

TALLERS de MEDITACIÓ

Imagina la ment com un torrent desbordant d'imatges, pensaments, emocions i fantasies, en un estat d'agitació i preocupació constant, ...pensant amb el que ha passat, d'esperar o témer el que ha de passar, de no parar de donar-li voltes a situacions agradables o conflictives, reals o imaginàries.

La meditació, és, en essència, l'art de ser conscient, d'adonar-se del que succeeix en el nostre interior i al nostre voltant. Un estar d'alerta sense esforç, sense jutjar, simplement observant què succeeix, moment a moment. Sent simplement testimoni dels nostres pensaments i emocions, sense identificar-nos amb ells.

Al endinsar-nos en el camí de la meditació anirem aconseguint un estat mental de més calma, de serenor, per deixar el batibull mental i simplement **ser**. Experimentar això només per un instant, per una curta, ínfima fracció de temps, això és meditar. Un cop s'aconsegueix aquest estat, la pràctica continuada esdevé en un regal.

L'objectiu d'aquests tallers estructurats en curs, és també connectar amb "l'il·lusorietat de l'ego". La part de nosaltres mateixos que és més una disfressa, una màscara, un filtre – sovint inconscient - de percebre la realitat, una manera de pensar i sentir. I així poder transitar des d'aquesta estructura artificiosa, per donar espai a quelcom més autèntic i verdader: l'essència del nostre jo, el gran misteri ...

TALLERS de MEDITACIÓ - 8 SESSIONS

8 octubre 2011	"Tornar la ment a casa". De mirar a fora a mirar a dins. Beneficis de la pràctica meditativa per el dia a dia.
19 novembre 2011	La observació de la ment, moment a moment. L'observador i allò observat.
14 gener 2012	Asserenar la ment, silenciament els pensaments. Els 8 obstacles per la pràctica meditativa.
18 febrer 2012	Meditació Shamata. "Morar en calma"
10 març 2012	Asserenar el cor, observar les emocions.
14 abril 2012	Meditació Vipassana. La visió clara. La impermanència.
5 maig 2012	Meditació Vipassana. "El desapego al ego".
9 juny 2012	Meditar des del <i>no fer</i> .

Esquema de les sessions.

- 1 – Despertar el cos
- 2 - Meditació de centrament.
- 3 - Presentació del tema d'atenció.

- 4- Pràctica de meditació guiada.
- 5 - Espai de silenci.
- 6 - Espai per compartir.

Dissabtes de 10.30 a 13 h.

A càrrec d'Àngel Rojas, psicòleg, terapeuta Gestalt.
Format en el programa SAT de Claudio Naranjo
Aportació PER SESSIÓ : 30€. Socis: 25€.
Tot el curs: 180€. Socis 150€.