



ESP

1^{er} año jubilar
del Santuario
de la Cueva

Cueva San Ignacio Manresa

Silencio e interioridad

Programa octubre 2015 - septiembre 2016

Primer año Jubilar del Santuario de la Cueva

Preparando “Manresa 2022”

Se acerca el Quinto Centenario de la llegada de Ignacio de Loyola a Manresa (25 marzo 1522). Por este motivo del 31 de julio de 2015 al de 2016 (fiesta de S. Ignacio) se celebra el primer “año jubilar” en los Santuarios de Loyola, Manresa y en el Camino ignaciano. Es la preparación del año jubilar “centenario” 2021-22.

En este marco ofrecemos más especialmente nuestras propuestas de:

Silencio e Interioridad en la escuela de Ignacio de Loyola

Ignacio de Loyola bajó a pie de Montserrat a Manresa. Aquí pasó once meses, tiempo de importancia capital para su vida y para la Compañía de Jesús. Su lugar privilegiado de silencio y oración fue la gruta o cueva alrededor de la cual se levanta el actual Centro Internacional de Espiritualidad. La experiencia vivida aquí por Ignacio quedó plasmada en el libro de los Ejercicios Espirituales.

Índice

1. Oferta de un espacio de silencio
2. Ejercicios (30 días, 8 y 5 días, vida ordinaria, seminarios)
3. Propuestas de interioridad, silencio y oración
4. Seminarios
5. Cursos y Simposios Internacionales
6. Formación de la Interioridad - Casal Lluís Espinal
7. Talleres de fin de semana
8. Peregrinaciones - Visitas a la Manresa Ignaciana

1. Un espacio de silencio

La Cueva de S. Ignacio ofrece sus espacios a personas o grupos que busquen un tiempo de silencio, oración, estudio, etc., durante uno o más días. El equipo de la Casa, en la medida de lo posible, ofrecerá “acompañamiento” a quien lo solicite con anticipación.

Véase en concreto las propuestas de 2.3: “A tu aire”.

2. Ejercicios

2.1. Oferta internacional

En inglés, francés, italiano, alemán, catalán y castellano. La Cueva de S. Ignacio quiere facilitar la posibilidad de tener “retiro ignaciano”, en el lugar “fundante” de Manresa; desde el mes entero de Ejercicios hasta unos días de reflexión y oración. Vea también 2.3.

2.2. El mes d'Exercicis

La experiencia completa tal como la propone S. Ignacio. Mucho silencio y oración, jornada relajada, entrevista diaria con el Acompañante que personaliza la experiencia.

- **01-29 febrero.** Josep M. Bullich, sj.
- **01-30 julio.** Francesc Riera, sj.
- **01-30 agosto.** David Guindulain, sj.
- **01-30 agosto.** Josep Giménez, sj (en **INGLÉS**)
- **01-30 septiembre.** Carles Marcet, sj.

- **26 septiembre - 25 octubre 2015.** Peregrinando el “Camino Ignaciano” (En inglés). Acompaña: J. L. Iriberry, sj.
- <http://ignatiancamino.com>)

2.3. Cinco días de Ejercicios

- **Diciembre.** 26 (18h.) - 31 (18h.) Enric Puiggrós, sj. y equipo (jóvenes, personalizados, con el Casal Loyola)
- **Febrero.** 17 (9h.) - 21 (19h.). Maite Valls, rjm. (Taller de perdón en clave de Ejercicios)
- **Marzo.** 18-23. Llorenç Puig, sj. y equipo (personalizados, preferentemente jóvenes)
- **Agosto.** 26 (12h) - 31 (11h). Josep L. Iriberry, sj. (con herramientas del Enneagrama)

2.4. Ocho días de Ejercicios

- **Diciembre 2015, marzo y mayo 2016.** Tres grupos reservados a los tres cursos internacionales
- **Abril.** 04-13. Josep M. Bullich, sj (en **INGLÉS**)
- **Mayo.** 13-23. Christa Huber, CJ. (en **ALEMÁN**)
- **Junio.** 21-30. Antoni Riera, sj.
- **Julio**
 - 01-10. Eduard López, sj.
 - 11-20. Dario Mollà, sj.
 - 21-30. Josep M. Rambla, sj.
- **Agosto**
 - 01-10. Josep M. Bullich, sj.
 - 11-20. Jordi Font, sj. y Maite Valls, rjm. (personalitzados)
 - 11-20. J. I. González Faus, sj.
 - 21-30. Ejercicios y Ecología
- **Septiembre**
 - 01-10. Josep Sugrañes, sj.
 - 11-20. Toni Català, sj.
 - 21-30. Gabriel Villanova , sj.

