

CAT

En  
tot  
servir  
+ i  
estimar

**COVA  
SANT IGNASI  
MANRESA**  
SILENCI I  
ESPIRITUALITAT

**PROGRAMA**

OCTUBRE    SETEMBRE  
2018    2019

*Ign*  
COVA  
SANT IGNASI  
MANRESA

# UN ESPAI PEL SILENCI, ESPIRITUALITAT I DISCERNIMENT 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, 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 aquelles persones que cerquin temps de **silenci**, **pregària** i **discerniment** i desitgin **acompanyament** sol·licitant-ho amb anticipació.



**Exercicis Espirituals** [PÀG. 3]



**Propostes de silenci i pregària** [PÀG. 6]



**Seminaris** [PÀG. 8]



**Cursos internacionals** [PÀG. 10]



**Propostes per joves i famílies** [PÀG. 11]



**Tallers de Cap de Setmana** [PÀG. 12]



**Santuari de la Cova de Sant Ignasi** [PÀG. 13]

# 1

## EXERCICIS ESPIRITUALS

La Cova ofereix 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.



### El mes d'exercicis

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



#### Dates

- |       |               |   |
|-------|---------------|---|
| 01-30 | novembre 2018 | • Josep M. Bullich, sj                            |
| 01-28 | febrer 2019   | • Josep Sugrañes, sj                              |
| 01-30 | juliol 2019   | • Josep Giménez, sj,<br>Paul Pace, sj (EN ANGLÈS) |
| 01-30 | juliol 2019   | • Francesc Riera, sj                              |
| 01-30 | agost 2019    | • Carles Marcet, sj                               |
| 01-30 | setembre 2019 | • David Guindulain, sj                            |



Entrada a les 19:00 h. Sortida a les 10:00 h.



### Vuit dies d'exercicis



#### Dates

- |       |               |  |
|-------|---------------|--|
| 21-30 | juny 2019     | • Toni Riera, sj   |
| 01-10 | juliol 2019   | • Oriol Tuñí, sj (AMB L'EVANGELI DE LLUC)  |
| 01-10 | juliol 2019   | • Joan Morera, sj  |
| 11-20 | juliol 2019   | • Pablo Ruiz Lozano, sj  |
| 21-30 | juliol 2019   | • José Ignacio Gonzalez Faus, sj   |
| 01-10 | agost 2019    | • David Guindulain, sj   |
| 11-20 | agost 2019    | • Jordi Font, sj, Maite Valls, rjm,<br>Miguel Matute, Josep Miralles, sj<br>(PERSONALITZATS) |
| 11-20 | agost 2019    | • Josep Rambla, sj   |
| 21-30 | agost 2019    | • Llorenç Puig, sj   |
| 21-30 | agost 2019    | • Toni Català, sj  |
| 01-10 | setembre 2019 | • Josep M. Bullich, sj   |
| 11-20 | setembre 2019 | • Adolfo Chércoles, sj<br>(AMB LES BENAURANCES)  |
| 21-30 | setembre 2019 | • Ramon Fabregat, sj   |



Entrada a les 19:00 h. Sortida a les 10:00 h.

## Cinc dies d'exercicis



### Dates

**26-31** desembre 2018  **Llorenç Puig, sj; Roger Torres, sj; Josep M Bullich, sj i equip**

(ADREÇAT A JOVES DE 18 A 30 ANYS,  
PERSONALITZATS, EN COL·LABORACIÓ  
AMB EL CASAL LOIOLA)

**26-31** desembre 2018  **Carles Marcet, sj**

**26-30** agost 2019  **Josep Lluís Iriberry, sj**  
(AMB EINES D'ENEAGRAMA)



Entrada a les 19:00 h. Sortida a les 16:00 h.

## 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.



### Dates

#### INICIACIÓ

**21-30** juliol 2019  **Esteve Forneguera i Lídia Roig**

#### APROFUNDIMENT

**11-20** juliol 2019  **Xavier Melloni, sj**

**01-10** agost 2019  **Xavier Melloni, sj**



Entrada a les 19:00 h. Sortida a les 10:00 h.

## Exercicis a la vida quotidiana

Set mesos d'Exercicis a la «vida quotidiana», amb acompanyament personal i el suport setmanal de guies de pregària.



