

# Curso de Meditación

*“Que simple es ser feliz, pero que difícil ser simple”*

## La Revolución Espiritual

*International Foundation for Spiritual Unfoldment*



En este comienzo del siglo XXI, se hace muy patente lo fútil que ha sido la concentración en los valores materiales de la vida. Con una crisis que nos recuerda nuestra vulnerabilidad, con el consumo de antidepresivos y ansiolíticos batiendo todos los records, se hace necesario dar un giro a nuestras vidas. ¿Y como se

puede hacer esto? Parando de momento. Parando esta loca carrera que hemos comenzado y que no lleva a ninguna parte.

**Conoce las propuestas de la IFSU en Barcelona.** Todos los miércoles meditación en grupo a las 19.30 horas en la **Calle Corcega, 286 - Artchiboldi 1ª**

### La Meditación

La meditación es una práctica que añadimos a nuestras vidas para profundizar en la experiencia del ser y que nos aporta la calma y quietud suficientes para superar los pensamientos que nos producen sufrimiento.

En este proceso de integración personal recuperaras la paz y el equilibrio. Las técnicas de meditación son diseñadas de forma individualizada y deben estar adaptadas al estilo de vida habitual de occidente. En mitad de este aparente valle de lagrimas se puede encontrar la

paz. Acércate a conocer esta técnica milenaria que nos han legado las tradiciones espirituales.



### INTERNATIONAL FOUNDATION FOR SPIRITUAL UNFOLDMENT

Domiciliada en Barcelona, esta fundación tiene como uno de sus fines principales avanzar hacia una unificación del conocimiento heredado por la humanidad a través de sus grandes tradiciones espirituales y de sabiduría. Considera que la Luz, el único Dios del que todas las tradiciones



espirituales enseñan es común a la humanidad.

El emblema de la IFSU consta de nueve pequeños círculos, cada uno de los cuales contiene en su interior los símbolos correspondientes a cada una de las grandes tradiciones espirituales y de sabiduría. Y dice: **“Busca primero la Luz en tu interior”**

## UN LUGAR DE ENCUENTRO DONDE CONOCER NUEVOS SERES HUMANOS



**Arriba:** Sala Artchimboldi - Barcelona

**Abajo:** Asistentes a nuestro último curso de Barcelona

Comparte con otras personas el apasionante e individual Camino del Desplegar que se inicia con la práctica disciplinada de la meditación y que culmina con unas prácticas espirituales diseñadas de forma individual.

Con estas herramientas dotarás a tu vida de un instrumento de inestimable validez que añade a tu experiencia de la vida, la presencia y la felicidad que son tu derecho de nacido.

El sufrimiento que padecemos, sea este de ausencia o de cualquier otro tipo, es solo una sobre-imposición sobre lo que es la vida de cualquier persona. Cualesquiera que sean las circunstancias particulares de tu vida, es solo la interpretación de la experiencia lo que genera el sufrimiento.

El Camino del Desplegar te enseñará a través de pasos precisos y con un método y sistema diseñado para adaptarse a las necesidades del hombre y la mujer actuales, el camino para que tomes control sobre eso que identificamos con nosotros mismos y que no es otra cosa que la mente individualizada.

Una experiencia profunda, intensa y asequible que traerá grandes beneficios a tu vida.

La meditación te ayuda a vivir y relacionarte en plenitud.

Aprender el arte de la meditación y las prácticas espirituales es como aprender cualquier otro arte, una tarea que requiere dedicación, pero cuyos frutos nos traen siempre una mayor felicidad. Una vez que aprendes a tocar el piano de tu vida, compartes su melodía con tus seres queridos.

## LAS TRADICIONES REPRESENTADAS EN EL EMBLEMA



## RECIBE TU INICIACIÓN EN TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

Apúntate a nuestro programa de cursos en cualquier parte del mundo y recibirás formación por parte de profesores con más de dos décadas de experiencia en la enseñanza del arte de la meditación y adquirirás una herramienta inestimable para tu vida y felicidad futuras.

