

# Il metodo Ignaziano

Sono una forma di adattamento degli **esercizi spirituali secondo la pedagogia ignaziana**. Essi sono rivolti a cristiani mossi dal desiderio di amare di più il Signore, di servire la Chiesa, di essere autentici, di mettere ordine nella propria vita.

Gli esercizi spirituali sono un cammino che vuole aiutare ad **entrare in una relazione più profonda e più autentica con il Signore** attraverso il confronto con la parola di Dio.

Generalmente gli esercizi spirituali parrocchiali si propongono in **quaresima**, tempo vissuto nella Chiesa come tempo di conversione del cuore, e si svolgono nell'arco continuato di **cinque sere**, per la durata di un'ora e mezza per ogni incontro.



## Per informazioni:

**Suor Gabriella Mian**

- guida degli esercizi spirituali parrocchiali  
Cell. 347.09756675

## Per iscrizioni: Martina

- residente a Ronchi dei Legionari  
Cell. 333.9840570 (pomeriggio o sera)

## Testimonianze:

*“Questi giorni sono stati per me, in questo momento, veramente preziosi. Avvertivo il bisogno di riprendere e ripassare il metodo di preghiera ignaziano che sento così importante per la crescita nella preghiera personale.”*

(Angelo)

*“Questi incontri mi donano ristoro all'anima e mi infondono una rinnovata energia nella prosecuzione del mio cammino spesso ancora tortuoso.”*

(Luisa)

*“Grazie per queste serate di grazia. Non sono stata perfetta nelle consegne ma posso ancora lavorarci; a volte mi sentivo nelle testimonianze e nelle parole ascoltate. È vero che il vissuto, se lo vogliamo ricordare, dà più frutto, se è passato attraverso la sofferenza, e resta in noi come un arcobaleno. Mi sta capitando una cosa particolare (non strana, per me). In questi ultimi giorni penso e sento la necessità di chiamare gli amici che so più sofferenti e ogni volta mi dicono che sono contenti di sentirmi, che mi stavano pensando anche loro ... non è un caso!”*

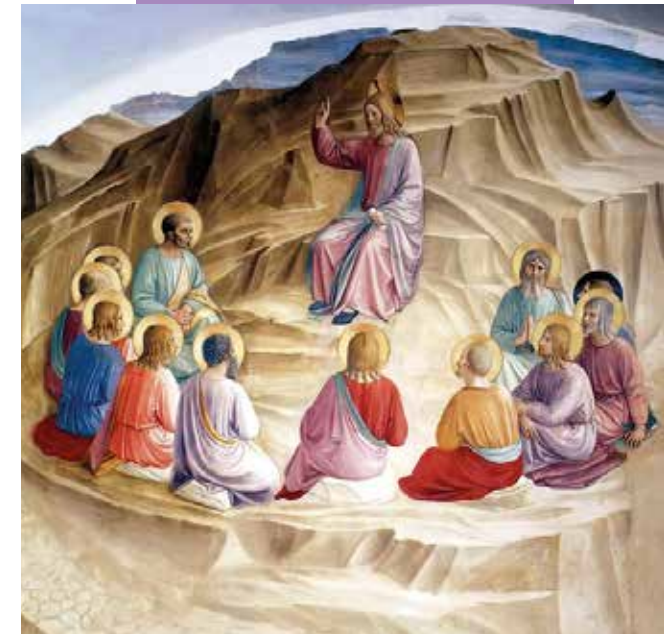
(Patrizia)

# esercizi SPIRITUALI PARROCCHIALI

## Quaresima 2025

### 10-14 marzo

dalle ore 20.15 alle 21.45



## Selz

### Ronchi dei Legionari (GO)

Chiesa di Santa Domenica

## Esercizi

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.

La scelta dei **brani biblici**, il modo di presentarli, le indicazioni sulla preghiera e il **silenzio** sono in funzione di "sentire e gustare le cose interiormente".

Si tratta di sperimentare che la parola di Dio è **una parola viva** e che attraverso di essa Dio parla al cuore dell'uomo, facendogli sentire **determinate risonanze**.

Il salto **dal vissuto al tematico** è come un passaggio dall'ombra alla luce: imparare a riconoscere e a dare un nome a ciò che sentiamo è il **primo passo verso il discernimento** per scoprire ciò che meglio ci permette di vivere da figli e figlie di Dio.



## Spirituali

### TEMPI:

Gli esercizi si svolgeranno **dal 10 al 14 marzo 2025 (dal lunedì al venerdì) dalle ore 20.15 alle ore 21.45, nella chiesa di Santa Domenica a Selz, in via Monte Cosich a Ronchi dei Legionari, in provincia di Gorizia.**

### 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:

**Suor Gabriella Mian**, Ancella di Gesù Bambino, guida di esercizi spirituali ignaziani nelle varie forme e corsi di formazione ignaziana, accompagnatrice spirituale.

### ITINERARIO PROPOSTO:

Attraverso la presentazione di alcuni testi biblici dell'Antico e del Nuovo Testamento saremo invitati a **lasciarci riconciliare con Dio e a gustare la sua misericordia** per diventare anche noi capaci di misericordia verso tutti.

## Parrocchiali

Attraverso questa forma di esercizi si può collaborare con i sacerdoti diocesani **nell'animazione spirituale della pastorale** e a volte si avvicinano anche persone solitamente assenti dalla vita ecclesiale.

La proposta, vissuta in una comunità cristiana, va fatta conoscere anche a quelle vicine, perché vi possano partecipare le persone più sensibili.

Durante quella settimana sarebbe cosa buona sospendere gli impegni parrocchiali, che coincidessero con i tempi degli esercizi spirituali, per favorirne il più possibile la partecipazione.

