

TESTIMONIOS DE PARTICIPANTES DE LOS CURSOS DE ATENCIÓN PLENA

Os quiero comentar el bien que hace la meditación. No puedo hacerla tanto tiempo como quisiera, pero de todos modos procuro ser bastante constante. En algunas situaciones me doy cuenta claramente de que mi actitud y la forma de afrontarlas son ahora mucho mejores que en otras ocasiones. E.V. 3/12

Sólo quería decirte que soy feliz, no sé qué ha pasado pero tú has formado parte del proceso y quería darte las gracias, sigo estando en el mismo sitio que hace 3 años (te acuerdas?) y sin embargo todo es diferente, ha cambiado mi forma de ver las cosas, sufro, lo paso mal, pero también río, grito, bailo, canto, trabajo.... Y es todo diferente quizás de vez en cuando necesite apoyo psicológico, quizá a veces necesite tomar algo...., pero soy feliz, ha cambiado todo, supongo que dentro de mi cabeza. Joder si hasta tengo amigas!!!... que antes ni me lo podía imaginar! Te doy las gracias, seguramente vuelva a tener algún momento de duda existencial y te pediré ayuda profesional, pero gracias a que me abriste varias puertas, yo empecé un nuevo camino, este que llevo, a veces es duro, pero es maravilloso, de repente es como si me hubiera despertado!!

No tengo grandes planes, no tengo mucho dinero, no tengo una gran vida Inma, pero estoy a gusto conmigo misma y muy feliz y solamente quería que lo supieras, si no he ido a terapia a menudo ha sido porque no quería desarrollar dependencia emocional contigo, quería intentarlo por mi misma y la verdad es que creo que en mi caso lo hemos hecho genial, he aprendido un montón de terapia y en atención plena, espero que más gente se dé cuenta de lo bonito que es respirar y sentirse, ah, y despertar!!, con lo bueno y con lo malo.

Porque te puedo asegurar, me encantaría poder ayudar a otras personas y decirles que se puede salir de la depre, que se puede salir adelante. E.D. 3/12

Pasar por el curso de Atención Plena ha sido muy bueno para mí. Sin duda. Realmente se hace extraño compartir una experiencia tan personal con desconocidos y hacerlo de una forma tan natural y confiada.

El sábado en el Jardín se me hizo muy corto: parece mentira. D. 2012

...Lo primero, muchas gracias a los dos por vuestra paciencia, vuestra atención plena y vuestra profesionalidad; yo empecé de una forma el curso, y lo terminé de otra, con muchas cosas aprendidas. Puedo decir que lo más importante es que entendí cosas que hasta ese momento no entendía de mi misma. No es que todo lo vea ahora de color de rosa, en comparación con antes, porque la vida es dura, pero si entendí que nosotros la hacemos más dura, y que debemos disfrutar del momento presente porque la vida es un regalo. ... Lo más importante, es que estoy contenta, sinceramente debo daros las gracias a los dos, porque probablemente sin que os dierais cuenta, a mi me ayudasteis un montón, por eso, siempre os estaré eternamente agradecida. L.P. 2011

Buenos días y mucho metta para todos. El sábado de retiro ha sido una experiencia doblemente maravillosa que a mí, me ha producido un "subidón" de amor. De amor y felicidad plena, un estado en el que sería maravilloso estar constantemente....bueno trabajo todos los días para ello, y aunque los problemas siguen estando ahí ... una vez la vida de otro color. . . gracias a todos los que compartimos ese día y gracias a todas las personas que he ido encontrando en mi vida y que de una manera u otra me han llevado, unos de la mano otros a empujones, a estar donde estoy ahora, a ser lo que soyGRACIAS DE TODO CORAZON mucho, mucho metta. M.B. 2011

Gracias, estoy aprendiendo mucho en este curso de Atención Plena. Es muy importante lo que estoy haciendo, no sé si bien o mal, pero significa mucho para mí, teniendo en cuenta cómo me encontraba hace tan solo unos meses. M.J.B. 2011

Gracias a ti Inma y a ti Joaquín por este día y esta maravillosa experiencia . Es un regalo maravilloso y de valor infinito el conseguir poner luz, calma, paz, en mi corazón, encontrarme conmigo misma y por unos momentos quererme, aceptarme, desde la amabilidad sin juzgar, aceptándome . . Sé que esto es sólo el principio, son como los primeros pasos de un niño que está aprendiendo a caminar, nos caemos, nos levantamos. Pero es tanto lo que nos está esperando, tantos caminos por recorrer . . Y todos esperando que los recorramos. Como tú bien decías hoy Inma, todo está dentro de nosotros. Tanto amor, buscando las respuestas ahí afuera y estaban aquí tan cerca, dentro de mí. Gratitud infinita para los dos por guiarme en este gran descubrimiento y podéis estar felices y orgullosos por ese amor que nos transmitís . Un beso CON ATENCIÓN PLENA M.B. Junio 2011

Buenos días. ¿Cómo estáis? Espero y deseo que muy bien.

