

RETIRO DE MEDITACIÓN Y SILENCIO

No hables a menos que puedas mejorar el silencio.

- Jorge Luis Borges -



DIRIGIDO A

- Abierto a todas las personas que están familiarizadas con la meditación o hayan realizado un protocolo de 8 semanas (MBLC, MBSR, MBCT, MSC o MBPM etc...), estudiantes de la formación de mindfulness y también aquellos que ya son profesores de mindfulness y desean realizar un retiro para profundizar en su práctica.
- Aquellas personas que no hayan tenido experiencias previas en meditación, previa entrevista personal y valoración del equipo docente.

PERSONAS

Procura que tus palabras sean tan bellas como tus silencios.

-Alejandro Jodorowsky-



OBJETIVOS

No hay unos objetivos preestablecidos en este tipo de trabajo personal y grupal. Los objetivos en meditación y silencio pueden de alguna manera entorpecer el desarrollo del mismo.

- En la profundización de la meditación y mindfulness, está imbricado el desarrollar la habilidad mental de no generar expectativas y si se generan saber que uno lo está haciendo, de soltar, de fomentar relaciones, intra, inter y con los aspectos materiales, de desapego, de relacionarse con los eventos desde su naturaleza, sin pretender cambiar o modificar, estar en el modo ser, alejado del logro y el conseguir.
- Si establecemos objetivos nos estaremos moviendo dentro del marco de generar estados emocionales condicionados por las circunstancias, y con ello fomentaremos un campo propicio para el resurgir, mantenimiento o desarrollo del sufrimiento. Este quizá sea el primer estadio de este retiro, ser consciente de que voy a hacer algo, sin esperar nada a cambio, pero si entregando algo, confianza, tiempo y dinero...

Cada persona que asista al mismo puede establecer alguna serie de propósitos durante la duración del retiro. Estos aspectos son muy personales, la única sugerencia que se hace al respecto, es de contextualizarlos dentro del marco en el que se está trabajando; sin expectativas, sin juicio, con amabilidad, permitir que pase lo que sea que esté pasando, dejar ir... Todo ello bajo el paraguas de la autocompasión y compasión

A person with long, dark, wavy hair is seen from the side, looking out over a vast, deep blue ocean. In the background, a long, low cliff line stretches across the horizon under a clear sky. The overall scene is serene and contemplative.

Abrirse al silencio es ir más allá de las formas, es decir, más allá del nivel personal. A través del silencio accedemos a un poder creador insospechado para nuestra mente racional.

-Antonio Blay-

METODOLOGÍA

Se ha desarrollado un programa de retiro que permite **desarrollar y profundizar el** entrenamiento en mindfulness, meditación y desarrollo personal. Este formato presenta numerosas ventajas, como por ejemplo:

- **Silencio.** Este será el comportamiento que estará de una forma presente, para todos y todas durante el retiro. El silencio como vía de conexión con nuestra experiencia interna y externa, no como escape o castigo de uno hacia uno mismo o de uno hacia los demás. Silencio como vehículo de autoconocimiento y espacio donde se permita que todo discurra, en su forma natural, permitiendo que esté y desaparezca para luego volver a aparecer y ser acogido, dejándolo nuevamente ir...
- **Salir de nuestro contexto habitual.** Esto facilita la desconexión con nuestro día a día habitual y adquirir nuevas perspectivas sobre nosotros mismos, así como de los condicionamientos que nos mantienen atrapados mentalmente. Esto es fácil de observar cuando uno va a otro país o cultura, donde es más fácil estar en el presente y reinventarse a uno mismo. Por ejemplo, se altera la percepción del tiempo (cuatro días pueden parecer dos semanas, etc). Se valora de otro modo cualquier detalle que se nos presenta (un árbol, una acera, etc).



