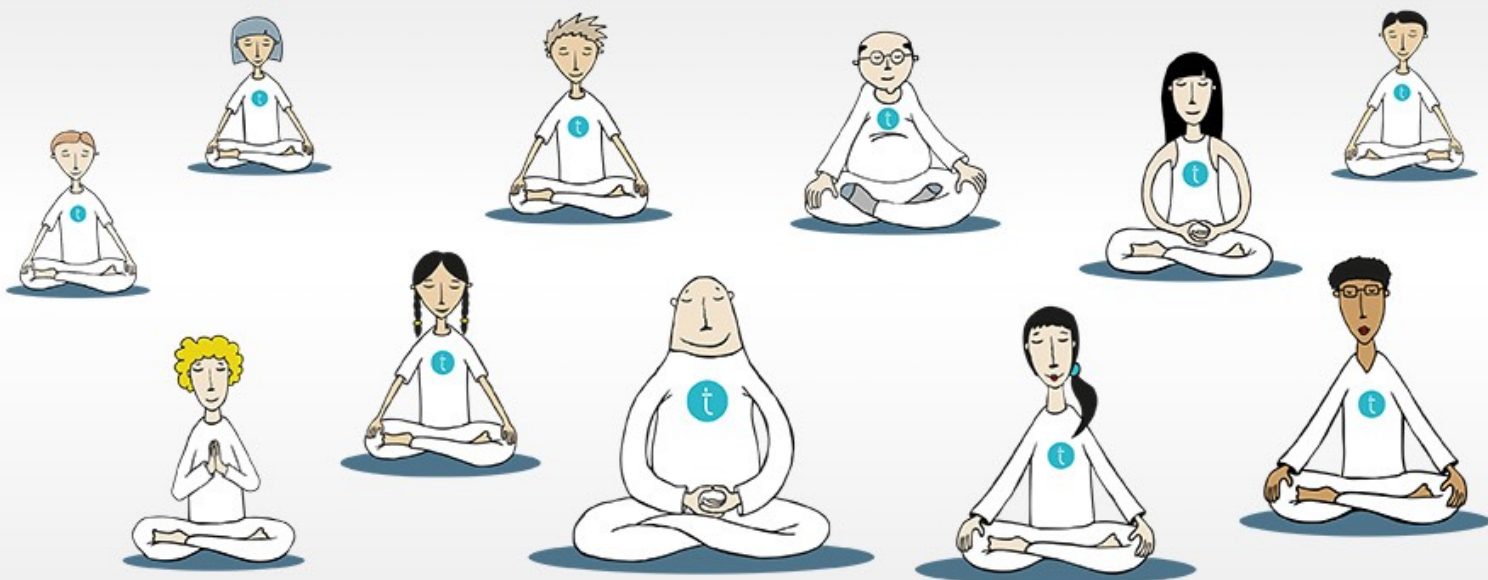


Retiro Urbano de Silencio

... un lugar para fortalecer tu práctica.



Ruido externo, ruido interno

Tenemos varios tipos de ruido, el propio de la sociedad y la cultura en la que vivimos repleta de estímulos inagotables: tecnología con sus múltiples sonidos y alertas que viajan a todas partes con nosotros, tiendas y centros comerciales con una música constante en el que cada local lucha con el que está junto a él, bares y restaurantes en los que el hilo musical y la televisión inundan el espacio de diálogo y de reflexión, el inagotable tráfico de las horas punta, y más y más ruidos que actúan como carceleros de una atención que se fragmenta y nos hace sentir inquietos e irritables.

Y por otro lado está el ruido como producto y proceso de nuestros continuos devaneos mentales: nuestro incesante diálogo interno que sopesa una y otra vez los pros y contras de cada decisión, que anticipa escenarios para hoy, para mañana, para la semana que viene e incluso para años por delante, además del que deriva de rememorar una y otra vez el conflicto sin resolver que se inició ayer o la semana pasada o hace meses y que acude a nuestra mente con toda su orquesta, sin previo aviso y con ánimo de establecerse como sintonía de fondo.

Tel: (+34) 91 217 19 34 • info@habitareltiempo.com • www.habitareltiempo.com

Aprende a vivir el presente

La continuidad en la práctica

Por todo ello, en su día iniciaste un entrenamiento de mindfulness, ¿para detener todo ese ruido? No, sabemos que detener no, pero sí aprendimos a evitar que nos atrapara, que nos confundiera, que nos impidiera ver con claridad la realidad fugaz que tenemos delante, y a la que si no prestamos la atención suficiente y de calidad, se esfuma y nosotros con ella.

Hemos comprobado que la práctica de mindfulness es sencilla de aprender y algo más difícil de sostener en el tiempo, máxime cuando hay movimientos internos y externos de la vida que nos zarandean y nos retan en los momentos más inesperados y de las formas más imprevisibles.

¿Por qué de estos retiros?

De aquí surge nuestro deseo de ofrecer espacios en los que fortalecer y a veces retomar una práctica que, como pura expresión de la vida, está en continuo movimiento con sus momentos cumbre y sus descensos hacia los valles de la pereza, del cansancio o de la falta de motivación.

Y, ¿qué tal si creamos un lugar en el que a ese ruido interno y externo le seduzcamos para obtener una tregua? Una tregua en la que reencontrarnos con el silencio, con los anhelos compartidos de un grupo de personas afines, donde sentir con fuerza la experiencia de lo que mindfulness aporta a nuestras vidas.. Y desde aquí, dar un paso más en el camino "sin fin" de la presencia, de una mente y una vida plena que nos va nutriendo paso tras paso.

Retiro Urbano de Silencio, una parada y fonda en la que reponer fuerzas para superar los obstáculos que, en sus múltiples formas, aparecen en el camino.