2.5. “A tu aire”

Unos días de retiro, silencio...

Posibilidad de acompañamiento personal.

En cualquier época del año se ofrece esta propuesta. Vea especialmente: las siguientes fechas y acompañantes:

- **Octubre** 16-18. F. Riera, sj.
- **Noviembre** 17-23. J. M. Bullich, sj.
- **Diciembre** 04-08. J. M. Bullich, sj.
- **Enero** 26-

01 (febrero) L. Magriñà, sj. • **Febrero** 12-14. L. Magriñà, sj.
• **Abril** 15-17. F. Riera, sj. • **Abril** 26-02 (mayo) C. Marcet, sj.

2.6. Ejercicios de contemplación

Basado en la quietud postural, la respiración y la repetición de una invocación o mantra mediante una sucesión pautada de meditaciones en común. Dieta vegetariana.

Iniciación:

• **Julio.** 1-10. Joan Brulles • **Julio.** 21-30. Esteve Forneguera y Lúdia Roig

Profundización:

• **Julio.** 11-20 • **Agosto.** 01-10. Xavier Melloni, sj.

2.7. Retiro multigeneracional

La Escuela Ignaciana de Espiritualidad (EIDES) ofrece un retiro de fin de semana de oración en clave ignaciana para familias, parejas con o sin hijos (adolescentes, niños...) con propuestas de trabajo individualizadas y en grupo, con los Ejercicios Espirituales como trasfondo.

• Dos posibilidades: 31 **oct.** – 01 **nov.** • 16 -17 **abr.**
Rafael Abós, Glòria Andrés, Jaume Casassas (EIDES)

2.8. Seminario de ejercicios (ampliación)

EL “MAGIS”, ¿RADICALIDAD O VOLUNTARISMO?

Organiza: EIDES (CJ) y Cova Manresa

Cada tres años se ofrece un “seminario intensivo de iniciación”; los años intermedios se ofrece un “seminario de ampliación”.

1. Partiremos del concepto ignaciano “Magis” para valorar sus virtudes y los posibles peligros cuando es tomado con poca madurez espiritual: partiremos del Rey Temporal y la Contemplación para Alcanzar Amor.

2. Desde aquí nos fijaremos en el elan propio de otros textos vertebradores: Principio y Fundamento, Tercer Ejercicio y Cuarto día de Segunda Semana.

3. Después nos fijaremos en las “peticiones” de todos los ejercicios, donde Ignacio concentra el fruto que quiere recibir.

4. Todo ello terminará en una reflexión general y sintética. La metodología de trabajo combina exposiciones magistrales, estudio personal, oración, trabajo en grupo, puesta en común.

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

2.9. Propuestas de Ejercicios en la vida ordinaria

En grupo

Siete meses, con acompañamiento personal y el apoyo de fichas de trabajo. Al principio, a la mitad y al final habrá un encuentro de fin de semana.

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

Individualmente

Puede contactar con:

- <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. Propuestas de interioridad, oración y silencio

3.1. Oración profunda

Se propone una introducción intensiva a la oración contemplativa, mediante el aprendizaje de la postura corpo-

ral, con ejercicios de yoga, de respiración y de visualización para conducir al umbral del silencio.

Profundización

• grupo A: 23-25 oct. / 19-21 feb. • grupo B: 13-15 nov. / 11-13 marzo (en castellano) • grupo C: 15-17 ene. / 06-08 mayo • Impartido por: Xavier Melloni sj. y equipo.

3.2. Oración de los martes

(En la Cueva, de 21 a 22 h).

- Todos los martes una hora de silencio y oración
- Cada cambio de estación, silencio y músicas del mundo (22 sept. / 22 dic. / 15 marzo / 21 junio)

3.3. Sábados de oración contemplativa

Oportunidad de meditar en silencio y en común, según el camino de la oración contemplativa, de 10:30 de la mañana a 17:30 de la tarde. Hay que anotarse previamente y llegar a las 10 a Recepción. La Casa ofrecerá pan y fruta al mediodía.

