



MEDITAZIO ESKOLA ESCUELA DE MEDITACIÓN

curso

2019 · 2020

kurtsoa



La Escuela de Meditación Vipassana de Baraka lleva 20 años practicando y enseñando esta forma de meditación que promueve la maduración psicológica y el despertar espiritual.

Nuestra enseñanza es laica y no dogmática. Entendemos que la práctica de vipassana conduce, precisamente, a la trascendencia de creencias ideológicas, incluida la creencia en un 'yo', alma o esencia dueña del proceso vital. Los maestros y alumnos de la Escuela adquieren un compromiso con la práctica de vipassana que es la única vía para desarrollar una sabiduría que nos sirva en la actividad cotidiana.

Vipassana se basa en el desarrollo de Sati o atención consciente constante (mindfulness) no solo durante la meditación formal sino especialmente en las actividades de la vida cotidiana.

Los retiros de la Escuela son la ocasión para la práctica intensiva desde que nos despertamos hasta que nos dormimos. La práctica se extiende a todas las actividades que se realizan a lo largo del día. Se alternan meditaciones sentados con meditaciones de pie o caminando. Se realizan actividades de atención al cuerpo, a los afectos y a los pensamientos.

Los retiros se realizan en un respetuoso silencio de palabra y gesto. El silencio prolongado es uno de los elementos más poderosos del retiro junto con la entrega al grupo. Hay un compromiso de presencia en todas las meditaciones y en el resto de las actividades que permite observar con claridad las formas en las que el 'yo' quiere controlar el proceso.

La experiencia de tantos años nos ha ayudado a construir un ambiente y una estructura de trabajo que facilitan la profundización y generan mucho beneficio a las personas que vienen a nuestros retiros.

Barakako Vipassana Meditazio Eskolan meditazio mota hau irakasten eta irakasten ari da 20 urtez, heltze psikologikoa eta espirituala piztea sustatzen duena.

Gure irakaskuntza laikoa eta dogmatikoa da. Ulertzen dugu vipassana praktikan sinesmen ideologikoen transzendentziari eramatea, hain zuzen ere, bizitzaren prozesuaren jabea den "ni", arima edo esentzia sinestea barne. Eskolako irakasle eta ikasleek konpromisoa hartzen dute vipassana praktikan jartzeko konpromisoa, hau da, eguneroko jardueretan balioko digun jakinduria garatzeko modu bakarra.

Vipassana Sati garapenean edo etengabe kontzientziazten duen arreta (mindfulness) garapenean oinarritzen da, ez soilik meditazio formalean, baina batez ere eguneroko bizitzan.

Eskolatik ateratako erretratuak praktika trinkoak dira esnatuko gara unean lo egiten dugun arte. Jarduera egun osoan zehar egiten diren jarduera guztietara hedatzen da. Meditazio eserita meditazioak zutik edo oinez ibiltzen dira. Gorputzeko arreta, afekzio eta pentsamendu jarduerak egiten dira.

Isilek hitz eta keinu errespetuzko isiltasunean egiten dira. Isiltasun luzea erre tiroaren elementu boteretsuenetakoa da, taldearentzat emandakoarekin batera. Meditazio guztietan eta 'ni' prozesua kontrolatzeko moduak modu argi batean behatzeko aukera ematen diguten gainerako jardueretan konpromisoa dago.

Hainbeste urteetako esperientziak ingurune bat eta lanaren egitura bat sortzen lagundu digu, sakontzea errazten duten eta onura asko sortzen baitigu gure erre tiroetara.

