

## Les Quatre Aplicacions de l'Atenció Plena



Per això, cal crear l'hàbit d'una pràctica diària consistent i al llarg del camí generar condicions per fer recessos o pràctiques intensives aprofundint en l'experiència de calmar la ment i descobrir la seva felicitat, lluminositat i no conceptualitat.

### 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 la atenció plena de la tradició budista.
- Els enfosquiments de la ment i els factors mentals que el transformen.
- Les 9 etapes de Samatha per a l'assoliment del samadhi.
- Beneficis i èxits de l'estabilitat meditativa.
- Despertar a la nostra capacitat de transformació interior, Vipassana.
- Cultivar l'aplicació de l'atenció plena en el cos, les sensacions, la ment i els fenòmens.
- Examinar i indagar en els tres signes: impermanència, sofriment i no existència de l'ésser.
- El despertar de la felicitat genuïna.

### T'ACOMPANYA EN EL PROCÉS: Ngawang Rinchen (Jordi Gómez)

Ngagpa Budista des de fa 23 anys, formador del mètode GIM a Sangha Activa, a Barcelona, Santa Coloma de Gramenet i Vilassar de Mar, així com de la formació Equips Conscients dirigida a organitzacions i empreses. Co-fundador i coordinador del Centre Sangha Activa Vilassar.

Ha practicat en retir i rebut els pormenoritzats ensenyaments sobre Samatha i Vipassana dels seus Mestres de la tradició Sakya de Budisme Tibetà, així com del Dr. Alan Wallace, gran expert en meditació budista, i s'ha implicat en recessos 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: 620 € (socis/es i padrins Sangha Activa 461 €)

[Veure la informació completa](#)

Data de l'esdeveniment:

Dijous, 15. juliol 2021 - 0:00 a Divendres, 23. juliol 2021 - 23:45

Cal inscripció prèvia?:

Si

Preu:

620.00€

Nom de l'entitat organitzadora:

Sangha Activa

Web:

<https://sanghaactiva.playoffinformatica.com/actividad/34/inscripcion/nueva>

Email:

[actividades@sanghaactiva.org](mailto:actividades@sanghaactiva.org)

Centre de retirs de Sangha Activa

Dones d'Aigua

08359

Sant Iscle de Vallalta