

Cova St. Ignasi

M a n r e s a

-
1. OFERTA D'UN ESPAI DE SILENCI pàg. 2
 2. EXERCICIS (30 DIES / 8 I 5 DIES / VIDA ORDINÀRIA) pàg. 2
 3. PROPOSTES D'INTERIORITAT, SILENCI I PREGÀRIA pàg. 5
 4. EDUCACIÓ DE LA INTERIORITAT (CASAL LLUÍS ESPINAL) pàg. 6
 5. ENNEAGRAMA pàg. 7
 6. TALLERS pàg. 8
 7. SEMINARIS - RECICLATGES - SIMPOSI pàg. 10
 8. CASAL LLUÍS ESPINAL pàg. 11

juliol 2010 - novembre 2011

SILENCI I INTERIORITAT en l'escola d'Ignasi de Loiola

1. Oferta d'un àmbit de silenci

– La Cova de St. Ignasi ofereix els seus espais a persones individuals o grups que cerquin temps de silenci, pregària, estudi, etc. durant un o diversos dies. L'equip de la Casa, en la mida del possible, oferirà “acompanyament” a qui ho sol·liciti amb anticipació.

– La Direcció de la Cova està oberta a les peticions que li puguin fer grups que cerquen un espai sobri i de pau per reflexionar, estudiar, decidir... siguin del món de les ONG, escola, o universitat, sindicat, empresa, associacions...

2. Exercicis

2.1. Oferta internacional

EXERCICIS O RECÉS EN DIVERSOS IDIOMES

En anglès, francès, italià, català i castellà. La Cova de St. Ignasi vol facilitar a persones d'arreu del món la possibilitat de fer un “recés ignasià”, en el lloc “fundant” de Manresa; des del mes sencer d'Exercicis fins a uns dies de reflexió i pregària.

Possibilitat d'escollir dates: mes de novembre
26 d'abril - 26 de maig.

2.2. El mes d'exercicis

S'ofereix l'experiència completa els Exercicis tal com la proposa St. Ignasi. Molt de silenci i pregària, jornada relaxada, entrevista diària amb l'Acompanyant que personalitza l'experiència segons les necessitats de cadascú.

01 - 30 juliol '10	XAVIER MELLONI, F. PERIS, C. COUPEAU, sj. i ASUN PUCHE
01 - 30 agost '10	CARLES MARCET, sj.
01 - 30 setembre '10	FRANCESC RIERA i JOSEP SUGRAÑES, sj.
01 - 30 novembre '10	JOSEP SUGRAÑES, sj.
01 - 30 juliol '11	XAVIER MELLONI, F. PERIS, C. COUPEAU, sj. i ASUN PUCHE

- 01 - 30 agost '11 FRANCESC PADROSA, sj.
01 - 30 setembre '11 FRANCESC RIERA i JOSEP SUGRAÑES, sj.
01 - 30 novembre '11 JOSEP SUGRAÑES, sj.

2.3. Vuit o cinc dies d'exercicis

Moment de renovació espiritual. D'aturada enmig del brogit diari. En tots els grups s'ofereix acompanyament personal. *Les persones que no tinguin possibilitat de retirar-se els 8 dies poden -parlant amb Secretaria- fer menys dies.*

CINC DIES

setembre '10

16 - 21 RAMON FABREGAT, sj. (en català)

desembre '10

03 - 09 FRANCESC RIERA, sj. (en català)

26 - 31 XAVIER RODRÍGUEZ i IGNASI VILA, sj. (personalitzats)

abril '11

15 - 20 LLORENÇ PUIG, sj., MA. ÀNGELS MALGOSA i equip

VUIT DIES

maig '10

24 - 31 FRANCESC ROMA, sj. (en català)

juliol '10

01 - 10 CARLOS DOMÍNGUEZ, sj. (en castellà)

11 - 20 JOSEP RAMBLA, S. TORRES, P. VIDAL (jesuïtes), A. PITARCH (seglar), J. RODADO (capellà), J.M VALLEJO (caputxí) (personalitzats - Possibilitat de fer-los de l'11 al 17)

21 - 30 DAVID GUINDULAIN, sj. (en català, oferiment de personalització)

agost '10

01 - 10 XAVIER MELLONI, sj. (*Exercicis de contemplació - demaneu informació*)

