

# Taller *La práctica de la Meditación Vipassanā para resolver problemas cotidianos*

La meditación *Vipassanā* es el camino de la sabiduría. Cuando accedemos a la meditación *Vipassanā*, vemos las cosas tal como son. Esto es una llave de oro, ya que nos permite ver el origen de los problemas físicos, emocionales o intelectuales, comprenderlos y disolverlos.

Por ejemplo, si sentimos enfado y no sabemos por qué estamos enfadados, podemos observar el enfado desde la meditación *vipassana* hasta comprender qué provocó el enfado. Eso marcará la diferencia, pasando de estar dominados por el enfado como un perro que es jalado por la correa de su amo rabioso, a disolver el enfado y gestionar el conflicto con quien sea necesario (sean personajes internos o externos) y continuar el resto del día libres de la rabia.

Para acceder a la meditación *Vipassanā* necesitamos mantener la atención sobre el objeto que observamos el tiempo suficiente hasta que éste se muestre tal y como es. Es decir, necesitamos entrenar a la mente para que permanezca el tiempo necesario en el objeto de observación (en el ejemplo, el enfado).

En este taller trabajaremos sobre las enseñanzas básicas de la meditación *Vipassanā*, desde la postura, la atención plena en la respiración (*sati*), la clara comprensión (*sampajañña*), la perseverancia (*viriyā*) y el estado de quietud o mente estabilizada (*samādhi*). El objetivo será poder aplicarlo en nuestro día a día para resolver los problemas cotidianos.

**Fecha: 21 de septiembre de 2019**

**Horario: de 9:30h a 14:30h.**

**Lugar: Sala Yoga & Mas**

**Calle Párroco Hernández Benítez 39, San Isidro, Gáldar**

**Imparte: Javier Acerete**

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

**Formación en terapia biogestalt, psicodrama y eneagrama**