

# **“Giovane, dico a te: alzati!”: da lunedì con la FOCr gli esercizi spirituali online**

In un periodo così strano e doloroso per moltissimi, abbiamo pensato di non far cadere una proposta, ma trasformarla a beneficio innanzitutto dei giovani. Si seguono le lezioni universitarie on line, si chatta di continuo, si fruiscono contenuti multimediali e si cerca di stare il più possibile in casa. Un'occasione certo per riscoprire i legami familiari ed esercitare uno stile di vita più sobrio, controllato, razionale.

Tra le mille cose in circolazione proponiamo ***tre giorni di esercizi spirituali da casa***, con alcuni contributi scaricabili e pensati per scandire la giornata con ***una parola chiave, alcuni spunti, una meditazione e un momento di preghiera***. La proposta è pensata per i giovani, ma ovviamente tutto è fruibile anche da adulti e anziani, in un momento in cui essere comunità cristiana passa per condivisioni tecnologiche impensate sino a qualche settimana fa. Potremo continuare a studiare, lavorare in smart working, magari per qualcuno assistere chi non sta bene e dare una mano in casa, ma faremo più abbondante spazio anche alla Parola e alla preghiera. Il tema generale riprende quello già previsto per Tignale 2020: ***“Giovane, dico a te: alzati!”***, sulla falsariga della tematica che Francesco ha scelto per le prossime Palme.

Il lancio dell'iniziativa sarà affidato ad un video-istruzioni di saluto e condivisione, le meditazioni a don Francesco Cortellini, vicerettore del Seminario, il momento di preghiera alle Novizie delle Adoratrici di Rivolta. In più avremo a

disposizione una traccia di preghiera e altro materiale. Un segno ordinato che aiuterà a dare struttura anche spirituale al tempo, nel pieno di una Quaresima che il vescovo Antonio ha definito “drammaticamente perfetta”.

**Da lunedì prossimo e per tre giorni il sito [focr.it](http://focr.it) posterà i contenuti**, ripresi anche dal sito della diocesi. **Il tutto poi resterà in chiaro per la restante parte della Quaresima**, per consentire a tutti di accedere con agilità e programmare ciascuno i propri tempi. Ma sarà molto bello sapere che in tanti, quei giorni, saranno in sintonia anche spirituale, a ripensare, rileggere e pregare sull'imperativo che Gesù lancia sul giovane di Lc 7: “alzati!”.

Questo lo “scheletro” che proponiamo:

- al mattino: **benedire il nuovo giorno e chi lo abiterà** – un primo momento di preghiera e silenzio personale (circa 15 minuti);
- a fine mattinata, dopo le lezioni, le attività o lo studio: **Il Signore ci parla** – una video-meditazione e un tempo prolungato per stare sulla Parola del giorno (circa 30/40 minuti);
- nel primo pomeriggio, prima della ripresa del lavoro o dello studio: **il tempo è suo** – un secondo momento di preghiera (circa 15 minuti);
- verso sera: **farsi voce di preghiera** – in “collegamento” con le Adoratrici di Rivolta tramite un video e uno spazio di silenzio (circa 15 minuti);
- prima del riposo notturno: **la luce non si spegne** – un ultimo momento preghiera (circa 15 minuti).
- sarà possibile condividere qualche riflessione e risonanza, scrivendo a [inluilanostraforza@gmail.com](mailto:inluilanostraforza@gmail.com); invitiamo poi a utilizzare l'hashtag #inLuilanostraforza per continuare a raccontare attività e momenti significativi di questo tempo.

La Federazione Oratori aiuto a tutti perché questa ulteriore

risorsa sia conosciuta: chiediamo di far girare i post predisposti e raggiungere il più possibile i giovani delle nostre comunità.

Scarica e condividi i post per i social:



**GIOVANE  
DICO A TE:  
ALZATI!**

Un momento di ascolto,  
preghiera e silenzio  
nello stile degli esercizi spirituali

**23-24-25 marzo**  
**online su focr.it**

  **Diocesi  
di CUNEO**



**GIOVANE  
DICO A TE:  
ALZATI!**

online su focr.it

**LA STRUTTURA**

**al mattino**  
Benedire il nuovo giorno  
e chi lo abiterà

**dopo lo studio**  
Il Signore ci parla  
una video-meditazione  
a cura di don Francesco Cortellini  
per stare sulle Parole del giorno

**nel primo pomeriggio**  
Il tempo è suo

**verso sera**  
Farsi voce di preghiera  
un video e uno spazio di silenzio  
con le Suore Adoratrici di Rivolta

**prima della notte**  
La luce non si spegne

  **Diocesi  
di CUNEO**