## Temario del Curso

El programa de este curso cubre, a lo largo de siete sesiones los miércoles (calendario en pag. sig.) en nuestra sala en Artchiboldi, todas las bases y fundamentos del Camino del Desplegar.

El Camino del Desplegar está inspirado en el Yoga y el Tantra e integra las enseñanzas espirituales clásicas adaptándose a las condiciones de vida del hombre y mujer actuales.

Este curso te provee de las herramientas necesarias y te enseña el arte de traer armonía a tu vida.

Para que una radio este sintonizada y capte la emisión, tiene que funcionar bien, los tubos, diodos y demás elementos de la radio han de estar trabajando bien y en armonía. Esta armonía en nuestra terminología se llama integración y a través del método individualizado que representa el Camino del Desplegar traemos integración a nuestra vida, de forma que funcionemos en armonía con los elementos que componen nuestra existencia.

Al armonizar cuerpo, mente y espíritu podemos funcionar como una totalidad, cesa el conflicto y la vida asume una cualidad diferente y esa cualidad produce la felicidad.

El proceso y el propósito de esta vida es encontrar felicidad y alegría.

### ÁREAS TRATADAS

A través de las siete sesiones que componen el Camino del Desplegar tratamos los siguientes temas y aprendemos una serie de técnicas sencillas de aplicación



*Curso en balneario La Garriga*

diaria que mejoran nuestra calidad de vida.

#### Raja Yoga

Son las técnicas de meditación y prácticas espirituales asignadas para cada persona de forma individualizada. Durante el curso estudiaremos a fondo los principios fundamentales del yoga.

#### Karma Yoga

La vida es acción y la persona se resuelve en la acción, actuando, como si de una obra de teatro se tratase. El Yoga de la acción es fundamental en la era actual y hacemos hincapié en esta parte del yoga.

#### Gnana Yoga

¿Quién soy yo?. Inquirir en el Ser. Camino seguido por todos los filósofos y teólogos de todas las tradiciones, su aridez la presentamos de forma práctica y entendible y lo que es más importante, aplicable en nuestra vida cotidiana.

#### Bhakti Yoga

Ramakrishna dijo que era el yoga más apropiado para esta época, y son sus mieles las que se han mostrado más efectivas a lo largo de los tiempos. Es la Gracia de Dios en acción y ha sido enseñada por todos los místicos de todas las épocas.

## Temario

### La Historia Personal

Entendiendo el proceso evolutivo

### Camino de la Acción

Principios del Karma Yoga

### La Discriminación

Principios y práctica del Gnana Yoga

### El Amor y las Relaciones

Bhakti Yoga y Tantra

### La Concentración

Desarrollando la cualidad más importante de la mente

### Conectando con Uno mismo

Principios del Raja Yoga

### Mantra individual

Iniciación en tus técnicas personales

## Linaje

### SWAMI PRAVITANANDA



(1885 - 1979)

De la más antigua tradición de

la India heredada de Vivekananda y Ramakrishna fué el maestro de Gururaj Ananda Yogi.

### GURURAJ ANANDA YOGI



Fundó la IFSU en el año 1974. Murió el año

1988 y desde entonces sus profesores mantienen viva la llama de su fundación.

### RAMAN LEONATO



Discípulo de Gururaj, actualmente se dedica a

enseñar meditación por diversas partes de España, Estados Unidos e Inglaterra. La estructura de sus cursos es seguida internacionalmente.

