

La Escuela de la Sabiduría

Sociedad Teosófica - Adyar

Título del curso: Meditación: El Por Qué y el Cómo Según Distintas Tradiciones

Facilitadora: Juliana Cesano

Duración: Tres meses - Abril, Mayo & Junio 2022 – Una hora cada clase.

Hora: 11 am a 12 pm CDT

Fechas: Todos los sábados

Abril: viernes 2,9,16,23,30.

Mayo: viernes 7, 14, 21, 28

Junio: viernes 4, 11, 18, 25

Durante estas 13 clases, exploraremos qué es lo que se busca con la meditación, y cómo consolidar una práctica diaria. Bajo la guía de instrucciones provenientes del budismo, el hinduismo, el cristianismo místico y la literatura teosófica, encontraremos los requisitos comunes para la práctica y descubriremos el rol fundamental que la meditación cumple en el desarrollo espiritual. También se abordarán requisitos preparatorios como la purificación y el delicado cultivo de la concentración, al igual que los obstáculos del camino y la compasión como elemento indispensable del proceso. Cada clase contará de una exposición, una práctica y un espacio para preguntas y comentarios.

Juliana Cesano es miembro de la Sociedad Teosófica (ST) desde 1996 y desde entonces trabaja activamente para la organización. Ocupó distintos cargos administrativos en su natal Argentina, fue voluntaria en el Centro Internacional de la ST de Adyar en India por dos años y desde el año 2007 es parte del equipo de trabajo del Centro Nacional de la ST de USA. Desde el año 2018 conduce un espacio semanal para el estudio y la práctica de la meditación. Es oradora internacional y su enfoque de la sabiduría antigua enfatiza la vivencia de las enseñanzas.

Bibliografía Recomendada:

La Ciencia de la Yoga – I. K. Taimni

<https://arjunabarcelona.files.wordpress.com/2016/10/taimni-ik-la-ciencia-de-la-yoga.pdf>

Algunos Aspectos Interesantes de la Meditación – I. K. Taimni

<https://www.theosophical.org/files/espanol/articulos/Algunosaspectosinteresantesdla meditacionTaimni.pdf>

Introducción al Yoga de Patanjali – Clara Codd

http://www.sturuguay.org/libros/BibliotVirtual/Codd_IntroduccionYogaPatanjali.pdf

Meditación: Su Práctica y Resultados – Clara Codd

http://www.sturuguay.org/libros/BibliotVirtual/Codd_Meditacion.pdf

El Sendero Teosófico de la Meditación – Citas compiladas por Pablo Sender

http://www.sociedadteosofica.org.ar/panel/materiales/08_21_19El%20Sendero%20Teos%C3%B3fico%20de%20la%20Meditaci%C3%B3n.pdf

Lo Que El Buda Enseñó – Walpola Rahula

<http://mexico.siddharthasintent.org/assets/Mexico-documents/Lo-que-el-Buddha-enseno-Walpola-Rahula.pdf>

Mindfulness, Bliss and Beyond – Ajahn Brahm

https://www.dhammadtalks.net/Books11/Ajahn_Brahm-Mindfulness_Bliss_and_Beyond-Chapters1-4.pdf

La Nube del No Saber – Anónimo

<https://www.lanubedelnosaber.com/wp-content/uploads/2009/03/la-nube-del-no-saber-anonimo.pdf>

Menta Abierta, Corazón Abierto – Thomas Keating

<https://www.lanubedelnosaber.com/wp-content/uploads/2009/03/mente-abierta-corazon-abierto.pdf>

Historia de los Métodos de Meditación no Dual – Javier Alvarado

<https://www2.uned.es/dpto-hdi/profesores/nube%20del%20no%20saber.pdf>