

RETIRO DE OTOÑO “YOGA Y MEDITACIÓN”

11, 12 y 13 de Noviembre 2022

SAN LORENZO DEL ESCORIAL



Yoga y Meditación son caras de una misma moneda. Se puede decir que:

El Yoga es Meditación en la acción cotidiana con plena atención.

Y la Meditación es Yoga en la no acción, manteniendo una observación pasiva.

El significado principal de Yoga es unión, desarrollando las técnicas necesarias para producir esa unión. Por un lado la unión con uno mismo integrando todos los aspectos del ser humano. Y por otro, desarrollando el sentimiento de unión con el universo, sintiéndonos parte del todo y el todo parte de nosotros, sin diferencias, sin límites.

Las enseñanzas de los maestros no piden creer en nada, salvo lo que uno experimenta

La esencia de la Meditación es trascender el cuerpo y la mente racional. Las palabras o cualquier forma teórica de describir las experiencias meditativas se queda en información, conocimiento intelectual. Mientras que una experiencia práctica personal, aunque sea mínima, nos aporta sabiduría.

“Más vale más un gramo de práctica que toneladas de teoría”.

Swami Sivananda

Yoga y Meditación son sinónimos, se podría cambiar un término por el otro.

En Meditación/Yoga aprendemos a relacionarnos con los pensamientos, sin analizar, juzgar o valorar lo que sucede.

“Yoga es el cese de los procesos mentales”.

Patanjali



Es un encuentro abierto a todos:
No iniciados, principiantes y veteranos.

(**) Si fuera necesario, la escuela dispone de material comunitario para la práctica.