

## Esercizi Spirituali Comunitari

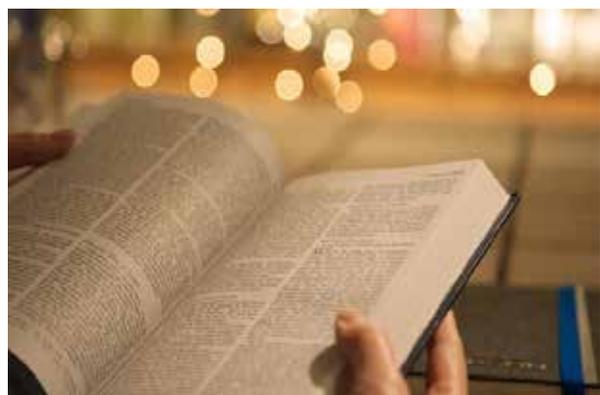
Come c'è bisogno di allenare il corpo facendo degli esercizi per mantenerlo in efficienza, così è importante anche fare degli esercizi dello spirito perché la dimensione spirituale sia significativa e incida nella vita.

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.



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 web:

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

Decanato di Gorizia

# esercizi SPIRITUALI COMUNITARI

Avvento **2024**  
Quaresima **2025**



LE PARABOLE DELL'AVVENTO  
E DELLA QUARESIMA  
CON LA LORO GRANDE  
FORZA DI CONVERSIONE

## Ritmo delle serate

- **ore 18.30**  
S. Messa per chi lo desidera.
- **ore 19.00**  
Presentazione biblica di una parabola secondo lo stile ignaziano.
- **ore 19.30**  
Un breve momento di preghiera personale.
- **ore 19.45**  
Attualizzazione: in che modo la parabola presentata ci aiuta a prendere consapevolezza di alcuni atteggiamenti e di alcune scelte, obbligandoci a pensare, a prendere posizione e a deciderci.

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



Possibilità di parcheggio accanto alla chiesa.

## Date degli appuntamenti

Ci incontreremo **tre volte in Avvento** e **tre volte in Quaresima**, dalle **ore 19.00** alle **ore 20.15**, nelle seguenti date:

### Avvento 2024

16 dicembre  
17 dicembre  
18 dicembre

### Quaresima 2025

9 aprile  
10 aprile  
11 aprile



**“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 di corsi di formazione ignaziana, accompagnatrice spirituale.

**Giuseppe Cingolani**, che vive la vocazione matrimoniale come marito e come padre, ed è insegnante di filosofia e scienze umane alle scuole superiori.

### Sarà proposto il seguente itinerario:

rifletteremo su alcune parabole che ci aiuteranno a vivere meglio il tempo dell’Avvento e quello della Quaresima.

