

A close-up photograph of a person's hand reaching out to touch a stalk of wheat in a field. The hand is positioned in the upper left, with fingers gently touching the wheat. The background is a soft-focus field of wheat under a bright sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

**“CONCIENCIA PROFUNDA
BASADA EN MINDFULNESS”**

**Curso de 8
semanas MBAD**

Profesor: Juan Bezos.

INTRODUCCIÓN

Muchos de mis alumnos después de completar las diversas formaciones en Mindfulness y retiros me solicitaban más formación, me decían ¿y ahora qué?

De esa demanda, nace este riguroso programa. ¿Qué hay más allá de la atención plena? Esta es una pregunta que me he ido haciendo a medida que he ido desarrollando mi práctica y a la vez desarrollándome como instructor de Mindfulness.

Las respuestas me llevaban una y otra vez a los orígenes de Mindfulness, que no son otros que las prácticas y enseñanzas budistas.

Tras muchas lecturas y revisiones de material de diferentes prácticas meditativas, todas ellas vinculadas a mindfulness y compasión, he desarrollado este programa, de una manera íntegra y honesta.

Este programa está diseñado para seguir desarrollando la atención plena y el testigo. Se sostiene sobre un papel protagonista en la práctica, además del vínculo y compromiso con el desarrollo de la conciencia

Como cualquier otro programa de Mindfulness o retiro que imparto, este programa está exento de dogma o contenidos religiosos. Su intención más profunda es la de crear un marco de mayor comprensión y profundización de las prácticas de mindfulness.

Tiene un sentido eminentemente práctico, sin práctica no hay desarrollo.



Relajarte en el momento presente, relajarte en la ausencia de esperanza, relajarte en la muerte, no resistirte al hecho de que las cosas se acaban, de que las cosas pasan, de que no tienen sustancia duradera, de que todo cambia constantemente: este es el mensaje básico.

(Pena Chodron)

ESTRUCTURA DIDÁCTICA

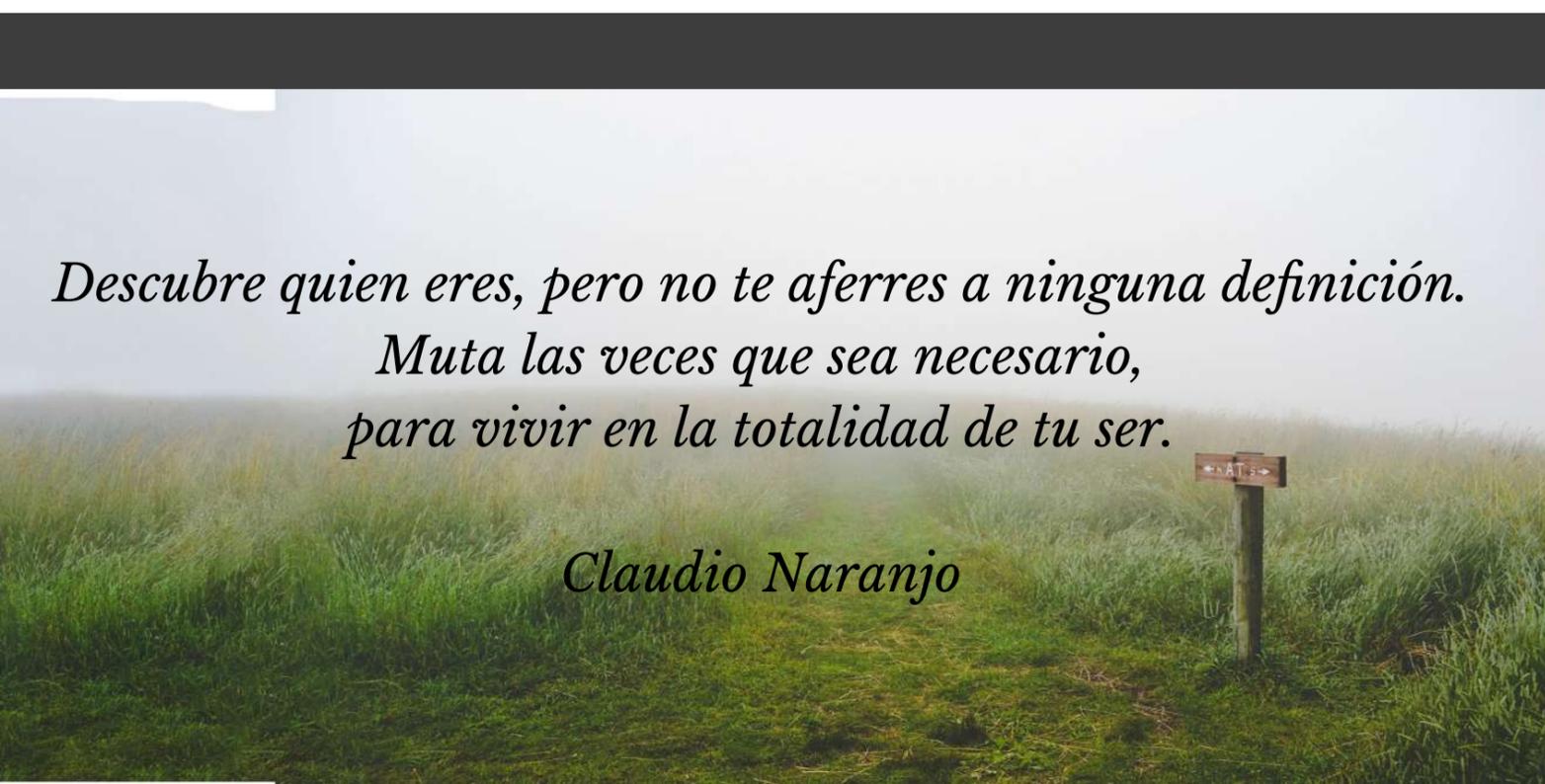
Los contenidos que se indican sirven de guía para situar el punto focal –teórico y práctico– de cada sesión. Al tener un punto de vista pedagógico centrado en el aprendizaje del participante y no en la enseñanza, el programa puede ser incrementado con propuestas que cubran las necesidades que emerjan a lo largo del programa.

