

## ESCUELA DE LA SABIDURÍA DE LA SOCIEDAD TEOSÓFICA, Adyar, Chennai, India–

Curso en español semanas del 18 al 29 de enero 2021

### **MINDFULNESS EN CUATRO ETAPAS: Un camino seguro para aliviar el sufrimiento**

Director: Fernando A. de Torrijos

El objetivo de este programa de dos semanas es proporcionar a los participantes el conocimiento y las habilidades necesarias para aplicar los principios y prácticas de la meditación mindfulness (atención plena) en su propia vida y en la de los que les rodean.

Estas etapas de mindfulness nos llevarán a profundizar en los 4 estados de conciencia del yoga indú: Jagrat/desperto, Svapna/sueño, Sushupti/sueño profundo, Turiya/estado trascendental.

Este recorrido se realiza a tres niveles de sutilidad que se corresponden con las enseñanzas dictadas en: **A los pies del Maestro** (“A los que llaman”) vestíbulo de la **ignorancia**; **Luz en el Sendero** (“Reglas escritas para todos los discípulos”) vestíbulo de la **instrucción**; y **La Voz del Silencio** (“Dedicado a los pocos”) vestíbulo de la **Sabiduría**.

Las clases serán de dos horas, si fuera necesario tendremos una breve pausa a la mitad.

Las clases empezarán con introducciones y bienvenida a los estudiantes. A continuación, el director presentará el tema central de la clase, recitará un mantra de los Upanishads seguido de una breve meditación.

Acto seguido, iniciaremos los estudios como grupo, exploraremos cual es la función del sufrimiento en la vida humana, el significado de ser un ser humano y la responsabilidad que todo esto implica.

Lecturas recomendadas:

Los libros que serán seguidos como fundamento principal de este curso y que cada estudiante deberá tener y si le fuera posible leer de antemano son:

*“La Voz del Silencio”* de H.P. Blavatsky

*“El Silencio Creador”* de Rohit Mehta

*“Mindfulness para Principiantes”* de Jon Kabat-Zinn

Una vez inscritos en el programa, recibiréis material adicional de estudio y un MP3-CD para las prácticas formales de meditación mindfulness que realizaremos durante las dos semanas de clase.



Fernando A. de Torrijos, ha sido director de programas Mindfulness en el departamento de psiquiatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Desde el año 2000 ha dirigido programas de formación sobre Intervenciones Basadas en Mindfulness para profesionales de la salud y la educación en 14 países. Miembro de la Sociedad Teosófica desde 1977. Se ha dedicado incansablemente al estudio y enseñanza de las tradiciones sagradas de la humanidad y de

las prácticas contemplativas.

## **The School of the Wisdom**

The Theosophical Society

Adyar, Chennai 600020, INDIA

Enero 2021

El propósito de la Escuela de la Sabiduría es llevar a cada estudiante a examinar la vida “desde el centro” es decir con conciencia intuitiva. Un intenso sentido de Vida deberá acompañar siempre al verdadero estudiante. No puede haber Sabiduría en donde no exista un siempre-creciente sentido de Admiración.

### **SESIONES EN ESPAÑOL ONLINE**

Semanas del 18 al 29 de enero 2021 reuniones vía Zoom

#### **MINDFULNESS EN CUATRO ETAPAS:**

#### **Un camino seguro para aliviar el sufrimiento**

Director: Fernando A. de Torrijos

[Inscripciones](#) (enlace)

La Escuela de la Sabiduría es para miembros de la Sociedad Teosófica. Para participar es necesario inscribirse. La hoja de inscripción la encontrareis en el enlace. Las plazas son limitadas. Los detalles para participar via Zoom (con video y audio) serán mandados únicamente a los estudiantes inscritos y aceptados. Es requisito que los estudiantes inscritos asistan a todas las clases.

Fechas y horario: **La hora base** será la de Boston/New York/Miami

Enero 2021: martes 19, miércoles 20, jueves 21 y martes 26, miércoles 27 jueves 28

Husos horarios (hispano/luso) - cada clase empezará a:

|          |  |
|----------|--|
| 10:30 AM | <b>Boston</b> , New York, Miami, Colombia, Cuba, Ecuador, Panamá, Perú   |
| 9:30 AM  | Chicago, Costa Rica, El Salvador, Nicaragua, México, Paraguay, Venezuela |
| 8:30 AM  | Denver, Argentina, Brasil, Chile, Uruguay                                |
| 7:30 AM  | Los Ángeles, Bolivia   |
| 11:30 AM | Puerto Rico, República Dominicana  |
| 16:30 PM | España y Portugal  |
| 21:00 PM | <b>India</b>   |

12/24/20