

## **A. EXPERIÈNCIA DE PREGÀRIA**

### **acompanyada per un consiliari/a**

**Els Exercicis Espirituals en la vida quotidiana van dirigits a tota persona que es preguntí honestament què vol Déu de la seva vida i quin és el seu camí de felicitat.**

**Hi ha moments en els quals hom sent la necessitat d'aturar-se, per a rellegir la pròpia vida, redreçar opcions poc encertades i descobrir cap a on enfocar el futur. Els Exercicis són una pedagogia per a fer aquest aprenentatge amb el mestratge de l'Esperit de Jesús, enmig de la vida quotidiana.**

**I és que, la relació directa amb el dia a dia, lluny de ser una dificultat, pot esdevenir un repte per a trobar Déu en totes les coses i la vida plena en Ell.**

**Per ajudar tot això proposem aquests Exercicis "en la vida quotidiana"**

Es donaran una sèrie d'exercicis per a fer a casa cada setmana (pregàries, orientacions, lectures breus...). Cal dedicar-hi un temps llarg de pregària: una hora al dia.

A cada persona que fa els Exercicis se li proposa un Consiliari/a amb qui s'entrevista cada setmana (o cada 15 dies, segons els moments). Ell/ella adapta les orientacions generals i amb ell/ella va comentant com li va i quin profit en treu.

Aquest diàleg personal és la peça clau dels Exercicis.

## **B. TRES CAPS DE SETMANA**

### **divendres vespre, dissabte i diumenge matí**

Els Exercicis en la vida quotidiana són una experiència personal que es fa en el dia a dia. No obstant durant tres moments intensius al començament, al mig i al final de l'experiència el grup es troba per tenir un recés on es donen diverses orientacions i propostes per a la pregària personal.

Hi haurà dos grups un a Barcelona i un altre a Manresa. A cada lloc el calendari dels caps de setmana és aquest:

#### *A Barcelona*

- Divendres 22 d'octubre de 2010 (a les 20 h.) fins a diumenge 24 d'octubre abans de dinar. Excepcionalment es farà a la Casa d'Exercicis La Cova, c. Cova s/n Manresa.
- Divendres 21 de gener de 2011(a les 20 h.) fins a diumenge 23 de gener abans de dinar. Casa d'Exercicis de Sarrià, c. Carrasco i Formiguera n 32, Barcelona.

- Divendres 1 d'abril de 2011(a les 20 h.) fins a diumenge 3 d'abril abans de dinar. Casa d'Exercicis de Sarrià.

#### *A Manresa*

- Divendres 22 d'octubre de 2010(a les 20 h.) fins a diumenge 24 d'octubre després de dinar. Casa d'Exercicis La Cova, c. Cova s/n Manresa.
- Divendres 7 de gener de 2011(a les 20 h.) fins a diumenge 9 de gener després de dinar. Casa d'Exercicis La Cova,.
- Divendres 6 de maig de 2011(a les 20 h.) fins a diumenge 8 de maig després de dinar. Casa d'Exercicis La Cova,

### **• Per a quines i quantes persones?**

En raó de la dinàmica molt personalitzada, les places són limitades: cada grup no ha de passar de 25 persones: **joves principalment**, i també persones de mitjana edat.

### **• Cal una entrevista prèvia**

Amb el Consiliari/a que presenta l'exercitant o amb algun dels Consiliaris responsables dels Exercicis.

### **• Responsable dels exercicis:**

(A Barcelona) David Guindulain, sj.  
669 485 781 - [dguindulain@gmail.com](mailto:dguindulain@gmail.com)

(A Manresa) Carles Marcet, sj.  
679396047 – [cmarcet@jesuites.net](mailto:cmarcet@jesuites.net)

En / Na : .....

adreça completa : .....

.....

tel : .....

e.mail : .....

professió / estudis : .....

nascut el .....

comunitat cristiana d'on prové : .....

.....

consiliari/a amb qui s'ha entrevistat:

.....

— Desitja participar en aquests Exercicis i es compromet a les condicions que s'especifiquen més amunt.

— Aporta 20 € per a despeses de material.

— L'hostalatge dels caps de setmana va a càrrec de cadascú

**Data i firma**



*"...amb el nom d'exercicis espirituals...s'entén qualsevol forma de preparar i disposar l'ànima per a treure de si totes les afeccions desordenades i, un cop tretes, buscar i trobar la voluntat divina en la disposició de la pròpia vida per a la salut de l'ànima"*

Exercicis Espirituals [1]  
Sant Ignasi de Loiola

*proposta d'*

# EXERCICIS ESPIRITUALS EN LA VIDA QUOTIDIANA

**2010 – 2011**  
**Barcelona i Manresa**

