



Meditación  
Avanzada

by Josep M. Clopés

# Cómo contactar con la Supraconciencia

a partir de la Meditación

*by Josep M Clopés*



# Introducción

---

**La Supraconciencia es mucho más que un concepto;** es una experiencia transformadora que puede cambiar profundamente nuestra manera de vivir y de relacionarnos con el mundo. Este dossier nace con **la intención de guiarte en la comprensión de este estado elevado de conciencia,** mostrándote su impacto en la vida personal y profesional, y cómo la Meditación Avanzada puede ser el camino para alcanzarlo.

La Meditación Avanzada, basada en la tradición védica y el Raja Yoga de Patanjali, ha sido cuidadosamente adaptada al siglo XXI para convertirse en **una herramienta sólida, científica y accesible.** En las siguientes páginas, descubrirás cómo este enfoque único puede ayudarte a **trascender las limitaciones del ego, vivir con propósito y conectar con una armonía más profunda.**



# Introducción

---

**En este dossier hablaremos de tres aspectos fundamentales:**

primero, entenderemos qué es la **Supraconciencia** y cómo puede transformar nuestra percepción del mundo. Después, exploraremos la meditación como herramienta, comparando nuestra práctica con otras técnicas comunes para destacar su singularidad. Finalmente, compartiremos ejemplos reales, como el caso del Doctor Manuel Sans Segarra, que muestran cómo la dedicación y la práctica disciplinada hacen posible alcanzar este estado transformador.

Aunque **el camino hacia la Supraconciencia puede ser exigente, también es profundamente liberador**. Mi intención es que este dossier te inspire y te anime a dar los pasos necesarios para explorar este viaje de autoconocimiento, propósito y plenitud.



# ¿Qué es la Supraconciencia?

---

La Supraconciencia es un estado elevado de la mente humana que **trasciende las limitaciones de la percepción ordinaria**. Representa una integración completa entre la conciencia individual y la universal, permitiendo experimentar la realidad desde una perspectiva de claridad, equilibrio y plenitud.

A través de la Supraconciencia, accedemos a un nivel de entendimiento más profundo, donde se disuelven las barreras del ego y emerge la conexión con nuestra verdadera esencia. Este estado, cultivado mediante la práctica de la Meditación Avanzada, **no solo transforma nuestra percepción del mundo, sino que nos impulsa a vivir con propósito, serenidad y autenticidad**.

# Beneficios de contactar con la Supraconciencia

---

Contactar con la Supraconciencia transforma nuestra vida de forma integral. A nivel personal, nos aporta claridad mental, serenidad emocional y una conexión profunda con nuestra esencia. En el ámbito profesional y social, potencia la creatividad, la toma de decisiones y la capacidad de liderazgo, generando relaciones más auténticas y equilibradas.





# La meditación como herramienta

- Tipos de meditación y técnicas:

---

La meditación, como práctica, es universal. Se ha desarrollado en diferentes tradiciones y enfoques, cada uno con **características** y **objetivos particulares**. Una de las preguntas más frecuentes es cómo se diferencia nuestra Meditación Avanzada de otras prácticas comunes.

A continuación, se presentan tablas comparativas que **destacan las principales diferencias y similitudes entre la Meditación Avanzada y otras técnicas como Vipassana, Zazen, Mindfulness o Meditación Trascendental**. Estas tablas son una herramienta práctica para entender el impacto único de la Meditación Avanzada en la vida personal y profesional.

# Diferencias clave

	<b>Meditación Avanzada</b>	<b>Vipassana</b>	<b>Zazen</b>	<b>Mindfulness</b>	<b>Trascendental</b>
<b>Propósito principal</b>	Trascendencia, Supraconciencia y equilibrio integral	Observación y ecuanimidad	Atención plena	Presencia en el aquí y ahora	Presencia en el aquí y ahora Trascendencia y relajación
<b>Método principal</b>	Mantra, en silencio y ojos cerrados; formación técnica guiada de ocho semanas	Escaneo corporal y respiración	Postura sentada y atención sin juicio; uso de "koans" y "keisaku"	Ejercicios guiados de atención plena en la respiración, el cuerpo y la mente	Repetición de mantras en silencio y ojos cerrados
<b>Impacto a corto plazo</b>	Reducción del estrés, claridad mental	Conciencia sensorial	Paz interior	Reducción del estrés	Relajación profunda
<b>Impacto a largo plazo</b>	Transformación personal y autoliderazgo	Visión clara de la realidad	Serenidad y ecuanimidad	Mejora del bienestar general	Creatividad y enfoque
<b>Requisitos previos</b>	Ninguno, accesible para todos	Retiro intensivo recomendado	Disciplina constante y guía continua	Adaptable a cualquier nivel	Ninguno



# Existen múltiples técnicas de meditación,

cada una con objetivos y métodos específicos. Mientras que prácticas como **Vipassana** se centran en la observación y la ecuanimidad, **Zazen** promueve la atención plena a través de la postura y herramientas como los **koans**, y **Mindfulness** enfatiza la presencia en el momento presente, la **Meditación Trascendental** ofrece relajación profunda mediante mantras.



