

## **Introducción al Diálogo Interior**

### **El Poder y el Reto de meditar juntos con Bhikkhu Sukhacitto**

Diálogo Interior (DI) es una práctica plenamente interpersonal de meditación basada en la comprensión de la antigua enseñanza y sabiduría budistas. Este retiro une la concentración serena, y la clara y plena atención de la meditación tradicional con el poder de la relación mutua.

En el retiro se nos introduce en la práctica del (DI)-(Insight Dialogue) y aprendemos cómo en la relación con otros podemos cultivar plena conciencia con tanta fuerza como habitualmente cultivamos ignorancia.

Meditación en silencio; practicando juntos contemplaciones guiadas en un diálogo consciente con uno (o más) meditadores donde se introducen las directrices de (DI).

Meditación caminando; compartiendo experiencias con el grupo; donde las Preguntas y Respuestas se alternan con reflexiones sobre el Dhamma.