Desde el sábado por la tarde he querido mandaros un correo de gratitud pero hasta este momento no he podido. Así que MUCHAS, MUCHAS GRACIAS por lo que nos habéis regalado y por ser como sois. Me sentí muy emocionada sobre todo durante la meditación del perdón. Siempre me he considerado una persona con una gran capacidad de perdonar, pero esta meditación hizo que aún abriera más mi corazón. No tengo ningún tipo de resentimiento ni de rencor hacia nadie. Es más, creo que aquéllos que en algún momento me hicieron algún daño lo hicieron de manera inconsciente y yo claro que también he hecho daño y estoy convencida de que me han perdonado y si no es así, algún día lo harán. El sábado por la noche dormí como hacía dos años más o menos que no lo hacía. Mis amigos me decían el domingo que tenía otra expresión, como relajada. Es más, ayer, domingo viví el día con una intensidad increíble desde que me levanté hasta que me acosté. Me dio tiempo a hacer de todo.... Los días 11 y 12 de Junio del año 2011 los señalaré en la agenda de mi cabeza como especiales. Muchas gracias otra vez y un abrazo muy fuerte. A.P. 2011

...soy incapaz todavía de expresar con palabras lo que supuso el día del sábado para mí y bueno en realidad todo el curso, cuando pueda os aseguro que lo compartiré con vosotros, me habéis enseñado un mundo maravilloso que está dentro de mí y que no conocía, gracias, y que además solo depende de mí que se mantenga y se amplíe, muchas gracias. E.D. 2011

Después de finalizar la expansión, los pensamientos han desaparecido, y mi cuerpo, y sobre todo las emociones que estos provocan, se han evaporado. Para mí esto es una total relajación, más emocional que física. Gracias por cómo sois cada jueves, me renováis mi energía, y el grupo que habéis formado es maravilloso... Ufff! ¡Cómo me enseñan con sus experiencias compartidas! Un inmenso abrazo de todo corazón y mi más profunda Gratitud. B.P 2010

¡No sabéis lo que me ayudó el curso y la práctica del mismo! Durante el viaje no siempre, o mejor dicho pocas veces, me pude poner a meditar en la posición correcta. Pero procuraba hacerla de alguna manera. Al llegar a casa he empezado a hacerla de la forma correcta, y aunque sea durante poco tiempo, siento la necesidad diaria de la meditación. E.V. 2010

Como sabéis, estoy de noches, así que tengo toda la noche para, "con atención plena", leer, pensar, pintar, y para empezar a agradecer el maravilloso regalo concedido. Me harán falta algunas vidas más para compensaros.... Lo digo de corazón, desde lo más profundo de mi ser brota una gran gratitud, un profundo respeto y un verdadero amor hacia vosotros y lo que hacéis. No sé si sois conscientes de que con las semillas que nos dais estáis cambiando la vida de muchas personas.... Fuerte, ¿no? M.B 2011

Espero que sigáis haciendo el curso y que otras personas tengan la oportunidad de conocer y de aprender lo que enseñáis, porque realmente es mucho lo que enseñáis. La verdad es que esto no se paga con dinero. Formáis una gran pareja a la hora de dar el curso, tenéis una gran complicidad y hacéis que sea algo muy agradable, a la vez que instructivo, dais una de cal y otra de arena, jeje. Eso me gustaría destacarlo, porque el curso no solo depende de los alumnos, sino de los profesores también, jeje. Lo hacéis muy bien, por lo menos para mí.

También agradeceremos la infinita paciencia que tenéis con los que no sabemos tanto. Muchas gracias. E.D 2011

Esto es lo que debería haber anotado en mi agenda. ¿Cómo pudo haberse olvidado a mí una cita tan importante? Soy Lola, de la primera promoción, y para los que no me conocéis soy fija en todas las citas de Atención Plena. Os echaré muchísimo de menos, pero aunque no esté ahí físicamente, mi corazón sí que está hoy con todos vosotros. Agradezco como siempre a Inma y a Joaquín que hayan puesto a mi alcance la maravilla de la MEDITACIÓN... Encontraré un momento para sentarme y al cerrar los ojos me sentiré en el jardín Eterno como una Gran Montaña entre una Cordillera Enorme..... Haré mi comida con Atención Plena.... Caminaré en la naturaleza y abrazaré un árbol de verdad..... Acariciaré un caballo en el curso de Terapia con –animales, que es el que me impide estar con vosotros.... Y espero que podamos compartir el próximo encuentro. MUCHO METTA PARA TODOS. M.D. 2010

Fue increíblemente bonita la experiencia que hoy tuve aquí. Me voy muy contenta, relajada y con ganas de tomarme las cosas de manera más consciente, serena y feliz.

