

## CURSO DE MEDITACIÓN

El curso de **“Meditación Védica. Nivel introductorio”**, es el nivel inicial dentro de los programas de estudio regulares que ha diseñado la Escuela Védica para una aproximación gradual a la práctica de la meditación Védica.

Introduce tanto a principiantes, con ninguna o con poca experiencia previa. Se repasan los aspectos más básicos e importantes de la filosofía que es la base de la meditación.

Es un curso teórico y práctico, con un tono participativo, en el que se alternan charlas, recitaciones y práctica de la meditación.

Muy recomendado para profesores de Yoga, estudiantes y practicantes de Yoga en el camino del Dharma.

### ORGANIZACIÓN CURSO

30 horas presenciales u online. (En caso de faltar a las clases presenciales, se podrá asistir por internet).

Las clases tendrán una duración de una hora aproximadamente.

Todas las clases estarán ubicadas en un canal privado, al cual los estudiantes tienen acceso.

Se puede realizar el curso íntegramente por internet.

Sólo se podrá acceder al programa mediante solicitud previa, ya sea de forma presencial o por internet.

### PROGRAMA DEL CURSO

Este curso de nivel introductorio ofrece la oportunidad de desarrollar un buen entendimiento de las bases de la meditación y de experimentar los beneficios de un estudio serio y orientado a la práctica.

El programa está basado en el libro “Meditación” del Venerable Swami Tilak, y en las enseñanzas de su discípulo el Venerable Swami Shankaratilaka, Maestro de Meditación, Yoga y Vedanta.

Asimismo, se basa en el libro Yoga de la Meditación de Swami Sivananda, y su discípulo Swami Krishnananda.

Se estudiarán los siguientes temas.

### **1. Meditación I**

Beneficios de la meditación

Horario recomendado y tiempos para meditar

Cómo construir de una manera efectiva una atmósfera para la meditación

La influencia de la actividad diaria en la práctica de la meditación

El estado de la mente durante la meditación

La concentración

La respiración

### **2. Meditación II**

La meditación colectiva y la meditación individual

La naturaleza de la mente

Desarrollar la actitud del testigo, el sakshi

Cidakasha, el espacio de la consciencia

Los diferentes tipos de ondas cerebrales

### **3. La práctica de la meditación**

Abhyasa (la práctica), abhyasin (el practicante), dhyata (el meditador)

Bandas y mudras, el lugar de la concentración y la posición de las manos (hasta mudra)

La meditación en el Bhagavad Gita y los Yoga sutras

Pasos para el establecimiento en la práctica: asana, pranayama, bandha, mudra, pratyahara, dharana, dhyana

### **4. La meditación, un ejercicio de espiritualidad**

La acción, su entendimiento y su acondicionamiento

Experiencias espirituales

Preparativos para el conocimiento del sí mismo

El problema del alejamiento del sí mismo

Método para la integración del sí mismo

Recogimiento y descubrimiento del sí mismo

### **5. Obstáculos de la meditación**

La cólera, la murmuración, la depresión, la duda, los sueños, los malos pensamientos

La satisfacción falsa, el miedo

La necesidad de la alimentación vegetariana

Los celos, manoraja (construir castillos en el aire)

La necesidad de la práctica del mouna

Además, existe la posibilidad de beneficiarse de:

- Un programa de apoyo de estudio en grupo

- Debate

- Herramientas de estudio como exámenes, estudio personal, tareas y lecturas

- Consejos para la práctica individual de cada estudiante

### **CERTIFICACIONES**

La Escuela entregará el **Diploma de asistencia al Curso de Meditación**, a los estudiantes que hayan completado con éxito el examen final, que es optativo. Los candidatos para este examen deben haber completado todos los temas del plan de estudios esencial, y satisfacer los criterios de conducta ética y práctica que caracterizan los valores yógicos de la Escuela Védica.