



CURSO DE FORMACIÓN EN MEDITACIÓN CREATIVA 2021-2022

El próximo 21 de Diciembre, en el Solsticio de invierno, empezamos un nuevo curso de formación en Meditación Creativa.

Si bien la práctica es individual, la Meditación Creativa es un trabajo grupal en el que los diferentes grupos de estudio trabajan con los mismos conceptos aunque a diferentes niveles de aprendizaje.

Fue el Dr. Roberto Assagioli, creador de la Psicósíntesis, quien nos dejó este legado en los años 50, y desde entonces se han formado muchos estudiantes en los diferentes centros del *International Group for Creative Meditation*.

El *Grup Huber de Meditació Creativa* de Barcelona fue el pionero en nuestro país en introducir esta enseñanza, cuyo objetivo es contribuir a mejorar nuestra sociedad transmitiendo los valores de las leyes y principios del mundo espiritual, meditando sobre ellos y haciendo descender esta energía a la vida cotidiana. Para cumplir con este objetivo, utilizamos los tres pilares de todo caminante en los mundos internos: el **estudio** de textos que nos ayuden a interpretar el significado de estas leyes y principios, la **meditación** utilizando pensamientos semilla sobre ellos, y el **servicio**, dedicando todo nuestro trabajo como ayuda a la humanidad, de la cual formamos parte.

El compromiso del estudiante en este trabajo es:

- Estudiar durante dos meses el cuadernillo que se le proporciona, más las lecturas que se puedan recomendar a cada curso. El objetivo es aumentar su conocimiento sobre los temas propuestos. Aparte de las lecturas recomendadas el estudiante puede utilizar libros de otros autores sobre los mismos temas para obtener una visión más amplia.
- Realizar una meditación diaria con el pensamiento semilla correspondiente. La función del pensamiento semilla es expandir la mente a través de la reflexión profunda.
- Enviar mensualmente un resumen de sus reflexiones sobre este pensamiento semilla, incluyendo sus observaciones de cómo lo que está estudiando y sobre lo que está meditando se refleja en su entorno y en los acontecimientos mundiales. Es importante llevar a la manifestación a través de la escritura lo que se adquiere durante la meditación para evitar que todo se quede en el plano mental y poco a poco desaparezca. A través de la escritura se afirma y se hace descender el resultado de la reflexión.

El apoyo al estudiante por parte del grupo es:

- Facilitar el material necesario para el estudio, ya sea directamente a través del cuadernillo bimensual o indirectamente a través de libros o artículos recomendados.
- El feed-back del tutor/tutora sobre su informe mensual, atendiendo sus necesidades, ayudando en sus dificultades y contestando a sus dudas y preguntas.
- Una reunión online con carácter mensual, en la que todos los estudiantes del mismo curso pueden compartir ideas, preguntas y expresar todas sus dudas directamente al tutor.

Alicia García y Lola Martínez – son las tutoras de la Formación en Meditación Creativa
Alicia Tornos – atiende el área de comunicación

Más información en www.meditacreativa.org

Si te sientes inclinado/inclinada a realizar este trabajo o deseas más información sobre el curso, puedes ponerte en contacto con nosotros en cualquiera de estos dos correos:

meditacreativa@gmail.com o bien info@meditacreativa.org

En nombre del grupo,

Namaskar



La Meditación Creativa utiliza pensamientos positivos para construir soluciones constructivas que cultiven la buena voluntad y las relaciones correctas