

Palabra y silencio

II ENCUENTRO DE SABIDURÍA

¿Dos días de charlas para explorar el silencio? Pues sí, y funciona. Porque cada uno a su manera, los diferentes ponentes de este evento, celebrado en el sereno entorno de la Casa de l'Espiritualitat Sant Felipe Neri de Barcelona, nos invitaron a la introspección y el (re)descubrimiento del silencio interior. En palabras de los organizadores, las editoriales **Kairós** y **Siglantana**, este es «un encuentro con renombrados autores y autoras, maestros, místicas, artistas, científicos... de diferentes tradiciones espirituales y corrientes de pensamiento, tanto de Oriente como de Occidente –profundamente espirituales o decididamente laicas–, que busca abrirnos a la sabiduría y al silencio que nos interpenetra». Javier G. Campayo, Vicente Merlo, Juan Arnau, Alicia y Jai, Miriam Subirana, Fernando Torrijos, Vicente Haya, Mardía Herrero y Agustín Pániker fueron los autores participantes en esta segunda edición.

Al ofrecer también comidas y alojamiento, el evento es casi un retiro de fin de semana donde todo está «diseñado para el recogimiento y el aprendizaje», para ser «un espacio en el que relajarse, aprender y conectar con la belleza de la Palabra y el Silencio».

www.palabraysilencio.org



Un día dejándonos inspirar por la sabiduría de reconocidos autores y autoras.



Mysteria: el meditar de la belleza



La meditación y la apreciación del arte (con todo lo que ello implica) van de la mano en esta original propuesta a la que asistimos en el museo Can Framis de Barcelona el pasado mes de junio. A lo largo de una sesión dedicada a cultivar la presencia en la emoción a través de la meditación y el Mindfulness, y acompañándonos de diversas obras expuestas en una sala del museo, Amelia Melo, la creadora de **Mysteria**, nos guió a través de prácticas de conciencia corporal, respiración consciente, atención plena, creatividad y contemplación de la belleza con el fin de conectarnos con nuestro yo profundo. Fue, en palabras de uno de los participantes, «una ocasión para vivir el arte, un cuadro, como ventana hacia la sanación y reparación interior».

Este encuentro forma parte del programa pedagógico y vivencial de Mysteria, un proyecto basado en técnicas de atención plena y contemplación del arte cuyo hilo conductor es transitar el camino de la belleza favoreciendo una mirada más silenciosa, empática, fresca y curiosa que nos haga capaces de asombrarnos ante el misterio de la existencia y volvernos más amables hacia nosotros mismos, los demás y el universo. Mysteria plantea, tal y como dijo Platón, que «la belleza es el reflejo de la verdad y el vestido del amor», por lo que se trata de una propuesta de trabajo interior donde se unen las tres puertas de entrada a nuestra esencia: verdad, bondad y belleza que se cultivan a través del silencio y el arte. 🌸

PARA CONOCER LAS ACTIVIDADES DE MYSTERIA,

incluido un próximo retiro urbano en el museo con prácticas de Yoga, meditación, arteterapia y alimentación consciente, visita www.ameliamelomysteria.com