

Llegada a partir de las 16h  
29 de julio. Inicio de la actividad a las 18:30h  
Finalización 4 de agosto a las 12h.

## Programación

### Día 1 – (29 de julio 2023) Percepción

Agudizar la percepción. Relajar la actividad mental. Entrar en un silencio en el que escuchamos, nos concentramos y estamos atentos y presentes. Apertura a la naturaleza. Baños refrescantes.

### Días 2 y 3 (30 y 31 de julio) Fuente interior de vida. Aceptación y Presencia.

Conectar con la fuente interior de vida. Lugares de encuentro: contigo, con la naturaleza, con el otro y con el Todo. La experiencia de apertura. Liberarse de la presión de ser eficaces. Aprender a estar atentos sin manipular. ¿en qué me fijo? Entrenar la atención. Lo que me quita fuerza. Lo que me da fuerza. Aceptar. Percibir lo que es. Todo lo que está presente puede estar presente. Percibir que estoy viva. Percibir la existencia.

### Día 4 – (1 de agosto) – luna llena – Baño bajo la luz de la luna. Fuerza vital.

Vivencia de la referencia al yo. Las preocupaciones y los deseos. El deseo de inmediatez. Desde la referencia del yo a la referencia del Todo. Abrirse a la trascendencia. “Si uno medita eliminará la oscuridad de la ignorancia y obtendrá la plena sabiduría.” Ramana Maharshi. Conectar con la Luz que habita en cada uno, la fuerza universal de Amor, el Todo. A través de las manos fluye la fuerza vital. Concentrar la fuerza interior. La no-dualidad. El ser humano se separó del origen, quebró la armonía, se orientó hacia sí mismo, creó una división interior y exterior. Se quebró el equilibrio con la naturaleza. De la dualidad del yo-separado a la No-dualidad y el yo conectado.

### Día 5 – (2 de agosto) Vacuidad y Alegría.

Proceso voluntario de vaciarse. La relación con el mundo. Despojarse de todo lo que no es esencial y puede manifestarse lo que sí es. Vaciar, desprenderse, no desde el rechazo a la vida (que provoca indiferencia y ningún temor a la muerte). Vivir la alegría, aceptar la vida, amar la vida, con ello crece la pasión por ser y por vivir.

### Día 6– (3 de agosto) de Pre-contemplativo a Contemplativo: Fluir. Plenitud.

Fase pre-contemplativa: Te esfuerzas, reflexionas, valoras, sopesas, deliberas, te preparas cosas, intentas cambiar. Fase contemplativa: Contemplar el Todo. Dejar lo restante. Fluye por sí mismo. Desapegado frente a lo que ocurre. Vas al núcleo sano. Deja que ceda la presión por rendir. Sé más independiente de los acontecimientos. No reprimir nada. Te curarás gracias a la fuerza vital que te ha sido dada. 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) Volverse hacia la esencia.

La orientación hacia la esencia. Interacción entre quietud y actividad. Estar presentes en el ahora. Centro de tu ser, núcleo sano, no hay culpa, solo resplandece el amor, centrarte allí. Busca refugio en la luz, donde no existen los sentimientos de culpa. Cuanto más en la acción menos fuerza vital penetra en ti y en lo que haces. “Volveos hacia la fuente y todo os será dado”. Franz Jàlics. En vez de centrarte en las uvas, céntrate en la Vid, fuerza vital.



Yes Oui Si

# Retiro de Verano 2023

## De la vacuidad a la plenitud

sábado 29 de julio al  
viernes 4 de agosto, 2023

Casa Vora Mar  
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

## Propósito

Este retiro será una celebración de que estamos aquí y una exploración de la posibilidad de ser nosotros mismos con todo nuestro potencial. Para John Main "La meditación es el proceso mediante el cual dedicamos un tiempo a descubrir nuestro infinito potencial". La meditación es un camino para encontrar la plenitud de ser y de vivir. Meditando vuelves al núcleo auténtico que eres tú desde el que emerge una claridad nueva. Te vacías de lo innecesario y de lo que no eres, y en esa vacuidad te vinculas con la plenitud de ser.

## Inversión

### Precios pensión completa:

Habitación individual con baño= 127 x noche = 762 €

Habitación doble compartida con baño

90 por persona = 540 €

Habitación doble compartida, con baño pasillo compartido (con 3 o 4 personas)

74 por persona = 444 €

Habitación individual baño pasillo 97 x noche=582

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

Matrícula para el retiro: 250 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://bit.ly/3JdPann>

Yes Oui Si  


Habrà 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.