

# 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 mantener una atención constante a lo que está sucediendo en nuestra mente, sin intervenir, sin modificar. Tan sólo contemplar atentamente lo que percibimos 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 en cada instante. Es sumergirse 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*.

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



- Juegos de práctica externa para fortalecer la estabilidad de la atención afuera, seguidos de prácticas cortas internas de unos 20 minutos.
- Reflexionaremos sobre las 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.

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

## FECHAS:

- Miércoles 14 de enero
- Miércoles 28 de enero
- Miércoles 11 de febrero
- Miércoles 25 de febrero
- Miércoles 11 de marzo
- Miércoles 25 de marzo
- Miércoles 08 de abril
- Miércoles 22 de abril
- Miércoles 06 de mayo
- Miércoles 20 de mayo
- Miércoles 03 de junio
- Miércoles 17 de junio

## 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](mailto:info@aqyra.es)