11 - 20 JORDI FONT, ÀLVAR SÀNCHEZ, sj. i M. VALLS, rjm. (personalitzats)

21 - 30 DARIO MOLLÀ, sj. (en castellà)

setembre '10

06 - 15 XAVIER MELLONI, sj. (en castellà)

21 - 30 AVELINO FERNÁNDEZ, sj. (en castellà)

gener '11

10 - 19 JOSEP L. CORRONS, sj. (en castellà)

maig '11

18 - 26 FRANCESC ROMA, sj. (en català)

juny '11

21 - 30 TONI CATALÀ, sj. (en castellà)

juliol '11

01 - 10 JOSÉ I. GONZÁLEZ FAUS, sj. (en castellà)

11 - 20 ORIOL TUÑÍ, sj. (en català - amb Ev. Lluc)

21 - 30 JOSEP RAMBLA, sj. (en català)

agost '11

31 jul. - 07 XAVIER MELLONI, sj.

(*Exercicis de Contemplació* - demaneu informació)

16 - 24 VICTORIA HERNÁNDEZ (castellà - *Pregar des del cos*)

16 - 25 JORDI FONT, ÀLVAR SÀNCHEZ, sj. i M. VALLS, rjm.
(personalitzats)

setembre '11

08 - 17 ADOLFO CHÉRCOLES, sj. (en castellà - *Benaurances*)

23 - 02 oct. XAVIER MELLONI, sj. (en castellà)

2.4. Exercicis a la vida ordinària

Especialment adreçats a seglars, i principalment de la Catalunya Central.

Coordina: CARLES MARCET, sj.

– Sis mesos d'Exercicis a la “vida ordinària”, amb acompanyament personal i el suport setmanal de fitxes de treball.

– Al principi, a la meitat i al final hi haurà una trobada de cap de setmana a Manresa: divendres 22 octubre vespre a diumenge 24 / div 7 gener a diu 9 / div 6 maig a diu 8.

(*Demaneu programa detallat*).

2.5. Recés multigeneracional

– L'Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES) ofereix un recés de cap de setmana de pregària i reflexió en clau ignasiana per a famílies: parelles amb o sense fills (adolescents, infants...), gent gran, amb propostes de treball individualitzades i en grup, amb els Exercicis Espirituals com a rerefons.

■ Dues possibilitats: 13 - 14 nov. '10 / 26 - 27 març '11

Més informació sobre les diferents modalitats d'Exercicis a Catalunya: www.jesuites.net

3. Propostes d'interioritat, silenci i pregària

3.1. Pregària profunda

Es proposa una introducció intensiva a la pregària contemplativa, mitjançant l'aprenentatge de la postura corporal, amb exercicis de ioga, de respiració i de visualització per tal de conduir al llindar del silenci.

INICIACIÓ

XAVIER MELLONI, sj. i MONTSERRAT PONS

- Grup A: 01 - 03 octubre '10 / 21 - 23 gener '11 / 01 - 03 abril
- Grup B: 15 - 17 octubre '10 / 04 - 06 febrer '11 / 06 - 08 maig

APROFUNDIMENT

A càrrec de l'Equip de la Casa

- Grup A: 22 - 24 octubre '10 / 18 - 20 març '11
- Grup B: 05 - 07 novembre '10 / 13 - 15 maig '11

3.2. “Stop” en el camí

Al llarg de l'any cal fer “stop” alguns cops, prendre's un temps de recés. Resituar-se davant Déu, els altres i propi jo. Ajuda fer-ho en els temps litúrgics forts.

ADVENT

Acompanyarà *Francesc Riera, sj.*

Pregarem amb els textos dels evangelis de la infantesa de Mt i Lc.

- 10 - 12 desembre '10

QUARESMA

Acompanyarà *Francesc Roma, sj.*

Pregarem acompanyats de la Passió segons St. Mateu de Bach i altres músiques.

- 11 - 13 març '11

RECOLLINT EL CURS (PENTECOSTA)

Acompanyarà *Pere Borràs, sj.*

Es bo concedir-se quan el curs es va acabant una estona per pair-lo en la pau de l'Esperit de Pentecosta.

- 29 abril - 01 maig '11

3.3. Setmana Santa

Acompanyarà: **Equip Comunitari de la Cova (jesuïtes i laics)**. Oportunitat de viure la densitat de la Setmana Santa integrant pregària, silenci i celebració litúrgica, en el marc privilegiat de la Cova.