Voy a repetir sin duda el año que viene, tengo ganas de abrazar a mi familia y de disfrutar más de todo lo que está a mi alrededor. Gracias por enseñarme a entrenar nuestra mente. Un beso. Noviembre 2012

He aprendido la importancia de atender a cosas que realizaba de forma rutinaria. N. 11/13

La experiencia en grupo me gusta mucho. Me gusta compartir las experiencias. V. 11/13

He aprendido a comprender que estando bien con uno mismo la gente que te rodea es feliz viéndote bien. V. 11/13

Me llama mucho la atención cuando algún participante comenta algo como: lo hice mal; no fui capaz de concentrarme; no practiqué, estuve todo el rato con la mente que se me iba y venía.... Mi experiencia me dice que los momentos de práctica en los que te encuentras con mayores dificultades son los que más pueden enseñar, los que permiten practicar la paciencia, la amabilidad, el buen trato hacia uno mismo, etc. V. 11/13

Sigo intentando sobrepasar la desesperanza, y a veces, creo vislumbrar el camino M- 11/13

Para mí lo mejor es la paz que transmitís tanto tú Inma, como tú Joaquín.

Gracias por poder compartir estas ocho semanas con vosotros. No lo pude disfrutar del todo, pero al siembra está hecha. Gracias otra vez. M. J 11/13

Tras concluir mi segundo curso de Atención Plena, me faltan palabras para describir la experiencia vivida. Supongo que, como le he oído muchas veces a Inma, cada uno tenemos la experiencia que necesitamos, a veces no la que queremos.

Aprender a estar más presente en el día a día, a conocerte y reencontrarte, a aceptar,..... Es un regalo, enorme

Os invito a todos aquellos que leáis estas líneas a que probéis y experimentéis por vosotros mismos. V. 11/13

El curso me sirvió para encontrar sosiego, me encuentro acompañada. M. U - 11/13

Hacer espacio, soltar, dejar pasar. He aprendido, o más bien, empezado a comprender estos conceptos. Eso me permite ver con más claridad aquellos aspectos de mí que debo trabajar y a aprender a amar y a aceptar sin condiciones. M. 11/13

Yo comencé el curso con mucho escepticismo, ya que, aunque no dudaba de su eficacia, sí que lo hacía de su "potencia" o potencial terapéutico para casos patológicos. Tras realizar el curso tengo más confianza en este método y en su capacidad para mejorar la vida de cualquiera, y especialmente de aquellos afectados por alguna patología o que atraviesan alguna situación personal difícil. S. 11/13

Infinita gratitud. Me habéis enseñado a ser feliz y a cómo disfrutar y vivir la vida. B. 11/13

Me sentí muy acogida, con mucho cariño sanador, con Amor, y a recordarme y volver a sentir. M. 11/13

Siempre fui reacia a practicar la meditación, me ponía muy nerviosa. Sin embargo, tras este curso me he dado cuenta de lo importante que es y de lo sencillo que es. Solo debes proponértelo, tener constancia. Me ha servido muchísimo en mi vida para valorar la vida, comprender que no puedes vivir con rencor a nadie, porque te vendría a ti. N. 11/13

Saber que hay otra forma de vivir, que hay otra manera de sentir y de ver el mundo. Que encontrarme conmigo misma en la puerta que se abre y da paso a la serenidad de mi silencio. M. 11/13

Siempre hay un camino, y siempre se puede ser feliz. He aprendido que no estamos solos, por mucho que nos sintamos así, porque, el mismo hecho de sentir soledad muchas personas es lo que nos une. Da igual la edad u otras diferencias, siempre encontrarás personas que tendrán la misma necesidad que tú; ser mejor persona. E. 11/13

Este curso aporta un conocimiento de uno mismo al que se llega, si no se experimentan ciertas sensaciones, que a mí me han llegado a través de este curso. Todos nosotros debemos de sentirnos afortunados por haber tenido la oportunidad de participar en el curso.

