

# CONSCIENTEMENTE

## Nuestros Retiros en Silencio

Cultivando una pausa liberadora

Programa e información

Si te estás planteando la posibilidad de realizar un retiro, es probable que esto te resuene y que quieras vivir en tu con más paz y la armonía.

Probablemente tus niveles de estrés y ansiedad en algún momento del pasado reciente te han recordado que tal vez haya una forma más amable de convivir con el nuevo orden que nos rodea.

Nuestra sociedad ha cambiado. Lo vivido en los pasados meses ha acentuado a necesidad de relacionarnos mejor con lo que ocurre de forma más conectada con la realidad y menos instalados en procesos mentales rumiativos que no nos aportan ninguna solución.

Cansancio, irritabilidad, agitación, nerviosismo son las manifestaciones exteriores que suelen ocultar procesos mentales perjudiciales para ti.

### Una pausa liberadora

Es posible que pienses que esto de la meditación es una moda y que pronto desaparecerá.

La verdad es que es una práctica que lleva más de 3000 años de antigüedad y ya en estados unidos, donde se restableció a nivel hospitalario esta práctica a finales de 1970, llevan más de 40 años practicándolo.

Lo que si sabemos es que tras más de 6000 estudios científicos publicados -más de 1200 el año 2019- existe una relación entre estar presente con el bienestar. Una forma de estar presente es cultivar una pausa, un silencio en tu día.

Seguramente que esto te suena, pero seguro que eres capaz de recordar situaciones en las que parar te han permitido tomar una decisión. Ese "contar hasta 10" que nos decían nuestras abuelas.

Los que meditamos regularmente, sabemos que podemos cultivar la calma y crear un espacio. Ese espacio que nos permite ver las cosas con más perspectiva. Cuando miramos hacia dentro meditando, podemos conectar con nuestra sabiduría y paz interior. Una de las técnicas que existen para mirar hacia dentro (técnicas formales e informales de meditación) lo podrás experimentar en nuestros cursos de Mindfulness o escuela de meditación.

Por eso también te recomendamos hacer una o dos veces por año una escucha más profunda en **un retiro en silencio de algunos días** para abstenerse de cualquier acto físico o verbal que pueda perturbar la paz y la armonía y adentrarte en tu propio ser mediante meditaciones continuas en silencio

## ¿Para qué un retiro de Silencio?

Al experimentar el completo silencio durante los primeros minutos donde no tienes que preocuparte por nada, no tienes que hacer nada y donde no recibes ningún estímulo al que sueles estar acostumbrada o acostumbrado, se crea de forma espontánea en tu mente una situación distinta.

Es como si de repente encontraras más espacio dentro de ti.

Pero hemos de decirte que esta situación no dura mucho tiempo. En las siguientes horas empiezan a aflorar a la superficie tus pensamientos y tu mente se encarga de “ponerte al día”; preocupaciones, planes, ilusiones y frustraciones, así como dudas y miedos.

También te hemos de decir que esto es completamente normal. Precisamente, mientras meditas y te centras en un objeto de atención, -la respiración o las sensaciones corporales, por ejemplo- y te desvías en tus pensamientos, te centras, te desvías, te centras, ... estás ejercitando el músculo de la atención ya que en la meditación trata en parte de que te des cuenta, desde ese silencio, de cómo emergen y de como también se diluyen esos pensamientos.

### 1. Beneficios

El primero y el más evidente es una sensación de calma que te lleva a reforzar el músculo de la atención.

Cada vez que te das cuenta que tu atención se ha ido a otro lado, vuelves a traerla de vuelta a tu foco de atención, por ejemplo, a la respiración, a las sensaciones corporales, a los ejercicios de movimiento consciente, a actividades conscientes como comer o caminar o... una vez que has vuelto del retiro, a las actividades diarias en que te quieres centrar.

Y poco a poco (después de las primeras horas del retiro) aumenta tu capacidad de concentración, disminuye el volumen y la duración de tu ruido mental. Empiezas a experimentar más calma y ecuanimidad.

