



CAT

1er any jubilar
del Santuari
de la Cova



Cova
Sant Ignasi
Manresa

Silenci i interioritat

Programa octubre 2015 - setembre 2016

Primer any Jubilar del Santuari de la Cova

Preparant Manresa 2022

Se'ns acosta el Cinquè Centenari de l'arribada d'Ignasi de Loiola a Manresa, el 25 de març de 1522. Per aquest motiu des del 31 juliol de 2015 al de 2016 (festa de St. Ignasi) serà any jubilar del Santuari de Loiola, del Santuari de Manresa i del Camí ignasià, preparant l'any jubilar centenari 2021-22.

En aquest marc oferirem més especialment les nostres propostes de:

Silenci i Interioritat en l'escola d'Ignasi de Loiola

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 Centre Internacional d'Espiritualitat. L'experiència aquí viscuda per Ignasi floriria en forma de llibre d'Exercicis Espirituals.

Índex

1. Oferta d'un espai de silenci
2. Exercicis
3. Propostes d'interioritat, pregària i silenci
4. Seminaris
5. Cursos i Simposis Internacionals
6. Formació de la interioritat (Casal Lluís Espinal)
7. Tallers de cap de setmana
8. Pelegrinatges - visites a la Manresa Ignasiana

1. Oferta d'un espai de silenci

La Cova de St. Ignasi ofereix els seus espais a persones 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.

Vegeu en concret les propostes de 2.3: “Al teu aire”.

2. Exercicis

2.1. Oferta internacional

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

2.2. El mes d'Exercicis

L'experiència tal com la proposa St. Ignasi. Molt de silenci i pregària, jornada relaxada, entrevista diària amb l'Acompanyant que personalitza l'experiència.

- **01-29 febrer.** Josep M. Bullich, sj.
- **01-30 juliol.** Francesc Riera, sj.
- **01-30 agost.** David Guindulain, sj.
- **01-30 agost.** Josep Giménez, sj (en **ANGLÈS**)
- **01-30 setembre.** Carles Marcet, sj.

- **26 setembre - 25 octubre 2015.** Tot caminant el “Camí Ignasià”. (En anglès, acompanya J. L. Iriberry, sj. - <http://ignatiancamino.com>)

2.3. Cinc dies d'Exercicis

- **Desembre.** 26 (18h.) - 31 (18h.) Enric Puiggrós, sj. i equip (adreçat a joves, personalitzats, en col·laboració amb el Casal Loiola)
- **Febrer.** 17 (9h.) - 21 (19h.). Maite Valls, rjm. (Taller de perdó en clau d'Exercicis)
- **Març.** 18-23. Llorenç Puig, sj. i equip. (personalitzats, preferentment joves)
- **Agost.** 26 (12h) - 31 (11h). Josep L. Iriberry, sj. (EE amb eines de l'Enneagrama)

2.4. Vuit dies d'Exercicis

- **Desembre 2015, març i maig 2016.** Tres grups reservats als tres cursos internacionals
- **Abril.** 04-13. Josep M. Bullich, sj (en **anglès**)
- **Maig.** 13-23. Christa Huber, CJ. (en **alemany**)
- **Juny.** 21-30. Antoni Riera, sj.
- **Juliol**
 - 01-10. Eduard López, sj.
 - 11-20. Dario Mollà, sj.
 - 21-30. Josep M. Rambla, sj.
- **Agost**
 - 01-10. Josep M. Bullich, sj.
 - 11-20. Jordi Font, sj. i Maite Valls, rjm. (personalitzats)
 - 11-20. J. I. González Faus, sj.
 - 21-30. Exercicis i Ecologia
- **Setembre**
 - 01-10. Josep Sugrañes, sj.
 - 11-20. Toni Català, sj.
 - 21-30. Gabriel Villanova , sj.

2.5. "Al teu aire"

Uns dies de recés, silenci...

Possibilitat d'acompanyament personal.

A qualsevol època de l'any oferirem aquesta proposta. Reserva especialment les següents dates i acompanyants:

- **Octubre** 16-18. F. Riera, sj.
- **Novembre** 17-23. J. M. Bullich, sj.
- **Desembre** 04-08. J. M. Bullich, sj.
- **Gener** 26-01 (febrer) L. Magriñà, sj.
- **Febrer** 12-14. L. Magriñà, sj.
- **Abril** 15-17. F. Riera, sj.
- **Abril** 26-02 (maig) C. Marcet, sj.

