

# Taller de Meditación Vipassana sobre los Cinco Obstáculos

El camino de la Vipassana (meditación Vipassana), descubierto por Buddha, nos permite acceder al sistema natural de sanación que existe en La Vida. Entrando en los estados de absorción meditativa (estados *jhānicos*) vamos sanando progresivamente los problemas físicos, emocionales e intelectuales, liberándonos de los condicionamientos y del sufrimiento y desarrollándonos plenamente como Seres Humanos.

Ahora bien, para acceder a los estados de absorción meditativa, es necesario estabilizar la mente, aquietarla, esto es, entrar en el estado de *samādhī*. Este es un estado que todos hemos experimentado en algún momento, por ejemplo cuando estamos totalmente absortos mirando a un bebé. La cuestión es que podamos entrar en *samādhī* voluntariamente y permanecer el tiempo necesario. Para ello necesitamos superar al menos el primero de los obstáculos de la meditación: la atracción de la mente por el placer (*nandi*); y debilitar lo suficiente los otros cuatro: la mala voluntad (*byapada*), la torpeza o inercia (*thina-middha*), la inquietud y la preocupación (*uddhacca-kukkucca*) y la duda o indecisión (*vicikicchati*).

En este taller aplicaremos pasos que nos permiten acceder y permanecer en el estado de *samādhī*; describiremos los cinco obstáculos y practicaremos para identificarlos en la meditación y en la vida cotidiana y las vías para superarlos.

**Fecha: 29 de junio de 2019**

**Horario: de 10h a 20h**

**Lugar: Agaete**

**Imparte: Javier Acerete**

Formación en meditación Vipassana con Dhiravamsa  
Formación en terapia biogestalt, psicodrama y eneagrama

Contacto: 646 555558