

## (Profundización)

Ofrecemos encuentros comunitarios de meditación en silencio, siguiendo el camino de oración contemplativa propuesto por Javier Melloni, sj e inspirado en la enseñanza de Franz Jalics. Dirigido a personas que tienen experiencia de oración contemplativa y quieren profundizar en esta experiencia de oración.

Es un modo de orar que se basa en 5 soportes: la atención a la postura corporal, la atención a la respiración, la atención a las manos, la escucha del mantra o palabra sagrada y la fuerza del grupo.

Durante una hora trataremos de aquietarnos, silenciarnos y armonizarnos para adentrarnos en lo profundo de nuestro ser, estar presentes en nosotros mismos para desde ahí, encontrarnos con la Presencia que nos habita y que somos.

**Acompañante:** Alodia Cabañas, coordinadora equipo “Camino de Contemplación”

**Lugar:** Capilla de Arrupe Etxea, Bilbao

**Duración:** anual

**Inversión:** 50 euros (nota: que el motivo económico no sea dificultad para participar)

- Primer cuatrimestre de octubre a enero: encuentros quincenales lunes alternos de 18:30 a 19:30 **comienzo el 9 de octubre**
- Segundo cuatrimestre de febrero a mayo: se valorará con los participantes hacer sesiones semanales.
- Se requiere inscripción previa en el siguiente enlace: <https://forms.office.com/e/4EKaViB6t3> o en la recepción de Arrupe Etxea, tel. 994 004 004



*“La presencia de Dios se vive en el silencio interior. Se trata de estar presente para vivir el silencio interior, un silencio muy vivo, sin palabras y sin explicaciones.” Franz Jalics*