

VEINTISIETE

Meditación

PROGRAMA DE MEDITACION PARTE I



- Cuatro sesiones individuales. Presenciales / Virtuales.
- Guía de 27 Meditaciones (Manual de ejercicios).

POR ORLANDO RAMIREZ RUEDA

El Programa de Meditación Parte I de Veintisiete Meditación

Es el punto de partida para la práctica habitual de la meditación. Así mismo, es una forma de expandir la técnica a partir de la experiencia y del manejo de herramientas propias de cada sesión.



DINÁMICA DE LA SESIÓN:

Movimientos conscientes, técnicas de respiración y práctica de la meditación.

Este formato tiene una duración de sesenta (60) minutos, distribuidos de la siguiente manera:

Movimiento consciente: 10 minutos.

Técnicas de respiración: 10 minutos.

Práctica de la meditación: 40 minutos.



VEINTISIETE

Meditación

Movimiento consciente: Serie de estiramiento y calentamiento que no requiere experticia, ni comporta algún grado de dificultad. Su finalidad es llevar la atención al cuerpo, así como ablandarlo y disponerlo para la práctica.

Técnicas de respiración o pranayamas: Prácticas efectivas contra el estrés y la ansiedad . Facilitan traer la atención al momento presente.

Meditación: parte del *mindfulness* para estabilizar la mente, ubicarnos en el aquí y ahora. A continuación, llevamos la atención profundo en nuestro interior, para habitar el universo de calma y sabiduría que tenemos dentro, conectando con nuestra energía vital, esencial y así reconocer la verdadera naturaleza de la especie.



VEINTISIETE

Meditación

M E D I T A C I Ó N

01

CONCIENCIA CORPORAL CONCIENCIA DEL SER

No nos creamos solos, hemos sido creados. Somos parte de la ola expansiva de amor del Creador.

Conciencia de la perfección de su obra y específicamente de la gran máquina en la que va montada nuestra energía: El cuerpo humano, un universo en sí mismo.

VEINTISIETE

Meditación

M E D I T A C I Ó N

02

CONCIENCIA DE CHAKRAS

Observación del fluir de la energía sutil en nuestro cuerpo.

Conciencia de estos siete centros energéticos en forma de espiral. Su estabilización, potencialización y desintoxicación a través de bija mantras, respiración, cromoterapia, visualización y notas musicales, resultando una armonía vibratoria corporal.

VEINTISIETE

Meditación

M E D I T A C I Ó N

03

CONCIENCIA DE LA CONCIENCIA

Práctica analítica donde se examina la naturaleza de la mente, el espacio abierto y claro de la conciencia donde siempre se puede descansar, tomar refugio. Un lugar donde no hay cabida para el estrés y la ansiedad.

La meditación es un fin en sí mismo, pero la intención de esta sesión es acercarse, intimar con la divinidad, conectar con nuestra verdadera naturaleza.

VEINTISIETE

Meditación

M E D I T A C I Ó N

04

CONCIENCIA CO- CREADORA MANIFESTACIÓN

Kalpavriksha es el nombre sánscrito del árbol mitológico de los deseos; analogía que se usa para describir una mente establecida, bien estructurada, capaz de crear conscientemente la realidad.

Esta sesión, que tiene como introducción la meditación del tambor, está encaminada a proyectar la mejor versión del practicante y a realizar una vida en abundancia, no solo en términos materiales, sino en aspectos como la intuición, la plenitud y el amor, que es de donde resulta la facultad para compartir y generar aún más abundancia.

VEINTISIETE

Meditación

ORLANDO RAMÍREZ RUEDA

CREADOR DE FRECUENCIA DE MEDITACIÓN



FORMACIÓN

- Voluntario *full time* bajo la dirección de Lama Zangmo en *Kagyü Samye Dzong Tibetan Buddhist Meditation Centre*. Londres, Reino Unido.
- Curso de meditación. Retiro de silencio de *Tushita Meditation Centre*, centro de meditación del Dalái Lama en Dharamshala, Himachal Pradesh, India.
- Clases particulares de meditación y técnicas de respiración con profesores nativos (Rashu y Amit) en Dharamkot, India.
- Caminante de Santiago de Compostela. *Camino Portugués de la Costa*.
- Sesiones de *drum meditation* con Inner Spark, Bruselas, Bélgica.
- Curso *Happiness Program* (técnica del Sudarshan Kriya) del Arte de Vivir. Bogotá, Colombia.
- Retiro de Silencio, Parte II, Arte de Vivir. Subachoque, Colombia.
- Abogado, Universidad Sergio Arboleda. Bogotá, Colombia.
- Especialista en Derecho Contractual. Universidad del Rosario.

EXPERIENCIA

- Profesor y guía de meditación en Veintisiete Meditación. -Estudio de meditación-, Bogotá.
- Conferencista y guía de meditación en eventos corporativos.
- Facilitador de *Drum Meditation* en sesiones para reducir la ansiedad y calmar el sistema nervioso.
- Creador del programa de meditación - VITALIO para empresas.
- Creador y guía del programa de meditación -En mi meditación se enciende el fuego- Parte I y Parte II.
- Creador de eventos de meditación y conductor de la práctica en sesiones grupales.
- Ex Abogado Grado 21, Corte Suprema de Justicia de Colombia. (2016-2023).

VEINTISIETE

Meditación

NUESTRO ESTUDIO

MÁS QUE UN LUGAR FÍSICO ES UN
ESPACIO PARA LA MENTE, DONDE
CABE EL UNIVERSO ENTERO.



Calle 118 # 11c-16, Santa Bárbara.
Bogotá - Colombia

VEINTISIETE

Meditación

Qué necesitas para la práctica?



- Ropa cómoda.
- Tener el estómago ligero. No es recomendable la práctica habiendo comido recientemente.
- Se agenda una sesión semanalmente. L-V a partir de las 7:00 am, hasta a las 7:30 pm. Sábados en la mañana.
- No hay requisito de experiencia.

VEINTISIETE

Meditación

GUÍA DE 27 MEDITACIONES



Esta guía tiene como intención que sigas fortaleciendo el hábito de meditar, llegando al punto donde tú mismo/a puedas guiarte la práctica.

POR ORLANDO RAMIREZ RUEDA

F R E C U E N C I A D E M E D I T A C I Ó N

La meditación se dirige a explorar, a familiarizarnos, a reconocer ese universo interno, que por lo menos es igual de grande e interesante que el exterior.

La meditación es el proceso mediante el cual, a partir de la estabilización mental, se permite habitar el interior del ser para reconocer su verdadera naturaleza.

La meditación es un estado mental en el cual volcamos la atención al universo propio, conectando con la partícula de amor divino constitutiva del ser, ocurriendo la expansión energética.

El *mindfulness* consiste en la práctica de prestar atención de manera consciente en el momento presente, sin juzgar y con una actitud de aceptación y apertura. Se basa en entrenar la mente para enfocarse en el aquí y el ahora, en lugar de quedar atrapada en pensamientos sobre el pasado o el futuro.

VEINTISIETE

Meditación



ORLANDO RAMÍREZ RUEDA

+57 301 437 9348

27meditacion.com
orr27m@gmail.com
@27meditacion

Calle 118 # 11C-16,
Bogotá, Colombia.