

MINDFULNESS INTEGRAL

Viviendo radicalmente en el presente

Programa de profundización de 5 semanas

Nuestra forma convencional de vivir está siempre distorsionada por las culpas del pasado y la ansiedad del futuro. Vivir radicalmente el presente nos abre una dimensión totalmente nueva de existir. Ese es el corazón de este programa.

EN ESTE PROGRAMA PODRÁS APRENDER:

- Cómo los seres humanos desarrollamos nuestra consciencia, desde lo prepersonal (impulsivo) a lo personal (mental) y lo transpersonal (el presente absoluto).
- Cómo emplear estos niveles para entender mejor el proceso meditativo, haciéndolo lo más efectivo posible.
- Cómo usar los retos de la vida cotidiana como vehículo para impulsar el desarrollo de nuestra consciencia.
- Qué significa un estado mental “unificado” y la manera de desarrollarlo.
- A ver el “despertar espiritual” del que hablan las grandes tradiciones como algo práctico, y sobre todo, posible. Y a reconocer el camino que se puede recorrer para permitir que suceda.

Este programa está diseñado para llevar claridad y profundidad a las prácticas de desarrollo de consciencia. Estudiaremos una perspectiva actual, sencilla, profunda, y ante todo muy práctica, que nos ayude a entender y aplicar los métodos probados por las grandes tradiciones, así como los nuevos descubrimientos de las ciencias modernas, para aprender a vivir en el único lugar donde reside nuestro poder y sabiduría, el aquí y el ahora.



MINDFULNESS INTEGRAL

viviendo radicalmente en el presente

Programa de profundización de 5 semanas



“El único verdadero viaje de descubrimiento consiste no en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos”.

Marcel Proust

Serán 5 semanas, 1 módulo por semana. Te acompañaremos mientras avanzas en el programa y haremos juntos un seguimiento detallado para ir afinando tu práctica. Si llevas años practicando aprenderás una nueva perspectiva para reconectarte y profundizar en tu camino.

**El que sea un programa de profundización no significa que no lo puedan cursar quienes aún no tienen experiencia. Si eres nuevo en este tipo de prácticas o tienes alguna duda, contáctanos para resolverlas.*



MÓDULOS	LA VIDA SE DESPLIEGA	LAS HABILIDADES DEL MINDFULNESS	EXPANSIÓN / CONTRACCIÓN	ARMONIZANDO EL INTERIOR	EL CORAZÓN DEL MOMENTO PRESENTE
TEMAS	Cómo se desarrolla nuestra consciencia desde lo prepersonal (impulsivo) a lo personal/racional (pasado y futuro) a lo transpersonal (el presente absoluto).	Las habilidades que se necesitan para desarrollar la consciencia del absoluto presente ya están en todos nosotros, sólo necesitamos saber cómo potenciarlas.	Una forma práctica de vivenciar lo que muchas culturas (Chinos, Mayas, etc) consideran las 2 fuerzas primordiales, y cómo contactarlas para vivir con la consciencia con el aquí y el ahora.	Muchos de nuestros conflictos externos son el reflejo de conflictos internos. Aprenderemos una forma refinada de abordar la “armonía interior”, así como diversas prácticas que nos conducen hacia ella.	Entrar aún más en la experiencia del absoluto presente, y en los descubrimientos que emergen cuando lo habitamos con intensidad. Una oportunidad de vivir directamente “el poder del ahora”.
PRÁCTICAS EN EL COTIDIANO Y MISIÓN DEL DÍA	Entre cada uno de los módulos recibirás pequeños ejercicios que irás aplicando progresivamente a tu vida cotidiana, para mantenerte conectado y avanzando durante estas 5 semanas.				
BITÁCORA DEL DESPERTAR	Recibirás un diario bitácora en donde harás un seguimiento detallado de tu práctica, identificando logros y obstáculos. Así podrás aplicar las herramientas precisas que te permitan seguir progresando.				
LECTURAS	Es importante que entiendas la teoría y los conceptos detrás de la práctica, así podrás darle sentido a las experiencias que vas a transitar a lo largo del programa. Recibirás un material de lectura claro y sencillo y que te ayudará				



CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Usaremos los módulos para hacer prácticas colectivas, y transmitir conocimientos que nos brinden un marco de referencia para avanzar en nuestro camino.

