



## APRENDE A MEDITAR Y CREA TU ESPACIO INTERIOR

Este curso está enfocado para aquellas personas que desean aprender a MEDITAR a su propio ritmo.

Si en la vida no has meditado y te interesaría probarlo, éste es el momento ideal. En este curso te explicamos con claridad las diferentes posturas para que te inicies en el hábito de la meditación.

¡Es el momento de estrenarte! Es una práctica sencilla, en la que se pretende mantener la atención mental en el proceso de la respiración.

Te proponemos algo, antes de meditar lo hagas sin ninguna expectativa de lo que va a suceder, permanece atento a cada pensamiento; recuerdos, ideas o planes futuros. Lo importante es aceptar cada momento como se presenta. Te proponemos, sé amable y paciente contigo mismo/a, la perseverancia y la práctica diaria te aportará beneficios. ¡Lo vas a conseguir!

## CONTENIDO

### 1. Neurociencia de la meditación.

En el lenguaje tibetano meditar significa “conocer algo” y en sánscrito “autocultivarse” y sus orígenes se remontan 2500 años a.c., dentro de las tradiciones orientales principalmente budistas, taoístas, sufís, advaitas y otras. Las tradiciones mencionadas anteriormente, comparan nuestra mente como si fuese un mono o elefante loco, siempre moviéndose de

forma distraída e impredecible. Así es la mente no entrenada de una persona sin práctica en la meditación.

La meditación en este sentido es cultivar la mente, como un entrenamiento formal que enfoca la atención en su autoactualización o realización (*la mayor motivación humana en la pirámide de Maslow*) para mantener una sensación de plenitud en la vida.

Meditar también se refiere a un acto intencional de estar presente, como un testigo de cada acción y evento mental, así como de regular la atención sobre algún elemento externo, por ejemplo: objetos, sonidos, olores, temperatura, ambiente, también del propio cuerpo y su mundo interno, pensamientos, emociones, percepciones, imaginación, etc., hasta lograr un estado de quietud y presencia.

Podemos decir también que meditación es un proceso natural que ayuda a aquietar la mente, sin buscar nada y contactar con la parte más profunda de sí mismos, a través del silencio interior; lo cual nos permitirá ir acrecentando la conciencia, la sensación de paz y serenidad.



## ¿Qué no es meditar?

- *No es un hacer.* Consiste en dejar de "hacer"; realizar una pausa, en nuestra vida para "ser o estar" con total "aceptación".
- *No es dejar la mente en blanco.* Nuestra mente genera pensamientos, es su funcionalismo propio.
- *No es suprimir las emociones.* Puede que al inicio las sensaciones sean más vívidas e intensas.
- *No es autoconciencia enjuiciadora.* No es una voz interna que evalúa nuestros actos de forma crítica, no es conceptual, ni verbal.
- *No es una práctica egoísta.* Meditar, sirve para entender, porque hacemos lo que hacemos y luego de manera natural, se desarrolla un compromiso social progresivo.
- *No es escapar del dolor.* Más que escapar del dolor, nos ayuda a aceptarlo y comprenderlo de momento a momento para no reaccionar impulsivamente.
- *No es obtener resultados rápidos.* Los estudios demuestran que, entre 8-12 semanas pueden obtenerse cambios significativos con prácticas formales diarias de 20-30 minutos.

## 2. Respiración consciente y mindfulness

La respiración es una de las funciones principales de los organismos vivos, gracias a ella obtenemos el oxígeno, el cual es un elemento fundamental para poder fabricar la energía que necesitamos para vivir.

Debido al demandante estilo de vida, que, por lo general, nos ocasionan estrés, ansiedad; la respiración se realiza de forma acelerada y superficial.



Prestar atención plena y consciente a la respiración, nos ubica en el momento presente y nos conecta inmediatamente con el cuerpo, relaja las tensiones, purifica e integra la mente.

De esta forma prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente, es la aplicación del mindfulness que nos ayuda a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en "el aquí y el ahora".

Es la capacidad de los seres humanos para ser conscientes de instante en instante.

### 3. Relajación

Concepto: Es el proceso consciente y deliberado de soltar, distensionar, aflojar toda tensión muscular, emocional y mental; es liberar tensiones, para que nos permita entrar en un estado de tranquilidad, armonía y paz interior. Es uno de los fenómenos más complejos, ricos y multidimensionales. Forman parte de ella: soltarse, confiar, entregarse, amar, aceptarse, fluir, unirse a la existencia, neutralizar al ego, éxtasis. Es un estado de conciencia donde el Ser puede manifestarse sin los obstáculos de las emociones y pensamientos.

La sociedad actual, está concebida para el trabajo; es una sociedad adicta al trabajo. No le interesa aprender a relajarse. Sin bienestar la vida no es vida; solo es un estado de languidez y sufrimiento.



#### Los tres niveles de la relajación:

Al relajamos lo primero que identificamos es el cuerpo físico, las sensaciones y todos los sistemas corporales; lo segundo que identificamos es aquello que creemos, deseamos o imaginamos; lo tercero que identificamos es aquello que es trascendental e infinito.

## 4. Concentración

Concepto: Es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objeto, actividad u objetivo, dejando de lado toda acción que perturbe o interfiera en su consecución.



Estudios realizados por la universidad de Harvard, la concentración es especialmente importante en el proceso de aprendizaje, la cual ayuda al ejecutor a enfocarse en las acciones que está desarrollando; la concentración es utilizada en casi todos los deportes individuales, tales como: ajedrez, tenis, gimnasia, etc.

La concentración en la mente, es la antesala de la meditación.

La mente se vuelve calmada, serena, estable, armoniosa, aguda, ágil, profunda, penetrante, apacible y serena. Es una habilidad que se construye.

## 5. Práctica de meditación en el aquí y el ahora.

“La meditación es el pan diario del sabio” reza un antiguo aforismo.

Ilumina tu mente a través de la meditación.

Daremos especial énfasis a la práctica de la meditación del silencio, a través de la técnica del “zazen” *postura sentado* y “kinhin” *postura en movimiento*, mantener una actitud receptiva, cálida y amorosa contigo mismo, de esta manera, podrás adentrarte plenamente al proceso de meditación, inspirándote en el autoconocimiento.



# INICIAMOS

**Lunes:** 04 de julio 2022

**Horario:** 19.00 a 21.00 hora de Ecuador

**Sesiones:** online 2 horas de prácticas  
**5 clases, en las que aprenderás desde cero.**

## SUPER OFERTA

# USD 25,00

### Al completar el curso recibirás

- ✓ Acceso a todas las conferencias.
- ✓ Acceso al material de cada tema.
- ✓ Acceso al chat grupal durante el curso.
- ✓ Acceso a la plataforma virtual de zoom.
- ✓ Al finalizar el curso certificado de aprobación.



**ESCUELA GNÓSTICA**  
DE EDUCACIÓN CONTINUA