

## Cap de setmana de silenci

### CAP DE SETMANA



Interessar-se i sentir la realitat amb totes les nostres capacitats, reconèixer-la, fer-nos-hi presents:

aquesta és la possibilitat a què obre el cultiu de l'atenció plena, el silenci, la meditació. Durant el cap de setmana treballarem sobre el cultiu de l'atenció silenciada i la meditació, amb moments de lectura i reflexió, proposant pràctiques que ens ajudaran a afavorir la seva integració en la vida quotidiana.

8 i 9 de juny

Cost: 100 €. Inclou estada des de dissabte fins a diumenge després de dinar. És possible arribar a la casa des de la tarda del divendres, en aquest cas el cost és de 125 €

Els dos caps de setmana, són independents i complementaris entre sí. Es pot participar en un d'ells o en tots dos.

[Reservar plaça](#)

[Explicació Cap de Setmana](#)

### ***Què aporta la pràctica del silenci?***

En el funcionament habitual tot l'espai mental acostuma a estar ocupat per ocupacions, preocupacions, projeccions, interpretacions...

- Generades des d'experiències passades (positives i negatives)
- Relacionades amb expectatives, pors, desigs...: el jo, i les seves necessitats
- La comprensió (reflectida en el monòleg interior) va sola, al seu aire. ¿Qui porta les regnes de la meua vida, estats d'ànim, opcions, actituds, hàbits...?

I si baixem el volum de tot això? Què hi ha aquí? Què/qui sóc? Què veig, què visc, què experimento? Com a primer "efecte secundari": pacificació, major benestar. Ja només per això, val la pena practicar. Però el que és més important: canvia la percepció de la realitat.

- Com un recipient amb aigua remoguda, quan s'aquieta, tot es va dipositant; pots veure, entendre...

- La realitat (l'exterior i la interior, un mateix) deixa d'estar (tan) manipulada pels motlles adquirits, les expectatives, interpretacions... És com si la comprensió s'alliberés d'alguna cosa que l'atrapa limitant-la: els mecanismes de les necessitats

del jo que pretenen tenir l'exclusiva.

- Podem arribar a distingir en nosaltres mateixos: el nivell remogut de les experiències del jo; i un nivell més fondo, més nuclear, més estable. I situar el nostre eix en aquest altre nivell.

### ***De què es tracta***

De treballar les nostres capacitats, la nostra comprensió, a dos nivells complementaris.

#### *1. Exercitar l'eina cognitiva: l'atenció.*

Que l'atenció, habituada a la dispersió, a gestionar mil coses alhora, a saltar, a seleccionar en funció dels coneixements previs, etc. desenvolupi l'altra direcció de la que és capaç: atenció focalitzada, concentrada, atenció "sostinguda", que es manté plenament receptiva, acollint el que es presenta, sense filtrar en funció d'un mateix. Es deixa sorprendre.

#### *2. Baixar el volum del 'jo',*

Que deixi d'ocupar tot l'espai mental i sensitiu. No es tracta de "castigar al jo", es tracta de gestionar-lo, situar-lo al seu lloc, alliberar-nos de la seva dictadura.

\* \* \* \*

*Si s'aprèn a callar és per poder estar totalment alerta, sentint i vibrant, testimoniant allò que hi ha. Es calla per apartar la pantalla que modela i dissenya tot el que ens envolta -i les nostres pròpies vides- en funció de les necessitats. Si callem és per tocar, veure, sentir, amb la nostra carn, per palpar això, ara, aquí, en concret, amb la totalitat de les nostres entranyes i amb allò més potent de la nostra ment.*

(M. Corbí. *El camí interior*, p. 144)

Data de l'esdeveniment:

Dissabte, 8. juny 2019 (Tot el dia) a Diumenge, 9. juny 2019 (Tot el dia)

Cal inscripció prèvia?:

Si

Preu:

100.00€

Email:

cetr@cetr.net

Telèfon:

93 410 77 07

Inscripcions: CETR

Carrer Rocafort, 234 baixos (Jardins Montserrat)

08029

Barcelona