

Llegada a partir de las 16h del día 9/10.

Iniciamos a las 18 h.

Salida el 12 de octubre a las 15h.

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

Este encuentro de fin de semana será una celebración de que somos y estamos aquí indagando en la posibilidad de ser nosotros mismos con todo nuestro potencial. Meditaremos, nos moveremos desde la conciencia plena, en el silencio contemplativo lleno de vida y vitalidad.

Durante el fin de semana conectaremos con nuestro núcleo sano, el *positive core*, la fuente interior de vida. Desde esa vivencia nuestra vida es expresión de belleza, bondad y verdad.

En ese interior que brota de vida, yace el triángulo sagrado: tu padre, tu madre y tú. Gracias a ellos estás aquí. La relación con nuestros padres nos ha influido y nos marca a muchos niveles. **Vamos a indagar apreciativamente para que este triángulo sagrado esté en armonía en nuestro interior.**

En el silencio clarificas las aguas turbulentas que yacen en el subconsciente, y nace en ti una vitalidad que te conecta con tu plenitud. Alcanzas un vacío creativo y fértil, en el cual la mente ya no te domina. Tu ser, estar y hacer está bañado de la esencia que eres tú.

Seguiremos pautas de **Jálícs y Ramana Maharshi**. Jálícs comparte la importancia de perdonar y de sanar las heridas provocadas por la relación con los padres. “No es posible ir por este mundo sin padecer heridas ni aceptar injusticias. Debemos aprender a vivir con ellas sin detener el flujo del amor”. Al “tener la valentía de ser cada vez más silenciosos nos adentramos en una misteriosa y profunda comunión, en un profundo silencio creativo”.

Programa El triángulo sagrado

Día 1 – (9 de octubre 2020)

Agudizar la percepción. Relajar la actividad mental. Entrar en un silencio en el que escuchamos, nos concentramos y estamos atentos en vez de pensar.

Día 2, (10 de octubre)

Conectar con la fuente interior de vida. El encuentro con el Tú-otro eterno y la experiencia de uno mismo. El “reencuentro” con los padres. Sanar, apreciar, perdonar y agradecer.

Día 3 – (11 de octubre)

Proceso voluntario de vaciarse para encontrar la esencia. Atravesar la sombra. Despojarse de lo innecesario. Merecibilidad, miedos, valentía, confianza y plenitud. La paz de ser y actuar en presencia. Relación con el tiempo, presente, memoria y deseo, pasado y futuro.

Día 4 – (12 de octubre)

La alegría de haber nacido. La relación con el mundo. “Sólo aquellos que están totalmente vacíos pueden reconocer la presencia de Dios.” F. Jálícs

Inversión

Serán 145 euros para la inscripción al retiro y 150 para el alojamiento en habitación individual y la pensión completa. Total 295 €.

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

EL TRIÁNGULO SAGRADO

Del 9 al 12 de octubre
2020

Casa de ejercicios
espirituales, La Cova.
Manresa

Con **Miriam Subirana Vilanova**



Para inscribirte, escribir a

info@covamanresa.cat