



DESMASCARAR A MENTE

RETIRO DE INTRODUÇÃO À MEDITAÇÃO

1 A 4 SETEMBRO 2022

GRUPO DE 4 A 6 PARTICIPANTES

ALENTEJO



RETIRO DE INTRODUÇÃO À MEDITAÇÃO

Vamos voltar a fazer mais uma edição deste retiro de quatro dias no Monte do Almo, onde vamos observar a nossa mente de uma forma despida, num exercício de aprendizagem que nos vai levar a olhar para todos os fenómenos mentais com o mínimo de filtros possível.

Se não há muitos anos a palavra meditação possuía um significado vago no mundo moderno, hoje é praticada em todo o mundo, em diferentes áreas. É utilizada na saúde (em terapias para redução do stress e alívio da dor), no mundo corporativo (para maior resiliência e produtividade), no meio militar (para suportar situações críticas e ultrapassar traumas), nas prisões (para melhoria do comportamento e aumento do bem-estar),...

Apesar da meditação ter sido praticada por muitas tradições espirituais um pouco por todo o mundo - inclusivamente as religiões monoteístas abraâmicas -, as técnicas utilizadas atualmente foram adaptadas de tradições do subcontinente indiano, como é o caso do Budismo e do Hinduísmo.

Em Sânskrito, a palavra “Meditação” equivale ao termo “Bhāvanā” que significa “cultivar”. Ou seja, cultivar determinados estados mentais por oposição a outros que queremos abandonar. No Budismo, por exemplo, queremos cultivar estados mentais virtuosos que nos aproximem de um bem-estar genuíno e da verdadeira natureza da realidade.

Nestas tradições crê-se que a fonte da nossa realização ou satisfação não está no exterior, mas sim dentro de nós. Então o objetivo de praticar meditação é, de certo modo, o de fortalecer a nossa mente para que esta seja menos suscetível a humores induzidos por acontecimentos externos.

O desenvolvimento de qualidades como concentração, qualidade do coração (como por exemplo amor e compaixão) e sabedoria são determinantes para que se consiga uma satisfação genuína e paz interior.

Neste programa vamos explorar o que é meditação no seu sentido mais original, porque é que é importante praticar regularmente e de forma correta e qual o potencial impacto destas práticas nas nossas vidas e nas vidas daqueles que nos rodeiam.



PROGRAMA

QUINTA, 1 SETEMBRO

Chegada e acomodação

16:30 Boas-vindas, Apresentação e Sessão de Introdução: Os 2 Tipos de Felicidade (2h)

19:30 Pausa para Jantar

21:00 Sessão de Meditação

Recolher

SEXTA, 2 SETEMBRO

07:00 Sessão de Meditação

08:30 Pequeno-Almoço

10:00 Sessão teórico-prática: Shamata | Atenção plena na respiração (2h)

12:30 Pausa para Almoço

14:30 Caminhada

16:30 Sessão teórico-prática: Shamata | Atenção plena na respiração e nos fenómenos mentais (2h)

19:30 Pausa para Jantar

21:00 Sessão de Meditação

Recolher

SÁBADO, 3 SETEMBRO

07:00 Sessão de Meditação

08:30 Pequeno-Almoço

10:00 Sessão teórico-prática: Shamata | Repousar na consciência (2h)

12:30 Pausa para Almoço

14:30 Caminhada

16:30 Sessão teórico-prática: Os Quatro Incomensuráveis: Amor Altruísta, Compaixão, Alegria Empática e Imparcialidade. | Visão geral sobre o caminho integral de Shamata (2h)

19:30 Pausa para Jantar

21:00 Sessão de Meditação

Recolher

DOMINGO, 4 SETEMBRO

07:00 Sessão de Meditação

08:30 Pequeno-Almoço

10:00 Sessão teórico-prática: Breve Introdução a Vipashyana (Meditação de "Insight") | Dedicatória (2h)

12:30 Pausa para Almoço

Despedida / Regresso a casa

Notas:

O horário das sessões e atividades é meramente indicativo, poderá sofrer ajustes. O programa terá momentos de silêncio, nomeadamente às refeições. Outras sugestões serão transmitidas na primeira sessão.

CONTEÚDOS

Neste programa vamos ter uma introdução teórico-prática à meditação enquadrada nas tradições contemplativas orientais com enfoque na perspectiva Budista. Sumariamente vamos abordar e explorar:

- Os princípios base sob os quais assentam os métodos meditativos;
- A Importância da Meditação no nosso Bem-Estar, Felicidade e Realização;
- As diferentes posturas para praticar meditação;
- Diferentes técnicas de meditação;
- A meditação como técnica de relaxamento;
- Introdução à Meditação como estabilização da atenção e cultivo de serenidade mental - Shamata;
- Introdução à Meditação como cultivo de qualidades do coração - Os 4 Incomensuráveis (Amor Altruísta, Compaixão, Alegria Empática e Imparcialidade);
- Breve Introdução à Meditação como técnica para remover obscurecimentos cognitivos - Vipashyana;
- Como manter uma prática regular de Meditação.

IGOR CHIU SOARES

Encontrou o Budismo em 2014 e começou a estudar de forma mais comprometida depois de ter encontrado aquele que considera ser o seu principal professor, B. Alan Wallace, e de ter feito um retiro de Vipassana de S.N.Goenka.

Desde 2015 que estuda de forma contínua com B. Alan Wallace, aluno direto de S.S. Dalai Lama, participando também todos os anos no seu retiro anual de 8 semanas.

Faz periodicamente retiros e estuda através de cursos e seminários com diferentes professores de Budismo Tibetano.

Em 2016 fez o Cultivating Emotional Balance Teachers Training (CEBTT). E está atualmente a fazer um programa de dois anos de imersão no Budismo Vajrayana Tibetano com Drupon Lama Karma (Mestre Butanês).

Tem como principal motivação aprofundar, praticar e partilhar métodos que promovam um progressivo bem-estar, genuíno e sustentável, na expectativa de que isso possa trazer harmonia crescente à sociedade e a todos os seres sencientes.



CONDIÇÕES E INSCRIÇÃO

CONTRIBUIÇÃO

- Opção A) 1 pax alojamento em Quarto Twin Partilhado = 275€
- Opção B) 1 pax alojamento em Quarto Individual = 375€
- Opção C) 2 pax alojamento em Quarto de casal = 550€

LUGARES LIMITADOS

- Grupo de 4 a 6 pax

Tudo incluído, inclusive Seguro de Acidentes Pessoais para as caminhadas.

Pagamento de 50% na inscrição.

O Monte do Almo é um alojamento familiar simples e compassivo (vegan), comprometido com uma Política de Turismo Responsável.

Não são necessários pré-requisitos, apenas interesse genuíno num retiro desta natureza.

CLIQUE [AQUI](#) PARA SE INSCREVER



M O N T E D O A L M O

Para mais informações, contacte:

E. hello@montedoalmo.com

T. +351 934 804 391

WWW.MONTEDOALMO.COM