COORDINACIÓ: **David Guindulain, sj**



**dguindulain@gmail.com**



### Dates

**12-14** octubre 2018  **Centre d'Espiritualitat de Manresa**

**18-20** gener 2019  **Casa EE-Sarrià**

**26-28** abril 2019  **Centre d'Espiritualitat de Manresa**



Entrada a les 19:00 h. Sortida a les 13:00 h.



## Recessos d'Advent, Quaresma, Triduum Pasqual i Pentecosta



### Dates

#### Advent: Preparem el Nadal

Oportunitat de viure a fons l'Advent des dels Exercicis de St. Ignasi, amb possibilitat d'acompanyament personal.

**07-09** desembre 2018  **David Guindulain, sj**

#### Quaresma: En clau d'hospitalitat

Quan et vam veure foraster i et vam acollir? El cristià és cridat a estendre ponts saltant els límits del que és legal / il·legal, pur / impur, inclusió / exclusió.

**29-31** març 2019  **David Guindulain, sj**

#### Triduum Pasqual

(veure pàg. 7)

#### Pentecosta: L'alenada de l'Esperit

Desig de viure amb tota la fondària el do creador de l'Esperit. Ho viurem des de la pregària, el silenci i la litúrgia.

**07-09** juny 2019  **David Guindulain, sj**



Entrada a les 19:00 h. Sortida a les 16:00 h.

# 2 PROPOSTES DE SILENCI I PREGÀRIA

## **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.

 ACOMPANYEN: **Xavier Melloni sj i equip**

### **Dates**

#### **INICIACIÓ**

**16-18** novembre 2018

**18-20** gener 2019

**17-19** maig 2019

#### **APROFUNDIMENT**

##### **GRUP A**


**05-07** octubre 2018 / **15-17** febrer 2019

##### **GRUP B**

**09-11** novembre 2018 / **15-17** març 2019 (EN CASTELLÀ)

##### **GRUP C**

**30** novembre - **2** desembre 2018 / **05-07** abril 2019

 Entrada a les 19:00 h. Sortida a les 16:00 h.

## **Pregàries dels dimarts a la Cova**

Tots els dimarts a la Cova una hora de pregària guiada. Cada canvi d'estació, silenci i músiques del món.

 ACOMPANYA: **David Guindulain, sj.**


### **Dates**

**18** setembre 2018

**18** desembre 2018

**19** març 2019

**18** juny 2019

 De 21:00 a 22:00 h.

## **Dissabtes de pregària contemplativa**

Oportunitat de meditar en silenci i en comú, segons el camí de la pregària contemplativa.

 ACOMPANYA  
**Equip Comunitari de la Cova**

### **Dates**

#### **2018**

**06** octubre

**03** novembre

**15** desembre

#### **2019**


**12** gener

**09** febrer

**23** març

**27** abril

**01** juny

 De 10:30 a 17:30 h.


## **Triduum Pasqual**

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

 ACOMPANYEN  
**Carles Marcet, sj i David Guindulain, sj**

### **Dates**

**18-21** abril 2019

 Entrada a les 17:00 h. Sortida a les 10:00 h.

# 3

## SEMINARIS

### **Seminari Intensiu d'exercicis:**

La pedagogia i pràctica del discerniment  
«Cercar i trobar la voluntat de Déu» (EE. 1,4)

En col·laboració amb CJ-EIDES


El Papa Francesc encoratja a les persones d'espiritualitat ignasiana perquè ensenyin el discerniment. Estudi dels textos fonamentals sobre el Discerniment i d'elles eines i pedagogies que proposen per tal d'ajudar el discerniment personal, comunitari, d'institucions, etc. Els seminaris vol ser teòric i pràctic i oferirà conferències, temps d'estudi, de pregària i de reflexió en grup. Farà una especial referència a la Manresa Ignasiana i en els moments claus de discerniment d'Ignasi.

 PROFESSORS

Pere Borràs, sj, Carles Marcet, sj, David Guindulain, sj,  
Anna Pitarch, Josep Rambla, sj i Francesc Riera, sj

 **Dates**


12-17 abril 2019

 Entrada a les 18:00h. Sortida a les 16:00h.

