



Afecto y Claridad 21 enero 2023

Vivimos en una sociedad con mucha carencia de afecto. A menudo nosotros mismos somos perfeccionistas y exigentes hasta el punto que no nos damos el afecto que nos vendría muy bien y nos daría paz. En este curso propongo:
* abrirnos al afecto interior hacia nosotros mismos.

* generar una mente que tenga la claridad para discernir con sabiduría, para detener o transformar aquellos pensamientos que son nocivos, innecesarios o debilitantes.



Programa

La meditación es una ciencia y una práctica milenaria. El aprender a incorporarla en nuestra vida diaria nos brinda energía, vitalidad, salud, claridad, sabiduría y conexión con la autenticidad de nuestro ser y de la realidad que nos rodea. En este curso Miriam compartirá su sabiduría y su recorrido de prácticas de meditación Budista, meditación Raja Yoga (de origen hindú), meditación Advayta Vedanta (Ramana Maharshi) y meditación Contemplativa de origen Cristiano (Franz Jàlics)

Para inscribirte y más información

miriam@miriamsubirana.com

whatsapp: +34 609 69 43 25



Jornada de Meditación 2023



MARZO-ABRIL

Espacio Yesouisi

Sant Andreu Llavanes

Cami pla de la torreta, num 2, Local 3

www.mindfulnessrelacional.com

Entrenar la atención

4 Marzo 2023

La atención está a menudo bombardeada por un exceso de información, desinformación, mensajes, tanto externos como de nuestras voces internas, y eso consume mucha energía, nos desconcentra, debilita y distrae. En este curso vamos a realizar prácticas que nos ayuden a entrenar nuestra atención. Allí donde se dirige nuestra energía, eso crece. Aquello a lo que prestamos atención crece. Aprendamos a dirigir nuestra atención hacia aquello que construye nuestra mejor vida, nuestro mejor ser y nuestras relaciones plenas.



De la vacuidad a la plenitud

15 Abril 2023

El afán de controlar provoca un sinfín de problemas, ansiedades, angustia y estrés. Con «yo hago», es el ego quien hace y, «con yo digo», el ego está aferrado a la idea, a la opinión y a la palabra. Desidentificarte de ese yo significa que te vacías del "mí". Es el mí en el que me identifico con mis cosas, mi rol, mis ideas, mi posición, mi creación, mis hijos o mis padres. En el proceso de desidentificación sueltas las imágenes limitadoras que tienes de ti mismo o que los demás tienen de ti. Estás vacío del mí o mía, del sentido erróneo de posesión y posesividad, de identificarte con los objetos, con las personas, con las propiedades. Te liberas. A este vacío le llamo la vacuidad. Es un vacío sanador, una vacuidad fértil que ofrece espacio para Ser y alcanzar el florecimiento personal relacional y la plenitud.

Miriam Subirana

Soy Doctora en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona. Artista, maestra de meditación, coach, thinking partner e indagadora apreciativa. Llevo practicando la meditación en sus múltiples dimensiones y caminos desde 1976.

