Llegada a partir de las 17h del día 15/10.
Inicio de la actividad a las 18 h.
Salida el 17 octubre 16h.

"La contemplación es un estado en el cual la acción divina es perceptible" Franz Jálics, Jesuita

Este retiro será una celebración de que estamos aquí y una exploración de la posibilidad de ser nosotros mismos con todo nuestro potencial experimentando la Dicha.

Cuando abres tu corazón en consciencia plena te entregas a lo bello, lo verdadero y lo beneficioso. Y en esa entrega estás absorto. Eres uno con el otro. Sea el otro una persona, un objeto, un animal, una flor, Dios. Vives la no-dualidad. Es pura dicha, es vivir el estado de Sat-Chit-Anand: Sat, la verdad, lo auténtico, lo real. Chit, la consciencia despierta y viva. Anand, la **DICHA**, el gozo supremo. Para vivirlo debemos trascender nuestros conceptos.

Nuestros conceptos limitan la realidad. Cuando paramos y silenciamos todo nuestro decir sobre la realidad y la dejamos hablar a ella, atendemos la experiencia de grandeza, la miramos y la vemos. Nos damos cuenta de que empieza a mostrarse ante nosotros y en nosotros el latido del universo. La realidad viva por sí misma. Cuando callamos nuestro mapa mental hecho de palabras y símbolos, cuando lo trascendemos, permitimos que se produzca esa experiencia de asombro y apertura.

Para acceder a esta experiencia, para invitarla, tienes que dar un paso más allá de ti. Es dar un paso para silenciar tu necesidad de etiquetar, gestionar y comprender, y salir de ti mismo para atender plenamente lo que aquí hay. Lo que hay aquí es aquí dentro y aquí fuera. Soy yo visto no desde mi canon de necesidades sino viendo la maravilla que está aquí en este momento en cualquiera de nosotros. La plenitud y el misterio de lo que cada uno de nosotros es.

Seguiremos algunas pautas de Jálics, Ramana Maharshi y Nisargadatta:

Prácticas diarias durante el retiro

La jornada iniciará con meditación. 8 a 8.30h Después de desayunar Pautas, actividad creativa y meditación. 12 caminata junto el río, el bosque. 16.15 a 17.30 h reflexión y meditación sobre el tema del día. 18h a 19.45h Actividad creativa. Combinar sesiones al aire libre en la naturaleza, y en el jardín con interiores en la capilla y en la casa.

PROGRAMA

Día 15 octubre

DESCUBRIR Quitar la cubierta de las distintas capas y corazas que cubren al SER. Descubrir el flujo de VIDA que como un manantial fluye en nosotros.

Días 16 octubre

DESIERTO Atravesar la sombra. Abrazar el sufrimiento. La redención como camino para disolver lo que nos separa de Dios, de los seres humanos, y de nosotros mismos (sentimientos negativos, miedos, aspectos sombríos arraigados en nuestro interior). Comprender los diferentes desiertos por los que uno pasa.

DECISIÓN Toda decisión implica soltar algo para abrirse a otro espacio. Es como dar un paso hacia delante, implica dejar atrás los paisajes en los que estabas. **DECIDIR** atravesar, soltar y liberarse.

Abrirnos mediante la percepción, el corazón y la mente para entrar en receptividad pura. Prácticas para abrir y sostener la determinación de permanecer abiertos en los tres.

Día 17 octubre

DISCIPLINA Disciplinar nuestra mente para controlar nuestros pensamientos nos permitirá gobernarlos y adoptar actitudes saludables. Asumiremos la responsabilidad de recrear nuestro destino con voluntad y perseverancia en vez de sentirnos víctimas y quejarnos por estar atrapados en una situación que nos provoca malestar. Podemos sustituir el hábito de quejarnos por el de agradecer. Para cambiar un hábito y/o sustituirlo por otro necesitamos disciplina.

DICHA **Véase columna izquierda sobre el tema.**

INVERSIÓN

295€ para el retiro, el alojamiento y la manutención. La comida será vegetariana. Habitación individual amplia. Plazas limitadas (por Covid y por espacio en la casa) Para reservar plaza debe pagarse 95 €. Para inscribirte, puedes hacerlo en este formulario: https://forms.gle/HWYcGBhkPTtYJdHd8

Aceptación inscripciones por fecha de inscripción, cuando lleguemos al cupo, ya no admitiremos más.

Viviremos la experiencia del silencio para conectar con la Presencia. Cada día recibiremos pautas para meditar, haremos caminatas y compartiremos vivencias.

Casal Sagrat Cor Avinguda Verge Montserrat, 4, 17406 Viladrau, Girona

Descubrir, Desierto, Decidir, Disciplina y Dicha

15-17 octubre 2021
Casal Sagrat Cor, Viladrau

Facilitado por:

Miriam Subirana Vilanova

Para inscribirte, puedes hacerlo en este formulario:
https://forms.gle/HWYcGBhkPTtYJdHd8

miriam@miriamsubirana.com