

La **Meditación Antakarana** es la síntesis de todas las meditaciones que se aprenden en el **Sistema Antakarana**. Esta meditación es la PAUTA GENERAL para aplicar el resto de nuestra vida, es la **aplicación práctica** del proceso de desarrollo personal y espiritual, tal como se enseña en nuestra escuela, y es la **esencia** de todo el proceso del **Sistema Antakarana**. Todas las técnicas previas y formas de meditación que se pueden aprender en nuestro sistema de trabajo nos sirven y preparan para esta. Una vez la persona la ha aprendido, ya dispone de un recurso muy poderoso para transformar en su vida cualquier cosa. Digamos que es la meditación y el recurso definitivos, por lo menos en este sistema de trabajo.

Los pasos prácticos que constituyen esta poderosa y completa meditación son :

1. **Relajación-Vitalización.**
2. **Silencio Interior.**
3. **Desarrollo-Invocación.**
4. **Descenso-Curación.**
5. **Transferencias-Dominio.**
6. **Integración-Irradiación.**
7. **Maestro Interior.**

De forma progresiva, pautada y sencilla, esta meditación enseña a : relajar el cuerpo, pacificar las emociones y aquietar la mente, obtener un incremento de la energía vital, alcanzar un estado de silencio interior, entrar en contacto con la Supraconsciencia o Alma y sus energías, hacerlas descender al cuerpo y a la personalidad para que produzcan una curación, regeneración y transformación, adquirir un dominio de la naturaleza instintivo-emocional y de la mente, unificar todas nuestras energías en una sola cualidad radiante, y finalmente aprender a recurrir al “Maestro Interior” para que durante la vida cotidiana sea esa parte de nosotros la que dirija nuestra acciones y experiencias.

Como síntesis de todas las demás, la **Meditación Antakarana** es una meditación concluyente porque permite que la meditación como **técnica** sea un modo de aproximarse a la meditación como **ACTITUD**, y finalmente de establecerse y asentarse en la meditación como un **ESTADO PERMANENTE** que nos posibilita vivir desde nuestro verdadero Ser central : el Alma o Yo Espiritual.

Este retiro de 8 días se realiza enteramente en plena naturaleza, y a lo largo del mismo se van aprendiendo de forma progresiva los siete pasos que constituyen la **Meditación Antakarana**. Al finalizar el retiro, el asistente se lleva una técnica de meditación que le enseña cómo aplicar en la vida cotidiana la **esencia** del **Sistema Antakarana** y de todo el proceso de desarrollo personal y espiritual de nuestra escuela (recogido y detallado en el libro **“Desarrollo Personal y Espiritual”**). Esta meditación es una forma muy avanzada de trabajo interior, y es una herramienta muy valiosa y muy eficiente que nos permite la integración de lo espiritual en lo cotidiano, y el llevar la meditación a la vida diaria.

Aunque posee todas las características de un retiro y se valora mucho los periodos y espacios de silencio, sin embargo hay intercambios periódicos entre los asistentes, y entre éstos y el guía-profesor del retiro.

El proceso se apoya con el empleo de diversas técnicas que facilitan la asimilación e integración de cada paso, como :

- **El Desbloqueo Corporal.**
- **El Trabajo con la Respiración.**
- **La Consciencia Corporal.**
- **El Alineamiento.**
- **Experiencias en la Naturaleza.**



Imparte :

RICARD MONTSENY

Terapeuta Psico-Corporal, profesor de Meditación, Facilitador de grupos de crecimiento personal y Formador de terapeutas, autor del libro **“Desarrollo Personal y Espiritual”** (2010) y otros títulos, creador del **Sistema Antakarana** y sus métodos.

Para más información :

Ricard

696 454 225

info@centrohidra.com
rickymontseny@yahoo.es

www.CentroHidra.com

RETIRO DE MEDITACION ANTAKARANA



10 al 18 de Mayo

**Un programa de 8 días
para aprender a
integrar la meditación
en la vida diaria.**