

Llegada a partir de las 16h del día 9/04.

Iniciamos a las 18 h.

Salida el 11 de abril a las 15:30h.

**“Estar presente para vivir el silencio interior, un silencio muy vivo en el cual la Presencia es en tí”
Franz Jálícs, Jesuita**

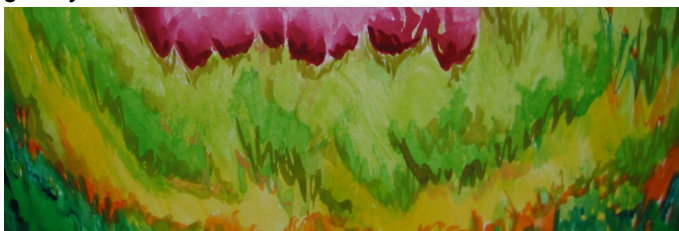
Este encuentro de fin de semana nos ofrece la posibilidad de adentrarnos en el misterio de SER humano: ser vulnerable, ser vital, ser valiente y con la voluntad de desplegar todo el potencial de vida interior.

Tantos factores nos demuestran que somos vulnerables, y sin embargo vivimos en una sociedad que nos lleva a esconder y a negar esa parte tan bella de nuestro ser. Ser vulnerable nos acerca al otro y a nuestro interior más íntimo. Nos abre en la humildad. Nos abre a ver y vernos, a descubrir-nos.

Al abrirnos permitimos que se despliegue en nosotros y desde nosotros un manantial de vida que fluye de belleza. Para que ello suceda hemos de aprender a soltar y a soltarnos, a ser valientes y a dejar ir, a dejar morir lo que ya no es nuestro. Con voluntad avanzamos hacia el núcleo sano atravesando las sombras que ya no nos pertenecen.

Uno se abre como lo hace una flor, y comparte su fragancia, la belleza de su ser, sin temor a compartir también su vulnerabilidad y delicadeza. Gracias a su apertura recibe. Está absorto en la luz divina, como la flor se abre al sol, y en la belleza que aporta y que le rodea. Ese florecer es vital, y uno siente que su existencia es plena.

Seguiremos pautas de **Franz Jálícs**, **Nisargadatta** y **Ramana Maharshi**, que se recogen en mi último libro: *Meditación contemplativa, Presencia, gozo y silencio*.



Programa **Vulnerabilidad, Vitalidad,** **Valentía y Voluntad**

Día 1 – (9 de abril 2021)

Relajar la actividad mental. Entrar en un silencio en el que escuchamos y percibimos. Aflorar el núcleo sano. Conectar con la fuente interior de vida.

Día 2, (10 de abril)

- * Apertura. Abrir horizontes internos. Permitirnos sentir nuestra vulnerabilidad.
- * Despojarse de lo que no es real para descubrir-nos.
- * Valentía para ser. Soltar y soltarnos, ser valientes y dejar ir, dejar morir lo que ya no es nuestro
- * Centrarnos en el núcleo sano.

Día 3 – (11 de abril)

Cultivar la voluntad. Con voluntad avanzamos hacia el Ser atravesando las sombras que ya no nos pertenecen.
Conectar con el manantial de vida.
Presencia divina que fluye y es en nosotros.

“Volveos hacia la fuente y todo os será dado.” Franz Jálícs

Inversión

Serán 150 euros para la inscripción al retiro y 100 para el alojamiento en habitación individual y pensión completa. Total 250 €.

La comida será vegetariana.

Combinaremos meditación sentados, caminatas silenciosas, ejercicios suaves de yoga como estiramientos, diálogo, reflexiones individuales.



Retiro de **Meditación Contemplativa**

Vulnerabilidad, Vitalidad, **Valentía y Voluntad**

Del 9 al 11 de abril 2021

Casa de ejercicios
espirituales,
La Cova. Manresa

Con Miriam Subirana Vilanova



Para inscribirte, escribir a
info@covamanresa.cat