



Escuela de la Sabiduría

Meditación semanal

En español en ABRIL - MAYO - JUNIO

Guiada por Fernando A. de Torríos

Cada viernes. Esta actividad consistirá en 20 minutos de práctica guiada de meditación seguida de instrucciones prácticas para la semana.

Tomemos un momento para : PARAR - RESPIRAR - RELAJAR

La coordinación de esta actividad se realiza en la Sede Internacional de la Sociedad Teosófica con domicilio en Adyar, Chennai, India.

Reunión especial en vivo: El último viernes del mes tendremos una sesión de una hora en vivo via ZOOM. Fernando hará un resumen de la experiencia del mes y acto seguido un espacio de preguntas y comentarios.

ABRIL: El cultivo de mindfulness y la concentración (dharana) - *Vestíbulo de la ignorancia*

MAYO: El cultivo de mindfulness y la meditación (dhyana) - *Vestíbulo de la instrucción*

JUNIO: El cultivo de mindfulness y la contemplación (samadhi) - *Vestíbulo de la sabiduría*

Inicio viernes 2 de abril, 2021

a las 10:00 AM hora de New York, 16:00 de España

Viernes en las Américas tiempo en

Los Angeles 7 am

Mexico 8 am

Chicago 9 am

Boston, New York 10 am

Argentina, Brasilia 11 am

Santiago/Chile 11 am

Viernes en Europa, África y Asia: :

London 15:00 (3 pm)

Barcelona, Paris, Rome 16:00 (4 pm)

Nairobi 17:00 (5 pm)

Chennai 19:30 (7:30 pm)

Jakarta 21:00 (9 pm)

Manila 22:00 (10 pm)

Sydney 1 am on Saturday

Auckland 3 am on Saturday

MÉTODOS PARA UNIRSE

Zoom [LINK](#)

[https://zoom.us/j/99862370658?](https://zoom.us/j/99862370658?pwd=aVFHci9ObFBsOHJCZGJnV3psUkcydz09)

[pwd=aVFHci9ObFBsOHJCZGJnV3psUkcydz09](https://zoom.us/j/99862370658?pwd=aVFHci9ObFBsOHJCZGJnV3psUkcydz09)

Meeting ID: 998 6237 0658

Passcode: SOWSPA

or

YouTube

livestreaming link

[Theosophical Society Adyar](#)