La vida se despliega

La consciencia de un bebé, un adolescente y un adulto funcional, son muy diferentes. La idea convencional es que nuestro desarrollo de consciencia termina en la adultez (con la mente racional basada en pasado y futuro) Pero lo que nos muestran las grandes tradiciones, así como los descubrimientos de la era moderna, es que este no es el fin del camino.

Es posible continuar nuestro desarrollo, de hecho ¡el no hacerlo es lo que nos produce sufrimiento! Podemos aprender a integrar la mente racional sin vivir atrapados en ella, entre las culpas del pasado y la ansiedad del futuro. De esta manera la razón puede convertirse en una fuente de gran creatividad, en vez de una prisión que nos evite vivir con plenitud el aquí y el ahora.

MÓDULO 1



MÓDULO 2



Las habilidades del Mindfulness

Nuestra capacidad de vivir el presente no está predeterminada. Al igual que cualquier otra capacidad, puede desarrollarse hasta llegar a transformar profundamente nuestra percepción, y por ende, nuestra vida.

En este módulo exploraremos y profundizaremos sobre las diferentes habilidades que se necesitan para desarrollar esta consciencia del absoluto presente, y cómo potenciarlas.



CONTENIDOS DEL PROGRAMA

MÓDULO 3

Expansión / Contracción

Desde la antigua China hasta los Mayas, e incluso en la ciencia moderna, el paradigma de la expansión y contracción ha estado presente en muchas épocas y culturas. Usaremos este módulo para aprender a contactar y navegar estas 2 fuerzas fundamentales que nos llevan a habitar profundamente el momento presente.



MÓDULO 4



Armonizando el interior

Muchos de nuestros conflictos externos son el reflejo de conflictos internos. Durante este módulo aprenderemos una forma mucho más refinada de entender la “armonía interior”, así como diversas prácticas para movernos hacia ella.



CONTENIDOS DEL PROGRAMA

MÓDULO 5

El corazón del momento presente

Este módulo está diseñado para adentrarnos aún más en la experiencia del aquí y el ahora, junto con los descubrimientos que suceden cuando lo habitamos plenamente, no por medio de las palabras o ideas de alguien más, sino a través de nuestra propia experiencia. Conectando profundamente con lo que Eckart Tolle ha llamado “el poder del ahora”



A lo largo del programa:

PRÁCTICAS EN EL COTIDIANO

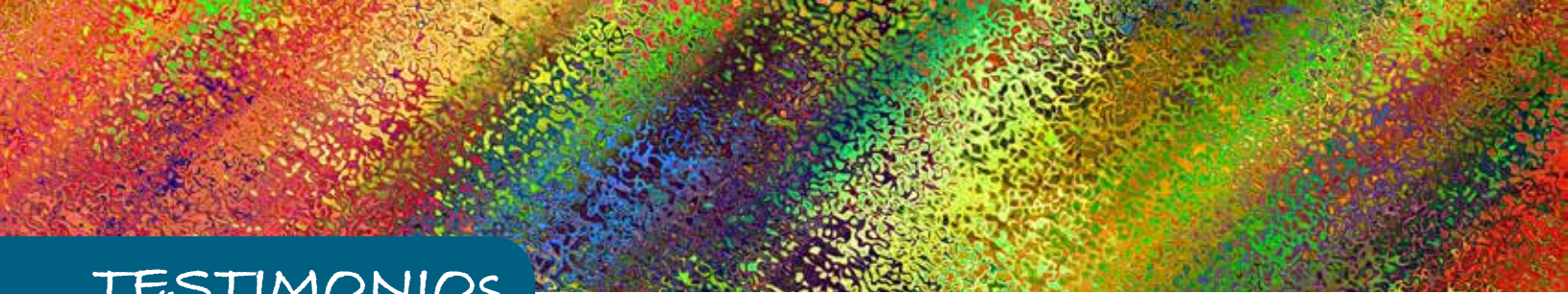
El camino de transformación de consciencia no debe estar separado de nuestra vida cotidiana, laboral, social ni familiar. Por el contrario, la retroalimentación que recibimos en el diario vivir es crucial para potenciar nuestro desarrollo. Es por eso que a lo largo del programa recibirás ejercicios sencillos para aplicar en tu cotidianidad, en espacios de quietud, de movimiento, y en el día día, las cuales se reforzarán mutuamente para impulsar tu proceso.