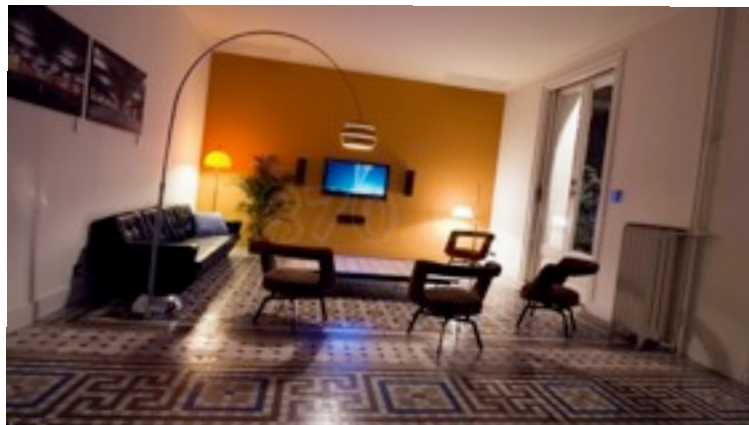


# Curso de Meditación en Barcelona



Todos los miércoles a partir del próximo día 13 de Enero a las 19.30 horas celebramos una meditación en grupo. Se sugiere una donación voluntaria de 5 € por sesión.

En el calendario de la derecha ponemos los días en los que impartimos el Curso “El Camino del Desplegar”, siete sesiones en los que aprenderás el arte de la meditación diaria. Este curso tiene un coste de 170 € y se completa con un fin de semana de retiro intensivo en nuestra Masía de Riudoms donde recibirás tu iniciación en las técnicas preparatorias de meditación. El Fin de semana que incluye estancia y comidas tiene un coste de 170 €



## Fechas Sesiones

**27 de Enero 2010 - 19.30 horas**

¿De Donde Venimos? - La Evolución - Meditación en Grupo

**3 de Febrero 2010 - 19.30 horas**

El ser resolviéndose en la acción. Meditación en Grupo. Revisión Técnicas.

**17 de Febrero 2010 - 19.30 horas**

¿Quien Soy Yo? El camino del discernimiento. Verdades y Creencias. Meditación en Grupo. Revisión Técnicas.

**10 de Marzo 2010 - 19.30 horas**

Las Relaciones Personales. Amar lo que es. Meditación en Grupo. Revisión Técnicas

**17 de Marzo 2010 - 19.30 horas**

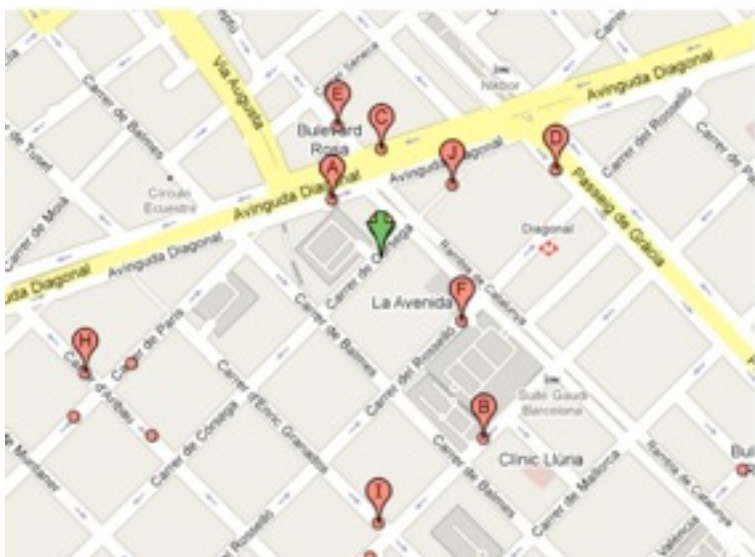
El Raja Yoga. Las cualidades de la mente. Tecnicas de Meditación. Meditación en Grupo. Revisión Técnicas.

**7 de Abril 2010 - 19.30 horas**

El Funcionamiento de la mente. La Voz Interior. Meditación en Grupo. Revisión Técnicas

**21 de Abril - 19.30 horas**

¿Donde Vamos? La Visión interior. Meditación en Grupo. Revisión Técnicas.



En el mapa tienes señalados los parkings más cercanos a **Artchibaldi - C/ Corsega, 286**. 08008 Barcelona, donde celebramos nuestras sesiones todos los miércoles a las 19.30 horas.

El metro más cercano es Diagonal