



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia y amigos su apoyo y amor incondicional en todos los momentos de mi vida.

Agradezco de corazón a Marta y Laura, grandes amigas y grandes magas de la creatividad, por su tiempo y ayuda desinteresada en el montaje de los audios, videos y plataformas para que este sueño sea posible.

A mis profesores, en especial a Carola García, Fernando Tobías, Olivia Recondo, Gabriel Jiménez, Txemi Santamaria, Israel Mañas, Pilar Posadas, Mentxu y Josep por transmitirme vuestra pasión y conocimientos y ser inspiración para mi en este bonito camino del autoconocimiento desde la atención plena.

A mis maestros; Mikel Boxhall por enseñarme el arte del no hacer para fluir en la marea y dejar que el trabajo haga el trabajo por sí mismo.

Jorge Carvajal por enseñarme que la salud integral es posible desde la presencia y la importancia de discernir el lugar desde donde se hacen las cosas para elegir desde el corazón.

Sesha por enseñarme que se puede explicar lo difícil desde el juego y descubrirme el mundo de la vacuidad y de la no dualidad. Y sobre todo a mi GRAN MAESTRA, mi Madre, por enseñarme con tu ejemplo lo que es vivir en coherencia, resiliencia, alegría, bondad, compasión y amor.

GRACIAS



Natalia Fermín Valdominos 40 años

Licenciada en Biología y Experta en Mindfulness en contextos educativos, actualmente finalizando el Master en la Universidad Camilo José Cela e iniciando estudios de investigación sobre los beneficios del entrenamiento de la atención plena y la compasión y sus efectos en la salud integral de las personas.

Conferenciante y facilitadora de cursos de Mindfulness desde el año 2018 en organismos públicos y privados, empresas y asociaciones con más de 400 alumnos formados en Toledo.

Facilitadora
y creadora de las
meditaciones de
este fascinante
viaje hacia el
interior

Meditadora desde el año 2010 y aprendiz de distintas disciplinas. Meditar me ayuda a estar en paz y a comprenderme mejor a mí misma y a los demás. Meditando me redescubro y conecto de nuevo con lo que soy, para SER mi mejor versión en el día a día.

Soy un ser humano alegre y comprometido, con una tremenda curiosidad por el conocimiento y con una alta vocación de servicio. Me permito ser aprendiz en todas las experiencias que la vida me regala.



Javier Aragón Salcedo 42 años

Licenciado en Humanidades, una carrera donde aprendí mucho tanto de historia como del comportamiento cíclico del ser humano. Actualmente trabajo en bolsa, lo que me hace seguir conociendo el comportamiento humano. Escribo todos los días para seguir conectado con mi pasión, compartiendo y participando en foros de escritores.

Meditador desde el año 2000, una disciplina que me ayuda a mantener el equilibrio y me inspira diariamente en lo que realmente amo, escribir y volcar las emociones en el papel a modo de letras.

Soy un ser humano tranquilo, sensible y con una alto sentido de justicia y equilibrio. Me permito estar donde la vida me lleve, disfrutando y aprendiendo del camino.

Autor
de los cuentos y
relatos conscientes
de esta maravillosa
aventura

INTERSOM S Mindfulness & Meditación

Es una iniciativa que nació el sábado 14 de Marzo de 2020, primer día de confinamiento, para acompañar a todas las personas amigas que asistían a nuestras formaciones, para familiares y amigos íntimos con la intención de ayudarnos mutuamente a estar más presentes en el día a día, con la mente más serena y así poder gestionar mejor las emociones tan intensas y dolorosas que nos generaría esta situación, cultivando juntos la atención plena y las grandes cualidades del corazón.

Una iniciativa que nunca pensamos que cruzaría el charco antes que nosotros mismos y que posiblemente haya llegado ya a más de 2000 personas en el mundo.

Al final las cosas más bellas y bonitas de la vida surgen de repente, de forma natural y espontánea, como la acción de servir con aquello que a uno le sirve.

Cuento Zen

Un discípulo le pregunto al Maestro;

-Maestro, ¿cómo puedo servir a los demás? Y el Maestro le contestó, sirviéndote a ti mismo.

-Pero Maestro, ¿y eso cómo se hace? Y el Maestro le contestó, sirviendo a los demás. 66

Parte de la visión de este proyecto viene recogida en la bella reflexión de Pema Chodrön

"La verdadera compasión no consiste en desear ayudar a aquellos que son menos afortunados que nosotros, sino en darnos cuenta de nuestro parentesco con todos los seres"

INTERSOMOS - INTERSER

Intersomos procede de la palabra original creada por el maestro budista vietnamita Thich Nhat Hanh (nominado por el Premio Nobel de la Paz), que creó un nuevo concepto llamado InterSer, cuyo significado es la intercomunión de todos los seres sintientes, donde todos formamos parte del universo en mutua interdependencia. Dado que tú y yo existimos en relación mutua, por tanto, tú y yo inter-somos. Estamos conectados, y lo que a ti te sucede, me influye a mí y lo que a mí me sucede, te influye a ti.

