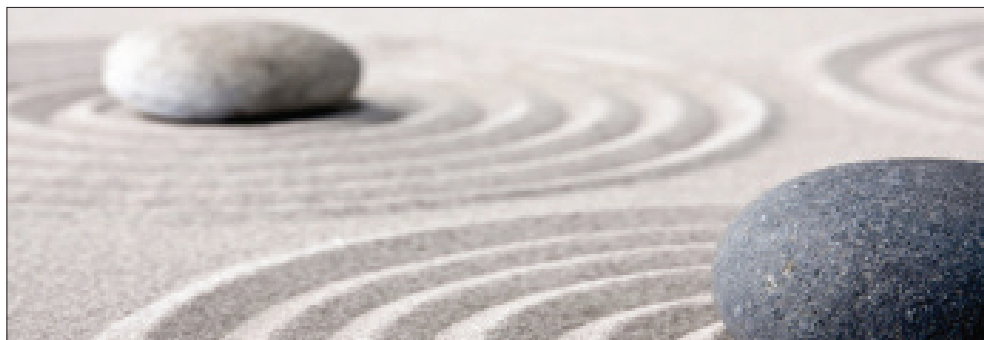


Curso de Introducción a la
Atención Plena
(mindfulness)

con el maestro zen
DOKUSHÔ VILLALBA



Monasterio Zen Luz Serena
16 - 18 diciembre 2016



ESCUELA DE ATENCION PLENA
mindfulness basado en la tradición budista

¿Qué es la Atención Plena?

La **Atención Plena**, *mindfulness* en inglés, es un estado de atención abierta a la totalidad de nuestra experiencia vital aquí y ahora. Se trata de una experiencia integral en la que tomamos plena conciencia del estado corporal, de la respiración, de las sensaciones, las emociones, los contenidos mentales y nuestro entorno.

No es un conocimiento intelectual sino una experiencia: el estado natural inherente a la naturaleza humana. Esta experiencia no pertenece a ninguna tradición en particular. No se puede acceder a esta experiencia mediante la adquisición de nuevos conocimientos intelectuales. Es a través del entrenamiento como llega a ser una experiencia vivida por cada uno. Una vez adquirida esta experiencia, la práctica consiste en integrarla en la vida cotidiana.

Origen

La experiencia del estado de **Atención Plena** es atemporal, se remonta a los orígenes de la humanidad. La palabra *mindfulness* es la traducción al inglés de los términos *sati*, en pali, y *smirti*, en sánscrito, que originalmente significan “recordar”.

En la tradición budista, el cultivo de la **Atención Plena** incluye dos aspectos: *samatha*, o concentración, y *vipassana*, observación. Estas prácticas constituyen el corazón de la tradición budista.

Los fundamentos de la **Atención Plena** fueron expuestos por el Buda en un texto célebre llamado *Sattipatanasutta sutta* (pali), “Los soportes de la Atención”; así como en otro texto llamado *Anapanasati sutta*, “La Atención sobre la Respiración”.

La esencia y los desarrollos de la **Atención Plena –mindfulness-** se encuentran en todas las enseñanzas del Buda, validadas generación tras generación, desde hace miles de años hasta el presente.

Beneficios para la salud

La práctica de la **Atención Plena** tiene efectos muy positivos sobre la salud, efectos que en la actualidad han sido demostrados científicamente.

Al mismo tiempo la **Atención Plena** ha demostrado tener un efecto muy beneficioso sobre nuestro entorno relacional y profesional, gracias a la evidencia que hace que las personas seamos más plenamente conscientes de nuestras sensaciones, emociones, pensamientos y medio ambiente.

La **Atención Plena** favorece la armonización de las funciones fisiológicas y psicológicas, refuerza el sistema inmunitario y alivia naturalmente las patologías asociadas a los diferentes tipos de estrés, característicos de nuestra época, permitiendo así el descubrimiento de un estado de serenidad y de bienestar que favorece la concentración, siendo de una gran ayuda para los trastornos del sueño, los dolores crónicos, los estados depresivos y sus recaídas, y constituyendo un complemento beneficioso a la hora de asumir ciertas enfermedades.

La Escuela de Atención Plena (EAP)

La **Escuela de Atención Plena** es una iniciativa laica, aconfesional y transdisciplinar abierta a la sociedad, impulsada por el maestro zen Dokushô Villalba.

En la **EAP** consideramos que la facultad de **Atención Plena** forma parte de la naturaleza de todo ser humano, independientemente de su religión, raza, género o condición social.

Consideramos que la articulación y la metodología que la tradición budista ha hecho del entrenamiento de la **Atención Plena** es un bien universal que debe ser puesto al servicio del bienestar y de la felicidad de los seres humanos.

El propósito de la **EAP** es el de expandir la práctica de la **Atención Plena** al mayor número de personas posibles, sin tener en cuenta su religión, género, clase social, nacionalidad, creencia o ausencia de creencias.

