

Exercicis de contemplació a Barcelona



La pregària contemplativa que segueix el mètode de Frank Jalics és una pregària arrelada en el present, lloc de manifestació de la Presència de Déu

Aquesta pregària es recolza en els **suports** de

1. **la postura** Establir-se a la postura corporal adequada que permet pregar, Adoptar una base sòlida que permet l'estabilitat.
2. **la respiració.** On fem la pràctica de donar i rebre; d'abandonar-nos i d'acollir
3. **les mans** Fixant l'atenció en els palmells de les mans
4. **el mantra** Repetició de **CRIST** (cada vegada que inspirem); **JESÚS** (cada vegada que exhalem). Se'n pot tenir una altra però ha d'estar fora del pla mental
5. **el grup** Quan la pregària es fa en comunitat, la força i el recolzament que ens fem els uns als altres és de gran ajuda

L'amor, la dolcesa i la misericòrdia dissolen la duresa.

En la meditació, és l'escoltar el que dissolt la duresa.

El qui escolta i està completament immersit en l'acte de rebre allò que ve de la realitat, del que està davant d'ell, es torna suau, lleuger, distès.

Frank Jalics

Data de l'esdeveniment:

Dijous, 11. juliol 2019 - 18:00 a Dissabte, 20. juliol 2019 - 10:00

Cal inscripció prèvia?:

Si

Preu:

400.00€

Nom de l'entitat organitzadora:

Monestir de Sant Pere de les Puel·les

Web:

<http://www.benedictinessantperepuelles.cat>

Email:

activitatspuelles@gmail.com

Telèfon:

93 203 89 15
Monestir de Sant Pere de les Puel·les
c/ Dolors Monserdà 31
08017
Barcelona