

“ C O N S C I E N C I A D E S N U D A ”

## La Esencia de la Meditación

13 y 14 de Abril en Donostia



**SWAMI  
DIGAMBARANANDA  
SARASWATI**

(Danilo Hernández)

**DIRECTOR DE LA ESCUELA BINDU DE CHAMARTÍN, MADRID.**

**AUTOR DEL LIBRO "CLAVES DEL YOGA - TEORÍA Y PRÁCTICA"**

**[www.yogabindu.net](http://www.yogabindu.net)**

Discípulo de Swami Satyananda y Swami Niranjanananda. Maestro de Yoga por el “International Yoga Fellowship Movement” y la “Bihar School of Yoga”, de Munger, India. Swami Digambar dirige regularmente cursos de yoga en otras ciudades españolas y en Sudamérica.

El fruto final del proceso de la meditación es el “descubrimiento” de nuestra Verdadera Identidad o Naturaleza Esencial. Es la experiencia de lo que realmente somos más allá de las identificaciones que hemos creado con nuestras referencias habituales. El cuerpo es una referencia, la información que nos suministran los sentidos son referencias, las emociones son referencias, los pensamientos son referencias... En este encuentro aprenderemos como ir soltando progresivamente las referencias, desnudándonos de nuestras identificaciones para finalmente aproximarnos a la experiencia de la Consciencia Pura.

No es un seminario más. Sintetiza la esencia de la práctica de la meditación. También desarrolla una comprensión profunda del proceso de la meditación y que el meditador aprenda a ajustar la práctica a su realidad y a sus verdaderas necesidades. Este trabajo destila la quinta-esencia común de las enseñanzas del Yoga, del Tantra y del Budismo.

SE ALTERNARÁN sesiones de meditación, con estiramientos y teoría.

**DIRIGIDO A : no iniciados, principiantes, veteranos y expertos.**

**HORARIO : Sábado de 10h a 14h y de 17h a 21h. Domingo de 9h a 14h.**

**PRECIO DEL SEMINARIO : 150€.**

**CONDICIONES :** Traer esterilla, cojín de meditación, cuaderno y bolígrafo para tomar apuntes. No habrá grabaciones de las sesiones y no se introducirán en la sala de trabajo dispositivos electrónicos como teléfonos, tablet, ordenador, etc.

**INFORMACIÓN en el Estudio Yoga Maitri de Donostia.**

**[www.yogamaitri.com](http://www.yogamaitri.com) / [info@yogamaitri.com](mailto:info@yogamaitri.com) / Tlf: 687635726**