

“La contemplación es un estado en el cual la acción divina es perceptible”

Franz Jálícs, Jesuítas

Este retiro será una celebración de que estamos aquí y una exploración de la posibilidad de ser nosotros mismos con todo nuestro potencial. **Meditaremos, caminaremos, viviremos la indagación apreciativa, dibujaremos y compartiremos.**

La meditación es un camino para aquietar la mente. Meditando vuelves al núcleo auténtico que eres tú desde el que emerge una claridad nueva. De esta forma, restauras tu poder inherente de paz. **Escuchas tu sabiduría interior.** Mantienes la serenidad.

Detenerse, observar y **relajar tu mente** te permitirá acceder a estados de concentración más profundos desde los que conectar con tu potencial creativo y espiritual. No huyes de ti, sino que accedes al poder que transforma hábitos poco saludables y las creencias que los sustentan. 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.

Meditar en castellano es sinónimo de pensar o reflexionar. “Lo meditaré”. En la tradición cristiana meditación ha significado reflexionar sobre un texto y dejar que éste actúe sobre uno. Bajo la influencia de la espiritualidad oriental, la palabra meditación adquiere un sentido contemplativo y no discursivo. En la meditación contemplativa aprendemos a desprendernos del “hacer” y del “pensar discursivo” y **nos abrimos a percibir y a estar en presencia plena.**

Seguiremos algunas pautas de Franz Jálícs, Ramana Maharshi y Nisargadatta. Al tener la valentía de ser cada vez más silenciosos encontramos el silencio creativo. Nace una inspiración que nos renueva.



PROGRAMA

Día 11 y 12

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

Conectar con la fuente interior de vida. El gozo. Indagación Apreciativa en el encuentro con el otro y con uno mismo. Desarrollar el poder de permanecer en la fuente interior de vida.

Día 13

Las preocupaciones y los deseos. El deseo de inmediatez. Desde la referencia del yo a la referencia del Otro. Abrirse a lo que nos da vida y a la trascendencia. Vivir el núcleo vital y positivo.

Inversión

Serán 280 euros para el retiro, el alojamiento en habitación con baño y la manutención. La comida será vegetariana.

Se puede ir en tren a Manresa y la casa está a 5 minutos caminando.

Aconsejaremos consciencia plena para estar en Presencia. Cada día tendremos un rato de pautas para meditar, espacios de guardar silencio, haremos caminatas en el jardín y compartiremos vivencias. Meditaremos, practicaremos la indagación apreciativa, el journaling, y el dibujo creativo.



MEDITACIÓN CONTEMPLATIVA

Conectar con la fuente interior de vida



Del viernes 11 al domingo 13 de noviembre de 2022

Llegada a partir de las 17h del día 11.

Inicio de la actividad a las 19 h.

Terminamos el 13 de noviembre a las 15:30h.

Lugar: **La Cova de Manresa**

Impartido por:

Miriam Subirana Vilanova



Para inscribirte, escribe a info@covamanresa.cat