



MEDITACIÓN YÓGUICO-VEDANTINA

MOTIVOS

Tanto en Oriente como en Occidente, el término “meditación” es general y designa una experiencia interior de recogimiento, de quietud y de búsqueda de la realidad ilimitada, trascendente o sagrada, aun cuando el significado de palabras y conceptos va variando, al hilo de los múltiples cambios que acontecen en la cultura y en la sociedad.

En este momento, entre nosotros, la meditación atrae a gran número de personas deseosas de meditar, buscando la tranquilidad interior que pueda incidir en su bienestar general. Pero eluden, frecuentemente, los objetivos superiores, reduciéndola, a menudo, a una simple concentración, o visualización, que serena momentáneamente la mente, el yo, reduce la tensión emocional y les libera, en muchos casos, de la ansiedad.

Tal situación es consecuencia de la falta de tiempo, de la presión a la que nos somete la sociedad y de la vida en su conjunto.

En el mundo relativizado en que hoy vivimos parecen haberse desdibujado las ideologías y cualquier creencia suficientemente sólida y arraigada, a la que el hombre actual pueda asirse sólidamente. La sociedad está más centrada en vivir el momento y consumirlo, que en aprender a pensar y a comprender el sentido de la existencia y su trascendencia.

Podríamos, probablemente, afirmar hoy que cualquier tipo de meditación será bien aceptado por el gran público, aunque sólo cubra una mínima parte del campo al que debiera aspirar.

De este contexto, y de una ya larga trayectoria profesional en el campo del yoga y de la meditación, ha surgido nuestra motivación para intentar facilitar la comprensión del proceso, de los objetivos y de los logros y beneficios que la práctica de la meditación nos puede deparar.





MEDITACIÓN YÓGUICO-VEDANTINA

PROGRAMA

- 1) Introducción: Breve recorrido histórico sobre la existencia de la meditación en el Hinduísmo y en la cultura de Occidente, como vía o camino de realización.
- 2) Modelos teóricos sobre los que se sustenta la meditación yóguico-vedantina.
- 3) Tipos de meditación y diferencia entre meditación y contemplación, tanto en la India como en Occidente.
- 4) Elementos esenciales en la meditación.
- 5) Terminología apropiada para guiar una meditación.
- 6) Temas específicos para desarrollar progresivamente el aprendizaje de la meditación.
- 7) Elementos estructurales y participativos en el proceso de Meditación
- 8) Entrenar los sentidos, la atención y la conciencia a instalarse en el estado meditativo.
- 9) Beneficios de la meditación a corto y largo plazo.

El desarrollo de dicho programa se ampliara con un temario concreto sobre cada uno de los temas que figuran en el programa.





MEDITACIÓN YÓGUICO-VEDANTINA

PARTE PRÁCTICA CON CONTENIDOS EXPLICATIVOS

- 1) Quietud Física
- 2) Control y armonización de la respiración.
- 3) Autoatención, atención sin tensión, atención sin objeto, atención meditativa y atención contemplativa.
- 4) Pratyahara .
- 5) Vairagya
- 6) Dharana.
- 7) Dhyana: Meditación saguna (indagativa)
- 8) Samyama sobre los kleshas, las huellas kármicas , los vasanas y samskaras
- 9) Meditación nirguna .
- 10) Contemplación.
- 11) Nyasas
- 12) Mudras.

PARTE PURAMENTE PRÁCTICA

- 1) Ejercicios previos a la meditación.
- 2) Sesiones de meditación.
- 3) Ensayos pedagógicos.





MEDITACIÓN YÓGUICO-VEDANTINA

CALENDARIO 2017 / 2018

<u>MES</u>	<u>DIAS</u>
Octubre	13 – 27
Noviembre	10 - 24
Diciembre	22*
Enero	12-26
Febrero	9-23
Marzo	9-23
Abril	13-27
Mayo	11-25
Junio	8 - 22

* El viernes que falta se recupera a lo largo del nuevo año.

HORARIOS: *Meditacion: de 19h00 a 21h00*

IMPORTE: *83€ / mes*

CERTIFICACIÓN: *Se expedirá CERTIFICADO otorgado por el CENTRO DE YOGA PATANJALI, escuela reconocida por la AEPY y por la UEY*

