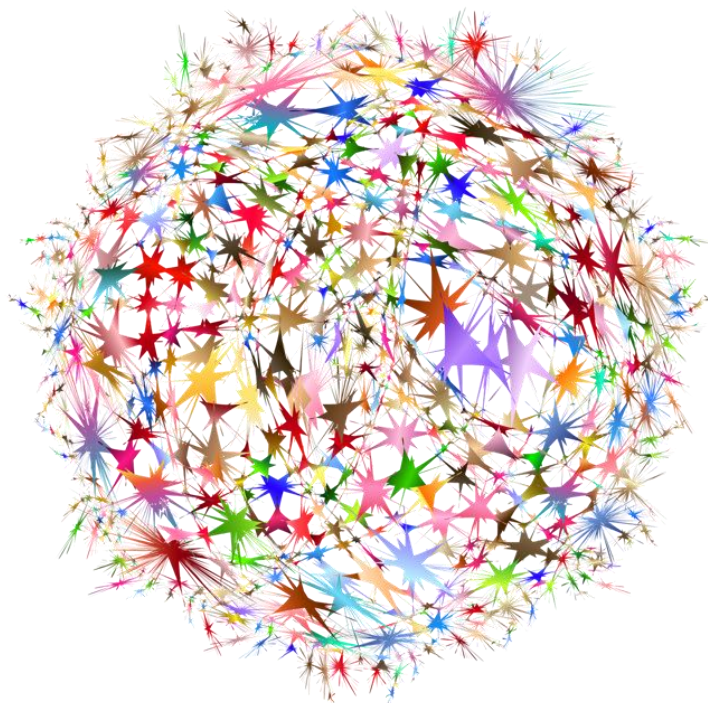


**Investigación y Reconocimiento**  
**Sobre la Realidad de la Conciencia**  
**Y**  
**Estudio Psicológico de la Personalidad**  
**Felicidad y Sufrimiento**



  
ESCOLA DE IOGA  
i salut integral

Escola de Ioga i Salut Integral Avinguda Barberà, 226 - 236, local 4.  
08203 Sabadell (Bcn) 93 711 60 02 [escolaioga.com](http://escolaioga.com) [info@escolaioga.com](mailto:info@escolaioga.com)

**Investigación y Reconocimiento**  
**Sobre la Realidad de la Conciencia**  
**Y**  
**Estudio Psicológico de la Personalidad**  
**Felicidad y Sufrimiento**  
**Curso de siete sábados**  
**Uno al mes de 10:45 a 13:00**

Días: 19/01, 16/02, 16/03, 13/04, 18/05, 15/06, 13/07

Investigación y Reconocimiento Sobre la Realidad de la Conciencia. Investigaciones sobre el posible reconocimiento de la realidad de Ser, a través de la experiencia y evidencia de la Conciencia en su simultaneidad trascendente y experimental. La paz inherente a la propia naturaleza de la Conciencia, y la clara comprensión de la felicidad en la aventura de creatividad de la Vida.

Estudio Psicológico de la Personalidad, Felicidad y Sufrimiento. Análisis y comprensión de los mecanismos endógenos y exógenos que influyen en la personalidad. Las bases primarias de las ideas e ideales, los sentimientos y las emociones en su proceso hasta la actualidad. Las divisiones de las primeras angustias infantiles y sus bases condicionantes en la vida adulta. Los niveles de incompreensión y emocionalidad a las respuestas inconscientes de ataque o huida a determinadas circunstancias de las relaciones humanas. Diferenciación clara entre el personaje negativo y erróneo y la personalidad. Posible terapia integradora dependiendo de las circunstancias personales.

