



Mindfulness: El encuentro con la Consciencia.

Con Vicente Simón

Del 21 al 23 de febrero de 2020 en Bilbao.

Los seres humanos poseemos una consciencia especial, la consciencia humana, la cual nos permite ser conscientes, no solo de lo que sucede en nuestra mente, sino también de la consciencia misma. Este ser conscientes de la propia consciencia es lo que suele llamarse presencia. También se describe como el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza o de la mente natural. El experimentar esta mente natural es lo que nos lleva a comprender lo que realmente somos y a tener la sensación de haber vuelto a casa.

Todos nacemos con ese don de la consciencia humana, pero para que su auténtico potencial se revele, hemos de liberarnos de infinidad de impedimentos psicológicos que han ido acumulándose desde el momento en que nacimos y comenzamos a adaptarnos a este mundo en el que luchamos por sobrevivir. A pesar de esos estorbos, en lo profundo de nuestro ser, sigue encontrándose intacta la joya de ese poder con el que la naturaleza nos ha dotado y que, habitualmente, no hemos tenido la oportunidad ni de descubrir, ni de cultivar.

En este curso iniciaremos ese proceso de descubrimiento y de liberación, empleando como método la práctica de la meditación *mindfulness* y dando las instrucciones necesarias para que ésta sea efectiva y el (o la) practicante pueda avanzar en la comprensión de si mismo/a, despertando a la vivencia de su verdadera naturaleza.

Normalmente se trata de un proceso prolongado en el tiempo y que requiere constancia y paciencia, pero en cuanto nos sumergimos en él, comenzamos a quedar subyugados por la fuerza que emana de la consciencia pura, que acaba por acogernos plenamente bajo el manto de su profunda influencia.

A lo largo del curso trataremos aspectos sustanciales de los temas siguientes:

1. La consciencia humana y su evolución.
2. *Mindfulness*: el camino que nos conduce a la cima de la consciencia.
3. El poder tranquilizador de la compasión
4. El cultivo de la concentración y sus requisitos.
5. El desarrollo del observador y la desidentificación.
6. La consciencia y el espacio: continente y contenidos.
7. Cultivar el arte del desprendimiento.
8. Hacer las paces con lo que es.
9. La virtud de la ecuanimidad.
10. Nuestra vida en la dimensión temporal: pasado, presente y futuro.
11. Descubriendo un mundo más allá de las fronteras del ego.
12. La dicha de la no-dualidad.

Lugar: Casa de Espiritualidad Nuestra Señora de Begoña, c/Virgen de Begoña 36, Bilbao. El curso comenzará a las 18h del viernes y terminará a las 14 h del domingo.

Inversión económica: 175 euros inscribiéndose antes del 30 de enero. Después de esta fecha, 195 euros. Alojamiento en Pensión completa, 100 euros. Hay posibilidad de descuentos para personas en desempleo o con bajos ingresos.

Información e inscripciones: formacion@ahoramindfulness.es, Tel. 620265962

