

Mis experiencias personales del Retiro de Silencio en Almarza



Fue la primera vez que participé en un acontecimiento de este tipo, y tengo que decir que fue una vivencia muy fuerte para mí. Aunque la experiencia me era desconocida, me atrajo desde el primer momento que José Antonio lo sugirió. No me costó nada en absoluto permanecer un día y medio sin hablar aunque en algún momento, tratándose de un grupo, eché en falta la posibilidad de expresar alguna cosa concreta con palabras. Pero tampoco fue un problema.

El evento fue una mezcla maravillosa entre el programa ideado por José Antonio y la programación musical a cargo de M^a Antonia, tan acertada en la selección de las obras musicales así como la distribución de las mismas. José Antonio dijo en un momento que nunca en la vida había escuchado tanta música clásica en un espacio de tiempo tan corto. A mí me pasó igual y probablemente a la mayoría de los asistentes. Pero sin la música clásica este Retiro de Silencio para mí no hubiese sido lo mismo. El momento más emotivo para mí fue sin duda la 9^a Sinfonía de Beethoven. Es una obra que se toca muchísimo, de manera que, según dónde se toque, puede perder parte de su encanto. Pero yo nunca la había escuchado en un contexto y entorno como el de Almarza. Incluso me pareció superior que tocada en una sala de conciertos. Para mí fue el punto culminante de todo el fin de semana.

También disfruté mucho de las comidas en común pero en silencio y por supuesto de la calidad de las mismas. Únicamente sentí que las lecturas no tuvieran el protagonismo que creo les hubiese correspondido, ya que coincidieron casi siempre con la interpretación de alguna obra musical.

Los paseos intencionales los sentí como un contrapunto necesario al resto de las actividades. Aparte de que alguno de ellos nos proporcionó una experiencia muy interesante.

El Retiro me pareció corto, pero intenso (¡como no, si era un Intensivo!). Pero no me di cuenta de su alcance hasta que llegué a casa. Tenía la sensación de que sólo mi cuerpo había llegado y que el resto de mí seguía en Almarza. Percibía la realidad como a través de un velo, me encontraba como en un sueño, y esta sensación me duró hasta el día siguiente. Hay que ver cómo la vida cotidiana al final nos absorbe por entero y predomina sobre todo lo demás. De todas formas, el Retiro de Almarza ha dejado una impronta indeleble en mí y con mucho gusto repetiría la experiencia.

Inge

RETIRO EN SILENCIO – ALMARZA, MAYO 2012



El pasado mes de Mayo ha sido para mí un mes especial. He tenido el privilegio de disfrutar de un Retiro en Silencio, organizado por La Caminata, en un lugar idílico: Almarza, una pequeña población cercana a Soria, en la que parece haberse detenido el tiempo para permitirnos una estancia en paz, armonía y comunión con la naturaleza y, lo más importante, con nosotros mismos. Para descubrir que el Ser está por encima del hacer o del tener y donde el silencio se convierte en protagonista, junto a la música, los paseos, la meditación y la lectura, para ayudarnos a lograr algo de lo que estamos muy necesitados: penetrar en nuestro interior y en silencio dedicar un tiempo de calma y armonía a nuestra propia intimidad.

El silencio es una vivencia que vale la pena experimentar. Si además, como en nuestro retiro, ese silencio está animado por lecturas y obras musicales de grandes compositores, esa vivencia se transforma en sagrada; deja de ser terrenal para elevar el espíritu por encima de las contingencias diarias y acercarnos más a la Divinidad. En el silencio se logra la armonía con la vida, con la naturaleza y con uno mismo y se descubre el sonido de la verdadera Realidad, esa que no perece y de la cual formamos parte indisoluble. En mi caso concreto, el silencio me ha hecho consciente de mi motivación para este retiro en relación con mis compañeros, descubriendo que existe con ellos una unión espiritual, una comunión que nos ha hecho vivir experiencias inolvidables y una motivación común que a continuación comparto con vosotros.

Sincronía o coincidencia en el objetivo, en lo que nos ha llevado allí, en lo que buscamos, y en lo que quisiéramos encontrar, que a veces ni siquiera sabemos claramente qué es.

Inquietud, interés, intimidad, necesidad de profundizar en nuestro Yo más elevado y real; de conocernos mejor a nosotros mismos, sin artificios ni papeles socialmente adquiridos.

