



Iniciación a la oración contemplativa

La meditación contemplativa es un modo de orar que se basa en 5 soportes: la atención al cuerpo, la atención a la respiración, la posición de las manos, el mantra o palabra sagrada y la fuerza del grupo. Seguimos el camino de oración contemplativa cristiana propuesto por Javier Melloni, sj e inspirado en las enseñanzas del jesuita Franz Jalics, recogidas en su libro *“Ejercicios de Contemplación”*.

La propuesta de este modo de orar va dirigida a las personas que sienten la llamada de una oración silenciosa, sin el apoyo de palabras ni textos, porque estos ya han sido interiorizados en otros momentos de la vida.

Se trata de vivir el silencio como un lugar de encuentro y unión profunda con uno mismo, con Dios, con la humanidad y con toda la creación.

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, hacernos permeables a la Presencia que habita en todo y que nos lleva a tomar consciencia de lo que realmente somos.

Acompaña: Alodia Cabañas, equipo acompañantes *“Camino de Contemplación”*

Lugar: Arrupe Etxea, Calle Padre Lojendio 2. Bilbao

Horario: lunes de 18:30 a 19:30

Charla presentación: 6 de octubre

Taller: 13, 20 y 27 de octubre, 3, 10, 17 y 24 de noviembre

Sesión de seguimiento: 1 de diciembre

Aportación: 25 euros (*nota: que el motivo económico no sea dificultad para participar*)

Inscripción: se podrá realizar tras la charla de presentación el día 6 de octubre o en la recepción de Arrupe Etxea.

NOTA: Es recomendable tratar de asistir a todas las sesiones del taller puesto que en cada una veremos claves importantes para adentrarnos en el proceso meditativo.

Programa	
13-10	El camino contemplativo. Habitando la postura corporal.
20-10	La percepción. Regresando al cuerpo.
27-10	La percepción de la respiración.
03-11	La postura de las manos.
10-11	El mantra I. Liberarse de las expectativas.
17-11	El mantra II. La mente y los pensamientos.
24-11	El mantra III. Las emociones.

Una vez finalizado el taller de iniciación, los participantes podrán continuar en el grupo de profundización los lunes de 18:30 a 19:30 durante el resto del curso.



*“Dios está dentro de ti, en tu presente, en la realidad que te rodea.
Nos habla en nuestro interior a través del silencio.”
Franz Jalics*