



**DIA 9**

**8 Julio de 2023**

## Test final

Con este test te puedes hacer una idea de como la practiuca de la meditacion- si las has llevado con cierta disciplina durante el curso- puede haber cambiado ciertos patrones y algunas formas que tenias de ver y sentir el mundo

Si quieres te mandaremos el test de principio de curso para que hagas una comparativa del antes y el después

## Videos de teoria

### Samadhi

El meta-objetivo del yoga, el estado al que humildemente aspira a experimentar algún día el meditador es el estado de samadhi, la experiencia de la mente detenida y la comprensión de la verdadera naturaleza de uno. En este video intentamos explicar con historias y metáforas este estado que esta mas alla de las palabras y las ideas

### Sutra 1.3 y bases neurales de la experiencia espiritual

El sutra 1.3 nos habla de esa verdadera naturaleza de uno que tiene incluso un proceso anatómico. Además exploramos lo que dicen los ultimo experimentos científicos de la relación entre el cerebro y los estados alterado de conciencia

### Una espiritualidad persona

Teniendo en cuenta que alcanzar ese estado de samadhi no esta al alcance de todos, ¿a que podemos aspirar las personas "normales"?

## Audios y videos de práctica

### Video de la teoría del mantra hamsa

El mantra hamsa tiene como objetivo ultimo, además de calmar la mente, el acercamiento a nuestra naturaleza espiritual. En este video explicamos lo que dice la literatura clásica sobre este mantra (tiene un Upanishad totalmente dedicado a el)

### Audio de la práctica FORMAL del mantra hamsa

### Conclusión del curso

Recordamos el objetivo que emprendimos hace 9 meses