

ENCUENTROS DE MEDITACIÓN

En AQYRA ofrecemos un espacio gratuito, dos miércoles al mes, para la práctica de la Meditación.

Meditar es mantener una atención constante al presente que está sucediendo.

Meditación interior es atender a nuestra mente, sin intervenir, sin modificar lo que allí aparece. Es observar aquello que sostiene los pensamientos, aquello que sigue existiendo en el espacio percibible entre pensamiento y pensamiento. Tan sólo contemplar atentamente lo que sucede al *ir adentro* y desconectar los sentidos.

Meditación externa es mantener una atención constante a lo que corresponde percibir en el presente que estamos viviendo. Es percibir a través de nuestros sentidos aquello que acontece a cada instante. Es posarse en aquello que se despliega ante nosotros con total y firme atención: un paisaje, música, una conversación, cocinar, lavarse las manos, notar la sed, beber un vaso de agua que calma la sed, amar, conocer, leer, descansar, etc., etc., etc., en definitiva: *estar afuera, estar presentes*.



En estos encuentros practicaremos ambos modelos meditativos. La dinámica que os proponemos en los encuentros es, más o menos, la siguiente:

- Actividades y juegos de práctica externa para fortalecer la estabilidad de la atención afuera, seguidos de prácticas cortas internas de unos 20 mts.
- Reflexionar sobre dificultades, dudas o comprensiones que las prácticas nos reporten.
- Terminando con una práctica meditativa interna más extensa.

A estos encuentros puede asistir cualquier persona con interés en el ámbito de la meditación, haya hecho o no cualquier tipo de formación meditativa.

Solicitamos que, si deseas acudir, avises previamente, sobretodo si es la primera vez que vienes, ya que si por algún motivo tuviésemos que cancelar el encuentro nos gustaría poder avisarte.

FECHAS:

- **Sábado, 17 de octubre (Especial)**
- Miércoles 21 de octubre
- Miércoles 04 de noviembre
- Miércoles 18 de noviembre
- Miércoles 02 de diciembre
- Miércoles 16 de diciembre

HORARIO:

- 19:30 a 21:30

INFORMACIÓN:

Para solventar cualquier duda y/o apuntaros, podéis poneros en contacto conmigo, Estrella, en:

- Teléfonos de Aqyra: 946526125 y 692681708
672224911 (wasap)
- O en el correo: info@aqyra.es

