Curso de Meditación

LA PAZ NATURAL

Martes 8 de Noviembre al 20 de diciembre
19:30 a 22:00 hrs

"En lo más profundo de tu ser sólo existe una cosa: atestiguar, observar, consciencia. Eso es lo que yo llamo Meditación" - Osho

Ejercicios de respiración y relajación
Técnicas de meditación
Guías prácticas semanales
Entrega de textos, audios y videos
Curso online

Valores: $125.000 y $85.000 para alumnos antiguos
Inscripción: info@paznatural.cl / Whatsapp: +569 94451893

Dirige: Basera (Alejandro Boric)

www.paznatural.cl

CURSO DIDÁCTICO PARA CONOCER Y PRACTICAR MEDITACIÓN

Las **enseñanzas meditativas** señalan que el sufrimiento humano es producto de un estado de **confusión** debido a que, nuestra consciencia, está interferida por pensamientos compulsivos con lo cuales nos identificamos. **La mente** juzga, compara, recuerda, anticipa, fantasea.... genera un sin fin de preocupaciones, temores y deseos, y crea una falsa identidad: **el ego.** La posibilidad de superar el sufrimiento requiere un proceso de **clarificación de la consciencia**.

La Meditación es un método y un entendimiento que permite la progresiva desidentificación de los pensamientos y conflictos emocionales, y una investigación honesta sobre la propia identidad. Todos los maestros espirituales dicen que, en último término, **la conciencia silenciosa y en paz es nuestro verdadero ser**. Este curso es una exploración vivencial en esa dirección.

"En lo más profundo de tu ser solo existe una cosa: atestiguar, observar, consciencia. Eso, es lo que yo llamo meditación."

Osho

OBJETIVOS

Relajar el cuerpo, accediendo a un estado de **tranquilidad y disfrute.**

Observar los pensamientos y emociones, con **paz y claridad interior.**

Comprender como la meditación permite liberarse del sufrimiento.

Diferenciar el **yo-ego** del **yo-conciencia-testigo**.

Desarrollar una **práctica meditativa autónoma.**

"La paz descansa en la conciencia, no en los pensamientos ni en las sensaciones."

Satyaprem

METODOLOGÍA

Ejercicios de soltura corporal, respiración y relajación profunda.

Meditaciones activas, meditaciones de atención focalizada y atención flotante.

Charlas y meditaciones guiadas de maestros espirituales contemporáneos: Tolle, Mooji, Osho, Spira, Foster y Satyaprem.

Textos, audios y guías de meditación con **prácticas para la semana.**

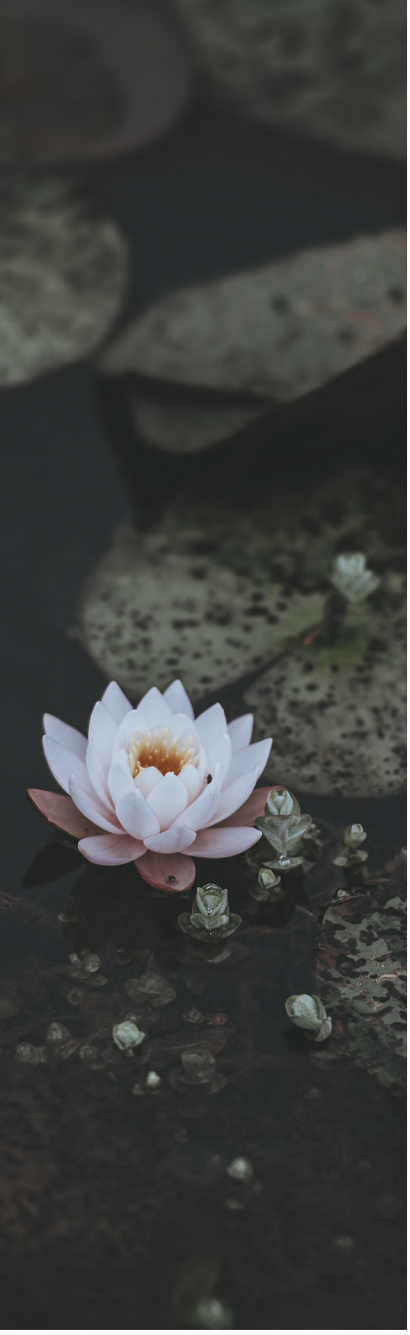
DIRIGIDO POR

Basera (Alejandro Boric)

Psicólogo, U. de Chile. Director Postítulo en Psicoterapia Transpersonal, U. Diego Portales. Discípulo de Osho y actualmente de Satyaprem. Vivió y recibió formación en Osho International Commune, India y centros asociados en Europa y Brasil. Instructor de Meditación certificado por Osho International Commune, psicoterapeuta, profesor de Biodanza y coach ontológico. Practica meditación por más de 30 años, participación en 7 Retiros Satori y numerosos Satsangs con Satyaprem, en Brasil y Chile, varios retiros de Meditación Vipassana, 1 retiro intensivo con Rupert Spira, en Barcelona y Satsangs con Mooji en Rishikesh, India.

"La libertad estriba en conocerte a ti mismo como la conciencia que está detrás del pensamiento"

Echart Tolle



FECHAS, VALORES E INSCRIPCIÓN

Las sesiones se realizan de manera online, mediante la plataforma Zoom, los **días martes de 19:30 a 22:00 hrs***
y están programadas para las siguientes fechas:

Noviembre: 8, 15, 22 y 29
Diciembre: 6, 13 y 20

*Las clases serán grabadas, los participantes tendrán acceso a ellas en caso de no poder asistir.

El valor general del curso es de $125.000** y de $85.000 para alumnos antiguos.

Inscripciones:
info@paznatural.cl
Whatsapp: +569 94451893

**El valor del curso en moneda extranjera es 130 USD

Descansa en la gran paz natural esa mente exhausta, abatida por los golpes del karma y del pensamiento neurótico, como la furia implacable de las olas que rompen en el océano infinito del samsara."

Nyoshul Kempo