

RETIRO SANTUARIO DE COVADONGA

6, 7, y 8 JUNIO 2025

Ante cualquier emergencia o situación peligrosa los expertos recomiendan seguir estas instrucciones que nos pueden salvar la vida: **PARA, RESPIRA, PIENSA Y ACTÚA.**

Parar: Cuando no sepas que hacer, no hagas nada. Detente, no andes como gallina descabezada.

Respira: El respirar profundo y pausadamente relaja, el oxígeno llega al cerebro y podemos pensar con mayor claridad.

Piensa: Te has relajado al respirar sosegadamente y al no haber dado pasos de ciego. Es el momento adecuado para pensar y tomar decisiones sensatas y eficaces.

Actúa: Ahora ya puedes poner en práctica el plan de salvación que hayas decidido con serenidad.

El mundo es un polvorín a punto de estallar. Las noticias nos asustan con crisis económicas, amenazas de guerra y un cambio climático que causará desastres ecológicos y hambrunas que empujarán a millones de hambrientos a buscar agua y comida en territorios más ricos. Y hay razones objetivas para asustarse: estamos en manos de políticos inmorales al servicio de una economía inhumanamente depredadora, que empobrece aún más a los pobres y enriquece soezmente a los más ricos.

Estamos viviendo en una constante tensión ante esos cambios tan peligrosos que anuncian en todos los medios. El ciudadano se encuentra indefenso e impotente. **¿Cómo debemos de actuar ante esos enemigos de la paz y de la convivencia?**

La fundación DAF, a través de sus cursos y retiros, nos brinda un entrenamiento muy eficaz para sobrevivir en este océano tan agitado enseñándonos a: saber parar, a relajarnos aprendiendo a respirar, a pensar serenamente mediante la práctica de la meditación, y actuar moralmente, pero con eficiencia y recta intención.

Los días 6, 7 y 8 de junio próximo os invitamos a parar un poco, a respirar profundamente el aire de la montaña de Covadonga, a ralentizar los pensamientos que se agolpan en el cerebro meditando en grupos guiados por un experto, y a buscar en todos nuestros actos el bien común. La experiencia con los asistentes del año pasado fue extraordinaria, y este junio de 2025, esperamos superar la expectativa con profesores de mucho prestigio y experiencia.

Y aunque es de inspiración cristiana, estamos abiertos a todas las filosofías y religiones que coincidan en la transcendencia de la vida humana, en la recta intención en la acción y en la experiencia mística como diálogo con Dios, démosle el nombre que le demos según las diversas culturas.

Los que estéis interesados en asistir al Retiro de Covadonga de este año o necesitéis más información, dirigiros por favor a:

Lucía González Onís
Coordinadora de la Fundación DAF
WhatsApp: 671 15 11 73
E-mail: lucia.onis@fundaciondaf.org

Un abrazo cordial.
Armando Menéndez Suárez
Presidente de la Fundación DAF

RETIRO SANTUARIO DE COVADONGA

6, 7, y 8 JUNIO 2025

Lucía González Onís
Coordinadora de la Fundación DAF
WhatsApp: 671 15 11 73
E-mail: lucia.onis@fundaciondaf.org



www.fundaciondaf.org