«Si eres poeta, verás claramente que flota una nube en esta hoja de papel. Sin nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no crecen; y sin árboles, no podremos hacer papel. Para la existencia del papel es esencial la nube. Si no está la nube, tampoco puede estar el papel. Así, podemos decir que la nube y el papel inter-son » Thich Nhat Hanh



Cualquier cosa o persona tiene una relación de interSer, todo coexiste en cada cosa. Como dijo el Maestro; *Nada de hecho existe aisladamente. Todo está interrelacionado, todo inter-es con el resto de las cosas. Ni una simple flor puede existir aislada de sí misma, solo puede inter-ser con la totalidad del cosmos. Y lo mismo ocurre también con nosotros.*

«Yo soy tú»

Esta frase cobra ahora más sentido que nunca en la historia de la humanidad, para ser comprendida profundamente e integrarse en el corazón.

Tú eres yo, y yo soy tú. ¿No es evidente que nosotros «inter-somos»? Tú cultivas la flor que hay en ti, para que yo sea hermoso. Yo transformo la basura que hay en mí, para que tú no tengas que sufrir. Yo te apoyo; tú me apoyas. Estoy en este mundo para ofrecerte paz; tú estás en este mundo para traerme alegría.



La situación actual demuestra que todos SOMOS UNO, que estamos interconectados y nos necesitamos unos a los otros sin distinciones, sin falsas etiquetas. Ha llegado el momento de ser conscientes y SER una auténtica unidad, sintiéndonos y comportándonos como FAMILIA, eso que siempre fuimos y no nos dimos cuenta.

Es ahora cuando hay que dar lo mejor de cada uno de nosotros y ponerlo al servicio de los demás y de uno mismo, en el nombre del AMOR en mayúsculas que no busca poseer nada, que da desinteresadamente, el amor que une todas las cosas y el verdadero motor que todo los transforma. Solo así podremos evolucionar como especie y como seres humanos.



EL VIAJE

La aventura tendrá una duración de 22 días, donde a través de distintas meditaciones basadas en Mindfulness principalmente y en otras disciplinas como el Advaita Vedanta, el Tao, el Budismo y técnicas como la Relajación, la Visualización y Focusing, obtendremos el pasaporte que nos llevará al descubrimiento de distintos parajes naturales para contemplar con los prismáticos de la ATENCIÓN PLENA un único lugar común en todos ellos, quizás poco explorado por la humanidad hasta el momento, llamado PRESENTE, haciendo posible que desde allí podamos adentrarnos a lugares más profundos.

PARAJES NATURALES

El cuerpo

Atender las sensaciones del cuerpo con atención plena, sin juicios, nos ancla al momento presente. La mente automática está en el pasado o en el futuro. Sólo anclándola al cuerpo sale de sus bucles rumiativos y se resetea de nuevo. En el cuerpo reside una gran sabiduría por descubrir.

La respiración

Es el ancla al momento presenta por excelencia. Cuando nos detenemos y observamos con atención el ir y venir del aire en nuestro cuerpo y nos permitimos ser respirados por la respiración, la mente se rinde al presente sin esfuerzo.

Las emociones

Las emociones son guías que nos indican cómo nos cada encontramos en Agradables momento. desagradables, están ahí para ser atendidas y sentidas, no para rechazarlas o aferrarnos a ellas. Tan solo tenemos que aprender a sentir mejor, observarlas con amabilidad y dejarlas ser como son, impermanentes.

Los pensamientos

Los pensamientos a menudo nos abruman. El constante parloteo interno nos agota y genera estrés y ansiedad, ya que nos creemos que somos eso que pensamos. Los pensamientos son sólo eso, pensamientos y no hechos. Observándolos con atención plena podemos hacer este gran descubrimiento.

ELEMENTOS QUE NECESITAS LLEVAR EN EL EQUIPAJE

(si te falta algún elemento no te preocupes, quizás lo encuentres a lo largo del camino)

INTENCIÓN

La voluntad de practicar todos los días de forma disciplinada, comprometiéndote contigo mismo y tu bienestar.

La intención nos sirve para traer consciencia e identificar el propósito interno con el que vamos a meditar. Son nuestras intenciones la que establecen el escenario de lo posible.

ACTITUD

Estar abiertos a la experiencia con curiosidad y amabilidad hacia uno mismo, libres de expectativas, de todo eso que creemos saber para permitirnos sorprendernos y ver más allá de lo ordinario y darnos cuenta que en su seno descansa lo extraordinario, la riqueza de la vida

ATENCIÓN

La capacidad que tenemos todos los seres humanos cuando cuerpo y mente se sincronizan para percibir con intensidad cada momento. Es ahí donde tenemos acceso a nuestros propios recursos para la transformación, crecimiento y sanación.

