



CLASES INTRODUCTORIAS DE
**MEDITACIÓN EN EL SHAIVISMO
NO DUAL DE CACHEMIRA**

“Una introducción a la Conciencia No Dual”

TEMARIO

SECCIÓN I: INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA TRIKA

- Presentación de las clases
- Breve introducción a la Filosofía Trika
- El olvido de nuestra Naturaleza Esencial
- Conceptos básicos del Trika
 - Paramaśiva/Parabhairava
 - Śiva, Śakti y nara

SECCIÓN II: INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

- Introducción a la Meditación
- Primeros pasos
- Las limitaciones

- Āṇavamala
- Māyīyamala
- Kārmamala
- Los dos aspectos del Āṇavamala
- Como erradicar el Āṇavamala
- Las tres fuentes de Gracia o Śaktipāta
- Las cuatro escuelas del Trika

SECCIÓN III: ESCUELA SPANDA

- Breve reseña histórica
- Meditación en la escuela Spanda
- (Anupāya, Śāmbhavopāya, Śāktopāya y Āṇavopāya)
 - Profundizando en los cuatro Upāya-s o medios
 - Anupāya
 - Śāmbhavopāya
 - Śāktopāya
 - ❖ Llevar la atención al Aham o Yo Soy
 - ❖ Comprender a la mente
 - ❖ Generación de Śuddhavikalpa-s o pensamientos puros
 - Āṇavopāya
 - ❖ Recitación del Mantra
 - ❖ Prāṇāyāma-s o ejercicios respiratorios
 - ❖ Rituales y Adoración
- Recorrido del discípulo por la escuela Spanda

SECCIÓN IV: ESCUELA KRAMA

- Breve reseña histórica
- Meditación en la escuela Krama

SECCIÓN V: ESCUELA PRATYABHIJÑĀ

- Breve reseña histórica
- Meditación en la escuela Pratyabhijñā

SECCIÓN VI: ESCUELA KULA

- Breve reseña histórica
- Meditación en la escuela Kula
- Profundización en la escuela Kula y Pratyabhijñā

SECCIÓN VII: INHERENCIAS EN LA MEDITACIÓN

- Ātmavyāpti y Śivavyāpti

SECCIÓN VIII: FINAL DEL CURSO

- Repaso general de lo aprendido
- Síntesis

-
- Las clases incluyen material de estudio.
 - Al final de cada clase habrá un espacio de Satsaṅga (preguntas y respuestas). ¡Son todos bienvenidos!
 - Valor de la inscripción: solicitar información.

*Modalidad semanal vía ZOOM. Este curso comienza en Agosto del 2025. Si quieres recibir información antes de que empiece o deseas inscribirte, completa el formulario que se encuentra en la sección de [contacto](#) en nuestro sitio web.

- **Dictado por:** Nicole Satī Upācāryā
- **Más información:** @parabhairavayoga.arg y @conocimientodeser