

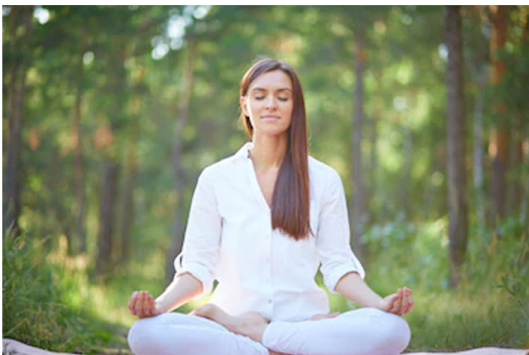


Tomate el tiempo necesario para mirar dentro de ti mism@

«La humanidad está empeñada en una Eterna Búsqueda de ese "algo más" que espera le aportará una felicidad completa y sin fin. Para aquellos que han buscado en la Meditación y se han encontrado a Si Mismos, la búsqueda ha terminado: Él es ese Algo Más»

Paramahansa Yogananda

En el silencio interior recordarás lo que tu alma ya sabe.



Armoniza tu cuerpo, mente y espíritu

Agradece, Confía, Disfruta, Medita y Sé Feliz. *Bharat.*

La verdadera naturaleza del ser, emerge cuando ponemos fin a toda inquietud.
Dalai Lama

“SIEMBRA HOY LO QUE QUIERAS COSECHAR MAÑANA”



Te invitamos a iniciar un viaje de
Autodescubrimiento y Autoconocimiento



“ CUIDA TU BIENESTAR, TU PAZ Y TU FELICIDAD”



CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MEDITACIÓN SUDDHA RAYA YOGA

¿Quieres vivir calmadamente activ@,
y activamente calmad@?

En este curso se aprende a relajarse, a dirigir la mente hacia el pensamiento positivo, a concentrarse, a meditar, y a profundizar en la serenidad y el silencio interior, a través de las técnicas respiratorias (pranayama), técnicas de concentración (dharana) y técnicas de Meditación (dhyana)

La Meditación que enseñamos en nuestras escuelas proviene de la milenaria tradición de los Yoguis de la India. Estas tradiciones han sido transmitidas de Maestro a Discípulo (tradición Guru-Kala) durante siglos.

Con ello, logramos una buena salud, vitalidad, paz interior y las cualidades necesarias para vencer los grandes males de nuestro tiempo: estrés, ansiedad, angustia, depresión, tristeza crónica, dolores de espalda, etc.

Estas antiquísimas enseñanzas se han ido adaptando a la vida occidental de hoy en día, sin perder la esencia y su sentido más profundo. Así, la meditación Suddha Raya Yoga se ajusta a toda persona, siendo su práctica progresiva y agradable.

La práctica regular de la meditación nos permite:

- Serenar y centrar la mente
- Profundizar y asentar en nosotros la paz interior
- Ser felices, viviendo el presente.. aquí y ahora
- Aceptación y comprensión de un@ mism@ y de los demás
- Un despertar progresivo de la conciencia
- Desarrollar una actitud de comprensión y ecuanimidad
- El autoconocimiento. La Autorrealización.
- Experimentar una relajación profunda



SUDDHA RAYA YOGA

Éste es un sistema perfecto: todas sus partes están coordinadas y ordenadas para que los discípulos alcancen el Propósito de la Creación, que es el conocimiento de uno mismo; de la Verdad, de la Vida, del Ser que habita en el corazón de todos los seres. Los métodos que se utilizan para llegar al Suddha Raya Yoga son:

1. **Bhávana** (o concepto de Unidad)
2. **Karma** (o actos que conducen a la meditación)
3. **Dhyana** (o meditación)

Bhávana es el acercamiento intelectual a la Verdad, entender y luego comprender la Unidad existente en toda la creación. Para ello es necesario primero orientarse; es decir, si no sabemos para qué hacemos las cosas, estamos caminando a ciegas. Lo primero que hay que hacer, por lo tanto, es saber qué objetivo perseguimos.

Karma son las prácticas, técnicas, actos o acciones necesarios que te van a permitir meditar.

Dhyana es meditar, y meditar es la cosa más fácil y difícil que existe. Es lo más difícil que el ser humano puede hacer porque meditar es vencerse a sí mism@, y para vencerse a sí mism@ hay que vencer a la naturaleza inferior o personalidad (cuerpo físico, emocional y mental), y vencer significa dominarla, no aniquilarla, sino dominarla, dirigirla.

Hay un proverbio chino que dice: «Aquél que vence a diez mil enemigos es un gran guerrero, el que vence a cien mil es todavía mejor guerrero, el que vence a un millón de enemigos es el guerrero más grande del mundo, pero aquél que se vence a sí mismo, ... ése, es el mayor de todos ellos».

Más temario dentro de la formación: Psicología del Ser. Los 8 escalones de Patanjali. Conocimiento de nuestra mente, emociones y nuestra conciencia de identidad del Yo Soy.

Iremos paso a paso y poco a poco todo este proceso de la Meditación S.R.Y.: la meta a alcanzar, los medios necesarios para alcanzarla y la meditación en si misma en sus diferentes niveles.

Ahora sólo queda llevarlo a nuestra práctica diaria.

OM SHANTI ॐ OM SHANTI ॐ OM SHANTI ॐ