Allí donde tengas tu atención estas tú completamente.















¡FELIZ VIAJE!



ASISTENCIA 24h

Cualquier consulta o reflexión durante el trayecto, no dudéis en escribirme al email intersomosmindfulness@gmail.com o al whatsapp 616903448

Estaré encantada de atenderos

RUTA 1. HONRANDO AL CUERPO NUESTRO HOGAR

El hogar más verdadero nuestro cuerpo, suele estar deshabitado. Vamos vagando por los mundos de la ilusión, buscando siempre fuera, olvidados de que aquí dentro en lo profundo, está la Totalidad. Volver a casa, dejar de ser un hijo pródigo niño perdido en el bosque. Volver al cuerpo, siguiendo el río de la respiración. Regresar al hogar y ser de nuevo Rey de lo Real.

Anónimo



RUTA 2. LA RESPIRACIÓN ANCLA AL PRESENTE



RESPIRA

En la inhalación tú estás presente En la exhalación tú estás presente Inhalando es Ahora Exhalando, sique siendo Ahora El ascenso necesita del descenso El descenso siempre sique al ascenso Hay permanencia en el corazón mismo de la impermanencia Aprende de la respiración Deja que te recuerde cómo confiar

Jeff Foster

RUTA 3. LA PAUSA CONSCIENTE

Cuando dudes,
haz una pausa
Cuando te enojes,
haz una pausa
Cuando te canses,
haz una pausa
Cuando te estreses,
haz una pausa
Y cuando pauses,
respira muy profundo
y agradece.



RUTA 4. LOS SENTIDOS LAS VENTANAS AL MUNDO

RUTA 5. OBSERVANDO LOS PENSAMIENTOS







RUTA 10. TONGLEN DAR Y RECIBIR



HOMENAJE A LA COMPASIÓN

Ella que percibe el llanto y el sufrimiento en el mundo.
Ella que se resiste con 10.000 abrazos.
Y en cada mano hay un instrumento de liberación y en la palma de cada mano, hay ojos y estos son los ojos de la sabiduría.

Kuan-Yin

RUTA 11. SOLTAR LA MOCHILA

Nuestro cuerpo es un sistema complejo para mantener la vida. Tenemos el poder de cambiarnos a nosotros mismos y de hecho, de nosotros en la cambio acontecido en nuestro interior.

Una vez que a nuestro cuerpo le permitimos ser él, sin presiones, permitimos ser él, sin presiones, nuestros problemas.

Eugine Gendlin





RUTA 14. AMOR INCONDICIONAL



No hay nada misterioso con respecto a lo que abre el corazón, la aceptación lo abre. No hay nada misterioso con respecto a lo que cierra el corazón, el juicio lo cierra. El corazón es un músculo espiritual se abre y se cierra, cuanto más trabaja , más se fortalece. No te juzgues a ti mismo si sientes que tu corazón se tensa, sólo se tensa para destensarse de nuevo. Lo único que tienes que hacer es permitírselo.

RUTA 15. LA ACEPTACIÓN RADICAL

Cuando llega el hastío de mentiras y silencios. Cuando el alma se alza mostrando sus colores. Cuando las palabras claman verdades cotidianas, entonces el miedo si estuvo se va. Se va de la mirada, se va del sentimiento, se va de las palabras, silencioso como estuvo o en huir estrepitoso, Ya no cabe cobardía, no se alcanza heroísmo, simplemente se es.

Eduardo R. Berdugo



RUTA 16. LA SONRISA INTERIOR

RUTA 17. LA SABIDURIA INTERNA





RUTA 20. LA ALEGRÍA Y LA FELICIDAD

Presentación (1))

Meditación (1))

Cuento (1))

La felicidad es como una mariposa.
Cuanto más la persigues, mas huye.
Pero si vuelves la atención
hacia otras cosas, ella viene
y suavemente se posa en tu hombro.
La felicidad no es una posada
de camino, sino una forma
de caminar por la vida.

Viktor Frankl





GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN Y HERMOSA PRESENCIA

Que la luz del corazón ilumine tu camino

















QUEDA TOTALMENTE PROHIBIDA LA COPIA Y DISTRIBUCIÓN DE ESTE PROYECTO CON FINES ECONÓMICOS. ESTE PROYECTO Y SU MATERIAL ES DONADO A LA SOCIEDAD PARA GENERAR BIENESTAR, NO PARA SU PLAGIO Y COPIA EN OTROS FORMATOS POR PERSONAS FÍSICAS Y EMPRESAS CON OTRO TIPO DE INTERESES, QUE NO SEAN UNICAMENTE EL DE AYUDAR Y SERVIR DESINTERESADAMENTE A LOS DEMÁS.