METODOLOGÍA

- **Mejora la auto-observación personal.** Una experiencia intensiva de comenzar a vivenciar que "yo no soy lo que me creo que soy (pensamientos, emociones, impulsos, etc)". Al dejar de estar rodeado durante unos días de nuestros vínculos habituales (pareja, hijos, familia, trabajo, compañeros de trabajo, amigos, vecinos, etc) es más fácil detectar nuestras voces internas. Por ejemplo, las fantasías y "peleillas internas" que siguen dentro de mí a pesar de que ya no estoy con esas personas. Así como los mecanismos de distorsión que establecemos con dichas personas (proyecciones, negaciones, etc).
- **Trabajo intensivo.** Desde un contexto nuevo donde podemos dedicar todo el día a afinar nuestras herramientas de autoobservación (en los grupos formales, descansos, comidas, contacto con la naturaleza, sueños, etc).
- **Sinergia grupal.** El trabajo en grupo intensivo y enfocado en el desarrollo personal, tiene innumerables ventajas. Por ejemplo: complicidad, autenticidad, creación de un espacio de protección, altruismo, universalidad, contagio, generación de energía, etc.
- **Cuidado personal.** El trabajo intensivo en otro entorno y rodeado de un grupo afín, facilita el inicio de nuevos hábitos de cuidado personal: alimentación (comida vegetariana), no usar tecnología, reducir el consumo de tóxicos (alcohol, etc), observación corporal, caminatas en la naturaleza, etc.

METODOLOGÍA

- **Autenticidad y orientación personal.** La suma de los puntos anteriores, facilita el contacto con: nuestra salud interna, el verdadero significado de la vida y la naturalidad de compartirlo con los demás (hijos, familia, amigos, etc).
- **Autogestión de tareas comunes:** Las comidas serán gestionadas por los integrantes del grupo, tanto el desayuno, la comida y cena. Todos los días habrá un grupo de personas que tendrán como tareas la elaboración de las diferentes comidas (los dos primeros días la comida estará precocinada el resto de los días se elaborará) las tareas serán las siguientes:

Las comidas serán realizadas por una persona externa al grupo. Habrá apoyos puntuales para la cocina, en el desayuno, comida y cena.

Desayuno: Poner y quitar la mesa.

Comida: Poner y quitar la mesa, apoyo en la elaboración.

Cena: Poner y quitar la mesa, apoyo en la elaboración de la cena.

Esto nos permite integrar Mindfulness en las actividades cotidianas, desarrollar la comunidad entre los integrantes del grupo.

A person stands on the peak of a grassy cliff, looking out over a vast, calm ocean under a clear sky. The scene is serene and contemplative.

El silencio es el sol que madura los frutos del alma. No podemos tener una idea exacta del que jamás se calla.

-Maurice Maeterlinck-

PREPARARTE PARA TU RETIRO

MINDFULNESS

Avisa a familiares y amigos que no estarás disponible durante esos días. (Un miembro del equipo tendrá un número telefónico al que podrás ser avisado en caso de emergencia).

Al ser un retiro de silencio, te sugerimos evitar el "ruido" electrónico. Cuantas menos distracciones traigas de casa (tablet, móvil, portátil, cámara, música, etc) más fácil será que aproveches tu retiro al máximo. Encontraremos un voluntario/a que nos ayude a despertar.

El retiro es una oportunidad para profundizar en tu práctica de mindfulness. No hagas más planes que eso. No es el momento de terminar de leer esa novela, estudiar ese tema, escribir aquel artículo pendiente o ponerte al día con tu amigo/a. Al estar en un entorno comunitario, tus distracciones son también las de los demás. Ayudémonos unos a otros a experimentar el modo SER.

El hombre se adentra en la multitud por ahogar el clamor de su propio silencio.

-Rabindranath Tagore-



¿QUÉ TRAER?

- Ropa y calzado cómodos.
- Hay suficiente material para meditar, pero puedes traer algo de casa si lo necesitas.
- Toalla.
- Neceser.
- Protector solar y/o sombrero
- Repelente de insectos (recomendable)
- Medicinas que puedas necesitar.
- Linterna, por si te gusta dar paseos nocturnos.

MÁS vale permanecer callado y que sospechen tu necesidad, que hablar y quitarles toda duda de ello.

-Abraham Lincoln-

MEDITACIÓN

DURANTE EL RETIRO

La alimentación durante el retiro es ovo-lácteo-vegetariana. Si tienes alguna restricción alimentaria por recomendación médica, te pedimos que nos lo comuniques a la brevedad.

Prescindimos, incluso en las comidas, del uso de vino y cualquier tipo de bebidas alcohólicas. Así mismo; están desaconsejadas cualquier tipo de drogas recreativas. También evitamos el tabaco, pero si fumas acordaremos un punto alejado del centro de retiros para que puedas hacerlo. Es un requisito que no consumas alcohol ni drogas durante el retiro. En la finca no está permitido fumar.

