



El camino a la Plenitud

SER es un viaje hacia la TOTALIDAD. Es un camino diferente, porque partimos de lugar diferente. Ya eres TOTAL, la confianza, la seguridad y alegría de vivir están plenamente disponibles dentro de ti. De ahí partimos, sin complejos y con toda la determinación a experimentarlo.

Entonces, ¿Por qué no experimentamos esto cada instante de nuestra vida?.

Juntos descubriremos y traspasaremos con cuidado y cariño los obstáculos y miedos que están impidiendo vivir en mi máxima expresión. Juntos reconoceremos el poder de nuestra Voluntad, cuando está unificada en un propósito claro.

Usaremos todos los niveles de conciencia: **cuerpo, mente y emoción**, todo puesto al servicio del único propósito que tiene sentido: Experimentar el goce de Ser, en su máxima expresión.

Es hora **de tomarnos en serio el sentido de nuestra vida**. Siempre hemos creído que la experiencias espirituales profundas son para ciertas personas que han sido “tocadas” con algún don o gracia especiales. Juntos descubriremos la espiritualidad real está siempre disponible para ti, en lo cotidiano, en cada encuentro, en cada relación, en cada instante, independientemente de mis circunstancias personales o de lo que hayas creído hasta ahora.

¿Qué te parecería empezar a vivir tu vida dejando atrás el victimismo, las creencias erróneas sobre tí mismo y los demás?. ¿Qué tal empezar a experimentar que nunca hubo un solo momento erróneo en tu vida, y que sólo nosotros decidimos juzgar los momentos como erróneos?.

Quiero acompañarte **en el viaje más maravilloso que puedas emprender**, me siento preparado e ilusionado a hacerlo. Tan sólo hace falta una cosa: tu disposición plena a recorrerlo juntos, y tu deseo de soltar todas las ideas erróneas que albergas y defiendes.

Hemos venido a aprender a vivir en Plenitud, no nos conformemos con menos.

Este trabajo está basado en la filosofía **Advaita**, la no-dualidad, una de las corrientes espirituales más antiguas, y presentes en todos los místicos de todos los tiempos en Oriente y Occidente. Y en trabajos como **Un curso de milagros**, un tratado de espiritualidad no-dual del que hablaremos y que nos servirá de guía en este camino.

Metodología

Esta metodología se compone de 3 niveles. Cada nivel consta de 12 semanas.

Iremos combinando encuentros **grupales** con encuentros **personalizados**, alternativamente. De esta forma una semana haremos un encuentro grupal, y a la siguiente un encuentro personal de una hora de duración conmigo. Los encuentros personales pueden ser bien presenciales o bien on-line (Skype o por otros medios).

Cada semana trataremos un tema específico (ver temario debajo para más detalles).

Durante las **sesiones grupales y personales** se explicarán los fundamentos del Advaita (no-dualidad) de forma clara y directa. También tendremos tiempo para el compartir del grupo y dinámicas que nos ayuden a integrar este trabajo.

Cada semana te haré llegar unas **prácticas** concretas, que serán la base de este trabajo.

IMPORTANTE: El objetivo de este trabajo se obtiene mediante la **práctica diaria**. La asistencia a los encuentros grupales y personales te servirá de guía y mucha ayuda para poder comprender y realizar las prácticas. Pero es la práctica diaria lo que provoca una verdadera transformación y la asimilación de este trabajo a nivel profundo.

Al terminar cada módulo, se realizará un **retiro de fin de semana** que servirá para afianzar e integrar los contenidos del módulo. En estos retiros, alejados del ruido y del ajetreado ritmo de vida que solemos llevar, se realiza un trabajo más profundo que servirá para afianzar todo el avance obtenido hasta el momento.

Facilita



Carlos Galindo

Consultor en **Mindfulness** por la “Escuela Transpersonal”
Formación “**Integración**” por la “Asociación Conciencia”
Formación “**Facilitación**” por la “Asociación Conciencia”
Formación “**Expresión**” por la “Asociación Conciencia”

Tras más de 15 años de cursos y talleres de crecimiento personal, realizo la firme decisión interna de que mi camino personal es la meditación y el silencio interno, siguiendo al conocido maestro Advaita Mooji.

Tras años de practicarla y convertirse en la auténtica base y guía para mi vida, descubro el maravilloso tratado de espiritualidad no-dual “Un curso de milagros”, donde descubro que las enseñanzas aprendidas durante años están perfectamente explicadas y razonadas en este precioso libro.

Algunos años después decido realizar la formación completa de la **Asociación Conciencia**. Resueno mucho con la claridad y profundidad de mi profesor, **Jorge Lomar**, del que he aprendido tanto, especialmente a explicar y hacer llegar las profundas enseñanzas del **Advaita** de una forma fácil, usable, y totalmente enraizadas en tu vida cotidiana.

Desde hace tiempo siento de forma clara la llamada de mi corazón a compartirme, a darme, a acompañarte en la aventura más maravillosa a la que podemos lanzarnos, el camino de deshacer todo miedo y sentir el goce y la alegría de simplemente **Ser**.

Temario

MÓDULO 1: “INICIACIÓN” Voluntad de Paz	
Semana	Tema de la semana
1	Advaita / no-dualidad
2	La dinámica del ego
3	Silencio interior / guía interno
4	Aprendiendo un nuevo Sentir
5	Responsabilidad
6	No sé
7	Pedir ayuda
8	Aceptar la sanación
9	El Inconsciente
10	La Proyección
11	El Especialismo
12	Causa y efecto

MÓDULO 2: “PROFUNDIZACIÓN”

Voluntad de Comprender

Semana	Tema de la semana
1	Abrazar la sombra
2	
3	Percepción / Visión
4	
5	Voluntad
6	
7	La auténtica relación
8	
9	Dar y recibir
10	
11	El instante sagrado
12	

MÓDULO 3: “EXPRESIÓN”

Voluntad de Unidad

Semana	Tema de la semana
1	Contemplación: la atención al servicio
2	
3	Rendición
4	
5	El tiempo/el guión
6	
7	Trapasando los límites
8	
9	El Sutra del corazón
10	
11	Relación con la muerte
12	