

- **Mati Subodhi**

Lleva 10 años trabajando con Constelaciones Familiares, se ha formado con Bert Hellinger, completando 3 cursos internacionales de "Hellinger Science" y 5 seminarios. Actualmente trabaja con Svagito Liebermeister colaborando en la organización de sus formaciones tanto en Constelaciones Familiares como en Shock y Trauma, Osho therapy training, Channelling (canalización), Respiración Neo Reichiana (pulsation), Zen Counseling (el camino zen de la terapia), Terapia Primal y Dinámica de Parejas en España y en la Osho Multiversity de Puna.

- **Itziar Hernández**

Fisioterapeuta y Osteopata,  
Postgrado en Psiconeuro Inmunología,  
Formación en Constelaciones Familiares y  
Zen Counseling con Svagito Liebermeister.

### Comienzo

9 Febrero 2011, Bilbao

### Horario

Miércoles de 19:00 h a 21:00 h

### Lugar

Alda. Mazarredo, 14 - 2ºA  
BILBAO

Precio mensual: 72€

Nº cta: 2100 2225 41 0200206431 (la caixa)

### Contactos

Mati Subodhi - Tel. 659 561 161  
e.mail: matisubodhi@yahoo.es

Itziar Hernández - Tel. 615 957 538  
e.mail: itziarhdez@gmail.com

# Meditación dinámica

“La verdadera terapia es  
meditación y amor  
porque sin amor y meditación  
no hay sanación posible.”

Osho

# Meditación dinámica

"La meditación es un Don  
sólo necesitas un poco de paciencia"

Hay muchas ideas diferentes, incluso contradictorias sobre qué es la meditación. En la visión de Osho es primordial que el meditador entienda cuál es la naturaleza de la mente, en vez de luchar con ella.

La mayoría de nosotros estamos dominados casi todo el tiempo por nuestros pensamientos y emociones. Lo anterior nos lleva a pensar que somos estos pensamientos y sentimientos.

La meditación es el espacio para simplemente ser, para experimentar solamente, sin interferencia del cuerpo o de la mente. Es un estado natural, sin embargo hemos olvidado cómo tener acceso a él.

Las meditaciones de Osho están diseñadas para que expresemos y experimentemos emociones y sentimientos reprimidos y aprendamos el arte de observar nuestras pautas de conducta habituales de una manera nueva.

Si deseas vivir una vida más llena lo primero es conocer tu potencial, quien eres de verdad.

La meditación es el camino hacia el saber. Es la metodología de la ciencia de la observación. La belleza de la ciencia interior está en que permite a quien quiere explorar y experimentar con ella hacerlo solo. Se elimina así la dependencia de una autoridad exterior, la necesidad de estar afiliado a cualquier organización y la obligación de aceptar una cierta ideología. Una vez entiendes los pasos, haces el camino a tu única manera individual.

Estos talleres van dirigidos a todo aquel que busque una nueva forma de comprender su realidad.

La meditación nos da ese espacio para poder desidentificarnos de nuestros problemas, emociones, miedos... mirarlos con una visión más amplia y así poder explorar nuevas facetas de nosotros mismos sin condicionamientos ni creencias.

Lo que buscamos con estos talleres es dar apoyo a cada uno para que encuentre su forma, su propio camino y así vivir su vida en un sentido más positivo, sin imposiciones solo sintiéndote acompañado en todo momento.



La meditación Kundalini actúa como una ducha energética sacudiendo suavemente todo aquello que nos carga a lo largo del día, aportándote una nueva sensación de suavidad y frescura.