Es una práctica que enriquece a cualquier persona como ser humano y que personalmente, en mi caso particular, me ha facilitado el cambio, que ya inicié hace tiempo. R. 11/13

Este curso ha significado:

Conocerme a mí mismo

Saber afrontar mi situación

Aprender a saber escuchar a los demás

Saber que si yo soy feliz, los que me rodean también lo son

A pensar que la vida es maravillosa

A tener paciencia

V. 11/13

Aprende a perdonarte, a quererte, a aceptarte..... porque tienes derecho a ser feliz, y nunca es tarde para ello. E. 11/13

Sin saber qué era, ni de qué iba a tratar el curso de atención plena, accedí; para calmar mi ansiedad nunca había hecho nada, a no ser tomar alguna pastilla cuando realmente me encontraba muy mal; entré en la sala con ansiedad y casi sin enterarme de lo que allí se hablaba, seguí todos “los deberes para casa” y nunca más sentí ansiedad. Lo recomiendo 100%. L. 11/13

Con este curso aprendí a observar la mente, la respiración y el cuerpo. Creo que todos los beneficios que este curso me ha aportado se han producido de forma automática y fueron muchos. Lo más importante es ser consciente y tener constancia con la práctica diaria, el resto viene dado. G. 11/13

Queridos Joaquín e Inma:

Muchísimas gracias por este tiempo y tanta información. Esta piedra verde la guardaré como un tesoro y forma parte de mi camino. Estoy llena de gratitud. Aunque no vea la luz que quiero ver, ya no estoy en la oscuridad.

Un abrazo muy sincero, hacéis un trabajo espectacular. Y gracias Joaquín por el final de la terapia. R.
11/13

Cuando vives el día a día con más atención plena y le dedicas un rato a la meditación formal, los días fluyen mejor y afronto con más serenidad mis circunstancias del día a día.

El dicho de a la 3ª va la vencida es falso, siempre va a la 1ª. Si se hace con atención plena. La atención plena para mí es algo más que hacer las cosas con más atención. Es algo más que eso. Me refiero al plano de las relaciones con los demás, se hacen mucho más placenteras, más bellas y productivas.

“Los picores” pasan solos (“sin rascar”) si los atiendes pero no haces nada.

Durante este tiempo de curso he aprendido o, mejor dicho, he comprendido que hay situaciones de mi vida que yo creía superadas y no lo están, solamente están apartadas e ignoradas. Pero no están sanadas. No están aceptadas. A lo largo de estas semanas empiezo a ver poco a poco que estas emociones o situaciones o sentimientos vuelven en cierta manera “disfrazados” en otras situaciones o hechos. Y he aprendido también que esto no me gusta y no lo quiero en mi vida. No me gusta cómo me hace sentir.

Poco a poco durante el curso, empiezo a ver que puedo ir gestionando pequeñas cosas que antes se me hacían un mundo y me aplastaban. Ahora esas pequeñas cosas “pasan”, no me las quedo. No se me enquistan. Para las más grandes aún necesitaría muchas “8 semanas” más. Pero sé que poco a poco lo conseguiré gestionar también.

Y lo más importante para mí que, hasta ahora me llevo del curso, es el tiempo que, gracias a las meditaciones y las prácticas, paso conmigo de verdad. Creo que en estas semanas he ganado un poco de paciencia. Con los demás y conmigo. Y esto me lleva a reencontrarme de nuevo. Tenía muchas cosas que contarme de todos estos años, que no me había parado a hablar conmigo.

Me he vuelto a encontrar con la persona que más me quiere y que mejor me comprende: yo. Y me alegro, porque la tenía muy abandonada.

He llegado a comprender que la mayoría del dolor está en nosotros; la causa y la sanación. Pero que hay algo que nos envuelve que nos hace ciegos.

Estoy en continuo aprendizaje, cada vez me siento más pequeña, formando parte de más y más cosas. Cuanto más vivo, más ignorante me siento. Me gustaría ver algún día esa luz que lo explique todo.

Soy más consciente de lo que condiciona mi vida, mi pasado. De hecho, mi ansiedad viene mucho de situarme en el futuro, pero curiosamente eso que me imagino está basado en mis experiencias del pasado. Además, me resulta muy fácil volver a experimentar en mi cuerpo lo que sentí en esas situaciones del pasado.

Sean cuales sean las tendencias en cada uno para evitar experimentar los aspectos más difíciles de la vida, es natural que si una ha estado mirando hacia fuera para llenar su vida y su mente casi toda su vida, que después de esforzarse para mirar hacia dentro, tenga la tendencia a volver a mirar hacia fuera. Pero cada vez que pasa eso, uno aprende y la perspectiva es diferente. No se le puede dar una vuelta a la vida como a una tortilla, pero hay que seguir intentándolo, especialmente cuando uno es capaz de ver lo que realmente es fructuoso y beneficioso a largo tiempo.