■ 21 - 24 abril '11

3.4. Qi Gong - Cultivar la consciència

NEUS PINTAT

El Qi Gong és un mitjà idoni per treballar des de l'energia vital tots els registres de la persona, fluir amb la pròpia vitalitat, interioritzar-se i desenvolupar així la consciència de cos, de ment i d'ànima pel viure conscient personal, per la relació humana i per la unió amb Déu. Cultivar l'essència que portem dins. Som presència de la Presència.

■ 20 - 21 novembre '10 / 28 - 29 maig '11 (es poden fer les dues sessions)

3.5. Recés d'iniciació a la meditació zen i la contemplació

PEDRO VIDAL

Un camí pràctic, viu i actual de maduresa humana, inspirat en el zen japonès i en Sant Joan de la Creu, que ens permeti viure una trobada interior i exterior. Caldrà tenir en compte diversos elements: una bona postura per calmar el cos, calmar la imaginació i prendre com a base la Atenció, Concentració i Respiració tanda. Regularem el cos, la ment i la respiració per poder viure la calma necessària i vivificant.

■ 14 - 16 gener '11

4. Educació de la interioritat (Casal Lluís Espinal)

4.1. El treball corporal: un dels continguts de la educació de la interioritat

ELENA ANDRÉS

Taller adreçat a professors, pastoralistes i catequistes que vulguin aplicar l'Educació de la Interioritat a la seva tasca docent. Es donarà una visió teòrica del que entenem per Educació de la Interioritat fixant-nos en un dels seus contin-

guts, el treball corporal. Practicarem les tècniques de la consciència corporal, respiració i relaxació. Imprescindible portar roba molt còmoda.

■ 19 - 21 novembre '10

4.2. De l'experiència a l'educació de la interioritat

CARMEN JALÓN

La interioritat no és un concepte, és una vivència. El taller és una proposta per viure i aprendre a facilitar experiències d'interioritat: créixer en capacitat d'introspecció, autoconeixement, dimensió espiritual, el silenci, i la integritat del procés educatiu. A través d'una metodologia experiencial i teòrica, i d'activitats pràctiques de l'educació de la interioritat.

■ 25 - 27 febrer '11

4.3. Dansa contemplativa, Iniciació

VICTORIA HERNÁNDEZ

Baixar del cap al cor, vivenciar, trobar-nos amb la Font ajudats de senzilles danses. Relaxació, meditació, pregària.

■ 25 - 27 març '11

5. Enneagrama

5.1. Enneagrama: eina pel descobriment i creixement personal

Tres caps de setmana dedicats al descobriment i aprofundiment de la teoria enneagràmica, seguint la tradició dels pares jesuïtes iniciada a la Universitat Loyola de Chicago. L'Enneagrama és un pont entre la psicologia i les plataformes psico-espirituals de les tradicions més antigues del desenvolupament humà. L'objectiu és treballar la nostra personalitat, descobrir camins de coneixement dels altres i de la realitat que ens envolta. La metodologia ens endinsa en la comprensió així com en l'experiència dels temes proposats.

■ 15 - 17 octubre / 05 - 07 novembre / 26 - 28 novembre '10

5.2. Enneagrama i variants instintives

Cap de setmana dedicat a la reflexió de l'Enneagrama a partir de la interacció entre els instints bàsics (Supervivència,

Social i Sexual) i els enneatipus. Per poder participar cal tenir un coneixement previ de l'Enneagrama.

■ 28 - 30 gener '11

5.3. Enneagrama a partir de les pel·lícules

Un cap de setmana d'Enneagrama a través de les pel·lícules. Comença dissabte a les 10 del matí i acabar diumenge a les 14:30.

■ 29 abril - 1 maig '11

5.4. Relectura - Meditació i Enneagrama

Oferiment d'espais personals de relectura espiritual de les pròpies vides i així millorar la vessant d'acompanyament personalitzat.

■ 20 - 22 maig '11

6. Tallers

6.1. Perdonar els altres com et perdones a tu mateix

EDUARD FONTS (psicòleg)

Perdonar és fonamental per la convivència, per entendre què vol dir estimar i per no viure des de l'odi. Ens costa perdonar perquè també se'ns fa difícil viure amb naturalitat les pròpies errades i males intencions. Parlarem de com perdonar i perdonar-se i proposarem exercicis personals que ajudin a viure amb més goig i confiança.

