

Llegada a partir de las 17h del día 15/8.
Inicio de la actividad a las 19:00 h.
Salida el 21 de agosto a las 15:30h.

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

Este retiro será una celebración de que estamos aquí y una exploración de la posibilidad de ser nosotros mismos con todo nuestro potencial. Haremos una inmersión en la Inmensidad de la Belleza, del Ser y del Silencio Vivo.

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 ¡Inmensidad!

Al abrirnos 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 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. Desde esa vivencia nuestra vida es expresión de Belleza, Bondad y Verdad.

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

Prácticas diarias durante el retiro

La jornada iniciará con meditación. 8 a 8.30h Después de desayunar 10 a 11.30h Pautas, actividad creativa y meditación. 12 a 13.30h y 16.15 a 17.30 h caminata junto el río y el bosque; reflexión y meditación sobre el tema del día. 18h a 19.45h. Combinar sesiones al aire libre entre árboles, y en el jardín con interiores en la capilla. Excursiones hacia los bosques del Montseny cerca de Viladrau.

Viviremos la experiencia del silencio para conectar con la Presencia. Recibiremos pautas para meditar, haremos caminatas contemplativas y compartiremos vivencias.

PROGRAMA

Día 15 y 16 agosto

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. Inicio de **inmersión** en la **inmensidad**.

Apertura. Abrir horizontes internos y externos. **La belleza** como fuente de inspiración a ser quienes somos.

Día 17 agosto

Despojarse de lo que no es real para vivir en el Ser. La **unión**.

Día 18 agosto Vivir el Silencio

Abrirnos mediante **la percepción**, corazón, mente y presencia para entrar en **receptividad pura**.

Día 19 agosto Vivir el Silencio

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). Los diferentes desiertos por los que uno pasa.

Día 20 agosto 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**.

Día 21 agosto

Esencia y Presencia. Orientarse hacia la esencia, lo que para ti es esencial, lo que te da vida y te hace florecer. Vivir la **Vitalidad**

INVERSIÓN

675 € para reservas hasta 31 mayo. A partir del 1 de junio 725 € Incluye el acompañamiento, el alojamiento y la manutención. La comida será vegetariana. Habitación individual amplia. Plazas limitadas. Para reservar plaza debe pagarse 150€.

Aceptación inscripciones por fecha de inscripción, cuando lleguemos al cupo, ya no admitiremos más. Si económicamente no te va bien dímelo y hablaremos con la casa a ver si hay alguna posibilidad de descuento para casos especiales.

Con **Miriam Subirana Vilanova**



Inmersión en la Inmensidad Apertura, Belleza, Vitalidad

15 al 21 agosto 2022



Casal
Sagrat
Cor,
Viladrau
Con
Miriam
Subirana
Vilanova



Para inscribirte, puedes hacerlo en este formulario:

<https://forms.gle/iFB7VBs5KUorMY8a7>

miriam.subirana@yesouisi.es