Al llegar al caserío estará limpio y ordenado. Durante la duración del retiro, todos, nos encargaremos de mantenerlo así. Al finalizar el retiro, debemos dejar el caserío como nos lo encontramos, esta es una manera de trabajar el valorar las cosas, de reconocer el valor de aspectos de la vida que damos por hechos o merecidos, sin reconocer la valía, trabajo y esfuerzo que hay detrás de ello.

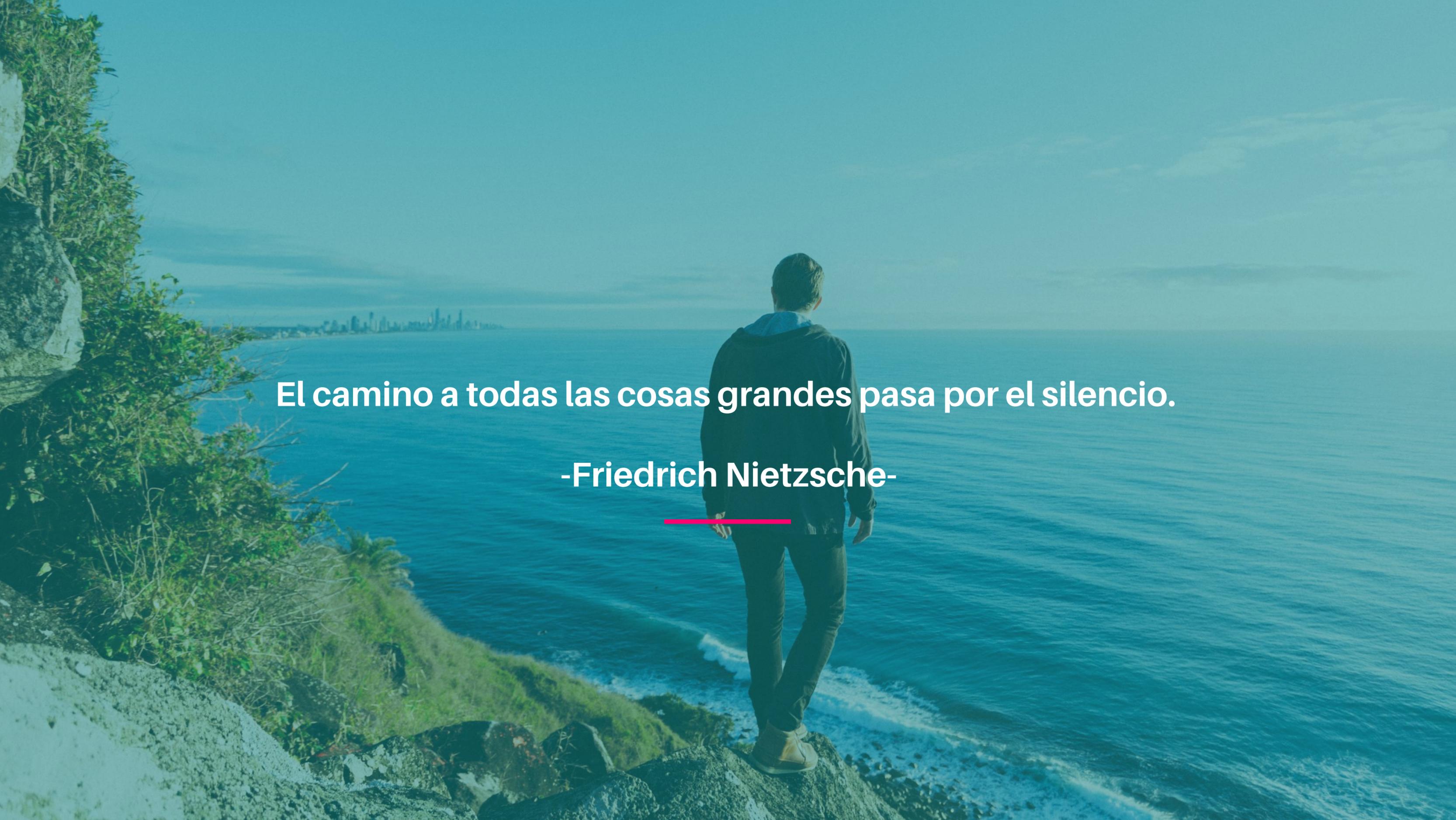
Tener las habitaciones y las comidas juntos en silencio, es una práctica reveladora ¡Disfrútala!

Se necesitan dos años para aprender a hablar y sesenta para aprender a callar.

