

Retiro en la naturaleza de Meditación Samatha y Vipassanā sobre los Cinco Agregados

Según Budha, los seres humanos somos la combinación de cinco agregados: el cuerpo (*rûpa*), la percepción (*sañña*), las sensaciones y los sentimientos (*vedanā*), las formaciones mentales (*sankhara*) y la consciencia (*viññāna*). El resultado de la unión de estos cinco componentes nos conforma como personas.

El trabajo sobre los Cinco Agregados nos ayuda, al principio, a identificar con más claridad cada uno de ellos, para después, tras desapegarnos de los cinco, llegar a recordar y ver con claridad lo que realmente somos.

En el retiro desarrollaremos cada uno de los agregados y trabajaremos a través de la meditación sentada sobre ellos para acercarnos a su comprensión. Será en el albergue de La Naturaleza de Camaretas situado en medio de un pinar, en los altos de San Mateo. Combinaremos la práctica de meditación sentada con la meditación caminando, paseos en los senderos cercanos al albergue y con la práctica de Qi Gong. Para facilitar la profundización en el trabajo, realizaremos el retiro en silencio. La comida la aportaremos entre todos, trayendo cada uno la parte que nos indique la persona que se encargará de planificar y gestionar los menús apropiados para el trabajo durante los tres días.



**Fecha: desde el viernes 6 a las 9h hasta el domingo 8
después del almuerzo, de diciembre de 2019**

Lugar: Albergue de Camaretas, San Mateo

Imparte: Javier Acerete

**Formación en meditación Samatha y Vipassanā con
Dhiravamsa**

Formación en terapia biogestalt, psicodrama y eneagrama