- 10 oct. • 07 nov. • 12 dic. • 23 ene. • 27 feb. • 19 marzo • 16 abr. • 14 mayo. Equipo Comunitario de la Cova

3.4. Retiro de iniciación a la meditación zen y la contemplación

Un camino práctico, vivo y actual de madurez humana, inspirado en el Zen japonés, en San Juan de la Cruz y S. Ignacio de Loyola, que nos permita vivir un encuentro interior y exterior. Habrá que tener en cuenta varios elementos: una buena postura para calmar el cuerpo, calmar la imaginación y tomar como base la Atención, Concentración y Respiración. Regularemos el cuerpo, la mente y la respiración para poder vivir la calma necesaria y vivificante.

- 02-04 oct. Pedro Vidal

3.5. Danza contemplativa con Sta. Teresa

Un acercamiento a Santa Teresa de Jesús desde la Danza Contemplativa. Metodología: marco teórico y práctica vivencial. Danzas sencillas y danzas más elaboradas, algunas propiamente teresianas. Aplicaciones a la oración personal y al aula. Puede asistir cualquier persona con interés. Es necesaria ropa cómoda.

- 26-28 feb. Victoria Hernández

3.6. Semana Santa

Oportunidad de vivir la densidad de la Semana Santa integrando oración, silencio y celebración litúrgica, en el marco privilegiado de la Cueva.

- 24-27 marzo. Comunitat de la Cova

4. Seminarios

4.1. Seminario de ejercicios: ampliación (ver 2.7)

EL “MAGIS”, ¿RADICALIDAD O VOLUNTARISMO?

Organiza: EIDES (CJ) y Cova Manresa

4.2. Liderazgo inspirado en la espiritualidad Ignaciana

Atendiendo a la demanda de formación para el “liderazgo”, la Cueva de S. Ignacio (matriz de la espiritualidad ignaciana) ofrece un programa que, con el cuño ignaciano y inmersos en este “lugar santo”, prepare para el liderazgo para la misión, liderazgo con “propósito”..., como el mismo Ignacio supo hacer con sus compañeros.

En colaboración con ESADE, JESUÏTES EDUCACIÓ y CRISTIANISME I JUSTÍCIA

Para solicitar matrícula hay que presentar breve currículum y motivación para hacer el curso.

4.2.1. Edición en castellano

• **jueves 21 enero** (16 h) a **sábado 23** (16 h.) / **03 a 05 marzo** (mismo horario). Pere Borràs, sj., Carlos Losada y Josep M. Lozano

4.2.2. Edición en inglés

• **06 a 12 diciembre** (interesados pedir información a info@covamanresa.cat)

4.3. Eneagrama: herramienta para el descubrimiento y crecimiento personal

El Taller Base de Eneagrama, en su 17^º año de edición, consta de tres fines de semana residenciales dedicados al descubrimiento y profundización de la teoría enneagràmica, siguiendo la tradición de los padres jesuitas iniciada en la Universidad Loyola de Chicago por Robert Ochs, sj. y de los grandes maestros como Hellen Palmer o Russ Hudson.

El Eneagrama es un puente entre la psicología y las plataformas psico-espirituales de las tradiciones más antiguas del desarrollo humano. El objetivo es trabajar nuestra personalidad, descubrir caminos de conocimiento propio y de los demás, así como mejorar nuestra interrelación.

La metodología incluye presentaciones y discusiones de la teoría, ejercicios individuales y en grupo, así como la identificación de eneatispo a través de personajes de películas. A lo largo del taller se proporcionará una completa documentación elaborada por los profesores, así como acceso a la bibliografía más relevante. Al final del taller se entregará un certificado de asistencia y acreditación de las 54h trabajadas.

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

VEA OTROS SEMINARIOS EN BARCELONA:

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

5. Cursos y simposios internacionales

5.1. Primer congreso internacional de turismo religioso y patrimonio jesuita

Organizan:

Fac. Turisme (Univ. Ramon Llull) / LABPACT (Univ. Barcelona) / Obra Apostólica Camino Ignaciano / Cueva de S. Ignacio

Pretende incidir en la corriente del turismo religioso desde la vertiente específica del patrimonio y en concreto del que se encuentra vinculado a los casi 500 años de tradición y presencia jesuita en los cinco continentes. La inauguración del Congreso se realiza dentro del primer Año Jubilar del Camino Ignaciano, una peregrinación que representa una recuperación del patrimonio intangible de la espiritualidad ignaciana y la vida de San Ignacio de Loyola a lo largo de sus casi 700 km de recorrido.

