

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 practicamos 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.
- **Práctica interna**.
- **Reflexionar** sobre dificultades, dudas o comprensiones que las prácticas nos reporten.

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 motivouviésemos que cancelar el encuentro nos gustaría poder avisarte.

FECHAS:

- Miércoles 13 de enero
- **Sábado, 16 de enero (Especial)**
- Miércoles 27 de enero
- Miércoles 10 de febrero
- Miércoles 24 de febrero
- Miércoles 09 de marzo
- Miércoles 23 de marzo
- Miércoles 06 de abril
- Miércoles 20 de abril
- Miércoles 04 de mayo
- Miércoles 18 de mayo
- Miércoles 01 de junio
- Miércoles 15 de junio



HORARIO:

- Miércoles de 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