

# Il metodo Ignaziano

Gli esercizi EVQ sono una forte e profonda esperienza di conversione del cuore e di impegno a servizio di Cristo e della Chiesa, con l'aiuto della pedagogia ignaziana, rimanendo nel contesto della propria esistenza quotidiana, senza rinunciare alle proprie responsabilità.

La spiritualità ignaziana porta, infatti, a vivere un impegno contemplativo ("contemplativi anche nell'azione"), nel quale si integrano in un unico momento la preghiera e l'azione ordinata.



## Le guide

**Suor Gabriella Mian** (Ancella di Gesù Bambino) ed équipe.

### Per informazioni:

Suor Gabriella Mian  
cell. 347.0975675

per concordare con suor Gabriella un incontro preliminare personale.



### Testimonianza:

*“Mai avrei pensato che l’anno di esercizi quotidiani fosse una vera e propria esercitazione!*

*Riconosco che è un’esclamazione paradossale, eppure all’inizio non ci avevo pensato, ma è così per davvero: giorno per giorno mi sono allenata e ho appreso alcuni metodi e strumenti che all’occorrenza posso tirar fuori per ... stare con Gesù! Questo era il desiderio che mi ha spinto a iniziare il percorso degli EVQ e dall’altra parte è forse la chiamata incessante e paziente del Signore: volermi più presente a Lui.*

*L’anno è appena concluso e alcuni frutti sono già maturati (ma il Signore sorprende sempre con le Sue grazie e ... chissà?). Per esempio con gli esercizi, ho iniziato a imparare a riconoscere le tentazioni, a riconoscere i peccati, a capire l’importanza di essere “indifferenti alle cose”, a fidarmi che Lui fa le cose giuste, a ringraziarLo.*

*Conoscere Gesù (in particolare la sua umanità), i discepoli, Maria e i tanti altri di cui si parla nel vangelo e vedermi a fianco o al posto di uno o dell’altro ha reso la mia fede un po’ più autentica, o solo meno “cerebrale”. Perché “si gusta” di più la presenza del Signore pregando con il cuore piuttosto che con la testa.*

*Ed è un continuo esercitarsi.*

Alessandra

**e**sercizi  
nella **V**ita  
**Q**uotidiana

'22  '23



# GORIZIA

Casa delle Ancelle di Gesù Bambino

## Gli esercizi

Questa esperienza è aperta a uomini e donne (dai 20 anni in su) di ogni ambiente, di ogni estrazione culturale, di ogni livello spirituale, che per un certo periodo (circa un anno) vogliono dedicare una parte della propria giornata alla ricerca di Dio, con lo scopo di conformare più decisamente la propria vita a Cristo e al suo Vangelo.

Il motivo che spinge a fare gli EVQ può essere una decisione da prendere (una scelta difficile, una svolta della vita professionale, l'accettazione o il rifiuto di una responsabilità offerta, la partenza per un paese del Terzo Mondo, un nuovo stile di comportamento coniugale o familiare, la decisione di lasciare o continuare la vita sacerdotale o religiosa) o un orientamento da precisare (fare il punto in un contesto di incertezza, ritrovare la pace del cuore, rivedere la propria vita davanti a Dio dopo dieci o più anni di impegno, darsi con più determinazione alla preghiera).



Cappella nella Casa delle Ancelle di Gesù Bambino a Gorizia

## nella Vita

L'esperienza degli EVQ richiede:

- un incontro mensile, di sabato pomeriggio, all'interno di un gruppo, dalle 15.00 alle 16.30;
- un tempo quotidiano di 45 minuti da dedicare alla preghiera e alla riflessione personale;
- incontri mensili personali con la guida spirituale del cammino EVQ;
- la partecipazione alla scuola di preghiera ignaziana (dicembre 2022) e al corso sul discernimento spirituale personale (febbraio 2023) per approfondire questi due aspetti;
- possibilmente anche la partecipazione a un breve corso di esercizi spirituali residenziali per vivere un tempo più disteso e più prolungato di preghiera personale.

## Le date

**/'22**

sabato

10 settembre

8 ottobre

5 novembre

3 dicembre

**/'23**

sabato

14 gennaio

4 febbraio

4 marzo

15 aprile

13 maggio

\* a settembre (data da definirsi): ultimo incontro di condivisione sull'esperienza vissuta.

## Quotidiana

Questo itinerario, che cambia la vita della persona fino a portarla alla sua piena realizzazione, prevede questi passaggi:

- a. **ACCETTARSI E RICONCILIARSI** con la propria creaturalità; perdonarci per il passato, vivere il presente e far risplendere la speranza del futuro;
- b. **ENTRARE IN UN RAPPORTO PERSONALE CON GESÙ**, fare nostri i suoi atteggiamenti, i suoi valori, le sue scelte e le sue preferenze, elevandolo a modello di vita nel nostro quotidiano;
- c. **CONOSCERE E DISCERNERE I MOVIMENTI INTERIORI** (emozioni, sentimenti), comprenderne la causa e il senso; imparare ad accettarli e a raccogliere il messaggio di cui sono portatori allo scopo di comprendere e scegliere ciò che Dio desidera come meglio per noi.

## Dove

Gli incontri si svolgeranno presso:

Casa delle Ancelle di Gesù Bambino  
Piazza Divisione Julia, 1 - 34170 Gorizia

È richiesta un'offerta libera per la partecipazione.