



Drala Gestalt Institut
PSICO ESPIRITUAL

CICLO DE ESTUDIO Y PRACTICA DE LA MEDITACIÓN

Por una sociedad de y para la conciencia

5ª edición

Coordinado por Enrique Villatoro

“El desarrollo de la conciencia no es una escalera recta al cielo, como a un intelectual le gustaría describirla. El crecimiento es cíclico, un proceso pulsante representado mejor por una espiral que por una línea recta, en el que la subida es al mismo tiempo la bajada”

Claudio Naranjo.

“Entre meditación y psicoterapia. Pág.78”

1- PRESENTACIÓN DEL CICLO

Esta última pandemia y la crisis consecuente del confinamiento, nos ha demostrado que muchos aspectos que considerábamos altamente estables y sólidos, fácilmente han sido cambiados y puestos en entredicho. Hablamos del dinero, la salud, la casa, la seguridad física, la libertad de movimientos, los apoyos emocionales... en general aspectos materiales y externos a nosotros. Esa supuesta seguridad ha resultado ser altamente frágil y cambiante.

Por otro lado, en este periodo de retiro involuntario muchas personas se han visto obligadas a permanecer consigo mismas más tiempo del que estaban acostumbradas, surgiendo preguntas y cuestionamientos que tal vez nunca se habían hecho antes: **¿Qué hay en mi vida que me dé suficiente confianza y estabilidad? ¿Qué sentido tiene mi vida? ¿Cómo puedo apoyarme a mí mismo?...**

La respuesta a estas preguntas pasa por una introspección profunda, por mirarse uno mismo hacia el interior, o sea, lo que tradicionalmente se ha llamado una mirada espiritual.

Desde Drala Gestalt Institut, estuvimos durante la primera ola de la pandemia dando apoyo on line a todas las personas que deseaban diariamente hacer una parada en sus vidas para conectarse consigo mismas. A raíz de esa experiencia que duró unos 4 meses de un encuentro

diario de una hora, surgió la demanda de establecer un programa más metódico que permitiera tanto iniciarse como profundizar en esas prácticas de meditación que se habían iniciado. Así nació este programa que, inicialmente fue una prueba de 4 meses y, actualmente en esta 4 edición, se ha consolidado como un programa continuo.

2- OBJETIVOS DEL CICLO

La finalidad de este CICLO es **ampliar y/o profundizar conocimientos, prácticas y métodos concretos sobre la meditación** y, por supuesto, aplicarlos activamente en el día a día mediante la práctica formal. Es decir, **incrementar y estabilizar más la presencia consciente** como paso básico para la integración en el día a día.

También, favorecer la **conexión con uno mismo, encontrar autoapoyo** y mayor estabilidad en nuestro interior

Igualmente, otro objetivo fundamental es establecer una **periodicidad de práctica individual mediante encuentros reiterados**. Tener un espacio de referencia que sirva de anclaje para la práctica de la meditación formal.

Otro aspecto importante, que ha ido surgiendo en las ediciones anteriores, ha sido la creación de un **grupo de apoyo y sostén mutuo** para la meditación durante la duración del ciclo. Fomentaremos el apoyo mutuo dentro de la comunidad y establecer grupo de investigación, sostén y debate.

Concretamente habrá práctica individual, grupal, explicación de prácticas, reflexiones y resolución de dudas y preguntas con tertulias abiertas entre los participantes, etc.

En última instancia, aportar nuestro granito de arena a lo que Claudio Naranjo predicaba de **enfocarnos socialmente hacia una política de y para la conciencia**.

3- A QUIEN VA DIRIGIDO

Va dirigido a **cualquier persona, con o sin experiencia en meditación**, que desee desarrollar el hábito de la meditación formal, con un apoyo individualizado, la ayuda de la potencia comunitaria de un grupo y con una periodicidad de práctica.

No se requiere ningún conocimiento previo de ningún ámbito, aunque, obviamente, por el contenido del ciclo es imprescindible una actitud abierta hacia nuevas formas de pensar, sentir y ver la vida de manera diferente.

Los participantes deberán asumir el compromiso, entre otros, de asistir a las sesiones on line durante todo el programa, una práctica diaria individual y a realizar las propuestas que se sugieran. Así mismo se deberá mantener la confidencialidad sobre lo que se realice en el programa.

Obviamente, no hace falta haber asistido a las ediciones anteriores.

Especialmente es de mucho interés para terapeutas y profesionales de la relación de ayuda pues, tal como decía Claudio Naranjo, la terapia y la relación de ayuda es un proceso de contagio de conciencia.

4- PROGRAMA

El Ciclo consistirá en dos encuentros **QUINCENALES ON LINE DE DOS HORAS** por mes, mediante la aplicación Zoom.

Los encuentros será los miércoles quincenales **MIERCOLES de 18h a 20h.**

Las sesiones **se grabarán y estarán disponibles para que, solamente los participantes del ciclo, las puedan ver nuevamente.**

La duración será desde **octubre de 2023 hasta junio de 2024**, con un total de dieciocho encuentros. También, para este año, haremos al menos un día de retiro en casa. Que ya comentaremos. Las fechas serán concretarán más adelante.

Igualmente, habrá ciertos espacios de encuentros entre participantes. Las sesiones de los miércoles serán en las siguientes fechas:

mes	día
oct-23	4, 18 y 25
nov-23	8
dic-23	13 y 20
ene-24	10 y 24
feb-24	7 y 21
mar-24	6 y 20
abr-24	3 y 17
may-24	8 y 22
jun-24	5 y 19

La **aportación económica será de 50€ al mes.** Si te interesa realmente participar y la economía es un impedimento házmelo saber y seguro que podemos llegar a un entendimiento.

5- Más información

www.dralagestaltinstitut.com

dralagestalt@copc.cat

+34 722 85 36 84

Directamente puedes contactar con Enrique Villatoro al +34678088985

**Calle Mare de Deu de la Salut 78, 1D. Centro Médico La Salut
08024 Barcelona**