# La Meditación Avanzada, en cambio,

---

se diferencia por su enfoque integral y transformador, basado en la **tradición védica** y **el Raja Yoga de Patanjali**, adaptados al siglo XXI con una formación técnica y científica. Esta práctica no solo busca reducir el estrés y alcanzar un estado de claridad mental, sino que se orienta hacia la Supraconciencia: un estado superior de conexión con uno mismo, el entorno y el universo.



# Su metodología estructurada,

---

que incluye el uso de mantras y técnicas guiadas en silencio, permite alcanzar resultados sostenibles tanto a corto como a largo plazo. Además, su enfoque combina tradición y modernidad, proporcionando una herramienta sólida para trascender las limitaciones del ego, desarrollar el autoliderazgo y lograr una vida plena, con propósito y equilibrio integral.



# Ejemplos y casos prácticos:

---

El caso del Doctor Manuel Sans Segarra es un ejemplo inspirador que ilustra cómo es posible contactar con la **Supraconciencia mediante una práctica constante y disciplinada**. Este es un tema que genera curiosidad con frecuencia, ya que muchas personas se preguntan si realmente es alcanzable.

El Doctor, tras completar su formación en Meditación Avanzada, decidió comprometerse profundamente con la práctica. Durante un período de tiempo prolongado, dedicó 1.500 horas a la meditación, siguiendo las técnicas aprendidas. Fue este nivel de compromiso el que le permitió alcanzar un **estado de Supraconciencia, transformando tanto su vida personal como profesional**.

Este ejemplo demuestra que contactar con la Supraconciencia es posible,

---

pero requiere una formación sólida, tiempo, dedicación y una **práctica estructurada**. No se trata de un resultado inmediato, sino del fruto de un esfuerzo consciente y persistente.

En resumen, el caso del Doctor nos recuerda que, aunque el camino hacia la Supraconciencia no sea fácil, es absolutamente alcanzable cuando existe la **voluntad de avanzar** y se cuenta con las **herramientas adecuadas** para lograrlo.



Dr. Manuel Sans Segarra

Contenido del  
**Dr. Manuel Sans Segarra**

---





## Existen dos momentos fundamentales en la vida del ser humano:

---

- A) El nacimiento con la exquisita perfección del ser humano, manifestación de la divinidad, la conciencia o inteligencia primera.
  
- B) Cuando se descubre el sentido de la existencia humana, por qué estoy aquí, cuál es la finalidad de la vida.

# La respuesta a estas preguntas dependen de la concepción existencial

---

**Si fundamentamos nuestra existencia en el “ego”, nuestra falsa identidad, nunca seremos felices ni realmente libres ni descubriremos el auténtico sentido de la vida.** Tendremos momentos de placer que precisarán cada vez estímulos más potentes evocando a la depresión y a las personas predispuestas, al suicidio, que es la causa más frecuente de muerte en algunos países occidentales entre los 15 y 35 años.



# La respuesta a estas preguntas dependen de la concepción existencial

---

Únicamente con nuestra auténtica realidad existencial, la **Supraconciencia**, podremos ser felices, libres y **valorar la vida en la dimensión humana como un milagro, un privilegio y un regalo.**

La meditación es el mejor método para descubrir la **Supraconciencia**, que tiene su equivalente en la oración devota.

He realizado un curso de **meditación avanzada** con control neurofisiológico y encefalográfico

Se requiere voluntad, constancia y muchas horas de aprendizaje bajo la tutela de un experto para conseguir contactar con la **Supraconciencia.**



## Cuando contacto, paso por varias fases:

---

- A) Relajación física
- B) Control de la respiración
- C) Relajación mental
- D) Repetición del mantra
- E) Pérdida de la conciencia del cuerpo
- F) Sensación de armonía, paz y gozo
- G) Finalmente una gran sensación de abertura. Uno tiene la sensación de que forma parte del universo, es universo, es naturaleza, de estar unido a todo a través del amor.

**Se ve la esencia de todo, la presencia de la divinidad en todo**