-Ernest Hemingway-

PROGRAMA

- 06:45 Nos levantamos
- 07:15 Movimientos mindful/Caminata atenta
- 07:45 Meditación: dos sesiones de 20 minutos con un descanso de 5 minutos). La primera sesión será guiada, con instrucciones mínimas, la segunda sesión será totalmente autogestionada
- 09:00 Desayuno
- 10:15 Entrevistas de revisión de la práctica meditación/Tutoría (opcional). Un contexto donde poder exponer las experiencias meditativas y la integración en el día a día. También se podrá hablar de los propósitos individuales, si los hubiera.
- 11:30 Meditación, realizaremos una serie de meditaciones (seshin) de 20 minutos sentados alternando con sesiones de meditación de 20 minutos caminando (realizaremos 3 sesiones sentados y dos caminando, en total 100 minutos)
- 14:00 Comida
- 17:00 Entrevistas de revisión de la práctica meditación/Tutoría (opcional). Un contexto donde poder exponer las experiencias meditativas y la integración en el día a día. También se podrá hablar de los propósitos individuales, si los hubiera.
- 18:00 Meditación
- 20:00 Cena
- 21:30 Ultima meditación
- Este solo es un programa orientativo, durante el retiro haremos ajustes adecuados a las circunstancias particulares que tengamos.

A person in a dark jacket and pants stands on a rocky cliff, looking out over a vast blue ocean. In the distance, a city skyline is visible on the horizon under a clear sky. The scene is bathed in a soft, teal light.

El camino a todas las cosas grandes pasa por el silencio.

-Friedrich Nietzsche-

PERFIL PROFESIONAL

JUAN MARTÍN BEZOS

Director de Desarrollo Consciente.

Educador Social colegiado.

Educador del programa Piscoeducativo para personas con enfermedad mental de ASAFES (Alava).

Educador familiar, Coach certificado, Terapeuta, Instructor Mindfulness acreditado por la Mindfulness Association para el programa de 8 semanas MBLC.

Miembro de la Mindfulness Association.

Profesor acreditado por Respira Vida Breathworks para los programas de 8 semanas MBPM para la salud y MBPM para el estrés.

Profesor acreditado por AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) para el programa Formador de Formadores en Escuelas Conscientes.

Teacher Training Level 1, para el programa de Mindfulness MBCT de la Universidad de Bangor UK.



Más información en www.juanbezosmindfulness.com/perfil-profesional



OPINIONES

Después de haber hecho dos retiros contigo y haber sacado mucho de ellos, este me ha parecido que ha sido potente, quizás sea del que más haya aprendido. En todos he aprendido aunque éste ha sido más profundo quizás donde más profundizas contigo misma. Gracias Juan por todas estas oportunidades. Ha sido un retiro que no le ha faltado ningún detalle.

Alumno/a

Posiblemente la experiencia más enriquecedora de mi vida. Me he traído a casa una sensación de plenitud increíble y mucho más que requeriría demasiado espacio para explicarlo . Así que me limito a dar GRACIAS a todo el grupo que lo ha hecho posible...al silencio...y a ti Juan Martín Bezos. Continúa con esta labor porque no te haces a la idea de todo lo que nos aportas...o consigues que nos aportemos. Un gran abrazo!

Alumno/a

OPINIONES

Una vez mas, no me canso. Gracias Juan Martín Bezos

Alumno/a

Y una vez más, no tengo palabras o mejor dicho no habría espacio para agradecer lo experimentado en esta nueva oportunidad q he tenido de sentir el silencio, tanto el auténtico silencio de vacío, de nada, como el silencio ruidoso... Muchas gracias Juan por el esfuerzo y el cariño en todos los detalles... (Gracias a tu equipo...).

Alumno/a

Grandes compañeros gran instructor y grandes vivencias. Preparada para el próximo.

Alumno/a

Una verdadera suerte haber disfrutado de cada rincón de este lugar. No solo del sitio sino tambien cada un@ de mis compañeros. Una inmersión en mi experiencia increíble. El silencio como maestro.

