

Curso Anapanasati



 **Impartido por:**

Francisco Morillo Gable



Francisco es profesor en el Barre Center for Buddhist Studies en Massachusetts, donde también es ayudante de Bhikkhu Analayo. Además, enseña en el Insight Meditation Center en California. Comenzó a practicar meditación en 2003, centrándose en el budismo temprano. Antes de dedicarse por completo a la enseñanza, fue director sénior en la industria de alta tecnología en San Francisco.

Aleix Ruiz Falqués

Aleix es profesor de pali en la Shan State Buddhist University, Myanmar, y actualmente es Khyentse Postdoctoral Fellow en estudios budistas, y profesor visitante de pali, en la Hebrew University of Jerusalem. También es director del Departamento de Pali y Traducciones del Instituto de Estudios Budistas Hispano (www.iebh.org). Se doctoró en la Universidad de Cambridge y su área de investigación es la tradición pali en Myanmar.

Uzi Selcer

Uzi comenzó a meditar hace más de 20 años. Ha participado en retiros presenciales de Bikkhu Analayo, incluyendo un retiro de un mes en el que Bhikkhu impartió instrucciones detalladas sobre la práctica de Anapanasati. Uzi es un médico internista e infectólogo desde hace más de 30 años, formado en México y en la universidad de Stanford, en California.

Descripción del curso:

El mindfulness de la respiración, llamado Anapanasati en pali, es una práctica de meditación contemplativa que cuenta con más de 2.500 años de antigüedad. Es ampliamente considerada como uno de los entrenamientos más sutiles que existen para desarrollar la atención consciente (mindfulness) a nivel profundo.

El curso seguirá el modelo de la nueva traducción de libro “Mindfulness de la respiración: una guía práctica y traducciones” de Bhikkhu Analayo. Incluirá lecturas, sesiones de discusión y, de manera opcional grupos más reducidos de discusión ('breakout groups').

Debido a la compleja naturaleza del entrenamiento mental en el mindfulness de la respiración, se recomienda encarecidamente la participación en las clases on-line. No obstante, las clases se grabarán y se ofrecerá la posibilidad visualizarlas con posterioridad.

Información general

Este curso constituye la base fundamental para el retiro que dirigirá Bhikkhu Analayo del 20 al 29 de mayo.

Para realizar el retiro, tendrán acceso las personas que:

- Han hecho un retiro con Bikkhu Analāyo

Si no se ha realizado antes ningún retiro con Bikkhu Analāyo:

1. Obligatoriamente **es necesario asistir a este curso previo de Annapanasati.**
2. Estas personas **tienen que asistir a todas las clases del curso y las discusiones de prácticas, en directo**, para poder asimilar el conocimiento previo necesario para aprovechar el retiro.

Requisitos del curso:

1. **Los alumnos en el curso y retiro de Satipatthana impartido en 2021 en el marco de las actividades del Máster en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza tendrán prioridad para inscribirse hasta el 28 de febrero.**
2. La asistencia online en directo a la primera sesión (29 de marzo) y a la última (17 de mayo) es obligatoria para todos los participantes.

3. Este es un curso que incluye teoría y práctica. Antes de las sesiones online será necesario haber leído los textos y completado las reflexiones escritas propuestas para esa sesión. Además, habrá que practicar diariamente con las grabaciones de meditaciones proporcionadas.

Fechas y Horarios

Clases: los martes de 19:00 a 20:45 (CET), del 29 de marzo al 17 de mayo, excluyendo el 12 de abril.

Sesiones de discusión de práctica: los jueves de 19:00 a 20:00 (CET), del 31 de marzo al 19 de mayo, excluyendo el 14 de abril.

Contribución económica:

Inscripción general: 150€

Alumnos y exalumnos del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza: 100€

Monjes budistas: 20€

Información e inscripciones:

María Beltrán Ruiz

maria.beltran.ruiz@gmail.com

639534297

Horario de atención: 10h a 14h y de 16h a 18h (de L a V)

Organizan:

Máster Propio en Mindfulness (Universidad de Zaragoza)

www.masterenmindfulness.com

Cátedra de Ciencias Contemplativas (Universidad de Zaragoza)