

VEINTISIETE

Meditación

PROGRAMA DE MEDITACION PARTE II



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

POR ORLANDO RAMIREZ

El Programa de Meditación Parte II de Veintisiete Meditación

Esta es la parte avanzada del Programa de Meditación Parte I, donde tendrás una experiencia de amor y auto conocimiento profundo con el propósito de expandir la conciencia.

En esta segunda parte, las meditaciones están diseñadas para conectar con la sabiduría y el conocimiento del Ser, mas allá de cualquier ilusión o fantasía de la mente, del ego.

La presencia y el amor vibrante se volverán lenguaje, la respiración se convierte en guía y la conciencia en protagonista.



FORMATO 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

ULTRAMINDFULNESS

Esta meditación pasa de la voluminosidad del cuerpo a la ligereza de la respiración, terminando con la volatilidad de la mente, apuntando a la conciencia de unidad.

Esta sesión está encaminada a explorar la presencia y atención plena en un espacio de armonía donde no se juzga, simplemente se observa lo que es. Esta práctica resulta ser un disolvente natural de estrés, ansiedad y cualquier cosa que perturbe la mente.

M E D I T A C I Ó N

02

PERDÓN

El perdón puede ser un verdadero reto por un lado, pero al verlo como una sanación, se vuelve más amable.

Es muy poderoso liberar la rabia, la tristeza para que sigas adelante, caminando más ligero, sin ese peso incómodo. Estarás en libertad de poner tu atención donde quieras, no donde duele.

Aprendiendo a perdonar, vas a desarrollar una compasión auténtica que también te permitirá pedir perdón y perdonarte a ti mismo.

VEINTISIETE

Meditación

M E D I T A C I Ó N

03

DIOS

Esta meditación no tiene reseña. Solo es de señalar que la práctica apunta a experimentar conscientemente el amor divino desde su fuente pura y original.

VEINTISIETE

Meditación

M E D I T A C I Ó N

04

MANIFESTACIÓN

Vamos a ir profundo en nuestro interior, al punto donde podamos identificar que nuestra energía es la misma con la que está hecho todo el Universo.

Llena de plenitud el pecho, eleva la gratitud y dispara al universo la manifestación en conciencia de ser parte de la creación, manifiesta en conciencia de la condición de ser hijo de Dios.

ORLANDO RAMÍREZ RUEDA

CREADOR DE FRECUENCIA DE MEDITACIÓN



FORMACIÓN

- Voluntario *full time* bajo la dirección de Lama Zangmo en *Kagyu 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 tan cómoda la práctica habiendo comido recientemente.
- Se agenda una sesión semanalmente. L-V De 7:00 am, la última a las 7:30 pm. Sábados en la mañana.

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

GUÍA DE 27 MEDITACIONES



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

POR ORLANDO RAMIREZ

VEINTISIETE

Meditación



ORLANDO RAMÍREZ RUEDA

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

+57 3014379348

Calle 118 # 11C-16,
Bogotá, Colombia