



RETIRO DE MEDITACIÓN BUDISTA
VIPASSANA: LAS CUATRO APLICACIONES DE LA ATENCIÓN PLENA
Del 15 al 23 de julio de 2021

¡Profundiza este verano en tu práctica de meditación!

ESTABILIDAD MEDITATIVA E INVESTIGACIÓN EN RETIRO

El cultivo de la atención plena y la introspección en el sendero de Samatha (calma mental) y Vipassana (Visión penetrante) se sucede en un proceso continuado y gradual. Para ello, es preciso crear el hábito de una práctica diaria consistente y a lo largo del camino generar condiciones para realizar prácticas intensivas y retiros, y así profundizar en la experiencia de calmar la mente y descubrir su dicha, luminosidad y no conceptualidad, cualidades que nos acercan al despertar de nuestra consciencia.

Si llevas tiempo meditando y quieres mejorar la calidad de tu práctica, intensificar tu entrenamiento, transformar los obstáculos que te impiden alcanzar mayor equilibrio mental, investigar con más claridad en las etapas del camino de la meditación y descubrir el potencial de tu mente para liberarte de los engaños y el sufrimiento y así transformar tu vida en una experiencia genuina y de servicio, te invitamos a que dediques 8 días a la interiorización y el silencio en un entorno natural y con las condiciones adecuadas para ampliar tus experiencias meditativas.

CONTENIDOS

- Las tres cualidades de Samatha; relajación, estabilidad y claridad.
- Motivación para la práctica de la meditación.
- Técnicas de samatha (con y sin signo), según los fundamentos de la atención plena de la tradición budista.
- Los oscurecimientos de la mente y los factores mentales que lo transforman.
- Las 9 etapas de Samatha para el logro del samadhi.
- Beneficios y logros de la estabilidad meditativa.
- Despertar a nuestra capacidad de transformación interior, Vipassana.
- Cultivar la aplicación de la atención plena en el cuerpo, las sensaciones, la mente y los fenómenos.
- Examinar e indagar en los tres signos: impermanencia, sufrimiento y no existencia del ser.
- El despertar de la felicidad genuina.

BENEFICIOS

- Acumular experiencias directas en retiro.
- Desarrollar las cualidades de Samatha para sostener nuestra investigación interna, Vipassana.
- Fortalecer y consolidar la práctica personal.
- Mejorar la calidad de la práctica meditativa.
- Aprender a transformar los obstáculos habituales en oportunidades para conocer el potencial de la mente.
- Descubrir nuestros engaños y abrirnos a mirada despierta.

METODOLOGÍA

Se trata de un retiro de práctica intensiva de calma mental (Samatha) y visión penetrante (Vipassana) con sesiones teóricas para consolidar los fundamentos de la meditación budista, y en el que predominarán los espacios de silencio. Todo ello en conexión con la naturaleza y con el acompañamiento de una sangha experimentada en la práctica y desarrollo de retiros.

DIRIGIDO A:

Este retiro está abierto a todas las personas interesadas con experiencia previa en la meditación y recomendado a los estudiantes de meditación del método GIM que ya han superado el PASO 4. Especialmente, es muy recomendable para aquellos que han tenido experiencias previas en retiro.

DÓNDE:

Impartido en el centro de retiros de SANGHA ACTIVA, Dones d'Aigua (Sant Iscle de Vallalta, Barcelona) en el parc Natural del Montnegre i Corredor.

Llegada el jueves 15 de julio (16h) hasta el viernes 23 de julio (18h). El jueves por la tarde se realizará la presentación del retiro. Durante el retiro podrás disfrutar del precioso entorno natural y la calidez de la Sangha.



**TE ACOMPAÑA EN EL PROCESO:
NGAWANG RINCHEN (Jordi Gómez)**



Ngagpa Budista desde hace 23 años, formador del método GIM en Sangha Activa en Barcelona, Santa Coloma de Gramanet y Vilassar de Mar, así como de la formación Equipos Conscientes dirigida a organizaciones y empresas. Co-Fundador y Coordinador del Centro Sangha Activa Vilassar.

Ha practicado en retiro y recibido las minuciosas enseñanzas sobre Samatha y Vipassana de sus Maestros de la tradición Sakya de Budismo Tibetano, así como del Dr. Alan Wallace, gran experto en meditación Budista y se ha implicado en retiros de profundización de larga duración donde ha acumulado la experiencia de conocer la bondad y necesidad de apartarse temporalmente del mundo. Ahora le gustaría que más personas se beneficien de esta experiencia.

APORTACIÓN

Aportación	Soci@s y padrinosde Sangha Activa
620€	461€

La aportación incluye, en todos los casos: Retiro completo (desde jueves tarde hasta el siguiente viernes tarde), hospedería en habitación colectiva (*) y servicio de comedor (desde la cena del jueves hasta la comida del viernes).

(*) Consultar otras opciones de hospedería.

Inscripciones

Para asegurar el cumplimiento de las normas sanitarias, las plazas son limitadas y se reservarán en riguroso orden de llegada.

Importante: la aportación económica podrá realizarse siguiendo las indicaciones que Sangha Activa facilitará unos días antes de llevarse a cabo la actividad. Reserva tu plaza en este enlace: <https://sanghaactiva.playoffinformatica.com/actividad/34/inscripcion/nueva> (si no puedes acceder pulsando sobre el enlace, cópialo y pégalo en el navegador)

Más información: actividades@sanghaactiva.org