

Javier Villaescusa



GUÍA PARA LOS PARTICIPANTES EN UN RETIRO

Javier Villaescusa

**SÉ LA LUZ
QUE
ILUMINA EL
MUNDO**

#javier_villaescusa

PRÓLOGO

Antes de que el azul del cielo surgiera del oscuro regazo de la Eternidad. ¿Quién o qué existía?.

Esta es la gran pregunta que todavía a día de hoy, azota la conciencia de científicos y pensadores, lo que ha provocado que recientemente hayamos enviado al espacio, el mayor telescopio espacial creado por la especie humana, el James Webb y que tiene como objetivo principal en su misión espacial, descubrir el origen del Universo.

BIENVENID@

Me complace que hayas consagrado una parte de tu valioso tiempo a pensar en ti y desarrollar una relación más profunda y personal con tu ser o tu verdadero yo. El propósito del retiro en el que participas es ayudarte a estabilizar y fortalecer tu mente consciente para observar, objetiva y amablemente la mente subconsciente. Pasar de la mente reactiva (consciente e inconsciente) a la mente creativa es un trabajo interior profundo de indagación que requiere de una mirada atenta, cariñosa y ecuánime. El fin último, es la mente Absoluta, sentir la presencia del Espíritu que mora en el interior de cada ser humano. Ésta transformación gradual de la mente, de la propia consciencia se da con el firme y determinante compromiso de la mejora continua o por el

contrario, surge a través de los diversos acontecimientos dolorosos o difíciles que nos presenta la vida.

Las escrituras de todas las religiones o tradiciones espirituales dan testimonio y coinciden que en nuestro interior yace la imagen divina de nuestro ser o nuestro verdadero yo, espacio de pura presencia donde se encuentran la satisfacción, el gozo y el amor que nuestro corazón anhela.

Tal vez hayas venido al retiro para descansar del ruido y encontrar inspiración o renovación espiritual. O quizás busques respuestas a tus interrogantes, o soluciones a los problemas que sólo se pueden resolver por medio de la reflexión profunda, la comprensión y la guía interior. Bien sea que hayas venido a renovar tu espíritu o a buscar interiormente la solución a cuestiones y problemas inquietantes, el éxito del mismo y su resolución dependerá en última instancia de la relación personal que mantengas con tu verdadero ser/yo -su espíritu divino que es la Fuente de la vida, la sabiduría, la salud y la felicidad-.

En la medida en que cultives esa percepción interior de tu presencia divina, recibirás inspiración y seguridad, así como orientación para solucionar todos los problemas de la vida.

Tener un retiro provechoso depende ti. Durante el retiro, debes calmarte y hacerte receptiv@ a la sabiduría de tu ser. Relájate físicamente, calma tu mente, sal a disfrutar del aire libre, haz las practicas energéticas y en movimiento, descansa y medita con compromiso e intención. Estabiliza y aquieta tu

mente, olvídate de aquello que te preocupa y de los agobios de la vida. Entrégate al silencio interior y a la sabiduría de tu propio ser. Desapégate de las actividades exteriores, de la tecnología y hazte receptiv@ de tu presencia. La percepción creciente de tu presencia divina dentro de ti hará que emerja de manera natural tu sabiduría interior.

La experiencia misma de retirarte de la actividad incesante para cultivar una percepción más profunda de ti mism@, renovará tus fuerzas y te proporcionará paz y felicidad duradera.

PROGRAMACIÓN DEL RETIRO

El programa que te ofrezco en el retiro ha sido concebido para inspirarte e instruirte. Confío que este programa de prácticas meditativas, movimientos conscientes, ejercicios energéticos y enseñanzas te sirvan para traer paz, armonía, orden, sabiduría y bondad en tu vida.

✿ Las clases y guías que se impartirán están diseñadas para que introduzcas las prácticas de meditación mindfulness, kindness y self-compassion para tu vida interior y posteriormente lo extiendas a la vida exterior.

- ✿ La participación en las meditaciones en grupo te permitirán beneficiarte de la compañía de otras personas, de otras almas que están buscando su realización. El contacto con ellas en un plano espiritual o contemplativo contribuirá a reafirmarte en tus nobles esfuerzos y aspiraciones. Meditar con otras personas fortalecerá tu fuerza de voluntad para meditar profundamente cuando estes sol@. Las técnicas de meditación que utilizaremos te alentarán a practicar de manera correcta y fielmente para encontrar tu presencia.
- ✿ Ruego permanecer en silencio en todas las estancias del edificio del Retiro y en sus alrededores. Si deseas hablar con otro participante, por favor hacerlo pero asegurándote de no molestar a otros. Mantener el silencio cuando se haga de manera acordada garantizará no solamente una enriquecedora y provechosa experiencia, sino que te conducirá hacia una percepción mucho más profunda de tu presencia.
- ✿ Para practicar la Presencia, te invito durante los ratos libres, a caminar por los jardines, descansar y asimilar la experiencia del Retiro. Mientras descansas, caminas o te alimentas, practica el silencio interior y la Presencia.
- ✿ Habrá un espacio personalizado e íntimo para una entrevista o encuentro personal y que puedas expresarme libremente lo que tú sientas o consideres.