Lealtad para con uno mismo y el resto del grupo; para no engañarnos con falsos clichés y rutinas repetidas y adquiridas, sin plantearnos por qué hacemos o pensamos determinadas cosas.

Entusiasmo y entrega en la búsqueda, sin prisa pero sin pausa, teniendo claro que una vez iniciado el camino, aunque no es sencillo, es tan interesante que no cabe el abandono.

Naturalidad, novedad. De forma natural iniciamos una experiencia nueva, poco conocida y a veces hasta denostada, pero que nos abre un mundo de infinita riqueza interior y felicidad.

Constancia, compromiso y voluntad para no desfallecer en la búsqueda. Nos jugamos lo más importante para nuestra vida: la realidad de nuestro propio Ser como seres humanos.

Interiorización, intimidad, reflexión, apertura de los sentidos y emociones para aprehender y soltar lo que nos armoniza y nos perturba, lo que nos libera y nos reprime, lo que nos engrandece y nos limita.

Objetivo, Om, Amén, meta. Volvemos al principio, en un nuevo giro de la rueda del Dharma,

o lo que es lo mismo, el Orden cósmico, el Destino, la Ley que rige toda la vida.
Por último, quiero hacer constar aquí mi agradecimiento a todo el resto del grupo que me ha acompañado en esta experiencia inolvidable, por su cercanía (se percibe con mucha más intensidad cuando no se distorsiona con palabras) y su afecto. Y no puedo olvidarme de José Antonio, artífice e inspirador de todo lo que allí conseguimos, y de Enrique, que con una generosidad poco habitual en esta época mezquina, nos acogió en ese refugio mágico, cargado de energía y paz, en el que se respira armonía y donde se ponen en evidencia todas las mejores cualidades del ser humano: el afecto, la cooperación, la renuncia, el apoyo a los demás, en definitiva el AMOR en su más limpia y hermosa acepción. A todos MIL GRACIAS.

María Antonia



Un fin de semana especial, en silencio, en un sitio especial

*Programa: música clásica, meditaciones, lecturas en voz alta durante las comidas, paseos, **silencio**....*

ALMARZA

Ya de por sí un sitio así en la naturaleza invita al silencio, lo mismo que esa casa extraordinaria, imponente, y con una estructura antigua, llena de encantos y misterios.

El viernes, al llegar los primeros, nos dio tiempo de dar un paseo por el pueblo, recorrer lo con alegría al reconocer algunos lugares por haber estado allí en dos ocasiones anteriores, hace unos años.

El silencio del pueblo también impone y sin darte cuenta te transmite su serenidad, es como una preparación para ayudar a la mente a entrar en un estado más relajado.

Nuestras amigas del otro lado del mar, de Canarias, también están aquí, acaban de llegar con José Antonio. Como estamos todos, después de los abrazos, y con Enrique, el dueño de la casa, ya subimos a las habitaciones. Hay mucha animación, y de repente entre movimiento y movimiento, tuve la oportunidad de poder elegir estar sola en una habitación. Fue sin pensar más bien un instinto para proteger ese silencio y distraerme lo menos posible. Había poco tiempo y tenía que aprovecharlo. A veces me costaba salir de esa habitación, de ese refugio.

Después de una excelente cena, José Antonio nos leyó un texto y luego ya entramos en silencio.

MEDITACIÓN Y MÚSICA CLÁSICA

A partir del sábado por la mañana una de las salas que habíamos recubierto de mantas, se transformó en un sitio respetado y sagrado porque es donde íbamos a meditar 2 horas por la mañana y 2 horas por la tarde.

Descalzarse para entrar en la sala, también adoptó la forma de un ritual así como coger una manta y un cojín para sentarse. Fueron momentos muy gustosos, con sensaciones extrañas al captar pensamientos hasta ahora inadvertidos.

La música clásica acompañó todas las meditaciones, los desayunos, almuerzos y cenas.

Nunca he escuchado tanta música clásica en mi vida, era precioso aunque a veces me cansaba un poco; falta de conocimiento y de sensibilidad por mi parte.

LAS LECTURAS daban a las comidas un alimento diferente. Me gusto mucho leer y escuchar.

LOS PASEOS

Otros de los momentos muy importantes para mí han sido los paseos. Enrique, delante marcaba el camino. A veces teníamos que salvar alguno que otro obstáculo, era divertido.

