



CAT

Cova
Sant Ignasi
Manresa

Silenci i espiritualitat

Programa octubre 2017 - setembre 2018

Un espai de silenci i espiritualitat

en l'escola de Sant Ignasi de Loiola

El 25 de març de 1522 Ignasi de Loiola baixava a peu de Montserrat a Manresa. Aquí hi passà onze mesos, un temps d'importància cabdal per a la seva vida, per a la Companyia de Jesús i per a les famílies i espiritualitats ignasianes. 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.

La Comunitat de jesuïtes de la Cova de Sant Ignasi ofereix un espai a persones individuals o grups que cerquin temps de silenci i pregària durant un o diversos dies. L'equip de la Casa oferirà "acompanyament" a qui ho sol·liciti amb anticipació.

Estil de la casa. Les instal·lacions han estat restaurades a fons en els darrers anys, intentant alhora la sobrietat i la comoditat. S'ha incorporat aire condicionat, calent i fred, a tota la casa. Els serveis s'han reduït tot el possible, de manera que cada estudiant té cura de la pròpia habitació. Als menjadors es funciona amb self-service i hom és convidat, després de cada àpat, a parar i desparar la taula i a eixugar plats a la cuina. La Recepció obre de 9,00h a 14,00 h i de 16,00h a 19,00h de dilluns a dissabte. Diumenges de 9,00h a 13,30 h. Qui no pugui arribar abans de les 21 h. és pregat de fer-ho el dia següent.

Índex

1. Exercicis Espirituals
2. Propostes de silenci i pregària
3. Seminaris
4. Cursos Internacionals
5. Propostes per a adolescents, joves i famílies
6. Tallers de Cap de Setmana
7. Santuari de la Cova

1 Exercicis espirituals

La Cova vol facilitar la possibilitat de fer “recés ignasià”, en el “lloc fundant” de Manresa, des del mes sencer d’Exercicis fins a uns dies de pregària i silenci. Pregar a la Cova, en el riu Cardener, la Seu, l’Hospital de pobres on vivia el Pelegrí... La immersió a la Manresa Ignasiana facilitarà “el sentir i gustar” que proposen els Exercicis.

1.1 El mes d’exercicis

L’experiència completa dels Exercicis tal com la proposa St. Ignasi: silenci i pregària, jornada relaxada, entrevista diària amb l’acompanyant que personalitza l’experiència.

- 01 - 30 novembre 2017.- Josep Sugrañes, sj
- 01 - 28 febrer 2018.- Josep M. Bullich, sj
- 01 - 30 juliol 2018.- Josep Giménez, sj (en ANGLÈS)
- 01 - 30 juliol 2018.- Francesc Riera, sj
- 01 - 30 agost 2018.- David Guindulain, sj
- 01 - 30 setembre 2018.- Carles Marcet, sj

Horaris: Entrada a les 19 h. Sortida a les 10 h.

1.2 Vuit dies d’exercicis

Juliol 2018

- 01 - 10.- Pere Borràs, sj
- 11 - 20.- Pablo Ruíz Lozano, sj
- 21 - 30.- José M. Rguez. Olaizola, sj

Agost 2018

- 01 - 10.- Josep M. Rambla, sj
- 11 - 20.- Luzio Aguirre, sj (oferta personalització)
- 11 - 20.- José. I. González Faus, sj
- 21 - 30.- Llorenç Puig, sj (especial jesuïtes y persones d’esp. ignasiana)

Setembre 2018

- 01 - 10.- Josep M. Bullich, sj
- 11 - 20.- Adolfo Chércoles, sj (amb les Benaurances)
- 21 - 30.- Ramon Fabregat, sj

Horaris: Entrada a les 19 h. Sortida a les 10 h.

1.3 Cinc dies d'exercicis

Agost 2018

- 21 (12h) - 26 (9h).- José Luis Saborido Cursach, sj (oferta personalització)
- 27 (10:30h) - 31 (10:30h).- Josep Lluís Iriberry, sj (amb eines de l'Enneagrama)

1.4 Exercicis de contemplació

Es proposa un camí d'oració basat en la quietud postural, la respiració i la repetició d'una invocació o mantra mitjançant una successió pautaada de meditacions en comú. La dieta és vegetariana.

