

Ponencia sobre los beneficios que aporta el Jnana Yoga en la vida diaria. (Extremadura Consciente)

Por José María Martínez Gaspar.

Facilitador de Vedanta Advaita.

“No hay práctica más potente que la meditación “Yo Soy” acompañada de la respiración.

Trabajaremos para ver cómo se realiza, exponiendo la vía directa o vuelo del pájaro para aquellos estudiantes que desean una vía finalista y sin desviaciones en su camino de autorealización como Seres Conscientes.”



En la **primera parte**, expondré los beneficios físicos, mentales, emocionales y espirituales de la vía de la comprensión de la Verdad apoyándome en mi experiencia vital, en los textos de Maestros como *Sivananda*, *Ramana Maharsi* y *Nisargadatta*, y de cómo pueden iluminar los espacios inconscientes de nuestra personalidad, sanando instantáneamente nuestras creencias erróneas y limitantes.

Con ello pretendemos aliviar el sufrimiento, erradicando la raíz del mismo. No queremos podar las ramas. Este camino es para aspirantes sinceros y llenos de coraje. No se exigen requisitos académicos, intelectuales ni físicos, mentales o espirituales. Tú ya Eres aquello que Siempre Has Sido: “Vida, Conciencia, Felicidad y Amor”.

En la **segunda parte**, habrá un turno de preguntas y respuestas, “*Satsang*” con el facilitador. Estos son diálogos en torno a la Verdad, en los que se demanda preguntas no de tipo filosófico ni intelectual, sino que sean incursiones vitales que afectan al que pregunta. Su intención es llevarte, acercarte a esa Verdad olvidada, enterrada por el peso de la vida diaria y del condicionamiento humano.

Posteriormente, realizaremos la **meditación YO SOY** y entraremos en el Silencio.

Conservar este recuerdo íntimo y la energía que se manifiesta es muy importante.

NAMASTÉ