

Proponemos llevar a la luz los obstáculos que hacen que la práctica meditativa se viva como un camino difícil.

Te invitamos a descubrir que la meditación es tan natural como la vida, forma parte de ti, y no solo en los momentos de práctica formal, sino como la música que te acompaña a cada instante.

Las prácticas meditativas que te proponemos están basadas en Enseñanzas de Unidad, de “Un Curso de Milagros”, “Un Curso de Amor” y “La Vía de la Maestría” entre otros.

Utilizamos técnicas ancestrales para lograr **calma mental**, así como enfoques de conciencia y meditaciones guiadas que nos ayudan a conectar, **en conciencia plena**, con tu paz y silencio interior, donde mora el Ser, tu verdadera identidad.



LA MEDITACIÓN...

... es la práctica que sostiene todo camino espiritual.

Con ella comienza la observación de lo que somos y se deshacen las ilusiones que nos mantienen alejados de nuestra verdadera identidad, a la cual accedemos a través de la experiencia, del sentir.



MEDITACIÓN Y PRESENCIA

Curso 2020-2021

EN DONOSTIA (Gros)

Lunes, de 19:30 a 20:45

Aportación voluntaria

Centro Sherab, Aguirre Miramón 1, local 13

Comienzo de curso

28 de septiembre a las 19:30

Entrada libre previa reserva de plaza

(Email o WhatsApp)

Acompaña: Gayatri

Facilitadora de la Escuela del Perdón

meditacionypresencia@gmail.com

WhatsApp **679 33 57 27**



La meditación no es...

- No es enredarme en la historia mental que me cuento, ni analizar el pasado o el futuro.
- No es llegar a ninguna parte concreta o sentir una determinada emoción, sentimiento o estado de conciencia.
- No es control ni manipulación o bloqueo de los pensamientos.
- No es la respiración o la postura.
- No es un control de una imagen que creo ser.
- No tiene que ver con dormirse ni con exigencia o esfuerzo.
- No es relajación, aunque se dará como efecto secundario.
- No se trata de un estado alterado de conciencia, ni ver luces o escuchar voces o visualizar imágenes.

¿Qué es la meditación?

La meditación es...

... el espacio donde la consciencia se conoce a sí misma, es decir, nos abrimos al Ser, a nuestra auténtica identidad. En realidad es un acto de amor que parte de tu voluntad.

Nos encontramos con nuestra auténtica esencia o naturaleza, el estado básico y primordial de la Mente, que es estar en presencia de sí misma. Es un encuentro con el Ser que ERES y sólo puede suceder en este instante, en el presente, ahora. Esto es lo que quiere decir estar presente, en presencia de Ti.

Hay un profundo deseo (Voluntad) que te lleva a sumergirte en ese espacio de silencio, de Plena Conciencia, y descubrir QUIÉN realmente ERES. Es el espacio en el que te re-conoces, soltando y dejando a un lado toda una estructura mental de lo que crees ser.

En la práctica de la meditación se desarrolla la “conciencia testigo”, donde la mente no sigue los pensamientos o contenidos mentales, sólo se limita a observar su aparición, permanencia y desaparición. Nos des-identificamos de procesos mentales y emocionales.

El espacio meditativo no obedece a “tener que hacer” o “tener que conseguir” o “sentir algo determinado”. Más bien se trata de un dejar de hacer, de permitir que el momento sea como es. No hay ningún estado que conseguir, pues ya está TODO, por lo tanto se trata de dejar que la Verdad, que ya está, pueda ser vista y sentida.

A través de la absoluta rendición, soltando la manipulación y el control de cómo debería ser este momento y mi meditación, aparece lo REAL, no porque antes no estuviera, sino porque es ahora cuando me permito verlo y sentirlo.

Todo está ya en TI. Lo único que vamos a hacer es ponernos en contacto con eso que ya ES, soltando todo lo que creo acerca de todo.

La práctica de la meditación es un viaje hacia TI.

La meditación es estar en Casa.