BITÁCORA DEL DESPERTAR

Recibirás un diario bitácora que revisaremos semana a semana. Esta es una manera de identificar con precisión cómo va tu progreso y en caso de ser necesario ajustar tu práctica para mantenerte encaminado.

LECTURAS

Durante el programa recibirás material de estudio que te ayudará a entender la teoría sobre la cual se fundamenta nuestra práctica. Esto te dará claridad a la hora de interpretar tus experiencias y te dará luces para identificar en qué parte del proceso te encuentras, así como las acciones que debes tomar para continuar.



TESTIMONIOS

“El programa de Mindfulness Integral me permitió de manera silenciosa, tranquila, pero intensa, reconocer la naturaleza profunda de la mente, para aprender a cambiar la relación que tenemos con nuestras ideas acerca de cada aspecto de la vida, para aprender a observar sin juicios los comportamientos que forman el cotidiano. Y a partir de esa observación de si mismo cultivar la observación hacia los demás”

(C. Orozco – Arquitecto)

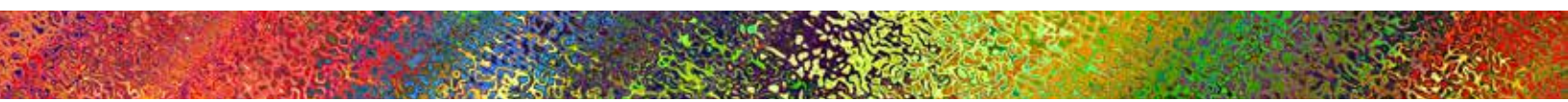
“Mi hija me regaló la inscripción a este programa, al principio creí que estaba en el lugar equivocado pues soy católica, pero me di cuenta que no había ningún conflicto con mi fe. Descubrí que tenía un gran vacío por el desequilibrio entre dar y recibir. Aprendí a ver con nuevos ojos, sentí el apoyo de todo el grupo y especialmente me conecté más con Dios. Pude ver cuáles eran los cambios que tenía que hacer y ahora me siento tranquila, satisfecha y en armonía con mi vida.”

(B. Romero – Coordinadora de la iglesia: Señor de las bienaventuranzas, Gran Estación)

Testimonios, sobre el programa de Mindfulness Integral de 5 semanas

CERTIFICACIÓN

Quienes completen los requisitos del programa recibirán un certificado oficial emitido por el Centro Integral Colombia.



Facilitador

Santiago -Santai- Jiménez B.

Monje Budista Zen del linaje del Maestro Genpo Merzel Roshi. Ingeniero Industrial de la Pontificia Universidad Javeriana, músico y facilitador experto en Mindfulness (consciencia plena). Ha diseñado y participado en programas de desarrollo personal, organizacional y social en países como USA, Perú, Guatemala, Bolivia y Colombia. Su enfoque consiste en llevar las prácticas de consciencia plena a la sociedad moderna de manera sencilla y profunda, apoyando a las personas, organizaciones y comunidades hacia una armonía cada vez mayor en todas sus dimensiones.



santiago.jimenez@centrointegral.com.co

¿Cuándo?

3

Sept.
Martes

10

Sept.
Martes

17

Sept.
Martes

24

Sept.
Martes

1

Oct.
Martes

Horario: 6:30 a 9:00 p.m.

Lugar: Centro Francisco Palau - Cra. 27 #43-14.
Barrio La Soledad, Bogotá.

Inversión

- ♦ La inversión para cursar el programa es de \$430.000 (Incluido IVA). Descuento por pronto pago hasta el 16 de Agosto \$390.000.
- ♦ Los pagos se realizan a la cuenta de ahorros de Davivienda, No. 0061 8122 5936 a nombre de **Centro Integral Colombia SAS**. NIT 900.873.621-4.
- ♦ Recibimos pagos Online, tarjeta de crédito, PSE

Para más información:

santiago.jimenez@centrointegral.com.co

 Centro Integral Colombia

 centrointegralcolombia

(57) 311 491 1397



CENTRO INTEGRAL COLOMBIA:

Somos un nuevo tipo de organización dedicada al diseño e implementación de procesos, programas e intervenciones basados en la consciencia integral. Operamos en los ámbitos personal, organizacional, social y del sector público, desarrollando capacidades que le permitan a los individuos y colectivos afrontar de manera óptima los retos que les presenta el mundo actual.

