



MEDITACIONES GRUPALES DIARIAS EN LÍNEA

"Cuando sea posible, los meditadores y meditadoras deberían sentarse juntos al menos una vez por semana. Si en la semana la meditación de alguno fue débil, esta será reforzada por la meditación de grupo y cada persona estará apta para enfrentar las vicisitudes de la vida con renovada fuerza por toda la semana siguiente" S.N. Goenka.

Les invitamos a unirse a las meditaciones grupales de Vipassana que se realizan diariamente, donde podrán practicar y meditar junto a estudiantes y profesores de toda América Latina.

Para participar solo debe instalar la aplicación Zoom en su teléfono o computadora y unirse en cualquiera de los siguientes días y horarios (**hora local de Argentina**):

★ **Todos los días:**

- **Cánticos:** 6:50

★ **De lunes a viernes:**

- **Meditaciones de 1h:** 8:00 / 10:00 / 20:30 / 22:30

★ **Sábados:**

- **Jornada de meditación de 1 día (de 07:30 a 14:00).**

Cronograma:

07:20 - 07:30 Ingreso a la sala

07:30 - 07:40 Formalidades

07:40 - 08:40 Instrucciones Anapana

» Descanso de 10 minutos

08:50 - 09:20 Anapana (meditación en silencio)

» Descanso de 10 minutos

09:30 - 10:30 Instrucciones Vipassana

» Descanso de 30 minutos

11:00 - 12:00 Vipassana

» Descanso de 10 minutos

12:10 - 13:15 Vipassana + Metta

» Descanso de 10 minutos //

13:25 - 14:00 Discurso Final (Primero en Inglés: 10 minutos / Luego en

Español: 17 minutos / Finalmente en

Portugués: 18 minutos)

- **Meditaciones de 1h:** 20:30 / 22:30

★ **Domingos:**

- **Meditaciones de 1h:** 10:00^(*) / 20:30 / 22:30

^(*) Los domingos se realiza la meditación latinoamericana a las 10:00 am, seguida de una sesión de preguntas y respuestas con los profesores, en español y portugués.

Link de acceso a todas las meditaciones: [hr.https://zoom.us/j/801654947](https://zoom.us/j/801654947)

Contraseña: **behappy**

También puede unirse a través del siguiente código QR siguiendo las indicaciones:



1. Instale la aplicación Zoom en su celular.
2. Escanee el código QR en algún horario de las meditaciones señaladas anteriormente.
3. Se abrirá automáticamente la sala donde se está realizando la meditación.
4. Ingrese la contraseña: behappy