Los fines de la **EAP** son:

- Aportar la práctica, la enseñanza, el aprendizaje de la **Atención Plena** como contribución al bienestar individual y social.
- Transmitir la práctica, la enseñanza, el aprendizaje y la difusión de la Atención Plena.

La misión de la **EAP** es la de formar a practicantes, monitores e instructores en **Atención Plena** a través de la organización de programas y cursos de introducción y formación, de retiros intensivos y de sesiones semanales.

La **EAP** y todos sus miembros docentes se rigen por un Código Ético que define la actividad docente y la práctica de los monitores e instructores.



Mindfulness Basado en la Tradición Budista (MBTB)

El **MBTB** es un entrenamiento en Atención Plena accesible a todas y a todos, que es transmitido en grupo por un enseñante certificado.

Ha sido creado por el maestro zen Dokushô Villalba, a partir de la tradición budista y de las modernas metodología de mindfulness.

Esta metodología ofrece un entrenamiento corporal, sensorial, emocional y mental que permite a cada uno descubrir y cultivar una calidad de atención amplia, tranquila y benevolente, en la vida cotidiana, familiar, profesional, social y ciudadana.

¿A quien va dirigido el MBTB?

Adaptada a las condiciones de nuestra época, esta metodología ofrece una solución pragmática a la agitación y al malestar. Aunque se trata de un acercamiento aconfesional y laico, el **MBTB** forma un puente entre las ciencias modernas y las tradiciones contemplativas, especialmente con la tradición budista.

Su método natural y laico permite que cada uno conecte con su naturaleza profunda, en un estado de apertura y de amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás.

Características del MBTB

1. Es integral. Incluye todos los elementos transmitidos por la tradición budista, tanto los técnicos como los éticos, aunque sin elementos doctrinales. En la metodología **MBTB**, la práctica de la Atención Plena necesita la presencia insoslayable de factores coadyuvantes sin los cuales sus efectos quedan mermados y reducidos a un simple bienestar pasajero. Estos factores coadyuvantes son: Visión Correcta, Intención Correcta, Palabra Correcta, Acción Correcta, Medio de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Meditación Correcta.

2. Es aconfesional. La metodología **MBTB** es laica, aconfesional y científica. A lo largo de sus formaciones y sesiones de práctica no se emplean símbolos ni rituales religiosos.

3. Sigue un modelo económico basado en la solidaridad y la generosidad en el intercambio. Los cursos de formación, las sesiones semanales y los retiros intensivos no tienen precio. Se pide a los participantes una cantidad mínima necesaria para cubrir los costes y se deja a la generosidad y a la solidaridad de los participantes la entrega de una donación libre, nunca fija, para los instructores y monitores. El criterio económico no es decisivo para la participación de aquellos que sinceramente lo deseen.



Cursos Básico de Introducción a la Atención Plena

Mindfulness basado en la tradición budista



Este Curso de Introducción va dirigido a todos aquellos que quieran tener una toma de contacto suave y sencilla con la práctica de la Atención Plena. Se trabajará la aplicación de la Atención Plena al cuerpo-respiración y a las sensaciones.

Las sesiones teóricas se combinan con las experiencias práctica en una fusión armoniosa y orgánica.

No se requiere la postura sedente de meditación con las piernas cruzadas.

Tras este curso, los participantes podrán incorporar las bases de la Atención Plena a su vida cotidiana y continuar la práctica, experimentando los beneficios de un estado de conciencia más despierto y vital.

Pensado para todos los públicos.

Observaciones.

Las personas interesadas en realizar este Curso de Introducción deberán inscribirse llamando a la secretaria de la EAP e ingresar la cantidad de 40 € en concepto de reserva de plaza y anticipo, que será descontado del coste mínimo.

Lugar.

El curso será impartidos por el maestro zen Dokushô Villalba, en el monasterio budista zen Luz Serena, sede de la Comunidad Budista Soto Zen española, que está situado en el término municipal de Requena, Valencia, en la zona del Parque Natural las Hoces del Cabriel.

Intercambio.

En la Escuela de Atención Plena nos basamos en un modelo de economía de la generosidad, de la solidaridad y del intercambio que facilite la experiencia del aprendizaje y de la práctica de la Atención Plena a todo el mundo. No obstante, la organización, el alojamiento y la manutención de los participantes conllevan gastos. Para el monitor, profesor o formador, proponemos una donación voluntaria acorde a la generosidad y disponibilidad de cada uno. Nadie quedará excluido por motivos económicos.

Curso de Introducción:

Coste mínimo: 80 €, dos días en pensión completa.

Donación libre para el maestro aparte.



El maestro zen **Dokushô Villalba** es monje zen, abad del monasterio Luz Serena y presidente-fundador de la Comunidad Budista Soto Zen; creador del **MBTB** y director docente de la Escuela de Atención Plena.

Las plazas son limitadas.

Para más información y reserva:

Escuela de Atención Plena

622 112 955

info@eaplena.es

www.eaplena.es

