

Retiro Anapanasati

Dirigido por:

El venerable Bhikkhu Anālayo

Bhikkhu Analayo



Bikkhu Analayo es un monje erudito y autor de numerosos libros sobre meditación y budismo temprano, tales como “Satipatthana: el camino directo a la realización”, “Perspectivas sobre Satipatthana” y “Meditación Satipatthana: una guía práctica”. Es miembro del cuerpo docente en el Centro Barre de Estudios Budistas, habiéndose retirado de su puesto como profesor en el Centro de Estudios Budistas Numata de la Universidad de Hamburgo. Su área de investigación principal es el budismo temprano, con un interés especial en los temas de meditación y de la mujer en el budismo. En el Centro Barre de Estudios Budistas imparte con regularidad cursos de estudio y práctica, participa en programas on-line y continúa investigando sobre temas relacionados con la meditación.

Asistente:

Francisco Morillo Gable



Francisco es profesor en el Barre Center for Buddhist Studies en Massachusetts, donde también es ayudante de Bikkhu 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.

Descripción del retiro:

En este retiro online estudiaremos y practicaremos mindfulness de la respiración, llamado Anapanasati en pali, como vía de profundización en la meditación mindfulness. Esta práctica meditativa lleva utilizándose con éxito desde hace casi 2600 años.

Programa diario del retiro:

- Sesiones de preguntas y respuestas con Bikkhu Analayo entre el 22 y el 28 de mayo.
- Enseñanzas diarias de Bikkhu Analayo grabadas en vídeo.
- Meditaciones guiadas.
- Discusiones de práctica con Francisco a continuación de las sesiones de preguntas y respuestas.
- Programa del retiro completo con periodos de meditación sedente y caminando.

Información general

Requisitos:

El retiro está abierto a las personas que:

1. Han hecho un retiro con Bikkhu Analāyo

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

2. Obligatoriamente es necesario asistir al curso previo de Anapanasati.
3. 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.

Fechas

Del 20 al 29 de mayo. Bikkhu Analayo estará presente desde el 22 hasta el 28 de mayo.

Contribución económica:

Inscripción general: 90€

Alumnos y exalumnos del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza: 50€

Monjes budistas: 20€

Es posible hacer donativos a Bhikkhu Anālayo.

 **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)