Otra cosa que me iba a olvidar... Lo de juzgar es una forma de evitar afrontar tus propios miedos. Por ejemplo, insultar a otro conductor porque te pegó un susto es una forma de evitar la sensación de susto, de miedo por morir. O criticar a alguien, es una forma de evitar el darse cuenta que tenemos los mismos defectos o que tengamos los mismos miedos a tenerlos por lo menos.....*

Vuelvo a dar las gracias tanto a Joaquín y muy especialmente a ti, Inma, fue un día de muchas emociones, pero muy positivas y ver todos los obstáculos que nos impiden a veces no saber qué camino elegir; pero tengo una paz interior tan grande, que mucha falta me hacía. Animo a las personas a que un día prueben una experiencia de estas, no importa ni cuando, ni el por qué, sino darse esa oportunidad a uno mismo. Doy las gracias al resto de compañeros, porque se respiró muy buena energía. Un beso A.G.F.

Como conclusión un proverbio chino: el trabajo del pensamiento se parece a la perforación de un pozo: el agua es turbia al principio, más luego se clarifica. Muchos besos para todos. 2012

Gracias por el maravilloso regalo que fue la experiencia de ayer en el Jardín Eterno. Un día lleno de sensaciones, de momentos, de respiraciones. Un día de pausa y de visita a nuestro corazón, y también a nuestros miedos, a nuestros frenos. Un día mágico sin duda. Gracias a todos los que lo compartimos y en especial a los maestros. Namasté. 2012

El agradecimiento por contar conmigo en el Curso de Atención Plena tardó, pero es muy grande. Me fui con la sensación de que me conozco mucho más y con mucha más paz, me llevo las herramientas para poder pararme, respirar, pensar y conseguir que las situaciones no me superen como hasta ahora.

La meditación es la actividad que más me ayuda a centrarme y a respirar, a poner las cosas en su sitio y verlas con claridad, y no con tanto ruido que me despiste.

Por supuesto espero que la Atención Plena forme parte de mi vida para siempre.

Un saludo y gracias. A.C. 2012

Gracias, estoy aprendiendo mucho con este curso de Atención Plena, es muy importante lo que estoy haciendo, no sé si bien o mal, pero significa mucho para mí, teniendo en cuenta como me encontraba hace tan solo unos meses. M.B 11/11

Gracias a ti Inma y a ti Joaquín por este día y esta maravillosa experiencia. Es un regalo maravilloso y de valor infinito el conseguir poner luz, calma, paz, en mi corazón, encontrarme conmigo misma y por unos momentos, quererme, aceptarme.... Sé que esto es solo el principio, son como los primeros pasos de un niño que está aprendiendo a caminar, nos caemos, nos levantamos... pero es tanto lo que nos está esperando, tantos caminos por recorrer.... Y todos esperando que los recorramos. Como tú bien decías hoy Inma, y todo está dentro de nosotros. Tantos años buscando las respuestas ahí fuera y estaban aquí tan cerca, dentro de mí. Gratitud infinita para los dos por guiarme en este gran descubrimiento y podéis estar felices y orgullosos por ese amor que nos transmitís. Un beso CON ATENCIÓN PLENA. M.B 6/11

Empecé este curso con mucho estrés emocional y poco convencimiento de que ello tuviese solución. Poco a poco fui notando que, a través de los ejercicios diarios, que he realizado con mayor o menos asiduidad, la tensión ya no es la misma. He aprendido a respirar antes y después de actuar y.... hasta he engordado, jeje.

Lo mejor, el ambiente, los compañeros y el retiro del sábado. Quiero resaltar que, sin vosotros dos, Inma y Joaquín, nada hubiera sido posible. Mil gracias por vuestra cercanía, vuestro cariño, vuestra infinita paciencia y vuestro soberbio saber hacer.

Como conclusión, un proverbio chino: El trabajo del pensamiento se parece a la perforación de un pozo: el agua es turbia al principio, más luego se clarifica.

