

Llegada a partir de las 17h  
5 de mayo. Inicio de la actividad a las 18:30h  
Terminaremos 7 de mayo a las 17h.

## Programación

5 de mayo

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.

6 de mayo

- Apertura. Abrir horizontes internos.
- La belleza como fuente de inspiración a ser quienes somos. Al vivir el núcleo sano aflora la belleza, la bondad y la verdad del Ser.
- Auto-limitaciones: detectarlas, aceptarlas y cuestionar su certeza. Despojarse de lo que no es real para vivir en el Ser.

"El río de la vida fluye entre las orillas del dolor y el placer. La mente, sólo se convierte en un problema cuando se niega a fluir con la vida y se queda estancada en las orillas." Nisargadatta

7 de mayo

Unidad en conciencia y en presencia cosmoteándrica (Cosmos-Teo-Andros) Presencia divina que fluye y es en nosotros. "Volveos hacia la fuente y todo os será dado." Franz Jálics

Yes Oui Si

## Propósito

Este encuentro de fin de semana nos ofrece la posibilidad de hacer una inmersión en la Inmensidad de la Belleza, del Ser y de la Vida. 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.



# Retiro de Profundización Meditación Contemplativa

## Inmersión en la Inmensidad Apertura, Belleza, Vitalidad

viernes 5 al 7 de mayo 2023

Casa Cala Montgó

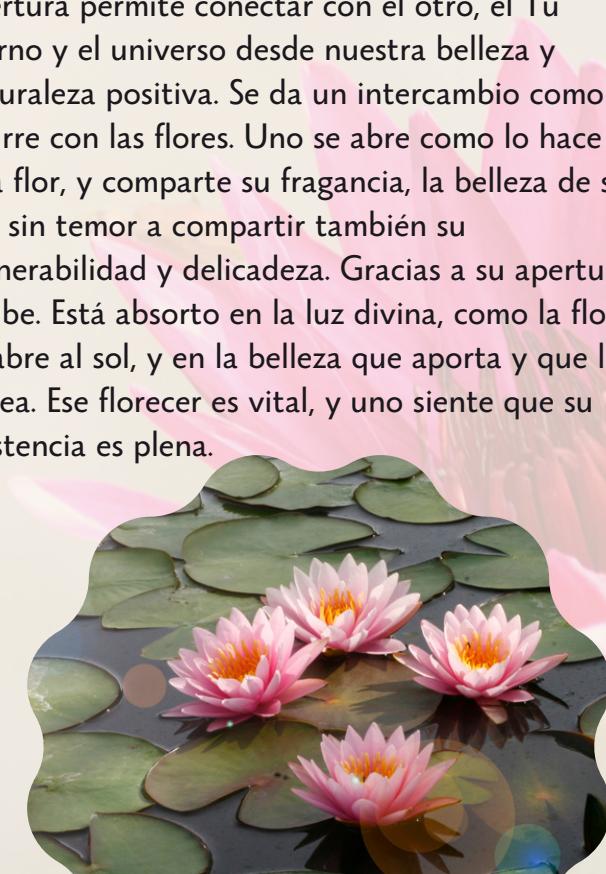
Costa Brava

Impartido por Miriam Subirana.  
para inscribirte y concretar los  
detalles de tu  
participación en el retiro



Escribir a [miriam@miriamsubirana.com](mailto:miriam@miriamsubirana.com) o por

whatsapp: +34 609694325



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

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

La meditación es un camino para aquietar las maquinaciones de la mente. Meditando vuelves al núcleo auténtico que eres tú desde el que emerge una claridad nueva.

El mundo pierde su poder de sacudirte.

Restauras tu poder inherente de paz. Escuchas tu sabiduría interior. Mantienes la serenidad.



## Inversión

### Precios: Pensión completa fin de semana

Habitación individual con baño= 112 x noche = 224€

Habitación doble compartida con baño  
85 por persona = 170 €

Habitación para dos compartida, con baño  
compartido (con 3 o 4 personas)  
69 por persona = 138 €

Los precios son con pensión completa (desayuno, coffee breaks, comida, merienda y cena). Comida vegetariana de buena calidad y ecológica.

### Matrícula para el retiro: 155 euros.

La casa está rodeada de pinos, vistas al mar, acceso privado a la playa. Hay un número limitado de habitaciones, así que las inscripciones serán por riguroso orden de inscripción.

Inscribirse en este formulario de Google:  
<https://forms.gle/6yjqfZxVtBwBXohY7>

Yes Oui Si



Habrá la posibilidad de mantener silencio para conectar con la Presencia. Cada día recibiremos pautas para meditar, meditaremos, haremos caminatas junto al mar y por el bosque, habrá la posibilidad de darnos baños matinales o a última hora del día en el mar, practicaremos chi-kung en el bosque, y compartiremos vivencias. Combinaremos sesiones al aire libre entre árboles, y en el jardín con interiores en la casa.