QUÉ OFRECEMOS GURE ESKAINTZA

GRUPOS SEMANALES · ASTEROKO TALDEAK

SHANGAS SEMANALES Y DOMINGUERAS MENSUALES

RETIROS DE MEDITACIÓN · MEDITAZIO ERRETIRO

DIÁLOGOS DE MEDITACIÓN · HITZALDIAK

TALLERES DE FIN DE SEMANA · TAILERRAK



GRUPOS SEMANALES · ASTEROKO TALDEAK

URRITIK EKAINERA DE OCTUBRE A JUNIO

ASTELEHENA - LUNES	ASTEARTEA - MARTES	ASTEAZKENA - MIÉRCOLES	OSTEGUNA - JUEVES
10:00 - 10:45 Sangha			
	11:30 - 13:15 Qi Gong y Meditación Lehengo urratzak Isabel		11:30 - 13:15 Qi Gong y Meditación Lehengo urratzak Isabel
		18:30 - 20:15 VIPASSANA: La Mente en Desarrollo Gogamena garatze bidea Fernando	18:30 - 20:00 Iniciación a la Meditación Lehengo urratzak Danel
19:15 - 20:45 Crecer Meditando Meditatuz Hazi Pablo	20:15 - 21:00 Sangha		20:15 - 21:00 Sangha

VIPASSANA: LA MENTE EN DESARROLLO GOGAMENA GARATZE BIDEAN

Los seres humanos disponemos de, al menos, dos sendas de desarrollo: Despertar y Madurar. La práctica del Despertar conduce al crecimiento espiritual, a la mejora de la salud y el bienestar y a la realización de nuestros más profundos potenciales, pero esa misma experiencia de Despertar puede ser interpretada de muchas formas diferentes.

El papel de la interpretación en el conocimiento y la experiencia es nuevo. Se empezó a conocer en el último siglo. La capacidad de interpretación madura. Al nacer, un ser humano tiene la mayoría de sus capacidades cognitivas sin desarrollar y van madurando a lo largo de la vida. Este proceso de Maduración se produce a través de una serie de estadios o niveles en cada uno de los cuales la persona cree estar en posesión de la verdad, así como que sus valores y puntos de vista son los únicos verdaderos.

Mientras que ningún sistema espiritual conocido da cuenta de estos niveles de maduración, la psicología evolutiva ha elaborado descripciones bastante precisas de esos niveles. En este curso, utilizaremos Vipassana integrando los dos procesos: Madurar y Despertar.



FERNANDO RODRÍGUEZ BORNAETXEA

Doctor en Psicología y Maestro de Vipassana. Siempre me ha interesado el ámbito psicológico. Intellectualmente he integrado todos los modelos de psicoterapia, he acompañado a personas que sufren, incluido el tránsito hacia la muerte, y medito con paciencia y perseverancia desde hace 30 años.

HORARIO · ORDUTEGIA

asteazkenak · miércoles 18:30 - 20:15

PRECIO · PREZIOA

60 €

CONTACTO · HARREMANETARAKO

626 983 776

fernando@barakaintegral.org

QI GONG Y MEDITACIÓN LEHENGO URRATSAK

En este mundo frenético que nos ha tocado vivir es muy frecuente que perdamos el contacto con nosotr@s mismos, con nuestra verdadera esencia. Y demasiado a menudo nos perdemos en el olvido. Esto nos conduce a un estado de insatisfacción que más tarde o más temprano aflora , dejándonos aturridos y sin respuestas.

La Meditación Vipassana o Meditación de la Visión Profunda nos muestra el camino para penetrar en nuestro interior y poder comprender; nos muestra el camino para recorrer la senda del despertar, haciéndonos uno con nuestro cuerpo, con nuestras sensaciones, con nuestra mente. Y para ello tenemos una maravillosa herramienta que es la Respiración Consciente.

Desarrollaremos la habilidad de ser plenamente conscientes de nuestra respiración momento a momento, para poder vivir con plenitud el presente intemporal que se despliega ante nosotr@s.

El Anapanasati Sutta o Sutta de la Atención Plena a la Respiración, será nuestro guía para recorrer este maravilloso sendero.



