



Salud y Bienestar

CURSO

“Mindfulness: el encuentro con la consciencia”

Impartido por Vicente Simón

Catedrático de Psicobiología, Psiquiatra e Instructor de Mindfulness

MADRID 27, 28 y 29 de marzo 2020

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, o también se describe como el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza o de la mente natural. El experimentarla 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 ininidad de impedimentos psicológicos que han ido acumulándose desde el momento en que nacimos y que 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.



Salud y Bienestar

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 algunos 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 cultivo de la concentración y sus requisitos.
4. El desarrollo del observador y la desidentificación.
5. La consciencia y el espacio: continente y contenidos.
6. Cultivar el arte del desprendimiento.
7. Hacer las paces con lo que es.
8. La virtud de la ecuanimidad.
9. Nuestra vida en la dimensión temporal: pasado, presente y futuro.
10. Descubriendo un mundo más allá de las fronteras del ego.
11. La dicha de la no-dualidad.



Salud y Bienestar

Lugar:
COLEGIO SAN GABRIEL
c/ Eugenia de Montijo, 92
28025 MADRID

Horario:

Viernes 27 marzo de 16:30 a 20:30 h.

Sábado 28 marzo de 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30 h.

Domingo 29 marzo de 10:00 a 14:00 h.

El curso incluye diploma acreditativo de asistencia (16 horas).

Para la parte práctica del curso traer esterilla y cojín o zafu.

Inversión: 220 €

Información e inscripción:

Mariló Gascón

Tfno: 635 148 333

email: norax.saludybienestar@gmail.com

www.noraxsaludybienestar.com