2.6. Exercicis de contemplació

Basat en la quietud postural, la respiració i la repetició d'una invocació o mantra mitjançant una successió pausada de meditacions en comú. Dieta vegetariana.

Iniciació:

- **Juliol.** 1-10. Joan Brulles
- **Juliol.** 21-30. Esteve Forneguera i Lúdia Roig

Aprofundiment:

- **Juliol.** 11-20
- **Agost.** 01-10. Xavier Melloni, sj.

2.7. Recés multigeneracional

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

- Dues possibilitats: 31 oct. – 01 nov.
 - 16 -17 abr.
- Rafael Abós, Glòria Andrés, Jaume Casassas (EIDES)

2.8. Seminari d'exercicis (ampliació)

EL "MAGIS", RADICALITAT O VOLUNTARISME?

Organitza: EIDES (CJ) i Cova Manresa

Cada tres anys s'ofereix un "seminari intensiu d'iniciació"; els anys intermedis es fa un "seminari d'ampliació".

1. Partirem del concepte ignasià "Magis" per valorar les seves virtuts i els possibles perills quan és agafat amb poca maduresa espiritual, tot reflexionant sobre el Rei Temporal i la Contemplació per Assolir Amor.

2. Des d'aquí ens fixarem en l'*elan* propi d'altres textos vertebradors: Principi i Fonament, Tercer Exercici i Quart dia de Segona Setmana.

3. Després ens fixarem en les “peticions” de tots els exercicis, on Ignasi hi concentra el fruit que vol rebre.

4. Tot plegat acabarà en una reflexió general i sintètica.

La metodologia de treball combina exposicions magistrals, estudi personal, pregària, treball en grup, posta en comú.

• 26 (19 h.) - 31 (10h.) **desembre**. Profs: Pere Borràs, sj., Carles Marcet, sj., Anna Pitarch, Josep Rambla, s.j. i Francesc Riera, sj.

2.9. Propostes d'Exercicis a la vida ordinària

En grup

Set mesos, amb acompanyament personal i el suport de fitxes de treball. Al principi, a la meitat i al final hi haurà una trobada de cap de setmana.

• 02-04 **oct.** • 15-17 **gen.** • 08-10 **abr.** Coordina: David Guindulain, sj (Informació: dguindulain@gmail.com).

Individualment

Podeu contactar amb:

- <http://ejercicios.espiritualidadignaciana.org/>
- Francesc Peris, sj., (Barcelona) - francescperis@yahoo.es
- Antoni M. Tortras, sj., (Barcelona) - 93 301 23 50 - atortras@jesuites.net
- Pilar Badia, (Manresa) - 93 875 78 24 / 639 43 65 05 - santabadipila@gmail.com

3. Propostes d'interioritat, pregària i silenci

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.

Aprofundiment

- grup A: 23-25 oct. / 19-21 feb. • grup B: 13-15 nov. / 11-13 març (en castellà) • grup C: 15-17 gen. / 06-08 maig • Impartit: Xavier Melloni sj. i equip.

3.2. Pregàries dels dimarts

(A la Cova, de 21 a 22 h).

- Tots els dimarts una hora de silenci i pregària
- Cada canvi d'estació, silenci i músiques del món (22 set. / 22 des. / 15 març / 21 juny)

3.3. Dissabtes de pregària contemplativa

Oportunitat de meditar en silenci i en comú, segons el camí de la pregària contemplativa, de 10:30 del matí a 17:30 de la tarda. Cal anotar-se prèviament –per previsió d'espai- i arribar a les 10 a la Recepció. La Casa oferirà pa i fruita al migdia. Qui vulgui, pot dur-se el propi menjar complementari.

- 10 oct. • 07 nov. • 12 des. • 23 gen. • 27 feb. • 19 març • 16 abr. • 14 maig. Equip Comunitari de la Cova

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

Un camí pràctic, viu i actual de maduresa humana, inspirat en el zen japonès, en Sant Joan de la Creu i St. Ignasi de Loiola, 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 l'Atenció, Concentració i Respiració. Regularem el cos, la ment i la respiració per poder viure la calma necessària i vivificant.