Iniciació:

- Juliol 2018: 21 - 30.- Esteve Forneguera i Lúdia Roig

Aprofundiment:

- Juliol 2018: 12 -21.- Xavier Melloni, sj
- Agost 2018: 01 -10.- Xavier Melloni, sj.

Horaris: Entrada a les 19 h. Sortida a les 10 h.

1.5 Exercicis a la vida ordinària

Coordina: David Guindulain, sj

Set mesos d'Exercicis a la "vida ordinària", amb acompanyament personal i el suport setmanal de guies de pregària. Al principi, a la meitat i al final hi haurà una trobada de cap de setmana.

- Del 06 al 08 octubre 2017 a la Cova de St. Ignasi, del 19 al 21 gener 2018 a la Casa d'EE de Sarrià, del 27 al 29 abril 2018 a la Cova de St. Ignasi.

Informació: dguindulain@gmail.com

Horaris: Entrada a les 19 h. Sortida a les 13 h.

1.6 Recesos de Nadal, Quaresma, Pentecosta

David Guindulain, sj

Advent: Una nova esperança truca a la porta

Oportunitat de viure a fons l'Advent des dels Exercicis de St. Ignasi, amb possibilitat d'acompanyament personal. Uns dies per ajudar-nos a "cercar i trobar la voluntat de Déu" sobre la nostre vida.

■ 01 - 03 desembre 2017

Quaresma: Disposar-se a la joia del Ressuscitat

Pel camí de la llibertat interior de qui prescindeix del seu jo i fixa la mirada en la glòria de Déu, ens preparem amb maneres ben concretes a viure la plenitud de Crist en nosaltres i entre nosaltres. Et proposem aprendre a recórrer el camí cap a la Pasqua.

■ 02 - 04 març 2018

Pentecosta: L'alenada de l'Esperit

Amb el desig de viure el do creador de l'Esperit que és foc, vent, que fa néixer de nou i de dalt, que empeny a la novetat de la missió, oferim aquest recés viscut des de la pregària, el silenci i la litúrgia.

■ 18 - 21 maig 2018

Horaris: Entrada a les 19 h, sortida a les 16h.

1.7 Seminari d'exercicis: La quarta setmana De la "mística de la unió" al realisme de la "vida ordinària"

Equip de Profs.: Pere Borràs, sj, Carles Marcet, sj, Xavier Melloni, sj, David Guindulain, sj, Anna Pitarch, Josep Rambla, sj i Francesc Riera, sj

EIDES (CJ) i Cova Manresa ofereixen cada tres anys un "seminari d'iniciació". Els altres dos anys s'ofereixen temes selectes d'ampliació.

Enguany proposem endinsar-nos en la fondària de la Quarta Setmana. Partim de la teologia de la "resurrecció i ascensió" (Ex4), aprofundirem en la mistagogia d'aquest

setmana i en l'espiritualitat que en dinama: participar en el goig del Ressuscitat, trobar Déu en el cada dia, "l'ofici de consolar" i l'amistat, la recuperació del plaer i l'alegria en la vida...

- 23 (19h) - 28 (16h) març 2018

2 Propostes de silenci i pregària

2.1 Pregària profunda

Proposem un camí basat en el silenci, la meditació i la plena consciència que condueixi a l'estat de Presència i d'autopresència. La iniciació comporta un recorregut de tres caps de setmana intensius mitjançant l'aprenentatge de la postura corporal, exercicis de ioga, atenció a la respiració i la repetició d'un mantra (o invocació) per arribar a la presa de consciència del Que hi ha al darrera de tot.

Iniciacio

Impartit: Xavier Melloni, sj i Montse Pons

- 27-29 octubre 2017
- 19-21 gener 2018
- 04-06 maig 2018

Aprofundiment

Impartit: Xavier Melloni sj, Montse Pons, Esteve Forneguera i Lúdia Roig

- Grup A: 06 - 08 octubre 2017 - 02-04 febrer 2018
- Grupo B: 10-12 novembre 2017 - 20 - 22 abril 2018
- Grup C: 26 - 28 gener 2018 - 11-13 maig 2018

Horaris: Entrada a las 19 h. Sortida a las 16 h.