■ 22 - 24 octubre '10

6.2. El somni com a llibre i mestre

MARIA GENEROSA QUINTAS (psicòloga).

La naturalesa no ens hauria dotat amb la capacitat de somiar mentre dormim si no tingués cap utilitat. Aquests missatges estranys i de vegades turmentadors són el llibre on podem descobrir qui som i en quin punt de la nostra evolució individual estem. Cada participant podrà exposar algun somni que vulgui treballar. Ens basarem en la psicologia de C.G. Jung.

■ dissabte 27 novembre '10 - cap de setmana 18-20 febrer '11 (amb la col·laboració de **Xavier Melloni**)

6.3. Escola de pares “Lluís Armengol”

Es tracta d'un cap de setmana dedicat a la parella, on en un clima de tranquil·litat es pugui reflexionar sobre els temes quotidians que afecten la convivència matrimonial. Es farà tot seguint la metodologia del P. Lluís Armengol, conduït per un grup de matrimonis. No hi ha treball de grup, el que es fa és exclusivament a nivell de parella.

■ 12 - 14 novembre '10

6.4. Escoltar i actuar per arribar a ser

ASUN PUCHE (psicòloga).

Col·laboració de VICTÒRIA HERNÁNDEZ (Casal Lluís Espinal)

A partir de la Reverse Therapy cerquem desenvolupar l'harmonia i l'equilibri personal i relacional. Connectarem amb la intel·ligència emocional i espiritual a través de la Consciència del Cos per arribar a la presa de decisions coherents. Hi haurà teoria i pràctiques corporals, de comunicació assertiva i de discerniment.

■ 10 - 12 desembre '10 / 18 - 20 febrer '11
(la segona sessió és d'aprofundiment)

6.5. Mística i alliberament

ESTEBAN VELÁZQUEZ, SJ.

(Iniciativa por el cambio personal y la justicia global)

¿Poden confluïr en un sol corrent espiritual els qui mantenen la importància de la mística per al futur de la humanitat i els qui la mantenen en relació amb l'alliberament socio-polític pendent? El taller inclourà estones de silenci i de diàleg.

■ 11 - 13 febrer '11

6.6. per a joves que estan acabant la carrera: “I ARA QUÈ?”

Conduiran: JOSEP F. MÀRIA, LLORENÇ PUIG, SJ. I ALBERT FLORENSA

El taller vol preguntar-se honestament i realista: “i ara què”, com volem enfocar la vida professional enmig de l'ambigüïtat en que ens trobarem. Oferirà instruments i orientacions perquè cadascú respongui personalment a aquesta pregunta.

■ 04 - 06 març '11

6.7. La meva relació amb els altres

EDUARD FONTS (psicòleg)

Relacionar-se bé és tot un repte que demana un cert coneixement personal i de la manera que tenim les persones de comunicar-nos. Farem exercicis pràctics, i estudiarem les dificultats més comuns en les que ens trobem, i donarem eines perquè cadascú descobreixi què pot fer per relacionar-se d'una manera més positiva i satisfactòria.

■ 27 - 29 maig '11

7. Seminaris - Congressos - Simposis

7.1. Seminari intensiu d'exercicis: Iniciació

Coordinen: PERE BORRÀS, XAVIER MELLONI, JOSEP RAMBLA, FRANCESC RIERA, SJ. I ANNA PITARCH

EIDES (Cristianisme i Justícia) i la Cova de St. Ignasi ofereixen cada tres anys un "seminari d'iniciació" en tres períodes, adreçat a persones que volen estudiar el llibre dels Exercicis per aprofundir la seva experiència de l'espiritualitat ignasiana i/o per preparar-se a acompanyar les diverses modalitats d'Exercicis. A més dels tres caps de setmana presencials s'inclou el treball a casa en els períodes intermedis.

■ 08 - 12 octubre / 26 - 31 desembre '10 / 15 - 20 abril '11
(imprescindible assistir a les tres etapes)

7.2. Dos mesos de reciclatge (en castellà)

Organitzat per la Cova de St. Ignasi de Manresa, conjuntament amb Cristianisme i Justícia dos mesos i una setmana de reciclatge en teologia, des d'una doble matriu: a) la vigoria del "lloc sant" de la Cova i de l'espiritualitat ignasiana, b) l'atenció a la realitat del s. XXI, plena de dificultats i oportunitats. Programa detallat: www.covamanresa.cat.