- 02-04 oct. Pedro Vidal

3.5. Dansa contemplativa amb Sta. Teresa

Un acostament a santa Teresa de Jesús des de la Dansa Contemplativa. Metodologia: marc teòric i pràctica vivencial. Danses senzilles i danses més elaborades, algunes pròpiament teresianes. Aplicacions a la pregària personal i a l'aula. Pot assistir qualsevol persona amb interès. És necessària roba còmoda.

- 26-28 feb. Victoria Hernández

3.6. Setmana Santa

Oportunitat de viure la densitat de la Setmana Santa integrant pregària, silenci i celebració litúrgica, en el marc privilegiat de la Cova.

- 24-27 març. Comunitat de la Cova

4. Seminaris

4.1. Seminari d'exercicis: ampliació (veure 2.7)

EL "MAGIS", RADICALITAT O VOLUNTARISME?

Organitza: EIDES (CJ) i Cova Manresa

4.2. Lideratge inspirat en l'espiritualitat Ignasiana

Atesa la demanda cada cop més necessària de formació per al "lideratge", la Cova de St. Ignasi, (matriu de l'espiritualitat ignasiana, ofereix un programa que, amb l'encuny ignasià i immersos en aquest "lloc sant", prepari per al lideratge per a la missió, lideratge amb "propòsit"..., com el mateix Ignasi va saber fer amb els seus companys.

En col·laboració amb ESADE, JESUÏTES EDUCACIÓ i CRISTIANISME I JUSTÍCIA (EIDES)

Per sol·licitar matrícula cal presentar breu currículum i motivació per a fer el curs.

4.2.1. Edició en castellà

• **dijous 21 gener** (16 h) a **dissabte 23** (16 h.) / **03 a 05 març** (mateix horari). Pere Borràs, sj., Carlos Losada i Josep M. Lozano

4.2.2. Edició en anglès

• **06 a 12 desembre** (interessats demanar informació a info@covamanresa.cat)

4.3. Enneagrama: eina per al descobriment i creixement personal

El Taller Base d'Enneagrama, en el seu 17è any d'edició, consta de tres caps de setmana residencials dedicats al descobriment i aprofundiment de la teoria enneagràmica, seguint la tradició dels pares jesuïtes iniciada a la Universitat Loyola de Chicago per Robert Ochs, sj. i dels grans mestres com ara Hellen Palmer o Russ Hudson.

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 propi i dels altres, així com millorar la nostra interrelació.

La metodologia inclou presentacions y discussions de la teoria, exercicis individuals y en grup, així com la identificació d'enneatipus a través de personatges de pel·lícules. Al llarg del taller es proporcionarà una completa documentació elaborada pels professors, així com accés a la bibliografia mes rellevant. Al final del taller s'entregarà un certificat d'assistència i acreditació de les 54h treballades.

• **23-25 oct.** / **06-08 nov.** / **27-29 nov.** Josep Lluís Iriberrí, sj. i equip

VEGEU ALTRES SEMINARIS A BARCELONA:

<http://escolaignasianaenneagrama.wordpress.com/>
enneagrama.ign@gmail.com

5. Cursos i simposis internacionals

5.1. Primer congrés internacional de turisme religiós i patrimoni Jesuïta

Organitzen:

Fac. Turisme (Univ. Ramon Llull) / LABPACT (Univ. Barcelona) / Obra Apostòlica Camí Ignasià / Cova

Pretén incidir en el corrent del turisme religiós des de la vessant específica del patrimoni i en concret del que es troba vinculat als gairebé 500 anys de tradició i presència jesuïta en els cinc continents. La inauguració del Congrés es realitza dins el primer Any Jubilar del Camí Ignasià, un pelegrinatge que representa una recuperació del patrimoni intangible de l'espiritualitat ignasiana i la vida de Sant Ignasi de Loiola al llarg dels seus gairebé 700 km de recorregut.