### **Lideratge inspirat en l'Espiritualitat Ignasiana**

En col·laboració amb ESADE i CASAL LOIOLA

Programa de formació en lideratge inspirat en l'espiritualitat ignasiana que ofereix espai, temps i recursos per a reflexionar sobre la pròpia vida com a directiu, i esdevenir un bon líder compromès amb el propòsit vital i professional.

 PROFESSORS: Dr. Carlos Losada, Dr. Josep M. Lozano  
i Dr. Josep Miralles, sj.

 COORDINACIÓ: Joan Tortajada

 **Dates**

07-09 febrer 2019

28-30 març 2019

 Entrada a les 16:00h. Sortida a les 16:00h

### **Enneagrama: eina per el 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. Es treballarà la nostra personalitat, descobrir camins de coneixement propi i dels altres, així com millorar la nostra interrelació.


 PROFESSORS: Josep Lluís Iriberry, sj i equip

 **Dates**

14-16 setembre 2018

28-30 setembre 2018

05-07 octubre 2018

 Entrada a les 19:00 h. Sortida a les 16:00 h.

**NOTA: Es imprescindible assistir a les tres etapes**

 [enneagrama.ign@gmail.com](mailto:enneagrama.ign@gmail.com)

**VEGEU ALTRES SEMINARIS A BARCELONA**

<http://escolaignasianaenneagrama.wordpress.com>

### **Reunió dels Centres d'Espiritualitat de jesuïtes d'Europa**

 ORGANITZA

Conferència Provincials Europeus, SJ  
i Centre d'Espiritualitat Cova de Sant Ignasi

 **Dates**

13-16 novembre 2018

### **Seminari Pastoralistes d'escoles de jesuïtes d'Europa**

 ORGANITZA

JECSE i Centre d'Espiritualitat Cova de Sant Ignasi

 **Dates**

22-25 gener 2019

# 4 CURSOS INTERNACIONALS

## Curs d'immersió ignasiana

EDICIONS EN CASTELLÀ E ANGLÈS

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: **EIDES (CJ) i Grup Espiritualitat Ignasiana (GEI)**

 **Dates**

**EDICIÓ EN CASTELLÀ**

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: [cmarcet@jesuites.net](mailto:cmarcet@jesuites.net)

28 octubre - 10 desembre 2018

**EDICIÓ EN ANGLÈS**


INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: [ignatiancourse@covamanresa.cat](mailto:ignatiancourse@covamanresa.cat)

28 abril - 09 juny 2019

Programa detallat en els dos idiomes [www.covamanresa.cat](http://www.covamanresa.cat)

## Dos mesos de Reciclatge en teologia i espiritualitat

Dos mesos i una setmana de reciclatge en teologia.

 ORGANITZA: **Cova de Sant Ignasi i Cristianisme i Justícia**

 **Dates**

27 gener - 06 abril 2019

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: [cmarcet@jesuites.net](mailto:cmarcet@jesuites.net)

## Quan hom va arribant als 65, 70... anys

*L'art d'assumir creativament els penúltims i els últims trams de la vida.* Preparar-se, reflexionar i acollir la Tercera Edat, des de la pedagogia ignasiana del «sentir i assaborir internament».

 COORDINACIÓ: **Francesc Riera, sj i Carles Marcet sj**

 **Dates**

22 setembre - 19 octubre 2019

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: [info@covamanresa.cat](mailto:info@covamanresa.cat)

# 5 PROPOSTES PER JOVES I FAMILIES

## Propostes per joves

En col·laboració amb la Fundació Jesuïtes Educació

El Casal Espinal té uns espais adaptats als 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.

## Curs d'immersió ignasiana Recés Multigeneracional


El Centre d'Espiritualitat Cova St. Ignasi i EIDES ofereixen 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.

 **Dates**

17-18 novembre 2018  **Rafael Abós, Glòria Andrés i Jaume Casassas**

02-03 març 2019  **Rafael Abós, Glòria Andrés i Jaume Casassas**

30-31 març 2019  **Rafael Abós, Glòria Andrés i Jaume Casassas**

 Entrada a les 19:00 h. Sortida a les 16:00 h.

