Swami Digambarananda Saraswati

Danilo Hernández

Discípulo de Sw.Satyananda y Sw.Niranjanananda. Reconocido como Yogacharya en 1993. Imparte clases de yoga en Madrid desde hace más de treinta años y dirige cursos regularmente en otras ciudades españolas y en Sudamérica. Es autor del libro “Claves del Yoga” y “Consciencia Desnuda”, y director de “Bindu” Escuela de Yoga de Chamartín

Meditación Vipassana

EL CORAZÓN DE LA MEDITACIÓN BUDISTA

14 y 15 febrero

con Danilo Hernández

Contacto

+34 93 451 29 28
info@yogastudio.es
Pl. Universidad 4, 1º 2ª
yogastudiobarcelona

La paz está dentro de ti

Teoría y práctica

Debes darte cuenta que uno no medita para ensimismarse en sí mismo y retirarse o aislarse del mundo, no debe haber sentimiento de estar luchando para alcanzar un estado exaltado de consciencia, porque esto produce algo condicionado y artificial, que actúa como una obstrucción del flujo libre de la mente. Cuando realizas la práctica meditativa, debes desarrollar un sentimiento de total apertura hacia todo el universo, con absoluta simplicidad y desnudez de mente. La meditación no es desarrollar un estado de trance, es más bien, afinar las percepciones, para ver las cosas tal cómo son. En este nivel, la meditación está relacionada con los conflictos de nuestra vida. Tal y como se utiliza una piedra para afilar un cuchillo, así utilizamos las situaciones de la vida, para afinar y desarrollar nuestra consciencia.

- Trumgpa Rimponche

Temas

- La esencia de las enseñanzas de Buda
- La meditación budista
- Diferencias entre la meditación budista y la meditación en el Yoga
- Desarrollo práctico de dos métodos de meditación Vipassana
- Proyección interpersonal de la práctica de meditación.

Importante

Horario, Precio y Forma de Pago

Horario:

Sábado de 10h a 14h y de 16:30h a 20:30h
Domingo de 10h a 14h

Precio: 155€

Pago

Transferencia bancaria indicando tus datos:

ES52 2100 0835 1202 0128 0318
PILAR RUBERTE BASTARÓS

Confirma plaza antes de hacer el pago y no olvides...

Traer cojín, aislante, manta, ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo

¡Apúntate cuanto antes!

yogastudio VSB
BARCELONA