- 20 al 23 de juny 2016 • Informació: <http://congreso.caminoignaciano.org/>

5.2. Curs d'immersió ignasiana (edicions en castellà i 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.

Coorganitzat amb EIDES (CJ) i GEI. Programa detallat en els dos idiomes: www.covamanresa.cat

5.2.1 Edició en castellà

- 01 nov. a 12 des. 2015 (informació i inscripcions: cmarcet@jesuites.net)

5.2.2. Edició en anglès

- 24 abr. a 05 juny 2016 (informació i inscripcions: ignatiancourse@covamanresa.cat)

5.3. Nou setmanes de reciclatge en teologia

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.

- 10 gener – 18 març (informació: cmarcet@jesuites.net)

5.4. Quan anem arribant als 65, 70... anys (curs internacional)

L'art d'assumir creativament els penúltims i els últims trams de la vida

Una "oportunitat" important. Inici d'una època creativa i plena de possibilitats de servei gratuït. Una època de "densitat" que ens ensenya a esperar i acollir amb plenitud el Misteri del Déu de la Vida. Una època que no es pot improvisar, que no s'ha de viure a la defensiva.

En el "lloc sant" de la Cova de St. Ignasi, conduïts per les grans línies de l'espiritualitat ignasiana, s'ofereix un espai i un temps per preparar-se, reflexionar i acollir la Tercera Edat, des de la pedagogia de ignasiana del "sentir i gustar internament".

- 25 setembre - 24 octubre 2016

6. Formació de la interioritat (Casal Lluís Espinal)

En col·laboració amb la "Fundació Jesuïtes Educació", el Casal facilita a escoles i instituts, a parròquies, a persones i grups (vegeu: www.casallluisespinal.cat).

El Casal té uns espais adaptats a un estil jove. Compta amb un equip format per experts.

Ofereix activitats de durada diversa, per a adolescents i joves. A través d'una metodologia dinàmica es pretén que els nois i noies puguin endinsar-se en el seu interior, descobrir la individualitat dels altres i obrir-se a l'experiència de la Interioritat i la Transcendència.

7. Tallers de cap de setmana

7.1. Àmbits parroquials, comunitats cristianes populars...

Amb la intenció d'ajudar a enriquir la pròpia vida interior espiritual, i favorir un clima de gran "amistat en l'Esperit" en tantes persones implicades en el projecte del Regne de Déu des d'àmbits parroquials i des de comunitats cristianes populars, aquest taller de tres caps de setmana, vol facilitar una relectura de l'acció de Déu en la pròpia història des de les claus interpretatives de l'espiritualitat ignasiana.

Per a grups d'entre 12 i 20 persones, totes elles pertanyents a un mateix àmbit parroquial, popular, etc.

- **Dates:** a convenir amb els grups. Carles Marcet, sj.

7.2. Practicant la consciència plena

La pràctica de la consciència plena (mindfulness) ajuda a estar present a allò que succeeix en el nostre interior i al voltant nostre, permetent un espai que facilita l'acció en lloc de la reacció.

- 16-18 oct. Asun Puche (psicòloga)

7.3. Escriptura d'interiorització: viatge de descoberta personal

Transmetérem eines per contactar amb el nostre ésser més profund per mitjà de l'escriptura, amb ensenyances senzilles, útils i assequibles per a tothom. Contactarem subtilment amb el nostre ésser més íntim fent exercicis físics i mentals de concentració, atenció, respiració, relaxació i energia (no és un taller per aprendre a escriure).

- 21-22 nov. Conxita Tarruell i Miquel González. (Es pot arribar dv. tarda)

7.4. Curar ferides, refer l'autoestima

Al llarg de la vida hem patit pèrdues, desenganys, malalties, separacions, que ens han deixat petjada. Si no les hem elaborat adequadament la nostra autoestima i relació amb els altres se'n ressenten. Què hi podem fer? Com aconseguir més llibertat i confiança? Aquest taller t'hi ajudarà.

- 29-31 gener. Eduard Fonts (psicòleg i teòleg)

7.5. Canvi d'època, canvi de rumb?

El moment sociopolític presenta una gran ebullició: crisi social, política i institucional. Alhora l'aparició de nous actors i moviments socials. Les coordenades que servien per entendre el rumb de la societat no són les d'abans. Com entendre aquests canvis? Quins horitzons plante-gen? Quina espiritualitat pot acompanyar aquest camí?

