

## Cursos de oración en la vida diaria

Duración: Cinco LUNES  
Hora: De 18:00 a 19:45  
Lugar: Maldonado, 1

**En Enero**  
a partir  
del lunes,  
día 24

**En Abril**  
a partir  
del lunes,  
día 25

**En Octubre**  
a partir  
del lunes,  
día 24

### Solicitud de PLAZA

P. Manuel J. Fernández Márquez, sj.  
Maldonado, 1 28006- MADRID  
Telf. 915 760 607

#### *Al ser plazas limitadas,*

no será posible atender a todas las solicitudes.  
Podría quedar en lista de espera, por si hay  
alguna baja, o para cursos posteriores.

### Matrícula y material para el curso

Se entregara para el desarrollo del curso:  
Libro *Vida y contemplación* y  
Carpeta con *Guiones de trabajo personal*

**Cuando el silencio habla  
la vida se transforma...**



## Escuela de oración

*Para aprender a vivir,  
a con-vivir, a orar,  
a amar, a contemplar...*



## Cursos de oración en la vida diaria

Orientados por  
Manuel J. Fernández Márquez, sj.

**Más actividades en la web:**  
[www.vidaycontemplacion.com](http://www.vidaycontemplacion.com)

Email: [vidaycontempla@gmail.com](mailto:vidaycontempla@gmail.com)

## Vivimos

con frecuencia una vida superficial, monótona y aburrida, llena de tensiones, angustias y sufrimientos.

El ruido, el estrés y la dispersión dificultan el poder vivir centrados y en armonía en nuestro trabajo, en nuestra convivencia, en nuestra oración y en todo.

## Necesitamos

- + aprender a vivir y a con-vivir de una forma más profunda, en armonía y en plenitud.
- + integrar todos los niveles de nuestra persona: cuerpo, afectividad, mente, corazón y espíritu.
- + crear un clima exterior e interior de silencio, apertura y disponibilidad para que Jesucristo pueda llenarnos de su amor, de su vida, de su luz, de su Espíritu...
- + *ejercitarnos en un camino* que nos lleve a una experiencia de Dios, único manantial de vida, de luz y de amor, y que nos disponga a dejarnos transformar por Él.

## Vida y contemplación ¿Qué es?

Un curso eminentemente práctico, que pretende:

- + enseñarnos a *vivir* la vida diaria de modo más consciente, sencillo, gozoso y más lleno de *esa paz* y serenidad que constantemente añoramos.
- + iniciarnos en un camino que nos ayude a vivir nuestra vida concreta en profundidad, en armonía y en plenitud.

- + enseñarnos a *con-vivir* más profundamente con Dios, con Jesucristo, con los demás y con toda la creación.
- + Este *proceso* nos llevará a vivir una vida más contemplativa, "*descubriendo y amando a Dios en todas las cosas y a todas en Él...*"

## ¿En qué consiste el Curso?

Nos enseña a *practicar* una serie de *ejercicios* que nos conducen:

- a tomar conciencia de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea,
- a liberarnos de distorsiones y apegos, al silencio,
- a la serenidad,
- a la paz interior,
- a despertar nuestra capacidad de apertura y escucha,
- a crear un clima de oración y de contemplación.

## ¿A quiénes va dirigido?

- + A todo aquel que tenga *sed* y aspire a mejorar *la calidad* de su vida, de su oración, de su relación con otros, de su trabajo...
- + A toda persona que necesite encontrar esa hondura interior que satisfaga sus más profundas aspiraciones.
- + A todo aquel que tenga necesidad de encontrar el verdadero sentido a la vida.
- + A todo aquel que, insatisfecho en su oración, busque un modo de orar más sencillo, profundo y vivencial.