## **Investigación y Reconocimiento**

### **Sobre la Realidad de la Conciencia**

- Que queremos decir por Conciencia.
- La experiencia directa como medio de investigación certera.
- Relación Conciencia y Experiencia. Mente, cuerpo, mundo.
- La atención, la concentración, el darse cuenta, la atención en sí misma y el ser consciente de la conciencia. Reconocimiento.
- La realidad, la verdad y la identidad.
- La Conciencia como una unidad de paz y felicidad.
- El sufrimiento, la Conciencia y el yo. Las dos vías de aceptación integradora o disolución del yo. Conocer y amar.
- Analogías de la Conciencia. Espacio y Eternidad.
- Que entendemos como Presencia, Ahora y Aquí.
- La experiencia del tiempo.
- Cambio de paradigma sobre la naturaleza de la experiencia y la Conciencia.
- La aparente separación en la experiencia. La experiencia directa de un continuo de presencia de la Conciencia, en contraste con la experiencia del personaje.

# **Estudio Psicológico de la Personalidad Felicidad y Sufrimiento**

## **- El foco o fondo de conciencia y el conocer, la mente, el cuerpo, el mundo o el universo.**

Foco de conciencia directa. Percepciones y pensamientos, sensaciones y sentimientos, energía y actividades. Los sentidos y el mundo. Memoria. Interrelación y transformación de información. Relacionar, asociar, conceptualizar y memorizar. Discernir, suponer o interpretar e imaginar.

## **- La programación. La educación.**

Visión general e integral de la educación. Respeto, valoración de la singularidad potenciándola, motivación e interés por el conocer y experimentar, y transmisión del patrimonio cultural. Modelos sociales. Bases de programación. Ralentizar o esprintar (estrés). La seguridad, inseguridad y el apego. La resiliencia o resistencia. Trauma y adversidad. Ideas y angustias.

## **- Yo idea o la identificación.**

Programa psíquico de identificación o separación. Demanda de estímulo y valoración. Gradación del complejo de inferioridad, el yo negativo. Error básico, el yo erróneo.

## **- Yo ideal o proyección de compensación en la identificación.**

Búsquedas de plenitud desde la idea del yo negativo hacia el deseo en el yo ideal, a través de experimentar el tener, sentir, hacer, llegar a ser, ¡Ser Más! El yo ideal base se relaciona y asocia a las experiencias vividas y éstas provocaran deseos concretos.

## **- La angustia base y su relación con el yo idea y yo ideal.**

Identidad. Impotencia. Vacío afectivo. Falta de asimilación del sufrimiento psíquico-emocional.

## **-Angustia base, su proyección y configuración de estructuras personales.**

Orgullosa. Vanidosa. Prepotente.  
Modélica. Reactiva. Marginada.

**-Acumulación progresiva de la angustia y variación de su intensidad.**  
Nerviosismo, ansiedad e inquietud. Lo endógeno y exógeno. La reacción de la angustia en ataque o huida. Falta de asimilación. Acumulación de tres grupos de traumas o impresiones negativas en la mente subconsciente: Represión en un comportamiento combativo o asertivo. Experiencias dolorosas no asimiladas. Hábitos de placer compensatorio a la angustia.

**- La culpabilidad. La responsabilidad. La vergüenza. El miedo.**  
El yo idea como responsable de la culpa y el miedo. Culpa y miedo, pasado y futuro. La culpa es la afirmación de idea negativa. Sufrimiento y dolor. Las reacciones emocionales de repugnancia, ira, angustia, tristeza, vacío negativo, sentido de separación.

**- Conocimiento consciente y vivencia subconsciente o inconsciente.**  
Moral e ideales de lo correcto e incorrecto que rechazan la vivencia real. Ideas de afirmación contrarias a la vivencia real que se tiene. Las repeticiones de las ideas y emociones son indicación clara de la forma original de la vivencia. Imposibilidad a una sinceridad más realista por la importancia al valor contrario a la vivencia.

**- Felicidad y sufrimiento.**  
La unidad de Conciencia y la separación. El amor, la belleza, la alegría o contentamiento. El odio, el enfado, la ira, la tristeza. La necesidad compulsiva e inconsciente al sufrimiento como afirmación de Ser. Memoria negativa repetitiva.