ISABEL MARKALAIN

A finales de los 80 recibe la formación de Instructora de Qi Gong en la escuela de Tai Chi Chuan de San Sebastián. De 1989 a 2001 realiza con Dhiravamsa una formación de 4 años de instructora de meditación. En 2014 recibe la transmisión de Dhiravamsa. Instructora de Mindfulness.

HORARIO · ORDUTEGIA

Martes o Jueves 11:30 - 13:15

PRECIO · PREZIOA

30 €

CONTACTO · HARREMANETARAKO

605 725 734

isa.marka@gmail.com

INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN LEHENGO URRATSAK

En el grupo de Iniciación a la meditación de los jueves por la tarde dedicaremos el tiempo a la comprensión y a la práctica de la meditación de la atención plena. Nos acercaremos a la práctica tanto desde el enfoque que la psicología actual ofrece sobre mindfulness como el enfoque más tradicional.

La idea es que vayamos acercándonos a la práctica desde todas las posturas y en cualquier acción del día a día. Hablar de nuestras experiencias e ir adquiriendo una clara comprensión de la naturaleza de la práctica.

Abordaremos las cuestiones fundamentales de las enseñanzas del Dharma y meditaremos basándonos en los cuatro fundamentos de la atención plena (cuerpo, sensaciones, mente y dharma). Todo ello con el propósito de asentar la práctica de la meditación en nuestra vida cotidiana como una herramienta de Liberación y Transformación. Estas técnicas sirven para cualquiera que se comprometa con ellas y como ocurre con cualquier técnica, el ejercicio, la repetición, el hábito y el entrenamiento a lo largo del tiempo desarrollan capacidades que ahora mismo pueden parecer fuera de nuestro alcance.



DANEL IÑURRITEGUI

Inicie mi recorrido como meditador vipassana hace más de diez años en la escuela de Baraka y retiros. Me he formado como instructor de mindfulness. He trabajado en el ámbito de la educación: como acompañante/docente y Psicomotricista con niños, y como instructor de mindfulness con docentes y familias. Siempre me ha fascinado el mundo del autoconocimiento/crecimiento y el mundo de la docencia y es de donde aprendo y me nutro junto a la familia y los amigos.

HORARIO · ORDUTEGIA

jueves 18:30 - 20:00

PRECIO · PREZIOA

60 €

CONTACTO · HARREMANETARAKO

665 128 321

danel@barakaintegral.org

CRECER MEDITANDO MEDITATUZ HAZI

La indagación en el Vipassana, observar la naturaleza cambiante del cuerpo y de la mente, desarrolla nuestro crecimiento. Mediante la práctica continuada, la meditación elimina las tensiones que vamos acumulando en la vida cotidiana... la costumbre que tenemos de reaccionar de forma automática a las situaciones agradables, desagradables o neutras. El crecimiento ocurre cuando somos capaces de reconocer, comprender y trascender esta realidad.

Aprender a vivir, el arte de vivir conscientemente, es una cura y limpieza universal para problemas universales.

Objetivos:

- Crecer meditando.
- Desarrollar y consolidar la práctica de la meditación en la vida cotidiana.
- Compartir en grupo las experiencias asociadas a la práctica de la meditación.
- Reducir el sufrimiento y aprender a vivir de manera más armoniosa y saludable.
- Ser más y más conscientes.

¡Eres tú!

Quien ha de descubrir y recorrer el camino.

¿Pero?

Hay que trabajar,

Enamorarse del presente.



PABLO LASA

Instructor de Mindfulness en las áreas del bienestar y la educación. Meditador Vipassana. Recorrido vital: músico, compositor, profesor, programador informático, actor, meditador y padre de tres hijas.

HORARIO · ORDUTEGIA

lunes 19:15 - 20:45

PRECIO · PREZIOA

60 €

CONTACTO · HARREMANETARAKO

636 889 918

pablo@barakaintegral.org

SANGHA

La Escuela de Meditación se reúne en la Sangha (comunidad de meditadores comprometidos con el Despertar).

