

*O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco,
di te ha sete l'anima mia, a te anela la mia carne,
come terra deserta, arida, senz'acqua.*

Salmo 62, 1-2

OGNI FIGLIA/O DI DIO HA BISOGNO, il più frequentemente possibile, di dissetare e ristorare la propria anima con la Grazia dello Spirito Santo: Gesù stesso ci invita a farlo!

Il Ritiro o gli Esercizi Spirituali sono occasione preziosa di sosta per meditare, pregare e rinvigorire il proprio cammino di fede, guidati da un sacerdote e in comunione con altri fratelli e sorelle.

Quest'anno ci guideranno le parole del Vangelo:

“Signore, insegnaci a pregare!”

(Lc 11,1)

Cos'è la preghiera cristiana? Come pregare?

Le proposte di **Ritiro Spirituale Giornaliero** e di **Esercizi di Tre giorni** sono rivolte a tutti i cristiani cattolici adulti e a tutti coloro che sono in cerca del vero Volto di Dio!

1 - Ritiro Spirituale Giornaliero

Una benefica immersione nel silenzio denso di spiritualità cristiana!

L TEMPO SCORRERÀ LIETO e intenso scandito dalla Liturgia delle Ore, e dopo l'ascolto della Parola con le proposte di Meditazione del Padre Predicatore, ci saranno tempi distesi di Adorazione silenziosa dell'Eucarestia. La celebrazione della S. Messa sarà il centro reale e cronologico della giornata.

Dopo il pranzo e il coffee-break, il Ritiro continuerà sino alla conclusione della preghiera dei Vespri.

■ **Ore 9.00** ritrovo all'Abbazia di Mirasole.

■ **Ore 17.30** saluti e conclusione.

I Ritiri giornalieri si terranno presso l'Abbazia di Mirasole

■ **sabato 20 ottobre 2018**

■ **sabato 19 gennaio 2019**

■ **sabato 16 febbraio 2019**

■ **sabato 11 maggio 2019**

ISCRIZIONE E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Le richieste di iscrizione si ricevono entro il *Martedì precedente* il RITIRO andando direttamente in Abbazia di Mirasole da Don Stefano Croci o telefonando allo: **02 576103**, sempre chiedendo di Don Stefano Croci.

La quota di partecipazione è di € 30,00 pax, comprende il pranzo e due coffee-break, va versata al momento dell'iscrizione o direttamente in Abbazia o tramite Bonifico Bancario intestato a:

Progetto Mirasole Impresa Sociale

Causale:

Ritiro Spirituale giornaliero del (es. 20 ottobre 2018).

IBAN: **IT 551 03359 01600 100 000 144088**



2 - Esercizi Spirituali di Tre giorni

**Da giovedì mattina a sabato pomeriggio.
Tre giorni consecutivi di respiro profondo per
l'anima!**

UN BELLISSIMO modo di entrare con maggior consapevolezza nei **Tempi di Grazia** speciale d'**Avvento e Quaresima**.

La scansione dei tempi sarà simile a quella del Ritiro Giornaliero: ci saranno intervalli più prolungati di riposo e due interi pomeriggi dedicati al Sacramento della Ri-conciliazione.

- **Giovedì Ore 9.00** ritrovo all'Abbazia di Mirasole.
- **Sabato dopo i Vespri** conclusione.

Gli Esercizi Spirituali di Tre giorni si terranno sempre presso l'Abbazia di Mirasole.

- **Giovedì 15 a sabato 17 novembre 2018**
- **Giovedì 14 a sabato 16 marzo 2019**

ISCRIZIONE E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Le richieste di iscrizione si ricevono entro il **Martedì precedente l'inizio degli Esercizi** andando direttamente in Abbazia di Mirasole da Don Stefano Croci o telefonando allo **02 576103**, sempre chiedendo di Don Stefano Croci.

La quota di partecipazione è di **€ 130,00 pax**, comprende le colazioni, i pranzi, le cene e due coffee-break quotidiani, va versata al momento dell'iscrizione o direttamente in Abbazia o tramite Bonifico Bancario intestato a:

Progetto Mirasole Impresa Sociale

Causale:

Esercizi Spirituali Tre giorni dal (es. 15 al 17 Novembre 2018)

IBAN: **IT 551 03359 01600 100 000 144088**

È possibile pernottare nelle stanze della Foresteria, fino ad esaurimento dei posti disponibili. Il pernottamento è a offerta libera. Anche chi non pernottasse può partecipare agli Esercizi ritornando ogni mattino successivo.

Come raggiungere l'Abbazia

Da aeroporto Orio al Serio: Bus Orio al Serio – Rogoredo.

Da aeroporto Malpensa: Shuttle Malpensa – Rogoredo.

Da Aeroporto Linate: autobus linea 73 direzione San Babila fino a P.zza San Babila (MI). Prendere la metropolitana Milanese linea 1 rossa da San Babila fino a Duomo. Cambiare linea e prendere la linea metropolitana 3 gialla da Duomo a Rogoredo.

Da Stazione Centrale FFSS Milano: MM3 gialla direzione San Donato, fermata Rogoredo. Arrivando da sud Milano ci si potrà fermare direttamente alla Stazione FFSS di Rogoredo. Dalla stazione FFSS o Metropolitana Milanese fermata Rogoredo sarà necessario utilizzare una navetta privata o taxi.

Non esiste una fermata di Metropolitana o di FFSS a Opera.

In automobile: dal punto in cui si arriva nei pressi di Milano seguire le indicazioni per **tangenziale ovest, prendere l'uscita 8 Val Tidone/Abbazia Mirasole** e seguire le indicazioni dei cartelli marroni e gialli per Abbazia di Mirasole.



www.abbaziamirasole.org

“Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò.”

(Mt 11, 28)

CHIESA ABBAZIALE DI MIRASOLE
SANTA MARIA ASSUNTA (OPERA)

RITIRI ed ESERCIZI SPIRITUALI

2018 - 2019

“Signore, insegnaci a pregare!”
(Lc 11,1)