2.2 Pregàries dels dimarts a la Cova

Tots els dimarts a la Cova una hora de pregària guiada, de 21 a 22 h.

- Acompanya David Guindulain, sj.

Cada canvi d'estació, silenci i músiques del món:

19 setembre 2017, 19 desembre 2017,

20 març 2018 i 19 juny 2018

2.3 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.

- 21 octubre, 18 novembre i 02 desembre 2017
- 20 gener, 17 febrer, 03 març, 14 abril i 02 juny 2018
- Acompanya: Equip Comunitari de la Cova

2.4 Triduum pasqual

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

- 29 març (17h) – 01 abril (10h) 2018
- Acompanyen: David Guindulain, sj i Carles Marcet, sj.

3 Seminaris

3.1 Enneagrama: eina per al descobriment i creixement personal

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.

- 20-22 octubre 2017 / 3 - 05 novembre 2017 / 17-19 novembre 2017
- Josep Lluís Iriberry, sj i equip

Horaris: Entrada a las 18 h. Sortida a las 16 h.

VEGEU ALTRES SEMINARIS A BARCELONA:

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

3.2 Lideratge inspirat en l'Espiritualitat Ignasiana

Per a renovar el compromís amb el propòsit vital i professional. Redescobrir el lideratge en la clau ignasiana de «en tot servir i estimar». Adquirir habilitats directives. Tornar a la font d'experiència vital amb Déu.

Ofereix espai, temps i recursos per a reflexionar sobre la pròpia vida com a directiu, i proposa accions per estructurar i esdevenir un bon líder compromès amb el propòsit vital i professional.

Per sol·licitar matrícula cal presentar breu currículum i motivació per a fer el curs. *En col·laboració amb ESADE.*

- Dijous 08 (16 h) a dissabte 10 febrer 2018 (16 h.)
- Dijous 01 a dissabte 03 març 2018 (mateix horari)
- Profs: Carlos Losada, Josep M. Lozano i Josep Miralles, sj. Coordina: Joan Tortajada

3.3 Seminari d'exercicis: La quarta setmana De la "mística de la unió" al realisme de la "vida ordinària"

Veure 1.7 d'aquest programa.

4 Cursos internacionals

4.1 Curs d'immersió Ignaciana (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.

4.1.1. Edició en castellà:

- **29 octubre a 12 desembre 2017** (informació i inscripcions: cmarcet@jesuites.net)

4.1.2. Edició en anglès:

- **22 abril a 03 juny 2018** (informació i inscripcions: ignatiancourse@covamanresa.cat)

4.2 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.

- **14 gener a 24 març 2018** (informació i inscripcions: cmarcet@jesuites.net)

4.3 Quan hom va 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 de la vida que no es pot improvisar, que no s'ha de viure a la defensiva.

En el "lloc sant" de la Cova de St. Ignasi de Manresa, 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".

- **23 setembre - 22 octubre 2018** (informació i inscripcions: info@covamanresa.cat)

5 Propostes per a adolescents, joves i famílies

5.1 Propostes per adolescents i joves

El Casal Espinal té uns espais adaptats a un estil jove. Compta amb un equip pedagògic-pastoral format per experts en aquests camps.

El Casal accepta i/o ofereix activitats de durada diversa, per a adolescents i joves, des d'un matí fins a dos i tres dies. 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.

5.2 Propostes per a famílies: recés multigeneracional

L'Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES) ofereix tres cops un recés de cap de setmana de pregària i reflexió

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.

Coordinadors: Rafael Abós, Glòria Andrés i Jaume Casassas (EIDES).

- 10-12 novembre 2017
- 02-04 març 2018
- 01-03 juny 2018

Horaris: Entrada divendres 19 h (es pot arribar dissabte a les 9 h), final diumenge 18 h.

5.3 Dansa contemplativa a l'escola i la catequesi

Aplicarem les distintes danses als diferents nivells educatius, mostrant algunes adaptacions i experiències del professorat. Comentarem moments especialment apropiats per a la seva realització dins del curs escolar.

