

Curso Intensivo de Iniciación a la Meditación – Vedanta Advaita

Sábado 29 de septiembre de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

Domingo 30 de septiembre de 10 a 14 h

Información y reservas:

Mamen 687 25 99 67 - Fernando 656 71 91 19

Plazas limitadas - Aportación: 80€ (Alumnos Astrolabio 60€)

Centro el Nuevo Caminante Avda. Goya 47 Pral. 2ª - Zaragoza -



Cuando nos hablan de meditación a todos nos viene a la cabeza la imagen de un yogi sentado en la posición de loto con los ojos cerrados, incluso puede que lo veamos levitar debido al estado en el que se encuentra.

Pero, **¿realmente sabemos qué es meditar y en que consiste?** Hay muchas disciplinas, culturas, etc. que nos hablan de la meditación, aunque hay cosas en común entre todas ellas, no todas ellas son lo mismo. Incluso hay ocasiones en que decidimos ser nuestros propios maestros y meditar por nosotros mismos, sin necesidad de nadie que nos guíe, enseñe o acompañe.

La práctica de **la meditación resulta sencilla** cuando se conoce como debe realizarse, sin embargo, con nuestro empeño de luchar con nuestra mente y nuestro mundo interior, la convertimos en una pesadilla.

El **Vedanta Advaita** propone un **sistema sencillo basado en una atención correcta**. Es probable que a muchas personas esto pueda recordarles a Mindfulness pero, aunque puedan tener puntos en común, el sistema Vedanta Advaita profundiza mucho más allá. El objetivo es alcanzar la **NO DUALIDAD** a través de una correcta atención.

El curso será teórico y práctico, se realizarán actividades que nos permitan reconocer los diferentes tipos de atención y descubrir la forma en que la atención, por si misma, puede llevarnos a estados de vacuidad de una forma extremadamente sencilla.

Descubriremos, en primera persona, los beneficios que puede aportar a nuestra día a día la práctica de la meditación. Mantendremos un sistema nervioso mas sano al facilitarle un estado más sosegado, nos resultará más sencillo conciliar el sueño y nuestra experiencia de vida será más placentera y calmada desde una mente silenciosa.

En el curso indagaremos en las claves necesarias para una **práctica correcta**:

- La respiración
- La mente y sus funciones
- La relajación en la meditación
- La atención como base del proceso meditativo
- Qué no es meditar
- Práctica interna y externa
- La NO DUALIDAD
- Los diferentes estados
- Qué es meditar

El curso, finalmente, nos servirá para saber como se debe realizar una práctica correcta que nos permita continuar con nuestro camino de autodescubrimiento y desarrollo.