



RETIRO 31 AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE

INTERSER

ANA MARIA DE LAS HERAS

“Interser” es un verbo mas adecuado que “ ser “ porque , de algún modo , yo estoy en ti y tú estás en mi . El retiro se focalizará en esto

La práctica de la mirada profunda nos permite alcanzar esta comprensión . Abrir la puerta de la realidad y mirar nos proporciona una gran alegría , de esta manera el sufrimiento y el miedo se desvanece .

“ Nada , de hecho , existe

aisladamente. Todo está

Interrelacionado , todo es inter-es

con el resto de las cosas .

Ni una simple flor puede existir
asilada de sí misma ,

sólo puede inter-ser con la totalidad del cosmos .

Y lo mismo ocurre con nosotros . (Thich Nhat
Hanh)

PUNTOS ESENCIALES DEL RETIRO

Los retiros de meditación son una gran alternativa para detenerse , calmarse y ver con mas claridad . acercarnos a las cosas simples , desprendernos de los ritmos exigentes y acercarnos a la profundidad e impermanencia de la vida .

El retiro combina practicas de meditación sentados , con prácticas de meditación caminando , de pie , tumbados, relacionales y con practicas corporales , así como momentos de descanso en la naturaleza.

También habrá momentos de dinámicas individuales sobre alguna cuestión.

1- PRACTICAS MEDITATIVAS

Se realizarán tres formas de prácticas : atención focalizada , atención abierta y prácticas afectivas : Bondad amorosa , Compasión yin (acompañarnos , consolarnos , apoyarnos) y Compasión yang (protegiéndonos, nutriéndonos y motivándonos)

También se realizará mindfulness relacional : entendiendo que las relaciones son una de las fuentes mas importantes de estrés , a través del dialogo con un compañero o grupo pequeño , ésta práctica nos permite comprender los hábitos del corazón y de la mente que nos llevan a estrés y la contracción , par apoder explorar como suavizar o liberarnos de esos hábitos para poder vivir juntos con mayor tranquilidad y felicidad .

A través de estar presentes con nosotros y los demás , para poder escuchar y hablar desde el cuerpo/ mente / corazón , investigamos la exp presente .

2- PRACTICAS CORPORALES

Mediante ejercicios de Qi Gong y estiramientos , prepararemos al cuerpo para las sentadas de meditación, pudiendo seguir con atención relajada los ejercicios .

3- SILENCIO

Durante los cuatro días el retiro se hará en silencio , de manera que nos ayude a acceder a terrenos mas profundos y significativos .

4- ATENCIÓN PERSONAL

Aunque estamos en grupo , en todo momento hay una atención a el recorrido de los participantes. También hay disponibilidad para poder hablar personalmente si alguna persona lo requiere.

5- ALOJAMIENTO

Las habitaciones son individuales , con baño . La comida es ovolactovegetariana. Si alguien tiene alguna alergia alimenticia lo puede comunicar .
Así como la necesidad de vehículo , ya que podemos organizar o comunicar a personas que vivan cerca .

5- HORARIO Y LUGAR

31 de agosto a las 18 ,30 comenzamos
4 de septiembre tras la comida acabamos .

Estructura de un día :

7:30 práctica corporal y de meditación .

9:00 desayuno

10:30 práctica de meditación

12:00 descanso

12:30 práctica corporal y meditación .

14:00 comida

16:30 sesión teórica y meditación y práctica corporal .

18:00 merienda

18:30 práctica de meditación individual y relacional .

19:30 trabajo personal y/o meditación y/o compartir en grupo escuchando y resonando con atención plena .

21:00 cena y descanso . se vera si cerramos juntas/os tras la cena unos 15 m .

Casa de espiritualidad Compañía de Maria Ain- Karim en Haro
. LA Rioja .

6- CONTACTO

Jesus Mari Mata

Correo : nigan@yahoo.com

Móvil : 669. 132. 900

Comentarle a él cualquier cuestión de vehículo o de alimentación.

7- COSTE DEL ENCUENTRO

Desde el Miércoles al domingo :

- 190 alojamiento
- 165 retiro

Primero se cubrirán las plazas de los cuatro días , la gente que quiera ir desde el viernes a la tarde (es el único momento para poder entrar) se puede apuntar y en función de las plazas que queden se les ira llamando .

Por tanto desde el viernes el coste es :

- 95 alojamiento
- 100 retiro .

Llevar lo necesario para estar cómodas /os . Hay sillas para sentarse a meditar , llevar vuestras esterillas y cojines o banquitos .

Si alguien tiene dificultades económicas también podemos hablarlo .