

NUTRIR EL CUERPO, NUTRIR LA MENTE

Un retiro de la plena consciencia en la tradición del

Maestro Zen Thich Nhat Hanh



Miguel -Chan Phap Son-

nació en Inglaterra y creció en la isla de Ibiza. En 1992 empezó su práctica dentro del budismo en Gaia House, The Barn y Sharpham College, en Inglaterra. En 1996 llegó a Plum Village (centro de Thich Nhat Hanh) inspirado por su libro *Hacia La Paz Interior* y en febrero de 1997 se hizo monje. Ha sido monje durante 15 años, acompañando a Thich Nhat Hanh en sus giras y guiando la práctica en los diferentes monasterios de Plum Village. Ahora sigue guiando la práctica como laico dentro de la tradición del maestro Thich Nhat Hanh.

En este retiro exploraremos una de las prácticas más profundas de Plum Village, la práctica de la "alimentación consciente".

El maestro budista colocó una serie de verduras coloridas, cereales integrales y especias en el mostrador. Mientras lavaba las verduras, dijo: "En estas verduras veo el sol, la tierra, las nubes, la lluvia y otros muchos fenómenos, incluyendo el duro trabajo de los campesinos. Estas verduras frescas son regalos del universo. Al lavarlas, sabemos que también estamos lavando el sol, la tierra, el cielo y a los campesinos". Al estar plenamente conscientes de lo que hacíamos, tocamos la naturaleza interdependiente que hace posible la vida y sentimos un profundo gozo al vivir en el momento presente.

Saborear. Thich Nhat Hanh y la Dra. Lilian Cheung

Del 24 al 28 de Febrero, 2017

"Centro de Naturaleza El Remolino "

Ctra. de la Estación, Km 2.
Cazalla de la Sierra - Sevilla

Gregorio Hidalgo nació en Sevilla en 1959. Estudió Filología Hispánica y es profesor de Lengua y Literatura.

Practica la meditación zen desde los 21 años. Sus primeros pasos los llevó a cabo en la escuela-zen *Sambo Kyodan*. Junto a la práctica del zen y el psicoanálisis, el compromiso social ha sido otro de sus "leit motiv".

Conoce a T.N.Hanh en 2002 y desde entonces participa activamente en la Sangha Española. Es miembro fundador de la sangha sevillana, miembro laico de la Orden del Interser desde el 2009 y actualmente aprendiz de maestro de Dharma en dicha Orden.

Facilita sesiones de meditación y días de Plena Consciencia desde el año 2003 y retiros desde el 2015.



Este retiro será guiado por Michael Schwammberger/Chan Phap Son con la colaboración de Gregorio Hidalgo.

Información: M^a Jesús Palacios - 657 38 17 42

Información y Reservas: Guillermo Rabal - 607 78 55 76

E-Mail: guillermo@rabal.es