Muchos besos para los dos. M.P.C 11/12

Atención Plena, en esas dos palabras se encierra todo un mundo que se descubrió para mí hace ya algunos años, todo gracias a ti Inmaculada

Cuando decides abrir esa puerta y seguir el camino de la meditación o atención plena eliges ser, estar, sigues teniendo probablemente los mismos problemas, tu enfermedad te sigue doliendo, la ansiedad, los miedos, las incertidumbres, pero todo es diferente, lo percibes diferente, menos intenso quizás.... Más llevadero. Es como decíais en el curso, como tener un paraguas en medio de la lluvia, es como el vídeo compartido por Joaquín en el que una niña incapaz de comunicarse por problemas de vista y oído comienza a entender el mundo que le rodea. Yo lo que he experimentado es entenderme a mí misma, aunque a veces no me entiendo y entonces digo “es lo que hay” y hay que tener más paciencia contigo misma, a no ser tan dura, a escuchar a tu cuerpo, a ser consciente de ti misma, y a partir de ahí, otra etapa más se abre, entonces comienzas a entender o no a los demás y a dejar ir, a estar, a observar, comienzas a aprender,....., son tantos los caminos que se abren, tiene tantas aplicaciones, pero no es que todo de repente esté chachi o bien y todo sea perfecto, que no, o por lo menos yo no lo he vivido así. Es diferente, estás, lo vives, lo entiendes o no lo entiendes, pero no te paraliza, es como la frase de la foto, la ola, lo dejas ir y el océano seguirá siendo..... ni es mejor ni peor, soy más feliz, estoy más viva, lloro lo mismo, quizás más, pero me levanto y sigo adelante.

Cuando llevo un tiempo sin sentarme conmigo misma, lo echo de menos, y digo, bueno voy a estar un rato conmigo misma, que me he abandonado un poco.... Y continúo con la práctica. No hay que ser duros, ni rígidos, si somos así, nos rompemos.....

Siempre os tengo presentes, hay que practicar, practicar y practicar, no solo con nosotros mismos, sino con el mundo en general. El no juzgar, la paciencia, el amor, todo ello con nosotros y con los demás.... Besos y abrazos a tod@s*

Venía sin una expectativa clara del curso, sin saber lo que me iba a esperar, pero puedo decir que me ha encantado todo lo nuevo que he aprendido y lo que he experimentado dentro de mí. SGV, 11/23.

Cuando empecé el curso de atención plena, fui sin expectativas, eso sí, entregada y abierta a todo lo que pudiese llegar. He recibido mucho: desde la organización, desde la forma de impartir, desde el transmitir, la forma de transmitir, desde el compartir y, con mi propia voluntad, intención y observación, he recibido herramientas para vivir en la consciencia de la realidad de cada momento y de cada situación. AT, 11/23.

Lo más valioso que me llevo es una mayor capacidad de estar conmigo en momentos difíciles, sostenerme, quedarme conmigo, en lugar de huir. También, el nuevo hábito de pararme varias veces al día simplemente observándome y respirando dentro del flujo cotidiano. Me llevo compasión y paciencia. RA, 11/23.

No venía con grandes expectativas, más bien con la mente abierta, pensando que con poco que mejorara ya sería un logro. Pero, desde luego, lo que no me esperaba era obtener estos resultados. Para mí ha sido un antes y un después en mi vida. He vuelto a sentirme feliz y a ver la luz. DBS, 22 de noviembre de 2023.

Un día para el recuerdo fue el sábado, todos juntos y con el silencio, algo que tanto necesitaba. Salí de allí como si no fuese yo, era una persona feliz. MJR, 11/23.

Me ha sorprendido el hecho de ser capaz de permanecer en quietud durante muchas horas, como sucedió en la experiencia que vivimos el sábado. Me resultó muy agradable y encontré paz. TSG, 11/23.

Era un objeto de plata en el rincón de la vitrina, que está sucio y lo conservas por los recuerdos que te trae. Te acuerdas de lo bonito que era, pero ahora está horroroso. Pues bien, un día decido limpiarlo y dedicarle atención. Lo vas limpiando y, poco a poco, va apareciendo el objeto bonito que era. Te dejas las manos y el trapo todo sucio y asqueroso, pero sigues limpiando y va surgiendo su esencia. Lo pules y, cada vez, estás más satisfecho. Vuelves a quererlo y lo pones en el lugar de la vitrina, donde luce esplendoroso. Pues bien, el objeto soy yo, y ahora estoy en la fase de limpieza, pero empiezo a despertar lo que fui. Cada vez más, hoy gracias por ofrecerme el líquido limpiador. Ahora todo depende de mí. Gracias de nuevo. PcdP, 11/23.

A través de estas semanas me he dado cuenta de que todo llega y todo pasa. Lo verdaderamente importante es que las cosas se pueden hacer de otra manera, conscientemente. Se hace más y mejor, de una en una, disfrutando de la cantidad de cosas buenas que tengo a mi alrededor. No era consciente de ellas ni las disfrutaba. Mi agradecimiento a todos los compañeros, y quiero transmitir mi agradecimiento a Inma y a Joaquín por compartir estas 8 semanas con nosotros y ayudarnos a ver las cosas desde otra perspectiva. CLM, 11/23.