# 6 TALLERS DE CAP DE SETMANA

## **Curar ferides, refer l'autoestima**

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

 **Dates**  
18-20 gener 2019  **Eduard Fonts**, psicòleg i teòleg

## **Estimar els altres com a tu mateix**


Estimar és a l'arrel de l'Evangelí i del creixement personal. A vegades s'ha entès com "donar-ho tot a canvi de res", altres com "estar enamorat", i altres com "callar i aguantar". Estimar i estimar-se no sempre va unit a una experiència sana i alliberadora, sinó també a pors, malentesos i mancances que dificulten la relació amb Déu i amb els altres i amb un mateix. Ho treballarem des de la psicologia dinàmica i l'espiritualitat ignasiana. Possibilitat d'entrevista personal.

 **Dates**  
22-24 febrer 2019  **Eduard Fonts**, psicòleg i teòleg

## **Dansa contemplativa a l'escola i a la catequesi**


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

 **Dates**  
22-24 febrer 2019  **Victoria Hernández**

 Entrada a les 19:00 h. Sortida a les 16:00 h.

# 7 SANTUARI DE LA COVA DE SANT IGNASI

## **Visita al Santuari**

 **HORARI HIVERN**  
**De l'1 de novembre al 28 de febrer**  
Dimarts a dissabte de 10:00 a 13:00 h  
i de 15:00 a 18:00 h.  
Diumenges i dies de precepte de 10:00 a 12:00 h

**HORARI ESTIU**  
**De l'1 de març al 31 d'octubre**  
Dimarts a dissabte de 10:00 a 13:00 h  
i de 16:00 a 19:00 h.  
Diumenges i dies de precepte de 10:00 a 12:00 h.  
Tots els dissabtes de l'any de 11:00 a 12:15 h hi ha una visita guiada. No cal reservar.


 **VISITA GUIADA**  
Concertar-la amb anticipació  
**+34-93-8751579**  
**santuari@covamanresa.cat**

**VISITA COMPLETA**  
Audiovisual, mostra ignasiana i Coveta  
PREU: 5€ per persona

**VISITA BREU**  
30 min:  
Audiovisual i Coveta  
PREU: 3€ per persona

**VISITA GRUPS**  
PREU: 60€

## **Celebracions**

 **EUCARISTIES**  
**Feiners:** De dilluns a dissabte a les 7:30 h (A LA COVETA)

**Diumenge, dies de precepte:** 12:00 h (AL SANTUARI).  
*Mitja hora abans: confessions*


**Previ acord amb la Sagristia** es pot celebrar l'Eucaristia a la Coveta i al Santuari.

 **Pregàries dels dimarts**  
(veure pàg. 6)

 **Triduum Pasqual**  
(veure pàg. 7)

 **Camí Ignasià Lloiola – Manresa**

El 1522 Ignasi pelegrinà de Lloiola a Montserrat i Manresa. Actualment és força la gent que refà el «Camí Ignasià».

 COORDINADOR: **Josep Lluís Iriberrí, sj**  
oficina.central@caminoignaciano.org

 **VEURE EL DETALL DE LA PROPOSTA A**  
<http://caminoignaciano.org>

Amb la col·laboració



## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

**Dues maneres de formalitzar la inscripció:**

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



**PAGAMENT**

Cal avançar el pagament per transferència a Caixabank  
**IBAN ES70 2100 4955 56 2200007874**  
Cal indicar nom i cognoms del matriculat i codi de l'activitat

## COM ARRIBAR DES DE BARCELONA



**Vegeu covamanresa.cat** [PESTANYA «COM ARRIBAR-HI»]



**Cotxe**

**Autopista C-16** (a Terrassa i Manresa):  
**Sortida 13** (St. Vicenç de Castellet) i després per **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**

**Monbus:** Horaris a [www.monbus.es](http://www.monbus.es)  
**Barcelona-Manresa:** Informació a Estació Autobusos Manresa: + 34 93 874 66 66





**Cova de Sant Ignasi  
Centre Internacional  
d'Espiritualitat Ignasiana**

Camí de la Cova, 17  
08241 Manresa (Barcelona)  
Tel. +34 93 872 04 22  
info@covamanresa.cat

**[www.covamanresa.cat](http://www.covamanresa.cat)**