

Retir d'aprofundiment en la meditació budista



ESTABILITAT MEDITATIVA EN RETIR

El cultiu de l'atenció plena i la introspecció en el sender de Samatha (calma mental) és un procés continuat i gradual, i perquè sigui així cal crear l'hàbit d'una pràctica diària consistent i generar al llarg del camí condicions per a realitzar retirs o pràctiques intensives per aprofundir en l'experiència de calmar la ment i descobrir la benaurança, lluminositat i no conceptualitat.

Si portes temps meditant i vols millorar la qualitat de la teva pràctica, intensificar el teu entrenament, transformar els obstacles que t'impedeixen aconseguir major equilibri mental o investigar amb més claredat en les etapes del camí de Samatha, et convidem a que dediquis 4 dies a la interiorització i el silenci en un entorn natural i amb les condicions adequades per a ampliar les teves experiències meditatives.

CONTINGUTS

- Les tres qualitats de Samatha; relaxació, estabilitat i claredat.
- Motivació per a la pràctica de la meditació.
- Tècniques de samatha (amb i sense signe), segons els fonaments de l'atenció plena de la tradició budista.
- Obscuriments de la ment.
- Factors mentals que els transformen.
- Les 9 etapes de samatha per l'assoliment del samadhi.
- Beneficis i assoliments de l'estabilitat meditativa.

BENEFICIS

- Obtenció d'experiències directes en retir.
- Cultiu de les qualitats de samatha.
- Enforteix i consolida la pràctica personal.
- Millora la qualitat de la teva meditació.
- Transforma els obstacles habituals.
- Recerca sobre el veritable potencial de la meditació.

METODOLOGIA DEL RETIR

Es tracta d'un retir de pràctica intensiva de calma mental amb sessions per consolidar els fonaments de l'atenció plena i en el qual predominaran els espais de

silenci. Tot això en connexió amb la naturalesa.

DIRIGIT A

Aquest retir està obert a totes les persones interessades amb experiència prèvia en la meditació i recomanat als estudiants de meditació del mètode GIM que ja han superat el PAS 4.

FORMAT

Impartit en el centre de retirs de SANGHA ACTIVA, Dons d'Aigua (Sant Iscle de Vallalta, Barcelona).

Retir de Setmana Santa: arribada el dijous 18 d'abril (19 h), fins al dilluns 22 d'abril (18h). El dijous, després del sopar del primer dia, es farà la presentació del retir. Durant el retir podràs gaudir del preciós entorn del Parc Natural de Montnegre i de la calidesa de la Sangha.

T'ACOMPANYA EN EL PROCÉS; NGAWANG RINCHEN



Ngawang Rinchen (Jordi Gómez): Ngagpa Budista des de fa 20 anys, formador del mètode GIM en Sangha Activa a Barcelona, Molins de Rei i Vilassar de Mar. Ha practicat en retir i rebut els minuciosos ensenyaments sobre calma mental del [Dr. Alan Wallace](#), gran expert en Samatha, i s'ha implicat en retirs d'aprofundiment de llarga durada on ha acumulat l'experiència de conèixer la bondat i necessitat d'apartar-se temporalment del món.

Ara li agradaria que més persones es beneficiïn d'aquesta experiència.

APORTACIÓ

340 € (Soci@s i padrins Sangha Activa 253 €)

L'aportació inclou, en tots els casos: Retir complet (des de dijous tarda fins a dilluns tarda), hospederia en habitació col·lectiva i servei de menjador (des del sopar del dijous fins al menjar del dilluns). Pot haver-hi altres opcions d'hostatgeria.

INSCRIPCIONS

Reserva la teva plaça en <http://sanghaactiva.com/inscripciones/>

Per a més informació o per consultar altres opcions d'hostatgeria escriure a: actividades@sanghaactiva.org

Aprofundeix aquesta primavera en la teva pràctica de meditació!



Data de l'esdeveniment:

Dijous, 18. abril 2019 - 19:00 a Dilluns, 22. abril 2019 - 18:00

Cal inscripció prèvia?:

Si

Preu:

340.00€

Nom de l'entitat organitzadora:

Sangha Activa

Web:

<http://sanghaactiva.com/inscripciones/>

Centre budista de retirs de Sangha Activa

Dones d'Aigua

08359

Sant Iscle de Vallalta