Desde luego que se cumplieron mis expectativas. Nunca había pensado que me iba a aportar tanto. El sábado de atención plena fue una cura de paz y alivio para mi vida. Me encantó, lo disfruté muchísimo. Gracias de corazón. CFC, 11/23.

A vosotros, Inma y Joaquín, solo puedo daros las gracias por lo que enseñáis y, sobre todo, por cómo lo hacéis. Desde luego, a mí me transmitís mucha calma y, en cierta medida, sois una fuente de inspiración. Transmitís autenticidad y se nota que no estáis dando un curso sin más. Es algo que vivís día a día, que lleváis dentro, sincero, real. LEA, 11/5/23.

Desde luego ha superado las expectativas con creces, porque tenía una idea distinta de lo que podría ser el mindfulness. También resalto que creo que el curso está muy bien estructurado, de tal manera que, a medida que avanzas, ves todo el contenido como un puzle donde, al final, encajan todas las piezas. Muchas gracias por vuestro esfuerzo y dedicación. JSJ, 11/22.

He aprendido que mis necesidades deben estar por encima de las de los demás. He aprendido que los problemas y las situaciones que nos generan sufrimiento son así porque no las acepto y lucho contra ello. Aunque es complicado, he aprendido, en parte, a gestionarlas. JFL, 11/22

¿Cómo puedes parar una guerra si no eres consciente de que existe? Aquí entra en juego la grandeza del curso como puerta de entrada a la atención plena, como vía para reconocer lo que es. Solo cuando he sido capaz de reconocer la guerra que se libra en mi mente, he sido capaz de comenzar el trabajo para avanzar hacia la paz. No hay ofensivas, hay atención. No hay huidas, hay observación. No hay víctimas, hay compasión. Las bombas, el odio y el rencor se cambian por amor, perdón y aceptación. No hay ansias de conquista, hay desapego y paciencia. No hay estrategias, hay principiantes. No se busca la victoria a toda costa, se busca el momento presente. En los daños de la guerra está la llave para alcanzar la paz. Todas estas armas son capaces de transformar el miedo, la adversidad y la lucha en aliados que marcan un sendero de compromiso de plenitud, donde los daños colaterales son la liberación de patrones, creencias y condicionamientos.

Profundizar en la atención plena ha sido encontrar una nueva forma de relacionarme con la experiencia vital, mirando hacia adentro y avanzando por nuevos territorios que vislumbran inmensidad y verdad. Sigamos abriendo camino. Que seamos felices, que estemos bien y libres de todo sufrimiento. Gracias, Inma y Joaquín. AFM, 11/22.

Mi gran descubrimiento es que parece que a mi cuerpo le gustan más las meditaciones en movimiento y que, mientras más las hago, más las quiero hacer. ECP, 15/11/22.

Es una suerte haber asistido a este curso, el cual me ha cambiado positivamente. Inma y Joaquín son dos profesionales buenisimos, muy expertos. Facilitan el material y las técnicas de manera muy útil. Indudablemente, volveré a hacer otro de estos cursos. Gracias y mil gracias por todo lo que me habéis aportado. RPG, 11/22.

Inma y Joaquín, los dos en conjunto, o en sesiones separadas, fueron poco a poco enseñándonos a ver lo más difícil, lo que tenemos cerca, tan cerca como que muchas veces está dentro de nosotros. Nos abrieron nuevas vías, nos acercaron a miradores espectaculares y nos guiaron por paisajes que pueden ser tan infinitos como queramos. Ojo, no todo fue un camino de rosas; cada semana tenía prácticas intensas y exigentes. Abrirse a los demás no siempre es fácil, y no ha sido todo rosa, porque aceptar el dolor propio y ajeno, tomar conciencia del mismo, no nos lo va a quitar, pero sí verlo de otra forma, como las alegrías o las satisfacciones.

Sobre el sábado: Tenía los nervios de un viaje hacia lo desconocido, pero las horas pasaron volando. Fue como recibir una caja de Juegos Reunidos, Geiper, en lugar de la Oca, el parchís, la ruleta o el dominó, teníamos meditación de la montaña, autocompasión, meta, recorridos, estiramientos, comida consciente. . .La sensación de perplejidad con la que salí ¿Tenía tantas cosas dentro? ¿Como no me había dado cuenta? A la vez que un binomio vacío/plenitud que todavía me dura, pero que ahora sé gestionar, o al menos intento hacerlo, con otra mirada, con otra respiración, con otro vivir.