Son 10 sesiones, 8 sesiones de dos horas y media de duración, más dos sesiones de prácticas de 5h. Además contaremos con el aula de meditación virtual. De lunes a viernes a las 07:15h de la mañana se abrirá un espacio vía Zoom para realizar una meditación de unos 25' de duración. Este espacio es voluntario.

El aula virtual nos permitirá tener una práctica diaria grupal, donde poder fortalecer el hábito de práctica y compartir espacio meditativo, generando sinergias en un marco de trabajo consciente.

Una vez terminado el curso, para las personas que lo deseen, se realizará un retiro de fin de semana, de meditación y silencio. Este retiro nos permitirá llevar, aún más allá, todo lo aprendido y desarrollando durante el curso.

El retiro tendrá lugar en Astiz (Navarra). El precio del retiro será de 240€, todo incluido.

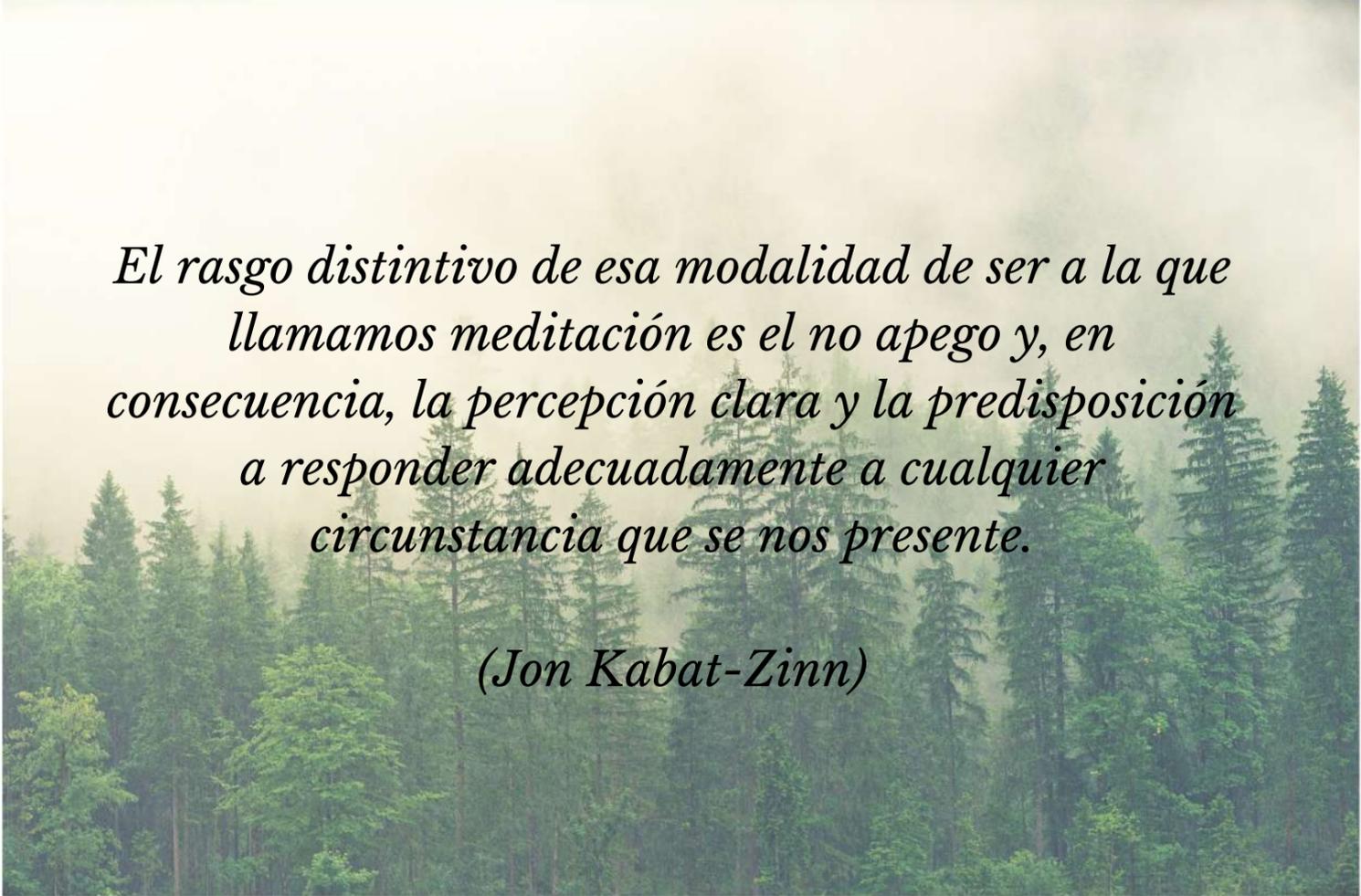


*Descubre quien eres, pero no te aferres a ninguna definición.
Muta las veces que sea necesario,
para vivir en la totalidad de tu ser.*

Claudio Naranjo

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

- Consolidar la práctica de mindfulness y compasión, las prácticas corporales y las prácticas informales.
- Profundizar en las técnicas de Mindfulness que se han desarrollado en los Programas Basados en Mindfulness (MBI).
- Conocer los ámbitos de la práctica de Mindfulness
- Descubrir otras prácticas que puedan ayudar al bienestar y evolución de los participantes.
- Consolidar la práctica grupal e individual. La integración en un grupo favorece notablemente la evolución.
- Guiar a cada practicante por medio de tutorías grupales e individuales.
- Conocer y reflexionar sobre las bases de Mindfulness y asentar conceptos por medio del entrenamiento sistemático.
- Llevar la atención plena más allá de una mera gestión atencional y cultivar la consciencia de manera consciente.



El rasgo distintivo de esa modalidad de ser a la que llamamos meditación es el no apego y, en consecuencia, la percepción clara y la predisposición a responder adecuadamente a cualquier circunstancia que se nos presente.

