

# PROGRAMA DE ESTUDIO INSTRUCTORADO EN MEDITACIÓN

Este programa explora la profundidad de la conciencia y la presencia a través de una serie de distinciones y prácticas esenciales para la meditación y el autoconocimiento.

## Fundamentos de la Conciencia

- La presencia espacial permanente
- La inteligencia creativa
- La distinción entre el intelecto temporal, la conciencia continua y espacial
- De la percepción a la apreciación
- La confianza en la pertenencia del ahora
- La constatación de la fe en la incertidumbre

## El Poder del Ahora y la Mente

- Sutras de Patanjali
- La espera entre los pensamientos
- El poder del ahora
- Las actitudes que sanan
- Los sonidos del alma
- La plataforma sin formas ni marcas
- Conciencia del Ahora
- Volver al presente continuo. La acción vacía y la acción plena
- Actitudes que accionan y bloquean el contacto con el ahora. Creencias arraigadas.

## Niveles y Planos Sutiles

- Niveles de conciencia
- Planos sutiles. Conocer es recordar. Nuestra vida en los sueños. Sabiduría innata. El salto cuántico.
- Análisis de los cambios de paradigma
- Diferencias entre saber y conocer. Confusiones entre el conocimiento, el conocedor y lo conocido. De donde provienen los pensamientos.
- Por qué cuesta tanto a nuestra mente pensante reconocer el presente continuo y se atrapa en el pasado o va al futuro.
- El ahora como un siempre. El ahora es esto. La Creación permanente. Somos tiempo.



## El Yo y el Ego

- No es mi yo que piensa. Cómo y para qué "somos pensados". Desdoblamientos del yo.
- El ego como defensa. Nuestros personajes.
- Nuestra esencia profunda, el Ser, está escondida.



## Hacia una Conciencia Despierta

- Pre disponernos a... Distinguir no es interpretar Procesos no guionados. Saber que tú sabes.
- La luminosidad interior. Por qué estamos más identificados con el hacer y el tener que con el ser. Personajes que toman demasiado protagonismo. Cómo dar lugar a personaje que van surgiendo.
- La psico-bioneuroemoción del ahora. El poder del asombro.



## Conexión y Unidad

- La conexión espacial con nuestra conciencia. El campo unificado (Tú eres Eso y yo soy Eso)
- Las Actitudes que Sanan, y las actitudes que enferman.
- La quietud activa y la sensibilidad propioceptiva de nuestro sistema nervioso involuntario.



## Sabiduría Innata y Presencia

- Encantado de no conocerte. Cuando el intelecto pensante no puede controlar lo que le es desconocido y bloquea la sabiduría innata.
- Aprender a permanecer con vivencias no conceptuales...
- Cómo sentir creativamente el espacio del Ahora sin desconectarnos de nuestro sí mismos.

## Arte, Sentidos y Asombro

- Arte y Creatividad
- Alegría y clarividencia.
- La sabiduría visceral de los cinco sentidos. Cómo traducirla a palabras, actitudes, actos...
- El poder del asombro. Todo responde a un sentido. Un orden inefable. La sabiduría de la Unidad. Un permitir que ocurra.

## El Amor y la Trascendencia

- Lo que nos ocurre ante los otros. Ser uno con el otro.
- La consistencia del amor. ¿Quién siente? El amor-conciencia de amar. El amor biológico. El amor temor y El amor-gracia. El amor temor. La presencia encantada. El amor compasión.
- La muerte del tiempo. La incertidumbre como descubrimiento. Lo que Es.

## El Espacio del Meditar

Religarse a sí mismo. El ser y la serenidad. Hijos del Cielo y de la Tierra.

## Paz Interior

Reunión, re-conexión, paz interior.

## Valores Fundamentales

La humildad. La honestidad.

## Conciencia Superior

El espíritu cósmico y el espíritu humano. Lo que vinimos a hacer a la vida.