- 06 (19h) a 08 (16h) abril 2018. Victoria Hernández

6 Tallers de cap de setmana

6.1 Curar ferides, refer l'autoestima

Crisis, malalties, pèrdues i desenganys, ens deixen molt vulnerables si no les treballem bé. La nostra autoestima, la vida espiritual i la relació amb els altres se'n ressenten. Ens aproparem, amb molt de respecte, a les nostres ferides i experiències doloroses per transformar-les i aconseguir una mica més de llibertat i d'autoconfiança. Possibilitat d'entrevista personal.

- 26 (19 h) a 28 (16 h) gener 2018. Eduard Fonts (psicòleg i teòleg)

6.2 Per la inclusió i sostenibilitat, pautes d'espiritualitat ignaciana

Patxi Álvarez de los Mozos, sj, des del seu paper de Director del Secretariat Social de la Companyia de Jesús, a Roma, va escriure el llibre que dóna títol a aquest seminari. En coordinació amb el Sector Social de la Companyia d'Espanya oferim per a tots els interessats un cap de setmana de formació i pregària tot reflexionant sobre els punts essencials d'aquesta publicació.

- **13 (19 h) a 15 (16 h) abril 2018. Patxi Álvarez de los Mozos, sj**

6.3 Estimar i perdonar. Camí d'alliberament

No és fàcil estimar-se i menys perdonar-se. Però els dos van junts. No ens estimem quan no ens hem perdonat errades i equivocacions, esperances frustrades, injustícies i pèrdues... Com viure més alliberats, més confiats, sense culpa ni vergonya? Com tornar a donar sentit a la vida i a l'amor vers els altres? Ajudarem a fer camí i a viure diferent. Possibilitat d'entrevista personal.

- **13 (19 h) a 15 (16 h) abril 2018. Eduard Fonts (psicòleg i teòleg)**

7 Santuari de la Cova

7.1 Visita al Santuari

Horaris (laborables i festius):

- Horari d'estiu (del 1/3 al 31/10): 10 a 13h i de 16 a 19h.
- Horari d'hivern (1/11 al 28/2): 10 a 13h i de 15 a 18h.

Tots els dissabtes de les 11h a les 12:15 hi ha una visita guiada. No cal avisar.

Per contactar visites i consultar preus:

santuari@covamanresa.cat

7.2 Celebracions

Eucaristia:

- feiners: 7:30 h (a la Coveta)
- festius: 12 h (al Santuari). *Mitja hora abans: confessions*
- previ acord amb Sagristia es pot celebrar l'Eucaristia a la Coveta i al Santuari(santuari@covamanresa.cat)

7.3 Pregàries dels dimarts

- D'octubre a juny, els dimarts a la Cova una hora de pregària guiada de 21 a 22 h.
- Acompanya David Guindulain, sj.
- Cada canvi d'estació, silenci i músiques del món (19 setembre 2017 / 19 desembre 2017 / 20 març 2018 / 19 juny 2018 de 21 a 22 h)

7.4 Camí Ignasià Lloiola - Manresa

El 1522 Ignasi pelegrinà de Lloiola a Montserrat i Manresa. Actualment hi ha molta gent que refà el “Camí Ignasià”. Veure el detall de la proposta a <http://caminoignaciano.org>; a més del trajecte geogràfic i els seus recursos, ofereix pistes perquè sigui un “camí interior” en l’escola de la espiritualitat ignasiana.

També s’ofereix fer els Exercicis Espirituals de 30 dies tot caminant fent el camí ignasià.

Coordinador: Josep Lluís Iriberry, sj
oficina.central@caminoignaciano.org

Amb la col·laboració de:



Informació i inscripcions

Dues maneres de **formalitzar la inscripció**:

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

Cal avançar el pagament per transferència al c/c: IBAN ES70 2100 4955 56 2200007874 - indicar nom i cognoms del matriculat i activitat.

Com arribar des de Barcelona

Vegeu: www.covamanresa.cat pestanya "Com arribar-hi".

Cotxe

- 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, Arc Triomf, Sagrera, St. Andreu). Laborables, cada mitja hora. Festius, cada hora. El trajecte dura 80 minuts.
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.
- **FGC**: Sortida 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, 17
08241 Manresa
(Barcelona)

T. +34 93 872 04 22

F. +34 93 872 91 16

St. Ignasi a Manresa. Fotografia: Pep Àvila. Actor: Albert Maestro

www.covamanresa.cat
info@covamanresa.cat