(Jon Kabat-Zinn)

SESIONES

1.- Asentando lo aprendido

Paradigmas fundamentales de la atención plena

2.- Obstáculos internos y externos en la práctica de Mindfulness

¿Qué ocurre dentro y que hacemos?

¿Qué hacemos fuera que hace que ocurra dentro?

3.- Cuatro ámbitos de la práctica

1.- Contemplar internamente, externamente o de ambas formas

2.- Contemplar la naturaleza del surgimiento, del cese o ambas

3.- Establecer atención consciente para saber y ser consciente

4.- Morar con independencia, sin aferrarse a nada.

4.- La creación del yo desde una perspectiva contemplativa

Forma, el cuerpo físico, la parte material.

Sensación.

Percepción (reconocer).

Formaciones mentales, volición, (reaccionar).

Conciencia, que conoce.

5.- Mindfulness y las Cuatro Nobles Verdades.

Los ladrillos: Ansia y Apego

Existencia del sufrimiento

Causa del sufrimiento

Fin del sufrimiento

Liberación del sufrimiento

6.- El propósito de la práctica

La transitoriedad, provisionalidad, cambio

El sufrimiento

La ausencia de identidad

7.- De la atención a la concentración

De Mindfulness foco abierto y cerrado, a la concentración de exclusión e inclusión

Equilibrio

La concentración correcta

Profundizar en la concentración

8.- La consciencia perfecta

1. La atención consciente en las cosas.

2. La atención consciente en uno mismo.

3. La atención consciente en los demás.

4. La atención consciente en la Realidad.



PERFIL PROFESIONAL

Juan Martín Bezos



Mindfulness Desarrollo Consciente

Juan Bezos

Director de Desarrollo Consciente
Educador Social colegiado
Educador del programa Psicoeducativo para personas con enfermedad mental en ASAFES (ALAVA)
Profesor de Mindfulness y Desarrollo Personal en CEBANC (Donostia)
Terapeuta especialista en Terapias de Tercera Generación, Terapeuta Transpersonal, COACH Certificado, Educador familiar
Instructor de Mindfulness acreditado por:
Mindfulness Association UK, Respira Vida Breathworks, MBCT Spain, AEMIND, EDT; Para los programas de Mindfulness y Compasión: MBCT, MBPM (para la salud y estrés) MBLC, CBLC, MBAD...

