



CURSO DE  
**M E D I T A C I Ó N**



IMPARTIDO POR **SWAMI ASHUTOSH TIRTH.**

# L A M E D I T A C I Ó N

---

Se describe comúnmente como un **entrenamiento de atención mental** que nos despierta más allá de la mente condicionada y el pensamiento habitual, y nos revela la naturaleza de la realidad. En este curso, el proceso y el fruto de la práctica de la meditación se entiende como Presencia Natural. La presencia es un reconocimiento consciente y claro de lo que está sucediendo, aquí y ahora, y lo abierto, permitiendo un espacio que incluye toda la experiencia. Hay muchas estrategias de apoyo que estudiaremos acá, estrategias o técnicas que crean una atmósfera propicia para la profundización de la presencia. La sabiduría de la práctica es recordar que la Presencia Natural está siempre y ya aquí. Es la conciencia amorosa que es nuestra esencia.

A través de la meditación, te das cuenta de que no eres tú ego, tu mente o tu personalidad. Eres el océano ilimitado de conciencia pura detrás de él. Esta realización es la clave para experimentar verdadera alegría y satisfacción, y alcanzar tu máximo potencial en todas las áreas de la vida.

La meditación consciente ha mostrado un incremento en la actividad eléctrica en la corteza pre-frontal, la ínsula anterior derecha, y el hipocampo derecho, todas las partes que controlan las emociones positivas, la conciencia y la ansiedad. Estas son también las áreas del cerebro que actúa como centro de mando para el sistema inmunológico.

Cuando ocurre una situación en la que nuestro cerebro debe entrar en “Estado de Alerta”, el sistema parasimpático se pone a trabajar y comenzamos a producir químicos que nos ponen en la situación necesaria para responder a ese momento de Estrés. Situaciones como, se cae un avión, un animal salvaje al acecho, una situación de guerra o peligro ante un arma o una persona descontrolada, etc., son momentos de alerta en los que el sistema nervioso debe activarse en el modo Estrés.



Durante años, nos hemos acostumbrado a activar el Modo Estrés en situaciones simples de ámbito laboral, familiar, social y hasta de manera sutil, es decir cuando ponemos nuestra imaginación a rienda suelta a imaginar y nos estresamos. Nos hemos hecho adictos a estos químicos del estrés, y sin saberlo, hemos generado estados de ánimo e incluso rasgos de la personalidad basados en el “estado de Alerta” del cerebro, lo cual nos hace mantenernos enfocados en un rango muy corto de los problemas, y no encontrar salidas creativas ni respuestas inteligentes, y no solo eso, si no que en el estado de alerta, aplicamos una cantidad tan grande de energía, que nuestro sistema inmunológico comienza a atacar a nuestras células positivas, y comenzamos a enfermar. Debido a este estado de "Alerta constante", nos deprimimos, sentimos ansiedad, caemos en desesperación, somos reactivos, no tenemos motivación, vivimos en el Miedo.

# LA MEDITACIÓN

---

Nos libera de estos estados preconcebidos y programados.

Con la práctica de la meditación, la producción de químicos en el cerebro se regula y volvemos al estado natural del Ser que es paz, tranquilidad, creatividad, unión.

Meditando, nos damos cuenta de que no somos solo un cuerpo, puesto que al meditar, este estado meditativo y relajado se hace parte de nuestra vida y comenzamos a percibir todo desde el lado energético, con una visión MUCHO más amplia, y nos damos cuenta de todo lo que existe que no habíamos podido captar por estar en un estado de estrés que nos encerraba cada vez más a una concepción únicamente materialista de nosotros mismos.

**MEDITAR VALE LA PENA.**

**VOLVAMOS A NUESTRO ESTADO NATURAL**

Debido a que el sistema inmunológico responde tanto a los pensamientos negativos como a los positivos, la meditación crea un ambiente mental positivo que invita al sistema inmune a florecer. Un estudio de la UCLA muestra que los pacientes VIH positivos que practican la meditación consciente ralentizan la reducción de su recuento de células CD-4.

Estas son las células inmunes que están asociados con el mantenimiento del virus y su capacidad de que se propague.



**PIENSE EN EL RESTO DE POSIBILIDADES.**



MAESTRO DE MAHA SIDDHA YOGA

**SWAMI  
ASHUTOSH  
TIRTH**

# ACERCA DE ESTE CURSO

---

Este curso de Meditación es dictado por Swami Ashutosh Tirth psicólogo transpersonal, coach y maestro espiritual del antiguo linaje **Maha Siddha Yoga**

---

## DURACIÓN:

3 meses- 24 clases (48 horas). Clases en vivo y clases grabadas.

## MODALIDAD:

Online

## INTENSIDAD HORARIA:

4 horas por semana repartidas en 2 clases  
Acompañamiento personalizado diario por el Maestro.

## INVERSIÓN:

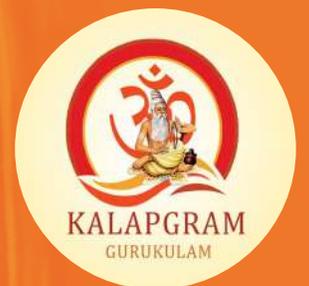
\$ 100 USD

## CERTIFICACIÓN

Instructor de Meditación

## CERTIFICA:

Universidad del Alma & Kalapgram Gurukulam



# PROGRAMA

LA IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN,  
**10 TÉCNICAS DE MEDITACIÓN MILENARIAS**  
DE BUDISMO TIBETANO, JAINISMO, BUDISMO  
TAILANDÉS, HINDUISMO.

- 1. PREKSHA DHYAN**
- 2. VIPASSANA**
- 3. METTA**
- 4. VEDANTICA**
- 5. RAJA YOGA**
- 6. BHAKTI YOGA**
- 7. MANTRA YOGA**
- 8. KUNDALINI**
- 9. CHAKRA KEALING**
- 10. TONGLEN**

Preliminares a las técnicas meditativas. Prácticas.

Las primeras dos clases corresponden a la **Técnica Jainista Preksha Dhyam**, la relajación y la contemplación.

# **G R A C I A S**

**POR PENSAR EN TI, POR BUSCAR LA PAZ EN TI, POR BUSCAR  
LAS RESPUESTAS EN TU INTERIOR.**

**TE AGRADECEMOS POR QUE DE ESTA FORMA**

**ESTÁS CONVIRTIÉNDOSE EN UN VERDADERO AGENTE DE CAMBIO,**

**UNA LUZ EN EL SENDERO PARA TODOS AQUELLOS QUE TAMBIÉN**

**BUSCAN LA VERDADERA FELICIDAD**