• 20 al 23 de junio 2016 • Información: <http://congreso.caminoignaciano.org/>

5.2. Curso de inmersión ignaciana (ediciones en castellano y en inglés)

Desde la convicción del gran valor del carisma ignaciano para la vida cristiana en el mundo actual, el objetivo del curso es realizar una profundización del legado de Ignacio de Loyola a fin de inspirar una vida cristiana en nuestra sociedad e Iglesia actuales y también para la formación en el acompañamiento espiritual de personas y comunidades.

Coorganizado con EIDES (CJ) y GEI. Programa detallado en los dos idiomas: www.covamanresa.cat

5.2.1 Edición en castellano

• 01 nov. a 12 dic. 2015 (información y inscripciones: cmarcet@jesuites.net)

5.2.2. Edición en inglés

• 24 abr. a 05 junio 2016 (información y inscripciones: ignatiancourse@covamanresa.cat)

5.3. Nuevas semanas de Reciclaje en teología

Organizado por la Cueva de S. Ignacio de Manresa, conjuntamente con Cristianismo y Justicia dos meses y una semana de actualización en teología, desde una doble matriz: a) el vigor del “lugar santo” de la Cueva y de la espiritualidad ignaciana, b) la atención a la realidad del s. XXI, llena de dificultades y oportunidades. Programa detallado: www.covamanresa.cat.

- 10 enero – 18 marzo (información: cmarcet@jesuites.net)

5.4. Cuando vamos llegando a los 65, 70... años (curso internacional)

El arte de asumir creativamente los penúltimos y los últimos tramos de la vida

Una “oportunidad” importante. Inicio de una época creativa y llena de posibilidades de servicio gratuito. Una época de “densidad” que nos enseña a esperar y acoger con plenitud el Misterio del Dios de la Vida. Una época que no se puede improvisar, que no se ha de vivir a la defensiva.

En el “lugar santo” de la Cueva, conducidos por las grandes líneas de la espiritualidad ignaciana, se ofrece un espacio y un tiempo para reflexionar y acoger la Tercera Edad, desde la pedagogía ignaciana del “sentir y gustar internamente”.

- 25 septiembre - 24 octubre 2016

6. Formación de la interioridad (Casal Lluís Espinal)

En colaboración con la “Fundació Jesuïtes Educació”, facilita a escuelas e institutos, parroquias, personas y grupos (www.casallluisespinal.cat) espacios adaptados a un estilo joven y un equipo pedagógico-pastoral formado por expertos.

Ofrece actividades de duración diversa, para adolescentes y jóvenes. A través de una metodología dinámica se pretende que los chicos y chicas puedan adentrarse en su interior, descubrir la individualidad de los demás y abrirse a la experiencia de la Interioridad y la Trascendencia.

7. Talleres de fin de semana

7.1. Ámbitos parroquiales, comunidades cristianas populares...

Este taller de tres fines de semana, quiere facilitar una relectura de la acción de Dios en la propia historia desde las claves interpretativas de la espiritualidad ignaciana. Su intención es ayudar a enriquecer la propia vida interior espiritual y favorecer un clima de gran “amistad en el Espíritu” en tantas personas implicadas en el proyecto del Reino de Dios, desde ámbitos parroquiales y desde comunidades cristianas populares.

Para grupos de entre 12 y 20 personas, todas ellas pertenecientes a un mismo ámbito parroquial, popular, etc.

- **Fechas:** a convenir con los grupos. Carles Marcet, sj.

7.2. Practicando la conciencia plena

La práctica de la conciencia plena (mindfulness) ayuda a estar presente a lo que sucede en nuestro interior y alrededor nuestro, permitiendo un espacio que facilita la acción en lugar de la reacción.

- 16-18 oct. Asun Puche (psicóloga)

7.3. Escritura de interiorización: viaje de conocimiento personal

Se ofrecerán herramientas para contactar con nuestro ser más profundo por medio de la escritura, con enseñanzas sencillas, útiles y asequibles para todos. Contactaremos sutilmente con nuestro ser más íntimo haciendo ejercicios físicos y mentales de concentración, atención, respiración, relajación y energía. (No es un taller para aprender a escribir).

- 21-22 nov. Conxita Tarruell y Miquel González. (se puede llegar viernes tarde)

7.4. Curar heridas, rehacer la autoestima

A lo largo de la vida hemos sufrido pérdidas, desengaños, enfermedades, separaciones, que nos han dejado huella. Si no las hemos elaborado adecuadamente nuestra autoestima y relación con los demás se resienten. ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo conseguir más libertad y confianza?

