



## Inspiración – Introversión – Indagación - Intuición – Inmensidad

*Un viaje hacia el **I**nterior del Ser.*

**Retiro de meditación**

con Miriam Subirana

10-12 septiembre 2021. Casal Sagrat Cor

Avinguda Verge Montserrat, 4, 17406 Viladrau, Girona



### **Inspiración**

Inspirar es recibir y dar vida. Cada día, cada hora, cada minuto inspiramos. Sin la inspiración no viviríamos. Inspirar aire y oxígeno nos da vida y nos mantiene en movimiento. En ese movimiento soltamos en la espiración, para dejar espacio vacío y volver a inspirar.

Inspirar a otros con tu presencia requiere que estés inspirado. Inspirar es despertar el espíritu positivo y creativo. Inspirar confianza, esperanza y creatividad para crear un presente y futuro de abundancia.



## Indagación

Indagar es preguntar. Aquello en lo que indagamos lo hacemos crecer. Aprendamos a plantear preguntas apreciativas ya que son una fuente directa de poder positivo. Todo lo que debemos hacer es preguntar apreciativa y generativamente, y se desplegará frente a nosotros una gran riqueza de información, ideas y conocimiento. Las preguntas positivas son llaves que nos abren tesoros de mejores prácticas, historias de éxito y creatividad. A menudo nos planteamos las preguntas erróneas que nos llevan a pensar demasiado, a darle vueltas a asuntos que nos consumen energía y vitalidad, y nos llevan a estados anímicos negativos.

**Intro-Versión** Cómo te ves a ti mismo influye directamente en cómo te sientes, en lo que transmites y en lo que piensas. ¿Qué yo estamos viendo y qué yo no queremos ver? ¿Cuál es el yo real y cómo acceder a él? ¿Somos individuales o relacionales?

Ramana Maharshi afirma: «El ser individual esencialmente no existe, dado que es una creación de la mente que oscurece la verdadera experiencia del Ser real.»



**Intuición** «La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el regalo». Albert Einstein

La intuición es la facultad de una consciencia despierta. La sabiduría de nuestra intuición nos ofrece una verdadera guía. La intuición te ayuda a mantener el rumbo en momentos de incertidumbre. Te conecta con tu brújula interior. En la vida hay muchas situaciones para las que nadie te da una receta. Es tu propia intuición y tu decisión de ese momento la que te salva de un accidente o la que te protege de una influencia negativa. Es esa voz interior que en esos momentos te susurra para ayudarte a decidir. No confiamos en la intuición porque se mezclan otras voces que nos hablan internas y externas.



## Inmensidad

En unión sientes que formas parte del Todo y que el Todo yace en ti. Te sientes acogido y acoges. 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 unidad, la conexión, la comunión con el Todo ¡Inmensidad!

## Programa

### Día 1 – (10 de septiembre 2021) **INSPIRAR. INICIO 18h**

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

### Día 2, (11 de septiembre)

Por la mañana: **INTRO-VERSIÓN e INDAGACIÓN**

Por la tarde: continuación del tema de la mañana y escuchar la **INTUICIÓN**

### Día 3 – (12 de septiembre) Terminamos a las 15.30h (después de comer) **INMENSIDAD.**

## Inversión

**295 euros para la inscripción al retiro, el alojamiento en habitación individual y pensión completa.** La comida será vegetariana.

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

**Horario diario: Meditación a las 8h. Caminata en la naturaleza por la mañana o por la tarde, meditación y actividad en el jardín y en el interior, según tiempo y temperatura.**

Seguiremos algunas pautas de Jálícs, Ramana Maharshi y Nisargadatta: Al “tener la valentía de ser cada vez más silenciosos nos adentramos en una misteriosa y profunda comunión con Dios, cuya Palabra en nuestro interior existe antes y después de todas las palabras.” “Nos encontramos en un profundo silencio creativo de una manera que trasciende todas nuestras facultades intelectuales y lingüísticas”.

**Hoja de inscripción con detalles del lugar y reserva de plaza aquí**

<https://forms.gle/xehULpm86oRtsutw9>