



CURSO DE MEDITACIÓN (Septiembre a Noviembre, 2020)

Sesión 1:

- Puntos claves en la meditación
- La actitud meditativa en el día a día
- Diferentes posturas de meditación
- La entrada en la meditación a través de la *quietud*
- La importancia de la relajación
- Práctica de relajación
- *Sakshi* (conciencia testigo)
- Práctica de meditación
- Invitación a práctica personal

Sesión 2:

- La importancia de la respiración
- Práctica de la respiración *ujjayi*
- La entrada en la meditación a través del *silencio*
- *Antar Mouna (el silencio interior)*. Diferentes fases
- Características del estado meditativo
- Fisiología de la meditación
- Efectos y beneficios de la meditación a corto y medio plazo
- *Chidakasha* (pantalla mental)
- Práctica de meditación
- Invitación a práctica personal

Sesión 3:

- Los Yoga Sutras de Patanjali: los ocho Angas del Yoga
- Samyama: *dharana* (concentración), *dhyana* (meditación) y *samadhi* (superconsciencia)
- Algunos *sutras* para reflexionar

- *Pratyahara* (interiorización de los sentidos) como vía para entrar en la experiencia meditativa
- Ejercicios específicos de *pratyahara*
- El valor de los *mudras*
- Ejemplos prácticos
- Práctica de meditación
- Invitación a práctica personal

Sesión 4:

- Diferencias entre relajación, visualización, concentración (*dharana*) y meditación (*dhyana*)
- La importancia de atender los contenidos mentales, emocionales o psíquicos en el momento en el que se inicia la meditación en lugar de negarlos. Ejercicio práctico de observación de los *kleshas*
- Técnica de concentración visual: *Tratak*
- *Bahir y Antar Tratak*
- Beneficios de la técnica
- Práctica de meditación
- Invitación a práctica personal

Sesión 5:

- Clases de meditación
- Objetivos propios de la meditación
- Meditación *saguna* (con cualidad) / *nirguna* (sin cualidad)
- Meditación Vedantina
- Mente y conciencia
- El “ego”/El “ser”
- Práctica de meditación
- Invitación a práctica personal

Sesión 6:

- Algunos *Sutras* para reflexionar
- Revisión de algunos puntos importantes sobre la Meditación Vedantina

- Contenidos propios del “Yo”
- Contenidos propios del “Ser”
- Meditación sobre el *pranava* AUM
- El mantra sagrado AUM y su significado
- Práctica de meditación
- Invitación a práctica personal

Sesión 7:

- Meditación Tántrica
- *Chakras, Yantras, Mandalas*
- ¿Qué es un *mantra*?
- Principales mantras de la tradición yóguica
- Formas de recitación: *Japa, Ajapa Japa, Sumiran, Upanshu*
- Práctica de meditación
- Invitación a práctica personal

Sesión 8:

- Entrenamiento de los sentidos, la respiración, la atención y la conciencia para instalarse en el estado meditativo.
- La meditación como auto-indagación y conocimiento de uno mismo
- La meditación como conexión con la realidad, no como evasión
- Síntomas de paz interior
- Indicios de transformación interior
- El asentimiento a todo tal y como es
- Práctica de meditación
- Invitación a práctica personal