- 29-31 **enero**. Eduard Fonts (psicólogo y teólogo)

7.5. ¿Cambio de época, cambio de rumbo?

El momento sociopolítico presenta una gran ebullición: crisis social, política e institucional. A la vez aparición de nuevos actores y movimientos sociales. Las coordenadas que servían para entender el rumbo de la sociedad no son las de antes. ¿Cómo entender estos cambios? ¿Qué horizontes plantean? ¿Qué espiritualidad puede acompañar este camino?

- 13 (10 h) - 14 (16 h) **febrero**. Equipo Cristianisme i Justícia

7.6. ¿Qué hacer con nuestros miedos?

Hemos de reconocer que todos tenemos miedos. Algunos son saludables, muchos nos limitan y otros nos bloquean. ¿Qué nos dicen y cómo nos pueden ser de ayuda? ¿Somos conscientes de cómo nos condicionan? Ofreceremos herramientas, indicaciones y ayuda para gestionarlos y procurar liberarse de ellos.

- 08-10 **abril**. Eduard Fonts (psicólogo y teólogo)

7.7. Qi Gong. Continuum entre el visible y el invisible

Qi (energía) Gong (ejercitar, cultivar), permite ejercitar nuestra energía vital, en el contexto de la Energía Universal. Cultivar y experimentar el Qi propio y el Qi que configura el Universo, la Creación, como una unidad de lo visible y de lo Invisible, de lo tangible y del misterio inefable.

- 13-15 **mayo**. Neus Pintat

8. Peregrinaciones - Visitas a la Manresa Ignaciana

8.1. Camino Ignaciano Loyola - Manresa

En 1522 (pronto se cumplirán 500 años) Ignacio peregrina de Loyola a Montserrat y Manresa (su meta última era Tierra Santa). Ver <http://caminoignaciano.org> . Además del trayecto geográfico y de sus recursos, ofrece pistas para que sea un “camino interior” en la escuela de la espiritualidad ignaciana. oficina.central@caminoignaciano.org

- Coordinador: Josep Lluís Iriberry, sj.

8.2. Propuestas de Inmersión Ignaciana en Manresa

Se trata de captar el alma de Ignacio adentrándonos en los principales “lugares santos” ignacianos de Manresa.

a) Visita contemplativa de los lugares más significativos;
b) oración personal ayudados de una ficha de trabajo; c) compartir “mociones” recibidas.

- Fechas a concertar con los grupos interesados. Pere Borràs, sj. Francesc Riera, sj. y equipo

8.3. Visita a la Manresa Ignasiana

Organizan: **Oficina de Turismo Ayuntamiento Manresa** / Carrer Major, 10 / 08242 Manresa / Tel. + 34 93 878 40 90 / turisme@ajmanresa.org. Ver diferentes propuestas en: www.manresaturisme.cat.

Información e inscripciones

Dos maneras de **formalizar la inscripción:**

1. e-mail a **info@covamanresa.cat** con sus datos y la actividad que desee; espere respuesta confirmando si la inscripción es firme.
 2. En Secretaría: de 9 a 14 h y de 16 a 19, días laborables /+ 34 93 872 04 22
- La **hora de llegada** será (si no se indica lo contrario) antes de las 19 h. del día señalado como inicio. **(Quien tenga que llegar más allá de las 21 h. ha de aplazarla al día siguiente para el desayuno a las 9 h.)**

Consulte los precios de cada actividad. Para ser alta de algunas actividades hace falta abonar la matrícula, previamente y **a fondo perdido**.

Hay que avanzar el pago a la c/c: IBAN ES700 2100 4955 56 2200007874 - indicar nombre y apellidos del matriculado y actividad.

¿Como llegar?

Ver: www.covamanresa.cat pestaña "DÓNDE ESTAMOS".

Coche

- carretera C-55 (salida por "Manresa - Centre Històric")
- autopista C-16 (a Terrassa y Manresa): Salida 13 (St. Vicenç de Castellet) y luego por la comarcal C-55 salida por "Manresa - Centre Històric"

Tren

Renfe (Sants, Pl. Catalunya).

Laborables, cada media hora. Festivos, cada hora.

FGC: Pl. Espanya, cada 30 minutos. Festivos, cada hora.

Autobús

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

Barcelona - Manresa: Información a Estación 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