

Llegada a partir de las 16h del día 18/03.  
Iniciamos a las 18 h.  
Salida el 20 de marzo a las 15:30h.

**“La contemplación es un estado en el cual la acción divina es perceptible” Franz Jálícs, Jesuita**

Este encuentro de fin de semana nos ofrece la posibilidad de hacer una inmersión en la Apertura: vivir abiertos a la vida y no cerrados a nuestras creencias, percepciones o condicionantes.

El silencio es la vía más directa hacia la unión, nos abre a la Presencia. No es un silencio en el cual te encierras en ti mismo. La apertura es fundamental para vivir la no dualidad, es decir la unidad con el Todo

Al abrimos surgen capas de nuestro estrato oscuro, recuerdos y sufrimientos enquistados en nuestro interior. Al contemplar en dirección al núcleo sano e ir soltándolos, limpiándonos de ellos y logrando un estado traslúcido, nuestra apertura permite conectar con el otro, el Tú eterno y el universo desde nuestra belleza y naturaleza positiva. Se da un intercambio como ocurre con las flores. Uno se abre y comparte su fragancia, la belleza de su ser, sin temor a compartir también su vulnerabilidad y delicadeza. Gracias a su apertura recibe. Suelta lo que debe irse, y acoge lo que llega. Florece y uno siente que su existencia es plena.

Desde esa vivencia aceptamos lo que es, acogemos lo que llega, agradecemos y apreciamos.

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

Combinaremos meditación sentados, caminatas silenciosas, ejercicios suaves como estiramientos, diálogo, creatividad y reflexiones individuales internas.

## Programa

### Apertura, Aceptación, Aprecio, Acogida y Agradecimiento

#### Día 1 – 18 de marzo 2022

Relajar la actividad mental. Entrar en un silencio en el que escuchamos y percibimos. Aflorar el núcleo sano. Dejar ir lo que se ha de ir, dejar llegar lo que llega.

#### Día 2 - 19 de marzo 2022

\* Apertura. Abrir horizontes internos.

\* Aceptación. Lo que es, es.

\* Acogida del Ser. Despojarse de lo que no es real para vivir en el Ser. Conectar con la fuente interior de vida.

“El río de la vida fluye entre las orillas del dolor y el placer. La mente, sólo se convierte en un problema cuando se niega a fluir con la vida y se queda estancada en las orillas.” Nisargadatta

#### Día 3 – 20 de marzo 2022

Aprecio y Agradecimiento

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

## Inversión

Serán 170 euros para la inscripción al retiro y 110 para el alojamiento en habitación individual y pensión completa.  
Total 280 €.

La comida será vegetariana.

**Aconsejamos mantener silencio para estar en Presencia. Cada día tendremos un rato de pautas para meditar, guardaremos silencio, haremos caminatas y ejercicio y cuando sea oportuno dialogaremos y compartiremos vivencias.**

## Retiro de profundización Meditación Contemplativa

### Apertura, Aceptación, Aprecio, Acogida y Agradecimiento

Del 18 al 20 de marzo 2022  
Casa de ejercicios espirituales,  
La Cova. Manresa

Con **Miriam Subirana Vilanova**

Autora de: *Meditación contemplativa,  
Presencia, gozo y silencio*



Para inscribirte, escribir a

[info@covamanresa.cat](mailto:info@covamanresa.cat)