Ofrecemos meditaciones abiertas y gratuitas dedicadas a la práctica colectiva. Son meditaciones en las que no hay instrucciones y sólo se viene a practicar en silencio.

Sentir que pertenece a un grupo, colectivo o comunidad que tiene la meditación como el método esencial en el camino hacia la libertad, es un gran beneficio para la meditador/a.

nos reunimos 3 días a la semana: Lunes, Martes y Jueves:

También un Domingo al mes, por la mañana, para hacer un intensivo de 4 meditaciones de 45min. La campana suena a las 10, 11, 12 y 13. Se puede asistir a todas las horas o a cualquiera de ellas.

Puedes acudir cuando quieras.

HORARIO · ORDUTEGIA

Lunes · Astelehenak: 10:00 a 10:45

Martes y jueves · Astearte eta Ostegunak:
20:15 a 21:00

Domingos · Igandeak: 10:00 a 13:45

2019

Urriak 27 de Octubre

Azaroak 24 de Noviembre

Abenduak 15 de Diciembre

2020

Urtarrilak 26 de Enero

Otsailak 16 de Febrero

Moartxoak 15 de Marzo

Apirilak 19 de Abril

Maiatzak 31 de Mayo

Ekainak 21 Junio

PRECIO · PREZIOA

La Voluntad · Borondatea



RETIROS DE MEDITACIÓN VIPASSANA ERRETIROAK

FIN DE SEMANA · ASTEBURUKOAK

6 DÍAS · 6 EGUNEKOAK

8 DÍAS · 6 EGUNEKOAK

URBANOS · HIRIAN

EGINO



El retiro proporciona las condiciones óptimas para la práctica intensiva de la Atención Plena (Mindfulness); para ello, nos basaremos en uno de los textos fundamentales del Vipassana, el Satipatthana Sutta, se irán dando instrucciones precisas para la práctica de la meditación y habrá también momentos para puntualizar y subrayar aspectos de la enseñanza.

Durante el fin de semana combinaremos la quietud de las sentadas, con diferentes formas de meditación en movimiento y caminando, llevando a cabo prácticas dirigidas a desarrollar estados saludables de la mente. Habrá una charla diaria para dar instrucciones y la posibilidad de entrevistas personales de menos de 10 minutos sobre cuestiones directamente relacionadas con la práctica.

Desde el viernes por la noche y hasta el domingo al mediodía, respetaremos el silencio de palabra y gesto, lo que agudizará nuestra calma y capacidad de observación.

Los grupos son de menos de 20 personas lo que genera una complicidad en el grupo que proporciona mucha fuerza a los practicantes. La mayoría de las personas pertenecen a la sangha de Baraka y son personas con mucha experiencia, lo que le da mucha consistencia al grupo. Las condiciones son las ideales para una práctica de este tipo

CONDICIONES

Al inscribirte en el retiro aceptas la condición de estar desde el principio hasta el final del mismo y sin abandonar la disciplina grupal.

Cada persona inscrita debe llevar su propio banco o cojín de meditación, así como una manta o pareo para cubrirse. Es recomendable llevar ropa y calzado de abrigo.

FIN DE SEMANA · ASTEBURUKOA

FECHAS · DATAK

- 29 NOVIEMBRE - 01 DICIEMBRE (Fernando)
- 20 - 22 MARZO (Pablo)
- 05 - 07 JUNIO (Isabel)

HORARIO · ORDUTEGIA

Comienza el viernes a las 19h. Conviene llegar una hora antes para conocer el lugar, completar la inscripción e instalarse. El retiro finalizará el domingo después de comer.

LUGAR · TOKIA

El hospedaje se realizará en la Casa de Espiritualidad Haitzur de Egin (Araba). Situada en un entorno agradable y adecuado, y se dispondrá de habitación individual con baño y comida vegetariana. El alojamiento dispone de ropa de cama y toallas.