Alumno/a

DESPUÉS DEL RETIRO

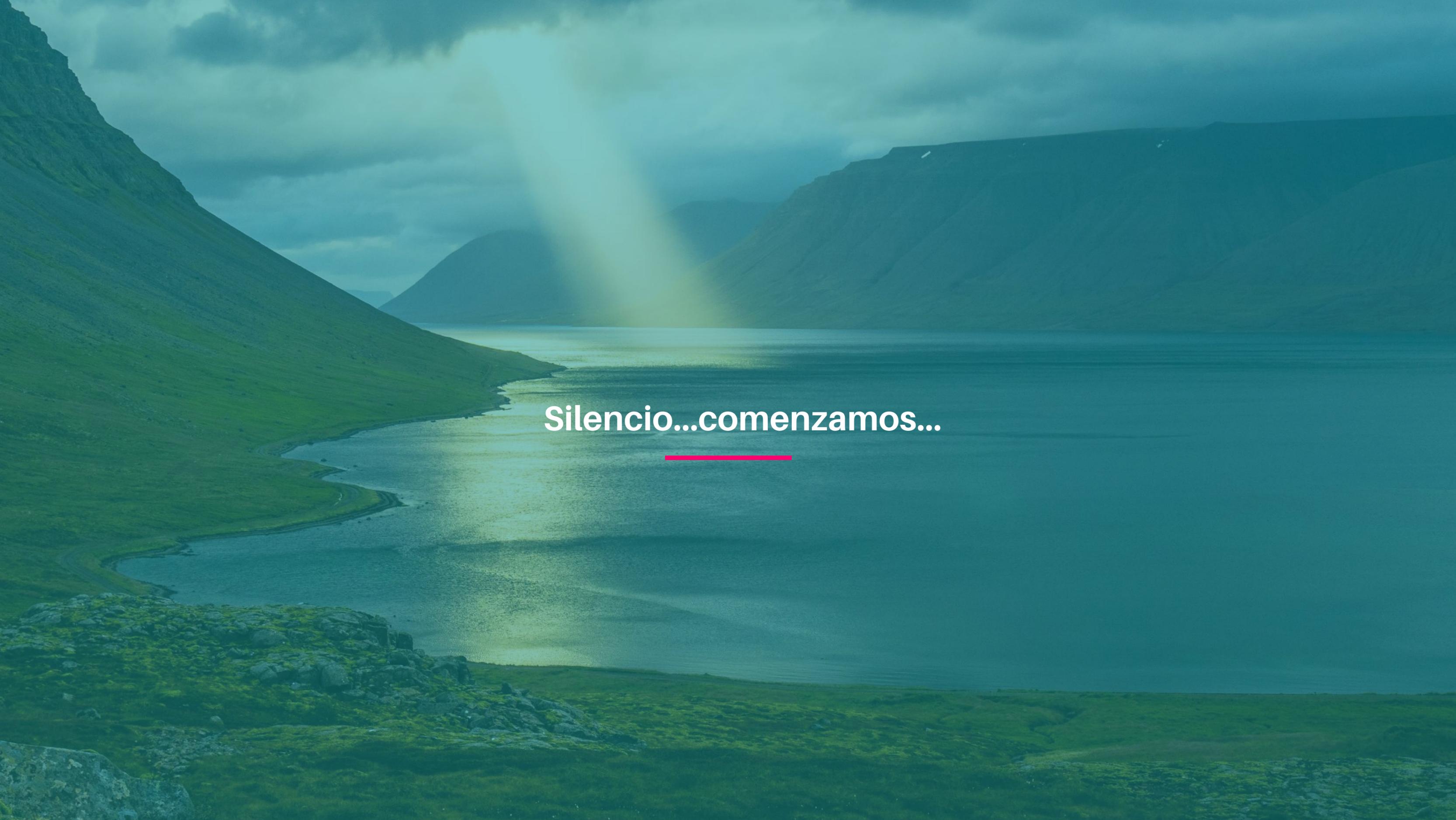
Te recomendamos no hacer demasiados compromisos para el día final o los siguientes, en la medida de lo posible. Un retiro de meditación y silencio sigue haciendo efecto pasado el tiempo y es bueno tener la oportunidad de "estar atentos" a sus frutos.

Es posible que te sientas lleno de energía, eufórico, con ganas de "hacer". Toma en cuenta tu programa de esfuerzo equilibrado, obsérvate y cuida de ti mismo/a.

PROFUNDIZAR

El silencio es la primera piedra del templo de la filosofía. Escucha, serás sabio; el comienzo de la sabiduría es el silencio.

-Pitágoras-

A scenic landscape featuring a large, calm lake nestled between steep, grassy mountains. A bright sunbeam cuts through the overcast, grey clouds, illuminating the water and the surrounding slopes. The foreground shows a rocky, grassy hillside. The overall mood is serene and quiet.

Silencio...comenzamos...