■ 30 gener - 05 abril '11
(informació i inscripcions: cmarcet@jesuites.net)

7.3. Diàleg interreligiós: religions i secularitat

En coordinació amb la "Xarxa catalana d'entitats pel diàleg interreligiós", la temàtica que s'abordarà en aquest seminari

intensiu és una reflexió sobre com afecta a les religions i al diàleg que estableixen entre elles el context secularitzat, el qual les interpel·la i les posa en qüestió. Programa i ponents encara per precisar.

■ 08 - 10 abril '11

7.4. Reciclatge d'immersió ignasiana (en anglès)

Des de la convicció del gran valor del carisma ignasià per a la vida cristiana en el món actual, l'objectiu del curs és realitzar un aprofundiment del llegat d'Ignasi de Loiola a fi d'inspirar una vida cristiana en la nostra societat i Església actuals i també per a la formació en l'acompanyament espiritual a persones i comunitats. Programa detallat: www.covamanresa.cat.

■ 27 abril - 4 juny '11

(informació i inscripcions: jsugrañes@covamanresa.cat)

8. Casal Lluís Espinal

Facilita a escoles i instituts, a parròquies, a diversos grups... uns espais plenament adaptats a un estil jove. Compta amb un equip pedagògic-pastoral format per persones expertes en aquests camps.

El Casal accepta i/o ofereix tota mena d'activitats de durada diversa, per a adolescents i joves, des d'un matí fins a dos dies i mig. A través d'una metodologia dinàmica es pretén que els nois i noies puguin endinsar-se en els seu interior, descobrir la individualitat dels altres i obrir-se a l'experiència de la Interioritat i la Transcendència.

Vegis també l'epígraf n. 4.

Informació i inscripcions: recepcio@covamanresa.cat

Ignasi de Loiola baixà a peu de Montserrat a Manresa. Aquí hi passà onze mesos, un temps d'importància cabdal per a la seva vida i per a la Companyia de Jesús. El seu lloc privilegiat de silenci i pregària fou la balma o cova al voltant de la qual s'aixeca l'actual Casa d'Exercicis Espirituals. L'experiència aquí viscuda per Ignasi floriria més tard en forma de "Llibre d'Exercicis Espirituals".

Com arribar des de Barcelona:

En cotxe

- Carretera C-55 (sortida per *Manresa - Sant Pau*)
- Autopista C-16 (a Terrassa i Manresa): Sortida 13 (St. Vicenç de Castellet) i després per la comarcal (C-55) sortida per *Manresa - Sant Pau*

En tren

- **Renfe:** Sants, Pl. Catalunya, Triomf o St. Andreu.
(Fins al 12 de setembre de 2010 el tren neix a St. Andreu, correspondència amb metro "Fabra i Puig", línia 1)
Es pot agafar un taxi a l'estació (o demanar-lo al 93 874 40 00 / 93 874 41 19 / 639 336 360). La distància a peu és de 12 minuts.
- **Ferrocarrils de la Generalitat:** Sortida de la Pl. Espanya.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

- Cal **formalitzar la inscripció** a secretaria:
de 9 a 14h i de 16 a 19, dies feiners /
93 872 04 22 / repcio@covamanresa.cat
- L'**hora d'arribada** per als Exercicis i activitats de cap de setmana serà (si no es diu el contrari) abans de les 19h. del dia assenyalat com a inici. (Qui hagi d'arribar més enllà de les 21h. cal que ho ajorni al dia següent per a l'esmorzar a les 9h.)

(transferències al c/c 2100 4955 56 2200007874 -
indicar cognom del matriculat i activitat)

*Ningú no deixarà de fer l'activitat del seu interès
per motius econòmics. Demani informació.*

Cova St. Ignasi

(Centre Internacional d'Espiritualitat)

Camí de la Cova s/n - 08241 Manresa (Barcelona)

Tel.: 93 872 04 22 - fax:93 872 91 16

www.covamanresa.cat - covae@covamanresa.cat

Inscripcions: repcio@covamanresa.cat