PRECIO · PREZIOA

240 € (Alojamiento en habitación individual y pensión completa).

+ INFO

637 95 98 95

retiros@barakaintegral.org

www.retirodemeditacion.es

Viernes

Acogida	18,00 – 19,00
Presentación	19,00 – 20,30
Cena	20,30 – 21,45
Meditación	21,45 – 22,30

Sábado

Campana	7,00
Meditación	7,30 – 9,00
Desayuno	9,00 – 11,00
Meditación	11,00 – 13,30
Comida	13,30 – 16,00
Meditación	16,00 – 17,30
Té	17,30 – 18,15
Meditación	18,15 – 20,30
Cena	20,30 – 21,45
Meditación	21,45 – 22,30

Domingo

Campana	7,00
Meditación	7,30 – 9,00
Desayuno	9,00 – 11,00
Meditación	11,00 – 13,00
Comida final	13,30



6 - 8 DÍAS · 6 - 8 EGUNEKOAK

DE 6 DÍAS · 6 EGUNEKOAK

02 - 07 Diciembre (Fernando)
31 Mayo - 05 Junio (Fernando)

PRECIO · PREZIOA

625 €

DE 8 DÍAS · 8 EGUNEKOAK

28 Febrero - 07 Marzo (Fernando)
Posibilidad de unir uno de fin de semana con otro de 6 días.

PRECIO · PREZIOA

800 €

+ INFO

637 95 98 95
retiros@barakaintegral.org
www.retirodemeditacion.es



RETIROS URBANOS · HIRIAN

FECHAS · DATAK

10 NOVIEMBRE (Fer Gorostiza)

10 MAYO (Isabel Markalain)

HORARIO · ORDUTEGIA

09:30 a 18:00h.

LUGAR · TOKIA

Baraka

General Etxague 4 bajo, DONOSTIA

PRECIO · PREZIOA

50 €

“Encuentro con el silencio y la meditación formal”

PROGRAMA · EGITARAUA

- 09:30-11:00 Yoga (Instalarse, sentarse, y comienza el silencio).
- 11:00-11:30 Ubicar el encuentro e instrucciones para el resto del día.
- 11:30-13:20 Meditación sentados 35 min.
Meditación caminando, (Instrucciones) 30 min.
Meditación sentados 35 min. (Instrucciones sobre los obstáculos).
- 13:20-13:30 Cómo comer conscientemente. “Las nueve hambres”.
- 13:30-14:00 * Comida consciente.
- 14:00-14:45 Descanso consciente. Meditación tumbados.
- 14:45-15:15 Trabajo corporal de activación.
- 15:15-15:45 Meditación sentados.
- 15:45-16:20 Meditación caminando.
- 16:20-16:45 Meditación sentados.
- 16:50-17:20 Meditación METTA.
- 17:20-18:00 CIERRE.

* La comida correrá a cargo de cada participante.

La organización pondrá un té, frutos secos, galletas...





