

Llegada a partir de las 17h del día 28/7.

Inicio de la actividad a las 19 h.

Salida el 4 de agosto después de comer.

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

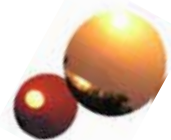
Este retiro será una celebración de que estamos aquí y una exploración de la posibilidad de ser nosotros mismos con todo nuestro potencial. Para el Benedictino John Main “La meditación es el proceso mediante el cual dedicamos un tiempo a descubrir nuestro infinito potencial.”

La meditación es un camino para aquietar las maquinaciones de una mente complicada. 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.

Detenerse, observar y relajar tu mente te permite acceder a estados de concentración más profundos desde los que conectas 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, 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” y nos abrimos a percibir.

Seguiremos algunas pautas de Jalics y Main: “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.” “Con Dios nos encontramos en un profundo silencio creativo de una manera que trasciende todas nuestras facultades intelectuales y lingüísticas”.



PROGRAMACIÓN

Día 1 – (28 de julio 2017)

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

Día 2, y Día 3 (29 y 30)

Conectar con la fuente interior de vida. El encuentro con Dios y la experiencia de uno mismo. El encuentro con el otro. “Todo lo que vivenciamos en las relaciones humanas, sucede al mismo tiempo con Dios. Nos comportamos frente a Dios de la misma manera que tratamos a las personas. El que no se ama a sí mismo, no puede tampoco amar al que le otorga la vida, o sea, a Dios.” F. Jalics

Día 4 – (31)

Vivencia de la referencia al yo. Las preocupaciones y los deseos. El deseo de inmediatez. Desde la referencia del yo a la referencia a Dios. Abrirse a la trascendencia.

Día 5 – (1 de agosto)

Proceso voluntario de vaciarse. La relación con el mundo. “Sólo aquellos que están totalmente vacíos pueden reconocer la presencia de Dios.” F. Jalics

Día 6 – (2 y 3 de agosto)

El núcleo sano, el estrato oscuro y la envoltura. Vivir el núcleo vital y positivo. 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). El perdón.

Día 7 – (4 de agosto)

La orientación hacia Dios. Interacción entre quietud y actividad. Estar presentes en el ahora.

INVERSIÓN

Serán 595 euros para el retiro, el alojamiento y la manutención.

La comida será vegetariana.

El 50% debe pagarse antes del 26 de junio.

Quien no pueda, que no deje de participar por este motivo.

Aconsejamos mantener silencio para beneficiarse al máximo del poder de la introspección. Cada día tendremos un rato de pautas para meditar, guardaremos silencio, haremos caminatas y en la noche, quien quiera, compartiremos vivencias.

Yes Qui Si

MEDITACIÓN CONTEMPLATIVA



28 de Julio hasta el 4 de agosto 2017

En el Santuari del Miracle,



**Impartido por:
Miriam Subirana
Vilanova**

Para inscribirte, puedes escribirme a miriam@miriamsubirana.com para concertar una entrevista y concretar los detalles de tu participación en el retiro.