



**DIA 7**

**15 abril de 2023**

## Videos de teoría

### Mantra

El yoga comenzó hace unos 4500-5000 años cuando los sabios de aquella época, llamados rishis, meditaban recitando palabras de poder para alcanzar el estado de mente detenida y trascender su yo individual hacia un Yo universal. Luego el yoga no empezó con posturas ni pranayamas ni nada parecido. El origen del yoga es la meditación con mantra

### Un cuento sobre Shiva

#### El desapego

Ya lo decía Buddha, el yoga y otras filosofías orientales, que el apego es una de las grandes causas del sufrimiento. Aquí te presentamos unas cuantas estrategias para empezar el trabajo de des-apegarnos de nuestros apegos.

#### ¿Qué es meditar?

Como diferentes maestros y tradiciones entienden la meditación. ¿Es meditación todo lo que hoy en día nos venden como meditación?

#### La aceptación de las cosas

Con el trabajo meditativo obtenemos resultados más o menos rápidamente, pero quizá la aceptación de las cosas - la ecuanimidad-, sea una de las que más tarda en llegar. Aquí explicamos sus claves psicológicas para soltar a ese "controlador" que vive dentro de cada uno de nosotros

#### La meditación como un proceso

La meditación no es algo que uno hace en un momento dado sino el resultado de un largo proceso de autoconocimiento en diferentes aspectos. Cuanto más refinados están esos aspectos previos a la meditación más alta es esta

## Audios y videos de práctica

### Teoría sobre la profundidad del mantra Om

El mantra om es el mantra de los mantras y como tal tiene muchos y amplios enfoques

### Historia de Richard Alpert

Como a este relevante personaje contemporáneo la comprensión del significado del Om cambió su vida por completo

### Práctica FORMAL. Como cantar el mantra Om