

INDICACIONS GENERALS

Et proposo **algunes pautes** per preparar-te per viure els exercicis espirituals en aquest cap de setmana:

1. Els Exercicis Espirituals són un treball sobretot personal, de cada un dels exercitants. No són conferències quaresmals. El que podràs escoltar als vídeos són indicacions i pautes, però **el treball l'ha de fer cada un amb el Senyor**.
2. Busca un **espai de pregària personal**, que et permeti una certa intimitat.
3. Estàs a casa, confinat, potser estàs amb altra gent, potser ells també fan els exercicis, o només tu... En tot cas, cal que us poseu d'acord, i que facis un horari. Si hi ha nens, no els podràs mantenir en silenci; no passa res, són nens... i per ells també serà un testimoni veure't pregar.
4. En el teu espai de pregària personal posa-hi algun detall: un Crist, una icona o una imatge de la Mare de Déu; també una espelma... Quelcom que et centri en el Senyor.
5. **Fes un horari** de pregària a partir de l'horari que et proposem. Dedicar una hora (o almenys 45') de pregària després de cada indicació o meditació per part del Bisbe.
6. Pots descarregar **l'aplicació de la litúrgia de les hores del CPL**, i així pots seguir els moments de pregària comunitària.
7. Pots descarregar els vídeos i documents al següent link: <http://www.delejovebcn.org/ExercicisEspirituals>
8. És important que tinguis una **llibreta** on podràs anar prenent nota.
9. També cal que tinguis una **Bíblia**. És veritat que pots consultar-la per internet, però val la pena que tinguis la Bíblia en paper, per delicadesa i respecte cap aquest text sagrat.
10. **Fes dejuni** de whatsapp, i també de trucades, a ser possible.
11. **Confia** en el Senyor... els exercicis sobretot és un treball que feu tu i Ell. Vosaltres dos sou els grans protagonistes.