De aquel día me guardo muchísimas sensaciones, dos momentos, dos ráfagas muy concretas, dos rayos que sirven como ejemplo: la práctica de hablar con un compañero o compañera, en mi caso, del otro curso, en la que no conocía de nada, y en un minuto escaso, contarnos LA VIDA y luego darnos la mano en coro y sentir la energía, como se quiera definir, aunque pensé que fuese posible. El otro momento fue al salir ya del vestuario con una compañera de mi curso, preguntarle qué tal y su respuesta: "Muy bien, ¿y tú?"

Acabo con una cita que a mí siempre me pareció muy inspiradora: "La utopía está en el horizonte. Camino dos pasos y ella se aleja dos pasos. El horizonte se corre diez pasos más allá. Entonces, ¿para qué sirve la utopía? Para eso sirve: para caminar." SRR 11/22

El curso ha superado ampliamente mis expectativas. Inicialmente, me atrajo la posibilidad de aprender a manejar el estrés diario, pero creo que va mucho más allá. Abre una puerta a una forma diferente de entender la vida y de relacionarme conmigo misma, con mi entorno y con mis circunstancias. Me quedó grabada una frase de Inma en la primera sesión: 'No obtener lo que buscas, sino lo que necesitas', y creo que yo he encontrado un espacio de calma y silencio en mi día a día que me recarga y me aporta serenidad. Ahora valoro mucho más el silencio y lo encuentro lleno de matices. Lo disfruto intensamente. Mi agradecimiento a Inma y Joaquín por su dedicación, experiencia, amabilidad y paciencia, y por mostrarme el camino y acompañarme en este tramo inicial. Tengo la intención de seguir recorriéndolo durante mucho tiempo. LISE, 11/22.

Realmente he reducido el estrés en mi vida y me he dado cuenta de cómo la meditación y el escuchar más a mi cuerpo me aportan calma y disciplina a la hora de controlar mis sentimientos. Realmente me gustaría que el curso continuase, pero tengo pensado encuadernarlo, escribirlo y seguir aplicando esta técnica como forma de vida. LFR, 11/19.

Me he dado cuenta de lo bien que me sienta el perdonar y, sobre todo, perdonarme y quererme un poco más, aunque esto aún me cuesta. Me sorprende que me sea mucho más fácil cuando la meditación es en grupo. Me he dado cuenta de que es una forma de vida, que me queda mucho camino que recorrer y aprender. Me devuelve la paz que tenía perdida. MLCC, 11/19.

He aprendido a respirar.

He aprendido a tratarme con amabilidad.

He aprendido a no juzgar y a no juzgarme, a aceptar mis sentimientos y las situaciones difíciles tal y como son. DAN, 11/19.

En este curso he aprendido a intentar no quedarme con los malos pensamientos y dejarlos ir. He comprendido que las cosas son pasajeras, aunque cueste mucho el camino para conseguirlo. Me gustó y me sorprendió conseguir concentrarme en los ejercicios a pesar de estar tan nerviosa. Creo que es un primer paso para tomarme la vida de otra manera y, quizás, practicando, conseguir tranquilidad. CF, 11/19.

La verdad es que el curso me ha gustado mucho. He aprendido a ver y apreciar belleza en cosas muy simples, a disfrutar del presente. Si bien el curso me ha coincidido con un estado de ánimo muy bajo por una enfermedad y no he podido dedicarle el tiempo que quisiera a las tareas, ahora que ya estoy mejor, me he propuesto empezar nuevamente desde cero, es decir, repetir las tareas y ejercicios desde el inicio. RVB, 11/19.

Se cumplieron mis expectativas. Me quedo con ganas de más. La sensación de pertenencia al grupo y compartir las experiencias semanales ha sido un apoyo importante. Gracias por todo y a todos. Mentalidad de principiante, trabajo diario, o reflexión, paciencia. Ahora lo más importante es darle continuidad. FJRF, 11/19

En este curso he aprendido muchas cosas. He vislumbrado cómo funciona la mente humana, incluida la mía, que creía diferente a todas. ¡Toda una sorpresa! Y un aliciente para el futuro. Ahora dispongo de herramientas, tan necesarias, para afrontar los momentos complicados de la vida. Si bien no las he puesto en práctica con la frecuencia que debería a lo largo del curso, sí que queda la información en la que seguir profundizando. Mis expectativas están más que cubiertas. Me sorprende la gran capacidad transformadora que tenemos y lo mucho que ignoramos sobre ello. Esta formación debería impartirse en los colegios, al igual que nos enseñan las partes físicas del cuerpo. CF, 6/19

En general me encuentro mucho mejor me siento más optimista me quiero más y procuro mirar más por mí pues siempre miré por todos y yo la última para todo me centro más en las cosas ARP6/20,