Es posible que también puedan ser revelados descubrimientos acerca sobre aspectos de tu vida (cómo gestionas tus emociones, cómo te relacionas con las personas que te rodean...) en cualquier caso, si surge todo esto, lo es de forma espontánea, no debes de perseguirlo -y esto es importante-.

Experimentarás como ese estado de calma que adquieres, es como el de un río al que lanzas una piedra y al caer al fondo se revuelve.

Al tiempo, si lo observas, ese lodo que enturbiaba la superficie va depositándose de nuevo y el agua vuelve a estar clara, como tu mente.

Además, al convivir en silencio en un espacio durante unas horas con personas que puedes o no puedes conocer, empezarás a desarrollar otras competencias que proporcionan bienestar a tu mente como la amabilidad, experimentando cómo surge, también de forma espontánea tu lado amable.

## 2. Qué NO se hace en un retiro de silencio

Es importante no mitificar lo que sucede en un retiro de silencio y aquí te contamos lo que NO pasa en nuestros retiros:

- No es un lugar de entretenimiento intelectual ni filosófico.
- No es un lugar donde hacemos curas de descanso, unas mini-vacaciones o un lugar donde la gente deba relacionarse -club social.
- No es un lugar que trata de que huyas de tus problemas y dificultades de la vida.
- Aunque los ejercicios están basados en prácticas budistas, no practicamos ninguna liturgia relacionada con ellas.

## 3. Lo que SÍ se hace en un retiro de silencio

- Entrenarás la atención mediante diferentes técnicas de meditación formal e informal.
- Experimentarás los beneficios de parar y observar más tu cuerpo y menos tu mente.
- La misma dinámica de los ejercicios y practicas recibidas, te ofrecerán la posibilidad de obtener enseñanzas extraídas de tu sabiduría interior.
- Un espacio donde desarrollarás mejor una preparación para saber responder y no reaccionar ante los diferentes retos de la vida
- Claridad mental que te capacitará ver la posibilidad de ver las cosas desde otro lugar y no a repetir siempre patrones que no te procuran bienestar.

## 4. Donde realizamos estos retiros

Los realizamos en un entorno urbano pero tranquilo -en Barcelona ciudad- y en un lugar con excelente comunicación para que el desplazamiento no sea una dificultad a la hora de poder acudir. Si decidieras venir en coche particular, dínoslo y **podrás estacionarlo** en el mismo recinto -Casa de Espiritualidad-.

Además, tenemos dos opciones para empezar estos retiros, el de 1 día que empezamos los viernes por la tarde hasta la tarde del sábado y la de viernes tarde a domingo mediodía.

También hacemos 2 veces al año, retiros de 5 días en Solius (Girona) en la Casa de Espiritualidad de Santa Elena. Estos retiros serán anunciados en nuestra web, redes sociales y newsletter.

## 5. PROGRAMA

La estructura general de un día de retiro suele ser esta que se detalla en esta AGENDA con reserva que, en función del retiro en el que te inscribas esto se adaptaría:

- 7.00 – 7.45 Meditación sentada.
- 7.45 – 8.15 Meditación caminando.
- 8.15 – 9.00 Desayuno.
- 9:00 – 10:00 Meditación sentada.
- 10.00 – 10.30 Movimiento consciente.
- 10:30 – 13.30 Meditación sentada y caminando.

13.30 – 15:00 Comida.  
15:00 – 16:00 Meditación sentada.  
16:00 – 17:00 Enseñanza.  
17:00 – 17.30 Break.  
17.30 – 18:30 Meditación Caminando.  
18.30 – 19.00 Movimiento consciente.  
19.00 – 20.00 Meditación sentada.  
20.00 – 21:30 Cena.  
21.30 – 22.00 Meditación sentada.

## **6. EXPERIENCIA**

Para acudir a un retiro de fin de semana no es necesaria ninguna experiencia previa, aunque sí que sería recomendable que la tuvieras o que en algún momento de tu vida hayas practicado yoga, por ejemplo.

En cualquier caso, antes de hacer la inscripción te pedimos que te pongas en contacto con nosotros para una breve entrevista telefónica para asegurarnos que esto es lo que realmente necesitas.