Como no estás distraído por hablar con los demás, percibes los ruidos de manera más aguda. Las pisadas, el canto de los pájaros, el paisaje, toda la gente andando en silencio, el aire, las gotas de lluvia, todas esas impresiones te llegaban directamente, con más fuerza.

El último paseo, el domingo no fue en silencio por cuestión de horario de aeropuerto. El encanto del silencio roto, desaparecen

estas impresiones, estos ruidos ya no son tan perceptibles, cubiertos por el ruido de las conversaciones. Ya volvíamos a algo conocido. La distracción de donde estás, de lo que sientes y de lo que eres. Por supuesto disfrute también de ese paseo.

GRACIAS a todos por este fin de semana especial sin olvidar al cocinero.

Anne Marie



Experiencia de música y silencio.

Siempre que José Antonio nos invita a participar en un intensivo de silencio, siento una gran alegría y expectación por lo que pueda generar en mí ese estado intimista y poco usual en mi vida diaria.

Esta vez mi propósito era controlar mis emociones, acallar ese borbotar incesante de mi interior.

Sabía que iba a un intensivo de música y silencio...pero cuando llegaron las meditaciones, al escuchar la música clásica, aquello que había en mi interior y me aprisionaba, se desbordó y salió en forma de llanto, ¡y de qué manera! Exaltación y agradecimiento.

El reencuentro con las compañeras de Canarias está siempre lleno de empatía, es como que nos volvemos a ver desde un ayer muy cercano. No hay distancia.

Hubo una noche que cenamos a la luz de velas, distribuidas por el comedor y las mesas. Ese espacio tan acogedor, me hace disfrutar y de nuevo agradecer...

Lao, en su libro de El Tao, dice: " *Ser grande es continuar, continuar es llegar lejos, llegar lejos es regresar*".

Los paseos por el campo, por el bosque, me indican que encontrar la soledad, la voz de Dios, tan sutil, es más fácil encontrarla en el silencio de la naturaleza. No ofrecían los paseos muchas dificultades, alguna vez llovió. La atención de que algunos van más adelantados que otros, pero en el momento del obstáculo, los primeros detenían su ritmo para ofrecer ayuda, esto siempre me emociona y me da esperanza.

Las lecturas:

Hubo 2 grupos, uno de recopilación de lecturas y otro de lectores. Normalmente se leía mientras comíamos, pero también se hizo en una ocasión en el campo. Reflexión.

Termino dando las gracias en primer lugar a José Antonio por darnos esta gran ocasión, y a todos los que participaron en cada trabajo, y por compartir sus vivencias, no es fácil exponer tus sentimientos, gracias.

Hacemos un cuenco con un trozo de arcilla, el vacío del interior es lo que lo hace útil. El Tao.

¿Qué mejor cosa os podría desear? Pues, ¡a por ello!

Araceli.

SILENCIO, SE VIVE

¿Qué sucede cuando todo es elevado? Cuando el entorno te eleva (estás en medio de la naturaleza y que más elevado que la Naturaleza, que la Madre Tierra), cuando la Música es elevada, la Lectura es elevada, el Alimento es elevado,...

Llegué con mucho ruido en mi mente, en mis emociones,... y aterrizo en medio del Silencio tal que caminando o sin movimiento surge la pugna y hasta la pugna finalmente te da paso y se rinde porque no ha podido vencer las murallas invisibles de la fortaleza que supone estar y sentirse en paz, prevalece la Gratitude de Todo lo que sucede: Nada que hacer, Nada que cambiar. Gracias a tod@s l@s que lo hicieron posible.



Impresiones de Graciela

Sentimientos y experiencias en mi primer retiro de silencio realizado en Almarza, Colegio Virgen de Europa a través de La Caminata.

Llevaba yo grandes expectativas y algo de zozobra en mi camino hacia el retiro, pero una sensación de certeza de que este paseo por el interior iba a tener relevancia en mi vida.

Comencé con la magnífica sensación de plenitud ante una primera cena que se desarrollaba en una completa paz, sosiego, amena tertulia, compañerismo. Todos estos ingredientes acompañados por un menú excelente, una música sublime y unas lecturas que invitaban al recogimiento y al silencio.

El sábado no tuvo un buen comienzo para mí, ya que llegué tarde a la primera meditación, acontecimiento que me llenó de rabia y sacudió mi ánimo. Durante las meditaciones siguientes comenzó un trabajo de introspección que me generó mucha melancolía, pues no es una tarea fácil detenerse y mirar hacia adentro. Descubres cosas que no te gustan y a veces es mejor estar muy ocupado, entretenido, para no ver.

