

RETIRO ALIENTO TRAS ALIENTO EN EL CORAZON DE BARCELONA



LA PRACTICA LIBERADORA DE LA MEDITACION VIPASSANA

BARCELONA 28 DE FEBRERO 2016 DE 9 A 19horas

Precio 40 euros

Cómo es un Retiro de Vipassana. Los estudiantes se reúnen meditando en grupo y también con el instructor, durante un tiempo, después de la comida, de forma individual, y se les da instrucciones individualizadas en función de su práctica y condición. Esta técnica de meditación heredada del Vipassana Birmano, es una de las más profundas en la meditación. En las entrevistas diarias se reciben instrucciones muy útiles, claras y precisas de la práctica.

Materia del Retiro: durante el retiro de las cuatro bases de la atención plena y todos los fenómenos que surgen de la mente. Inicialmente nos concentramos en el ascenso y descenso de la respiración, como objeto principal de la meditación; durante el sentarse y el movimiento de la meditación caminando.

Cada periodo de meditación comienza con una postración consciente. Un periodo de meditación caminando y un periodo de meditación sentados. Los principiantes empiezan con 10 minutos y aumentan gradualmente hasta alcanzar una hora de meditación. Cada día hay un encuentro de grupo.