

- **La atención** implica la elección por parte de la mente de forma clara y vívida, de uno o más objetos a los que tiene opción.
- **El presente** es este momento, el ahora, nuestro propio hogar interno en el cual vivimos. Es lo único real. El pasado y el futuro sólo existen como verbos, no como algo real en este momento. Ambos sólo existen ahora ya sea como recuerdos o como expectativas.
- **El no juzgar o aceptar** es la ausencia de interpretaciones y valoraciones como bueno o malo, feo o bonito, conveniente o inconveniente, etc.

En el Centro del Corazón existe la Verdad de Nosotras Mismas, Nosotros Mismos; desde ahí conectaremos con nuestra más pura Esencia del YO SOY, que es Paz-Sabiduría-Amor.

En este Curso Completo Practicaremos "EL ARTE DE SER Y VIVIR EL AQUÍ Y AHORA"; mostrándonos como podemos establecer una rica y gratificadora **CONCIENCIA PLENA**, con la Gratitude, Plenitud, la Felicidad y la Libertad de Ser todo aquello que somos capaces de Ser en nuestra Vida, y en nuestra Propia Historia Personal.



AGRADECE, CONFIA, DISFRUTA, MEDITA Y SE FÉLIZ. *Bharat.*

La verdadera naturaleza del ser, emerge cuando ponemos fin a toda inquietud.  
*Dalai Lama*

## TOLOSAKO YOGA ESKOLA ANANDI

Plaza Poeta Lizardi 2, Tolosa

☎ 659 045 930 - 601 52 88 77 📞

info@yogatolosa.com · www.yogatolosa.com

## CURSO FORMATIVO MINDFULNESS EN 8 SESIONES



### Vive con "CONCIENCIA PLENA" y disfruta del momento presente.

La vida real sólo es ahora.

Escuela  
**Yoga Tolosa**  
Anandi



## TOLOSAKO YOGA ESKOLA ANANDI

Plaza Poeta Lizardi 2, Tolosa

☎ 659 045 930 - 601 52 88 77 📞

info@yogatolosa.com · www.yogatolosa.com

El Mindfulness o conciencia plena, es una práctica para despertar la conciencia y vivir más en el aquí y ahora; es una manera de ser. Es estar más presente, observar, aceptar y juzgar menos. El mindfulness tiene miles de años de antigüedad y se le conoce como "el corazón de la meditación budista e hinduista", aunque su esencia (la atención y la conciencia plena) es universal.

Desde este curso completo y este programa de Mindfulness en 8 semanas, (o tres sábados... uno al mes) se proporciona una estructura coherente, una arquitectura, dentro de la cual puedes observar tu propia mente, tu cuerpo y el devenir de tu vida; además, se ofrece un enfoque sistemático y fiable para trabajar con lo que vaya surgiendo.

**Mediante el Mindfulness te estarás poniendo en tus propias manos para coger el timón de tu vida.**

El objetivo del programa mindfulness en 8 semanas (o tres sábados... uno al mes) es conseguir que mediante la introducción y explicación del término; de sus técnicas y modos de trabajo, apaciguemos la mente progresivamente, fomentemos la felicidad, la gratitud, la plenitud, el contento interior y la satisfacción natural. Vamos a ir aprendiendo a relajarnos, a estar más presente disfrutando de la vida tal y como es y a ir consiguiendo la paz interior en nuestra vida en todas las áreas de nuestra vida.

Según los últimos avances científicos, mediante la meditación de la conciencia plena mindfulness se elimina la ansiedad, el estrés, la infelicidad y la sensación de agotamiento...

**Curso completo Mindfulness "EL ARTE DE VIVIR EL PRESENTE" de 8 semanas en esta Escuela Yoga Tolosa Anandi es práctico, transformador y efectivo.**

Aunque hablaremos de cómo se practica el Mindfulness, lo cual es fundamental para poder entenderlo, es conveniente que encuentres la forma de hacerlo que más beneficio te genere.

Decimos que no basta saber adónde voy, siempre será necesario saber cómo llegar. Por eso te presento algunos lineamientos generales de práctica en mindfulness, que se concretarán más adelante cuando hablemos y empecemos con el programa de entrenamiento y transformación.



El Mindfulness se practica a través de la meditación con forma y sin forma, la cual tiene el propósito de calmar la mente para ver con claridad. Para DESPERTAR la CONCIENCIA Y VIVIR EL PRESENTE

\*Cuando el agua se agita, las partículas se dispersan produciendo una turbulencia que impide ver el fondo del estanque o lugar donde está contenida, pero si dejamos que se aquiete, las partículas entrarán en descanso y el agua se tornará transparente, pudiendo así mirar con claridad dentro de ella.\*

Lo mismo podemos decir de nuestra mente. Si dejamos que los pensamientos se muevan sin control, nos sentiremos inquietos y turbados, llegando en ocasiones hasta el pánico por no poder ver una salida. Pero si APRENDEMOS a OBSERVAR lo que pasa, logrando tener una mente tranquila, veremos cómo todo se vuelve diferente, desapareciendo aquello que nos amenazaba.

Es como estar en una habitación oscura, apretar un interruptor y al aparecer la luz entramos en un estado de bienestar.

**La práctica de la meditación puede ser formal o informal.**

**La Meditación Formal** es aquella que se hace de forma regulada, adoptando una postura específica y durante un tiempo determinado.

**La Meditación Informal** puede realizarse en cualquier momento. Basta con dirigir la atención consciente a lo que estamos haciendo, para ejecutarlo con plena conciencia.

Definir Mindfulness puede ser muy simple, pero entenderlo y comprenderlo no resulta tan fácil. Los humanos nos hemos acostumbrado a que para entender algo debemos tener una definición. Eso nos crea un grave problema, pues nos privamos del verdadero conocimiento que no se puede expresar con palabras.

Los animales no tienen ese inconveniente; conocen a través de los sentidos, experimentando las cosas como son a través de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Su reacción es más bien instintiva, o sea, automática. Nosotros no, aunque tenemos esos mismos canales para conectar con la realidad, preferimos obviarlos y formarnos una idea que casi siempre es diferente a la verdadera realidad.

Mindfulness puede ser definido, de acuerdo a Jon Kabat-Zinn como: "Prestar atención de un modo particular, con un fin en el momento presente y sin juzgar". Como puede apreciarse, los elementos básicos de esta definición son: ATENCIÓN, PRESENTE y NO JUZGAR.

inFORMATE