Pero en la medida que avanzaban las meditaciones fui encontrando una tranquilidad espiritual, y descubrí que LA MUSICA era un factor esencial para facilitar la ardua tarea de desprenderse de la mente, cuyo poder es soberano y absoluto.

Y comenzó la Comunión con todo y de ella el silencio, el descanso interior que nos libera de ideas, de prejuicios, de opiniones que nos alimentan el miedo, de la angustia, de la codicia, de la vulgaridad y la violencia que señorea en la sociedad dividida y enfrentada por ideologías y creencias.

Abandono el "hacer" para poder "ser", después la plenitud y la alegría mejorarán mi hacer y me ayudarán a encontrar la calma en el centro de la tormenta.

Una experiencia inolvidable de la que me llevé el silencio en el alma y un pájaro en el corazón.

Gracias José Antonio por esta oportunidad que nos has brindado para ayudarnos a ser más sabios, para incluir que nos enriquece y no excluir que nos empobrece.

Impresiones de M^a Jesús

Es difícil expresar en palabras una experiencia vivida en silencio. Lo que te imaginas va a ser largo y complicado, transcurre rápidamente y eso fue lo que ocurrió ese fin de semana.

Casi siempre voy por la vida pensando en mis cosas, aun considerándome una persona observadora, creo que se me escapan muchos detalles por no escuchar. Incluso cuando escucho música o voy a un concierto, paso tiempo ensimismada y absorta en mis pensamientos o me distraigo en otros pormenores. Mi vida cotidiana está llena de ruidos, de tipo interno mas que externo, palabras, ideas...

En estos días de silencio consciente he recibido las impresiones externas de forma diferente. Durante las audiciones-meditaciones, los pensamientos empezaron a desaparecer, y aunque éstos en muchas ocasiones fueron sustituidos por imágenes, venían de forma apacible y placentera. Era como viajar a lugares desconocidos, flotantes y ligeramente sostenidos en el espacio, oscuros y claros. También desfilaron ante mí, muchos personajes reales e irreales, conocidos y mitológicos: unicornios, delfines, caballos y hasta dragones. Paisajes verdes y volcánicos, nubes, muchas nubes, multitud de colores, especialmente rojo, violeta y verde limón.

Una legión de almas blancas, lo que al principio me pareció una bandada de gaviotas doradas que se dirigen hacia no sé donde. Con frecuencia vislumbro unos ojos que se abren y se cierran, me miran de forma bondadosa, en otros momentos caras desconocidas.

Siento que estoy totalmente relajada, imbuida en la música y en las escenas que se presentan ante mí. En otros momentos me reconozco como observadora de lo que acontece.

De todas las audiciones, hubo una que fue culminante en cuanto a lo que sentí: La misa de Réquiem de Mozart, las emociones empezaron a moverse, con los ojos cerrados veía pasar ante mí como en un gran escenario a mi abuelo y abuela paternos, a mis tíos y a mis tías, incluido mi padre y sus dos últimos hermanos, fallecidos los tres en los últimos diez meses y gran aficionados a la música. Con ellos, el recuerdo (yo muy pequeña) de mi abuela, arreglada y perfumada saliendo hacia el Teatro Pérez Galdós para asistir a la Opera o a un concierto. Con todos estos recuerdos, incluyendo el piano viejo de mi abuela en la casa de Vegueta y las memorias de mi abuelo; que leí por primera vez hace unos meses y en las que expone cómo estudiando en Madrid en los años 20, y gracias a algunos amigos canarios relacionados con la prensa, conseguía entradas para asistir a los conciertos del momento. Sentí que aquel funeral de Mozart, en este momento era el GRAN FUNERAL homenaje a mi padre, a mi abuelo y mis antepasados. Los sentía a todos y no podía mas que dar gracias por haberme pasado la vida y con ella, la misma sensibilidad que con lo expuesto, presumo es herencia genética: el poder sentir y disfrutar de tanto belleza y armonía en obras musicales imposibles de generar si no fuera porque yo creo que, autores como Mozart y Beethoven han sido guiados para expresar la música en un LENGUAJE CELESTIAL. Lenguaje que necesita del oyente, como requisito imprescindible, "el Silencio".