



## **Mindfulness: El despliegue de la consciencia Con Vicente Simón**

En Barnezabal, Berriz, Bizkaia. Del 20 al 23 de abril de 2017.

En este curso, Vicente nos guiará a través de los siguientes temas:

### 1. Mindfulness: el acceso a un nuevo estado de consciencia.

La práctica de la meditación nos va permitiendo acceder a un estado de consciencia en el que somos conscientes de nuestra propia consciencia: el estado de presencia. En él, no sólo somos conscientes, sino que lo somos de forma compasiva. La consciencia y la compasión se asocian en un estado de consciencia que podemos considerar el punto de partida de nuestra vida espiritual .

### 2. La canalización de la energía emocional.

El dolor emocional es parte de la existencia humana. A veces se hace insoportable, convirtiéndose en un obstáculo para el disfrute de una vida sana y feliz. Sin embargo, para salir del laberinto en que ese dolor suele meternos, no queda otro remedio que adentrarnos en él y explorarlo con plena atención y profunda ternura. En este módulo examinaremos algunas técnicas que nos ayudarán a encontrar la salida de ese laberinto emocional. La idea es la de transmutar el sufrimiento emocional en capacidad creadora.

### 3. La visión de conjunto: el espacio y el tiempo.

La consciencia propia de los seres humanos nos brinda una visión distinta y privilegiada de la realidad. Podemos vivir el espacio y el tiempo de una forma que trasciende la dimensión puramente material. Comenzamos a vislumbrar en el cosmos la existencia de un misterio infinito y nos preguntamos qué papel desempeñamos en esa realidad inacabable que nos produce asombro y nos inunda con su belleza.

### 4. La relación con el entorno y con los demás.

Formamos una unidad indisoluble con el mundo que nos rodea y con las personas con las que nos relacionamos. La creencia de estar separados de los demás y del entorno es una ilusión que debemos superar. Exploraremos cómo se puede ir diluyendo esa ilusión de separación y trabajaremos con diversas maneras de conseguirlo, como la contemplación, la gratitud o la práctica de la compasión.

### 5. El presente es nuestra dicha.

El presente es el único momento que existe y, por tanto, el único momento en que vivimos. Si hemos de ser felices, solo lo podemos ser en el presente, pero para ello hay que relacionarnos con él de una manera diferente a como normalmente lo hacemos. Hay que aceptar el presente y saborearlo plenamente. Encontrar en él el sentido de vivir. Ni el pasado ni el futuro deben alterar nuestra relación con el presente.

### 6. El salto hacia una vida con sentido.

Son muchas las personas que no disfrutan de una vida plena porque todavía no han podido encontrar una actividad que otorgue sentido a sus vidas. Descubrir el sentido de la propia vida es la llave de la felicidad. Por eso, utilizaremos aquí lo aprendido en los módulos anteriores para hallar el sentido vital de cada uno y poder así reorientar nuestra vida de acuerdo con lo que vayamos descubriendo.

## 7. La proyección hacia el futuro.

El futuro solo existe en nuestra imaginación, pero es nuestra misión utilizar la imaginación y la energía de nuestra consciencia para influir en la configuración de ese futuro. La mirada hacia el futuro debe de ser abierta. Estamos preparados para todo lo que pueda pasar, incluso para que nuestros mejores deseos se conviertan en realidad. Si hemos encontrado nuestro lugar en la vida, tendremos fe en nosotros y lucharemos por alcanzar aquello que nos hemos propuesto. Hemos de ser constantes y de perseverar en la consecución de nuestras metas.

## 8. Los dos planos de la existencia.

A lo largo de la vida nos vamos dando cuenta de que los seres humanos somos capaces de algo más que de identificarnos con el mundo de las formas. Descubrimos que, además de ese mundo material que, desde siempre, hemos considerado el escenario de nuestra vida, existe un mundo sin forma; el mundo del Ser. Si hemos comenzado a sentir su llamada, aprenderemos poco a poco a identificarnos con la consciencia en lugar de con sus contenidos. Y, una vez llegados a ese punto, estamos a punto de descubrir el secreto de la auténtica sabiduría.

Impartido por Vicente Simón. Pionero del mindfulness en España. Médico, psiquiatra y catedrático de Psicobiología. Tras una larga experiencia docente e investigadora, se ha dedicado a la práctica de mindfulness y a la enseñanza de la meditación, a través de grupos de meditación, cursos on-line, conferencias, cursos presenciales y dirección de retiros. Ha publicado libros como: “Aprender a practicar mindfulness”, “Iniciación al mindfulness”, “Vivir con plena atención” y “La compasión: el corazón del mindfulness”.

Inversión económica: 220 euros inscribiéndose antes del 20 de febrero de 2017. Después del 20 de febrero, 250 euros. Alojamiento en pensión completa, 50 euros por noche. También hay posibilidad de comer en Barnezabal.

Información e inscripciones: [info@ahoramindfulness.es](mailto:info@ahoramindfulness.es).

Tel: 620265962