

## Esercizi Spirituali Comunitari

Come c'è bisogno di allenare il corpo facendo degli esercizi per mantenerlo in efficienza, così è importante anche fare degli esercizi dello spirito perché la dimensione spirituale sia significativa e incida nella vita.

Gli esercizi spirituali sono un aiuto a mettere ordine nella propria vita, a vivere un'intimità col Signore, per fare scelte secondo la sua volontà.

Nei tempi forti dell'anno liturgico (Avvento e Quaresima) vengono offerti dei momenti comunitari per vivere gli esercizi.

Destinatari sono tutti coloro che desiderano dare fondamento e solidità alla propria vita cristiana.

La proposta è gratuita ed è sostenuta dalle parrocchie della città di Gorizia.

**Gli esercizi spirituali si terranno presso la chiesa dei Cappuccini in piazza S. Francesco a Gorizia.**



Possibilità di parcheggio accanto alla chiesa.



Per rimanere informati su altre proposte ignaziane potete contattare:

**Sr. Gabriella Mian**

**Cell:** 347.0975675

**E-mail:** gabri.adgb@gmail.com

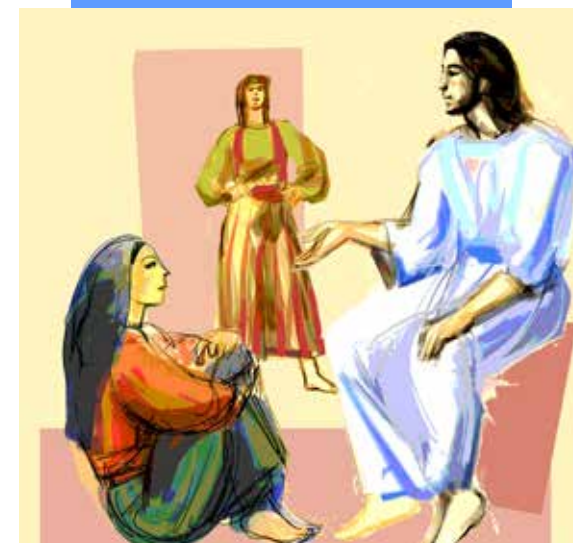
oppure visitare il sito:

**[www.scintilleignaziane.it](http://www.scintilleignaziane.it)**

Decanato di Gorizia

# esercizi SPIRITUALI COMUNITARI

**Avvento 2023  
Quaresima 2024**



**L'ASCOLTO ORANTE  
DEL PADRE NOSTRO**

## Ritmo delle serate

- **ore 18.30**  
S. Messa - per chi lo desidera.
- **ore 19.00**  
Presentazione biblica di una petizione del Padre Nostro secondo lo stile ignaziano
- **ore 19.45**  
Un breve momento di preghiera personale
- **ore 20.00**  
Attualizzazione: in che modo le petizioni del Padre nostro possono coinvolgere e trasformare gli uomini nella cultura e società attuali.



## Date degli appuntamenti

Ci incontreremo **tre volte in Avvento** e **tre volte in Quaresima**, dalle ore **19.00** alle ore **20.30** nelle seguenti date:

### Avvento 2023

**29 novembre**  
**30 novembre**  
**1 dicembre**

### Quaresima 2024

**6 marzo**  
**7 marzo**  
**8 marzo**

---

**“Non è il molto sapere  
che sazia e soddisfa l’anima,  
ma il sentire e gustare  
le cose interiormente”**

(Sant’ Ignazio di Loyola)

## Alcune indicazioni

### Materiale:

È bene portare sempre con sé la Bibbia e un quaderno per appunti. Poiché si tratta di un percorso, si invita a partecipare a tutti gli incontri.

### Chi dà gli esercizi e il cammino proposto:

**Suor Gabriella Mian**, *Ancella di Gesù Bambino*, guida di esercizi spirituali ignaziani nelle varie forme, e **Giuseppe Cingolani**, che vive la vocazione matrimoniale come marito e come padre e insegna filosofia e scienze umane alle scuole superiori.

### Sarà proposto il seguente itinerario:

attraverso la lettura orante del Padre Nostro – potremo conoscere meglio il volto del Padre che si riflette in quello del Figlio.

