



## **Meditación: La neurociencia del bienestar.**

El curso Calma mental/Shamata es un programa docente para aprender a meditar desde cero, donde se vinculan armónicamente la milenaria tradición budista con la mirada de la Neurociencia moderna.

Mindfulness, neurociencia, autocuidado y espiritualidad.

Meditemos.cl es un centro laico donde se imparten clases de meditación con una perspectiva donde se unen ciencia y espiritualidad.

Este curso de meditación se dicta tres veces en el año, y en Mayo 2025 realizaremos su versión número 29.

### **Contenidos**

- ¿Qué es la meditación y cuáles son sus beneficios físicos y mentales?.
- Familiarizarse con el entrenamiento más básico de la meditación: Prestar atención a la respiración.
- Reconocer los componentes de la mente agitada.
- Reconocer la correlación entre agitación mental, solidez del Ego y malestar general.
- La práctica de la meditación nos puede ayudar a suavizar a la figura del Ego en pro de nuestro bienestar.
- Conocimientos generales sobre la neurociencia de la meditación y del bienestar.
- Reconocer a los cinco obstáculos a la meditación.
- Atención plena o mindfulness en la vida cotidiana.
- Impermanencia y estabilidad mental.
- Calma mental y felicidad duradera.

Las 11 clases de este curso se hacen una vez a la semana los Miércoles de 19:30 a 21:30 hrs.

El formato de este curso será presencial y online simultáneo por Zoom. Cada clase podrás elegir el formato de asistencia que más te acomode.

Comenzamos las clases el Miércoles 14 de Mayo 2025.

Del 23/06 al 4/07 no habrá clases.(Vacaciones escolares).

Finalizamos con un retiro de media mañana de Sábado.


# Curso de meditación Calma Mental/Shamata [www.meditemos.cl](http://www.meditemos.cl)

**Miércoles** 19:30-21:30 hrs  
**Inicio: 14/05/2025**  
11 semanas  
Santiago y Regiones  
Presencial/online

**Mayo  
2025**

- Aquieta tu mente
- Disminuye tu impulsividad
- Regula tus emociones
- Mejora tu atención
- Fortalece tu concentración
- Cultiva la Atención plena o Mindfulness

**Inscripciones  
abiertas**

Presencial/online simultáneo  
Metro Manquehue   
[contacto@meditemos.cl](mailto:contacto@meditemos.cl)



Las clases en formato presencial se realizarán en una amplia sala de meditación a pasos del metro Manquehue. El edificio cuenta con estacionamiento de pago.



Los beneficios de la meditación se alcanzan gradualmente siempre y cuando seas constante, paciente y te comprometas con la práctica. Es importante recalcar que estas últimas exigencias desalientan a las personas que prefieren cosas rápidas, fáciles, cortas, sin esfuerzo y sin compromiso.

La conocida frase, “la práctica hace al maestro” , calza perfecto con el aprendizaje en meditación.

**No es recomendable por lo tanto, tomar este curso obligado, poco convencido o bajo algún tipo de presión.**

El entrenamiento en Shamata te conduce a la conquista de la Calma Mental a través del recorrido de un camino de prácticas y enseñanzas. En este camino se presentarán obstáculos y te enseñaremos a reconocerlos para poder superarlos.

Al poco andar de este camino te darás cuenta que muchos de estos obstáculos provienen de ti mismo. Al sortearlos, se irá produciendo en ti una gradual transformación sobre la manera en que ves la realidad. Ese cambio de “Visión” irá aliviando en ti las distintas formas de sufrimiento o insatisfacción, acercándote a la Felicidad.

Mindfulness o Atención plena son traducciones de Sati; una antigua palabra en lengua Pali que hace referencia a una particular capacidad de la mente para prestar atención. Esta capacidad (Sati), se fortalece muchísimo con la meditación y tiene grandes beneficios para nuestra salud física y mental.

Con el tiempo Mindfulness se ha utilizado como una técnica occidental, o una psicoterapia que utiliza elementos de la meditación para tratar el estrés , la ansiedad , la depresión y el dolor. Sus beneficios son ya muy conocidos y se circunscriben a la esfera del bienestar individual. Nuestro curso va más allá de esta forma de Mindfulness ya que no sólo perseguimos el bienestar individual , sino que aspiramos al beneficio de todos los seres para aliviar el sufrimiento humano y acercarnos a la Felicidad.



**Meditemos.cl**

Atte

Iván Troncoso

Jorge Seguel

[www.meditemos.cl](http://www.meditemos.cl)