

# A.M.A.

ARTE, MEDITACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO

El Arte es la expresión de la Creatividad, y se manifiesta de manera distinta y única según quién la expresa, y según la capacidad interpretativa propia de la persona.

La Meditación, más allá de ser una práctica, es sobre todo un estado de consciencia. Pasa a través de las prácticas, se forma y crece en el silencio, el relajamiento y la concentración, pero no depende de ellos; porque no depende del tiempo. El silencio, el relajamiento y la concentración son el ambiente ideal para que se pueda manifestar la Realidad más profunda de nuestro ser.

El Autoconocimiento es el trabajo más importante que podemos realizar en este mundo; es decir, la solución al enigma de la vida.

Lo que caracteriza estos tres temas y los engloba en una única experiencia, es la escucha; lo que hace falta entonces al practicante, es elevar la propia capacidad de escuchar. Para elevar la capacidad de escuchar hay que elevar el nivel de conciencia; eso requiere, sobre todo, un cambio de actitud profunda. El practicante que se deja guiar en la búsqueda debe tener en cuenta que el arte, la meditación y el autoconocimiento son tres aspectos que forman parte de un único recorrido.

Tres realidades que se integran y se completan recíprocamente; valorizando las características y las capacidades personales del practicante.

La expresión artística será entonces la consecuencia y la manifestación de lo que habrá encontrado conscientemente en sí mismo. El Arte será entonces el lugar de la búsqueda y al mismo tiempo del descubrimiento.

Sin duda la Meditación y el Autoconocimiento se pueden desvincular del Arte, como normalmente ocurre en muchas escuelas de arte o meditación, donde una no considera la meditación y la otra no considera el arte, pero juntas pueden completarse y ayudar al desarrollo de las capacidades interpretativas y expresivas.

Tel. +34 977 055 041 – móvil + 34 639 534 482  
<https://aratibook.com/> [info@aratistudio.com](mailto:info@aratistudio.com)