P A U T A S IMPORTANTES

Observa las siguientes pautas que te serán de gran utilidad en el desarrollo de tu percepción interior de la Presencia, así como para obtener mayor provecho de este retiro:

- ✿ Mantenga silencio durante el retiro todo el tiempo que pueda.
- ✿ Participe en todas las actividades incluidas en el retiro. La participación en grupo, recuerda, fortalecerá sus esfuerzos personales. Las leyes espirituales responden cuando los individuos se reúnen para unificar sus esfuerzos hacia una meta común. El espíritu de grupo aumentará considerablemente el provecho personal que obtenga del retiro.
- ✿ Permanezca en el recinto. Es más fácil mantener silencio y abrirse a la presencia durante su tiempo libre si permanece en el ambiente de recogimiento que ofrece el edificio como sus jardines.
- ✿ Aléjese y apague el móvil, salvo en caso de emergencia. Esto le ayudará considerablemente a cultivar la sensación de estar a solas en su presencia y evitará distracciones que

podrían impedir que la mente se asiente en el momento presente.

EL VALOR DEL SILENCIO

El valor del silencio no se puede comprender sino es a través de su experiencia. Por regla general, las actividades diarias mantienen nuestra atención ocupada en las percepciones externas, en conversaciones superfluas y en los consiguientes pensamientos sin fin. El silencio enfoca la mente en la calma interior y en la comunión intuitiva con nuestra ser/yo.

“Si la palabra es plata -dijo un sabio- entonces el silencio es oro puro”.

Este retiro de dará la oportunidad de liberarte del impulso por mantener conversaciones superficiales con los demás, a fin de que puedas conversar en tu silencio interior. Es muy importante desarrollar un relación dinámica y viva con tu ser, una relación más real y significativa que las experiencias exteriores siempre cambiantes de la vida diaria.

“Practica el arte del silencio. El hombre/mujer profundamente espiritual vive día y noche en un sereno silencio interior, el cual ni las amenazadoras preocupaciones, ni siquiera el estruendo de mundos en colisión pueden perturbar”.

Cuanto más permanezcas en silencio, mayor felicidad obtendrás. En el silencio que se halla tras los portales de tu mente, te aguarda un gozo imposible de describir.

Más es preciso que compruebes esta verdad por ti mism@; debes meditar a fin de crear ese medio ambiente. Las personas que meditan profundamente sienten una quietud maravillosa; es necesario mantener esa serenidad aun cuando estemos en compañía de otras personas. Por lo tanto, pon en práctica en tus quehaceres diarios lo que aprendas en tus meditaciones; no permitas que nadie te arrebatte tu estado de quietud y conserva continuamente tu paz.

En la voz del silencio y de la paz, tu ser siempre escucha y responde. Pero su voz es generalmente ahogada por el alboroto de las sensaciones del tacto, el olfato, el gusto, el oído y la vista, así como por el tumulto de los pensamientos originados por las sensaciones y recuerdos. Al descubrir que la atención está embrollada en la inquietud y absorta con los mensajes instantáneos del dispositivo de las sensaciones, la voz de tu ser se retira a las profundidades del silencio.

LA IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN

Por último, te recomiendo que medites con compromiso, intención y profundidad. La meditación es el fundamento de

tu propia relación. Durante el retiro serás guiad@ en todo momento hacia la práctica y la ciencia de la meditación mindfulness.

Dirige tus nobles esfuerzos por meditar larga y profundamente, ya que la meditación es el camino que conduce a tu Verdad. La meditación nos vuelve un@ con el alma y nos ofrece la prueba de nuestra espiritualidad, nuestra cualidad trascendente.

En la meditación nunca se gana, siempre se pierde porque en la meditación, perder, es ganar.

Que la vida te bendiga, y que pueda este retiro proporcionarte una percepción más profunda de tu amorosa presencia divina.



Todo lo que sé hasta hoy y que me ha ayudado a transformar mi consciencia y corazón, se lo debo a grandes maestros que me acompañan en este viaje, de los cuales quiero destacar a *Dhiravamsa* y *Paramahansa Yogananda*. Gracias a su instrucción, sabiduría y compasión hoy soy el que soy.

Javier Villaescusa