



Entrenamiento Mindfulness

CREAR UN ESPACIO EN CASA QUE NOS
RECUERDE PRACTICAR

Instructora Patricia Dellacha

NIKETAN YOGA

MINDFULNESS:

Crear un espacio en casa que nos recuerde practicar.

La **meditación** es aprender a estar donde estamos y ser consciente de ello. Así pues, si estas aburrido, y te das cuenta, si tienes miedo, y te das cuenta, si estas confundido, y te das cuenta, si estas inquieto, y te das cuenta, si surgen pensamientos que giran sin parar, y te das cuenta, dejan de ser agitación para transformarse en conocimiento. Y si de repente nos sentimos arrastrados por la agitación de la mente también es conocimiento. Son todos momentos que **NOS DAMOS CUENTA, descansamos en la consciencia.**

QUE NOS IMPIDE PRACTICAR: las actividades, el exceso de tareas, la incomodidad a la postura, quietud, cansancio, todos son ruidos mentales, reacciona..... Sensación de improductividad, estados de ánimo, hoy estoy triste, hoy estoy contenta. **Lo más importante**, no hay un modo adecuado de practicar, **uno debe hacer suya la práctica**, dejar que la practica sea nuestro maestro. La vida es nuestro maestro, cuando prestamos atención, nos damos cuenta, en todos los momentos, que la vida es el mejor maestro. **La actitud más valiosa es el compromiso.**

“Mientras no nos comprometamos, todo es vacilación, duda y posibilidad de retroceso. Hay una verdad elemental, en lo que concierne a los actos de iniciativa y creatividad manifiesta, cuya ignorancia, acaba con las ideas y los planes más esplendidos, y es que, cuanto mayor es nuestro compromiso, más pasos adelante da la Providencia en la misma dirección.

Entonces todo parece constelar para ayudarnos. Es como si nuestra decisión provocase acciones, encuentros imprevistos y apoyos materiales a nuestro favor con los que antes no hubiéramos jamás soñado. Empieza, pues, aquello que crees o sueñas que puedes hacer. La audacia tiene, genio, poder y magia.”

“Goethe” poeta, escritor alemán del siglo XVIII

Instructora Patricia Dellacha

NIKETAN YOGA

“El conocimiento no significa dominar una gran cantidad de información diferente, sino la comprensión de la naturaleza de la mente. Este conocimiento puede penetrar en cada uno de nuestros pensamientos, e iluminar cada una de nuestras percepciones.”

**Matthieu Ricard monje budista francés
(conocido como el hombre más feliz del mundo)**

“No siempre podemos hacer grandes cosas, pero si podemos hacer cosas pequeñas con gran amor.”

Madre Teresa

Instructora Patricia Dellacha

NIKETAN YOGA