- 13 (10 h) - 14 (16 h) febrer. Equip Cristianisme i Justícia

7.6. Què podem fer amb les nostres pors?

Hem de reconèixer que tots tenim pors. Algunes són saludables, moltes ens limiten i altres ens bloquegen. Què ens diuen i com ens poden ser d'ajuda? Som conscients de com ens condicionen? Oferirem eines, indicacions i ajuda per gestionar-les i procurar alliberar-nos-en.

- 08-10 abril. Eduard Fonts (psicòleg i teòleg)

7.7. Qi Gong. Continuum entre el visible i l'invisible

Qi (energia) Gong (exercitar, cultivar), permet exercitar la nostra energia vital, en el context de l'Energia Universal. Cultivar i experimentar el Qi propi i el Qi que configura l'Univers, la Creació, com una unitat del visible i de l'invisible. Del tangible i del misteri inefable.

- 13-15 maig. Neus Pintat

8. Pelegrinatges - Visites a la Manresa Ignasiana

8.1. Camí Ignasià Loiola - Manresa

El 1522 (ben aviat farà 500 anys) Ignasi pelegrinà de Loiola a Montserrat i Manresa (la fita última era Terra Santa). Veure el detall a <http://caminoignaciano.org/>. A més del trajecte geogràfic, ofereix una sèrie de pistes perquè sigui un “camí interior” en l’escola de la espiritualitat ignasiana. E-mail: oficina.central@caminoignaciano.org

- Coordinador: Josep Lluís Iriberrí, sj.

8.2. Propostes d’immersió Ignasiana a Manresa

Es tracta de copsar l’ànima d’Ignasi de Loiola endinsant-nos en els principals “llocs sants” ignasians de Manresa: a) visita contemplativa als llocs més significatius; b) pregària personal ajudats d’una fitxa de treball per a cadascun d’ells; c) compartir en grup les “mocions” rebudes.

- Dates a concertar amb els grups interessats. Pere Borràs, sj. Francesc Riera, sj. i equip

8.3. Visita guiada a la Manresa Ignasiana

Organitzen: **Oficina de Turisme Ajuntament Manresa** / Carrer Major, 10 / 08242 Manresa / Tel. + 34 93 878 40 90 / turisme@ajmanresa.org. Veure les diferents propostes a: www.manresaturisme.cat.

Informació i inscripcions

Dues maneres de **formalitzar la inscripció**:

1. e-mail a **info@covamanresa.cat** amb les vostres dades i l'activitat que desitgeu; espereu resposta confirmant si la inscripció és ferma.

2. A Secretaria: de 9 a 14 h i de 16 a 19, dies feiners /+ 34 93 872 04 22

L'**hora d'arribada** serà (si no es diu el contrari) abans de les 19 h. del dia assenyalat com a inici. **(Qui hagi d'arribar més enllà de les 21 h. cal que ho ajorni al dia següent per a l'esmorzar a les 9 h.)**

Consulteu els preus de cada activitat. Per ser alta d'algunes activitats cal abonar la matrícula, prèviament i **a fons perdut**.

Cal avançar el pagament al c/c: IBAN ES700 2100 4955 56 2200007874 - indicar nom i cognoms del matriculat i activitat.

Com arribar?

Vegeu: www.covamanresa.cat pestanya "ON SOM".

Cotxe

- carretera C-55 (sortida per "Manresa - Centre Històric")

- autopista C-16 (a Terrassa i Manresa): Sortida 13 (St. Vicenç de Castellet) i després per la comarcal C-55 sortida per "Manresa - Centre Històric"

Tren

Renfe (Sants, Pl. Catalunya).

Laborables, cada mitja hora. Festius, cada hora.

FGC: Pl. Espanya, cada 30 minuts. Festius, cada hora.

Autobús

Eix-Bus (Lleida-Girona): horaris a: www.teisa-bus.com

Barcelona - Manresa: Informació a Estació Autobusos Manresa: + 34 93 874 66 66



Centre Internacional d'Espiritualitat - Cova St. Ignasi

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

+ 34 93 872 04 22 – fax: + 34 93 872 91 16

www.covamanresa.cat
info@covamanresa.cat