

Seminario de introducción a la contemplación- EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN (Inspirado en la escuela de Franz Jalics Sj.)

Impartido por: Xavier Quinzà Lleó, SJ

Lugar: Capilla de Arrupe Etxea, Bilbao

Duración: un cuatrimestre (septiembre-enero 2022-23) ver calendario más abajo.

“Buscamos un contacto simple, espontáneo y directo con Dios” (FJ). Los ejercicios de contemplación pretenden *“hacernos presentes al misterio...”* es decir son ejercicios de sencillez en la presencia directa con Dios en la oración. El camino hacia Dios ha sido descrito de muchas maneras. Sin embargo, en el fondo, lo importante es entrar en un proceso de transformación en donde vamos desprendiéndonos del pensamiento discursivo y de la preocupación por el desarrollo psíquico y espiritual, para transitar hacia la contemplación activa. Donde la

Seguiremos el camino de **Franz Jalics**: un manual de ejercicios prácticos en diez tiempos. Contiene ejercicios y prácticas (*“orden y modo”*, al estilo ignaciano). Y las diez sesiones programadas contarán de una introducción teórica y un ejercicio práctico de contemplación guiada.

Este seminario está dirigido a personas con deseo y búsqueda de Dios desde una atención sostenida e interior. *“El camino contemplativo es un camino de vida. Necesita mucho tiempo”* (FJ). Este camino no es discurso, ni oración vocal ni escritura de la relación con Dios.

Condiciones necesarias: dedicar tiempo todos los días a un rato de contemplación silenciosa y a participar en las sesiones.

NOTA: No se recomienda este camino a personas que prefieren oraciones vocales, rezos, consideraciones discursivas con la Escritura o diálogos con Dios.

PROGRAMA

10 sesiones de 90 minutos los miércoles, de 18:30 a 20h en el siguiente horario:

Septiembre-enero 2022-23	
28/09	1er tiempo: Introducción y experiencia del “percibir”
5/10	2º tiempo: Desconexión y método: la postura y la respiración
26/10	3er tiempo: La referencia a uno mismo y la referencia a Dios
2/11	4º tiempo: La contemplación y el autovaciarse
9/11	5º tiempo: Flujo corporal de energía y estado actual del ser humano
16/11	6º tiempo: La disposición para el sufrimiento y su redención
23/11	7º tiempo: La orientación del ser humano hacia Dios
30/11	8º tiempo: Las heridas provocadas y el perdón
14/12	9º tiempo: El nombre de Jesús el Cristo y su iluminación
21/12	10º tiempo: Entre quietud y actividad: la vida cotidiana
Dejamos abierta la posibilidad de disponer de tres sesiones los miércoles de enero para profundizar en la experiencia de los Ejercicios de contemplación	

Inversión del seminario: 25 euros el cuatrimestre. El coste no puede ser impedimento para participar.

Inscripción: <https://forms.office.com/r/8DVVMbTX7q>