



MEDITACIÓN SUFI, *DHIKR*.

En Centro ESSENCIA, SANT JUST DESVERN,
(Barcelona) Carrera de Ramón i Cajal no. 1 Local 3, Tel. 93
372 17 10 (zona ambulatori – camp de futbol – edifici Walden
7)

Fecha: Domingo 19 de mayo de 17:00 a 19.00h . Entrada
Libre

Dirige: Carlos Velasco, psicólogo y sufi.

"Hay tantos caminos hacia Allah como respiraciones en las criaturas". Ibn al Arabí (Murcia)

TÍTULO ESPECÍFICO DE ESTE ENCUENTRO:

la respiración en el sufismo como transformación
espiritual. La consciencia en la respiración y en el corazón

LA SESIÓN DE MEDITACIÓN SUFI SE CONFIGURA EN TRES PARTES

- 1.- Una corta exposición sobre el sufismo . Preguntas
 - 2.- Prácticas de meditación sufi, **especialmente basadas en la respiración**, según las diversas órdenes sufíes en
Asia y su influencia y desarrollo en el resto del mundo .
 - 3.- Integración de la experiencia en los últimos 30 minutos del encuentro .
- 1.- La meditación sufi dhikr consiste en la invocación de los nombres de Dios u o tras fórmulas de alabanzas al Creador de los Mundos.
Círculo o danza sufi, hadrah
Cuentos sufíes.
Cantos sufíes y recitación de textos espirituales
 - 2.- Es importante comentar la vivencia que se ha tenido durante la sesión, ya que enriquece al grupo y, también, la persona aprende la capacidad de nombrar los estados por los que pasa. Es recomendable discernir si la vivencia procede del ego, del corazón o del espíritu.
Una de las funciones del taller es la de clarificar y dar nombre a las experiencias vividas, así como adquirir un conocimiento que facilite la expresión de las mismas.

DIRIGE: Carlos Velasco Montes (Hayy Allah Tawfiq), psicólogo y sufi
psitranspersonal@wanadoo.es
Tlfs: 915213562 627865058

FECHA Y HORARIO DE LOS ENCUENTROS sábado 26 de mayo de 19
a 21.30h . Entrada libre

Los beneficios de la meditación en el Sufismo, Dhikr

<http://www.psicoterapia-transpersonal.es/Los%20beneficios%20de%20la%20meditacion%20en%20el%20Sufismo.htm>

La respiración en el Islam y en el Sufismo como transformación espiritual

<http://www.psicoterapia-transpersonal.es/La%20respiracion%20en%20el%20Islam%20y%20en%20el%20Sufismo%20como%20transformacion%20espiritual.htm>



ASIA, AQUÍ Y AHORA