**- El amor.**  
La vivencia o intuición de unidad en la multiplicidad. Amor, odio o rechazo. El amor de pareja, la polaridad femenina, masculina, sus roles y la integración. La pasión, cariño y amistad. Las compensaciones de nuestras limitaciones personales comparativas.

**- El efecto espejo.**  
Proyección negativa y positiva. Por su dificultad en la comprobación se deduce, de la intensidad emocional y de la repetición contraria a la vivencia directa, complementándose con obsesión e intransigencia.

**-Yo experiencia.**  
Desarrollo general, condicionado e incondicionado o directo. El yo y el no yo como experiencia potencial.

**- Personalidad. Personaje.**

Diferenciación: la personalidad y el personaje. El temperamento base. Conocimientos, hábitos y automatismos positivos.

El psiquismo condicionante: El yo idea y el yo ideal. Estructura y reacción de la angustia. Tres grupos de acumulación negativa.

**- Ciclos de motivaciones básicas, estímulo y actitud general en el vivir.**

El estímulo o actitud de vida en general: lo básico. El demostrar la valía personal. La satisfacción en la acción. La posible ayuda a los demás como consecuencia de la sinceridad y satisfacción personal. La disolución del yo responsable-culpable.

**-La relación humana. Arquetipos básicos. Repetición de roles familiares.**

El personaje en funcionamiento o la vivencia de los valores humanos y reconocimiento de Conciencia. Los arquetipos padre, hijo y amigo. Motivaciones condicionantes y no-condicionantes y relativización de la autoría personal.

**-Terapia Unitiva.**

**Los consejos o las indicaciones a la comprensión.**

Normas de aprendizaje y bases de la vida en su voluntad de mantenimiento

1- Escuchar. Memorizar. Analizar. Discernir.  
Entender. Comprender. Integrar.  
Ver-interés. Voluntad-dedicación. Interés-ver.

2- Aceptación o adaptabilidad. No conformidad o pasividad. Creatividad o expresividad.

3- Sinceridad. Paciencia. Constancia. Humor.  
Sentido común o escala de valores.

**1. Centramiento en la Unidad de Ser**

En retiro y posibles técnicas.  
En vida cotidiana y posibles técnicas.  
Meditación y Contemplación.

## **2. Actitud positiva realista o el yo experiencia directo.**

Integración de los principios básicos de experiencia con expansión y creatividad en retiro o vida cotidiana.

Proyección psico-emocional de deseos. Expresión musical.

## **3. Descubrir el personaje.**

Investigación, estudio y comprensión integradora:  
El yo idea y el yo ideal. Estructura y reacción de la angustia. Tres grupos de acumulación negativa. El efecto espejo. Mecanismos subconscientes. Ir observando el personaje e integrarlo positivamente en el vivir cotidiano.

## **4. Reeducción e investigación de la naturaleza de Ser.**

Investigación libre, argumentación a favor y en contra de la nueva comprensión de la propia naturaleza de Ser.

Evocación directa de su vivencia. Indicación y repetición a la mente infantil.

## **5. Liberación del subconsciente condicionante.**

**a-** Dar salida a los deseos no liberados, energía combativa reprimida y expresión afectiva con el máximo de sentido común. Expresar directamente o mentalmente según circunstancias. Expresión corporal musical.

**b-** Diluir experiencias dolorosas directamente o mentalmente en retiro, con comprensión y vivencia del fondo de conciencia.

**c-** Concienciación del hábito de placer compensatorio a la angustia o sensación de vacío. Aceptación y progresivamente liberación.

## **6. El reconocimiento espontaneo y natural de la presencia de Conciencia, su investigación dialéctica y la integración progresiva de la experiencia desde la visión del reconocimiento.**

Normalización del hecho de ser Conciencia eterna. La propia naturaleza de Ser como unidad de paz y plenitud. Integración de los hábitos adquiridos de interpretación y reacción por la identificación.