EVENTOS · EKITALDIAK

DIÁLOGOS · HITZALDIAK

TALLERES · TAILERRAK

DIÁLOGOS · HITZALDIAK

URRIAK 04 OCTUBRE · CUERPO Y MEDITACIÓN

URTARRILAK 31 ENERO · LAS EMOCIONES EN LA MEDITACIÓN

MAIATZAK 22 MAYO · LOS PENSAMIENTOS EN LA MEDITACIÓN

CON FERNANDO RODRÍGUEZ

HORARIO · ORDUTEGIA

Viernes · Ostirala 19:00

LUGAR · TOKIA

Baraka
General Etxague 4 bajo, DONOSTIA

PRECIO · PREZIOA

Gratuita · Doan



TALLER DE FIN DE SEMANA · ASTEBURUKO TAILLERRA

OTSAILAK 07-09 FEBRERO · LA MEDITACIÓN Y LA MUERTE CON ENRIC BENITO Y TEW BUNNAG

PROGRAMA · EGITARAUA

VIERNES · OSTIRALA

19:00 - 21:00 **CHARLA TEW BUNNAG**

SÁBADO · LARUNBATA

10:00 - 13:00 **TALLER TEW BUNNAG**

15:30 - 18:30 **TALLER ENRIC BENITO**

19:00 - 21:00 **CHARLA ENRIC BENITO**

DOMINGO · IGANDEA

10:00 - 10:45 **MEDITACIÓN DE LA MUERTE**

11:00 - 13:00 **DIÁLOGO ABIERTO: TEW, ENRIC y FERNAN.**

LUGAR · TOKIA

Baraka
General Etxague 4 bajo, DONOSTIA

PRECIO · PREZIOA

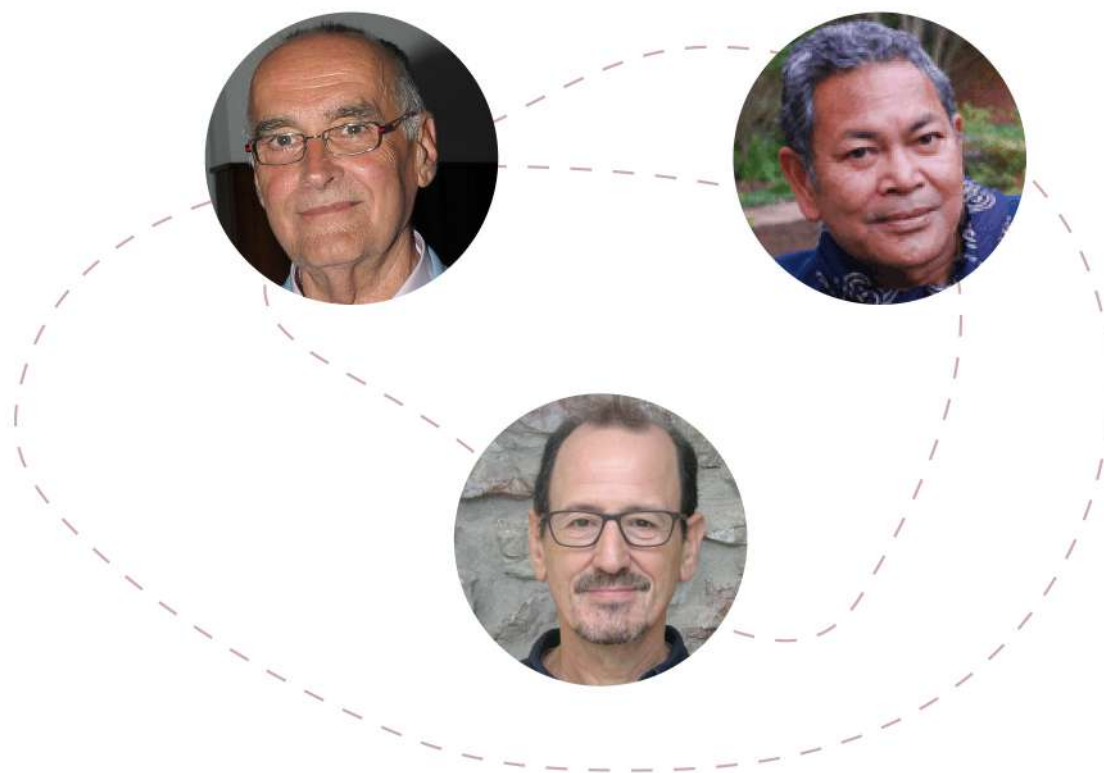
Curso: 50 € (las 2 charlas + domingo)

Curso + taller: 120 €

INSCRIPCIONES · IZENA EMAN

637 95 98 95

meditacionymuerte@gmail.com



+ INFO

retiros@barakaintegral.org

www.retirosdemeditacion.es

 **Baraka**

barakaintegral.org

info@barakaintegral.org

General Etxague 4

DONOSTIA