

Retiro de Mindfulness

Facilitado por
Denkô Mesa y Javier García Campayo

Emociones Sublimes

AMOR BONDADOSO | ECUANIMIDAD | COMPASION | ALEGRIA

20_22 Marzo

Casa de ejercicios de las Religiosas Las Angélicas
Venta del Olivar, 209 • 50011

ZARAGOZA



CONTACTO

Teléfono: 976 506 578

retiro.mindfulness.zaragoza@gmail.com

MÁSTER PROPIO EN
MINDFULNESS



Dharamsala
MINDFULNESS
INSTITUTO DE MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

Retiro de Mindfulness LAS EMOCIONES SUBLIMES

Del 20 al 22 de marzo de 2020

Facilitado por
Denkô Mesa y Javier García Campayo



**Casa de ejercicios "Santos Ángeles" de las
Religiosas Angélicas, Zaragoza**

EMOCIONES SUBLIMES

Las llamadas *Emociones Sublimes (Brahma vihara)* expresan la esencia espiritual del budismo e igualmente se hallan presentes en toda vía de auto conocimiento. Durante el fin de semana, de la mano del maestro zen Denkô Mesa y de Javier García Campayo, aprenderemos cuáles son los fundamentos, soportes y prácticas de la atención plena (*sati*). A través de las técnicas más habituales de la meditación, basadas en Mindfulness, desarrollaremos la experiencia del amor bondadoso (*mettâ*), la práctica del equilibrio interior o ecuanimidad (*upekkhâ*), la vivencia de la compasión (*karunâ*), la práctica como alegría y el gozo alegre compartido (*muditâ*).

NO ES IMPRESCINDIBLE EXPERIENCIA PREVIA DE MINDFULNESS, pero sí recomendable. Este retiro tendrá una duración de 2 días e incluirá desarrollo de contenidos, prácticas, espacios de diálogo y preguntas sobre todo lo expuesto y experimentado.

Este retiro será de interés para cualquier persona que quiera conocer y practicar Mindfulness por interés personal y profundizar asimismo en la experiencia meditativa.

¿QUE ES MINDFULNESS?



Es una práctica psicológica enormemente beneficiosa para la salud mental y física que, actualmente cuenta con una amplia validación científica. Sus beneficios más destacados son:

- Gestión de estrés: Desarrolla habilidades para afrontar los desafíos de la vida.
- Entrenamiento cerebral: Desarrolla un nuevo “músculo cerebral” gracias al cual se resuelven más eficazmente los problemas. Innumerables estudios científicos confirman lo mucho que Mindfulness favorece la neuroplasticidad y la salud emocional. Está demostrado que quien lo practica envejece más tarde; de algún modo podría decirse que la meditación actúa como elixir de juventud mental y física.
- Regulación emocional: Entrena para gestionar de una forma más sana tus reacciones, en especial las que te hacen sufrir y provocan sufrimiento a otros.
- Autoconciencia: Descubre los patrones mentales que condicionan tu comportamiento.
- Bienestar personal: Libera hormonas que propician estados de confianza y de calma incluso ante situaciones externas conflictivas.
- Concentración y memoria: Favorece la atención y el acceso a los datos archivados en la memoria que podrías necesitar a la hora de resolver un problema.
- Beneficia la salud: Fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a tomar conciencia del estado de tu cuerpo con el fin de reaccionar antes de que se desencadene una enfermedad. Aminora el riesgo de problemas cardiovasculares y digestivos. Mejora la coherencia cardíaca. Reduce la presión sanguínea.

LOS BENEFICIOS DEL RETIRO



Descubrirás que Mindfulness no es sólo un método, sino que, además:

- Su aprendizaje está al alcance de cualquiera y puedes practicarlo desde el primer momento.
- Te hace sentir mejor en tu día a día.
- Modifica las ondas cerebrales que favorecen la neuroplasticidad, la agilidad mental, la coherencia intelectual y física.
- Es una vía que ayuda a recuperar la capacidad de prestar atención, a reencontrar la ilusión y la confianza, a descubrir el poderoso beneficio del sosiego, a cultivar el arte del respeto a ti mismo y a los demás.
- Experimentarás los beneficios de la calma interior.
- Descubrirás que la meditación es una medicina poderosa y que, a través de ella, se pueden tratar con amabilidad las partes de ti mismo que no aceptas y que te hacen sufrir.
- Perderás el miedo al silencio y descubrirás lo necesitado que está el mundo de un poco más de escucha y de calma.
- Lograrás transmitir paz y confianza a los que te rodean.

FACILITADORES



Denkô Mesa

Maestro zen. Director espiritual de la Comunidad Budista Zen Luz del Dharma. Profesor del Master Mindfulness Universidad de Zaragoza. Creador y director del proyecto *Mindfulness: el despertar de la presencia*. Ponente del Master REMIND de la Universidad de Barcelona. Licenciado en Filología Hispánica por la Universidad de La Laguna.

Javier García Campayo

Psiquiatra Hospital Miguel Servet. Profesor Facultad de Medicina. Univ. Zaragoza. Director Master Mindfulness Universidad de Zaragoza. Experto e investigador en procesos de estrés laboral y Mindfulness. Publicación de artículos, investigaciones y libros en Mindfulness a nivel internacional. Director Investigación Atención Primaria Comunidad Autónoma de Aragón.

FECHA Y HORARIO



Comienzo: viernes 20 de marzo. Recepción 18:00 horas

Finalización: domingo 22 de marzo. Cierre 14:00 horas

LUGAR



Casa de ejercicios "Santos Ángeles" de las Religiosas Angélicas
Venta del Olivar, 209 • 50011 ZARAGOZA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



Mandar email a: jgarciacamp@gmail.com

PRECIO Y PAGO



- Precio: 90 alojamiento + 200 enseñanza, TOTAL 290€
(Incluye alojamiento en régimen de pensión completa en habitaciones individuales).

- El pago se realiza por transferencia a:

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA LA INVESTIGACIÓN EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

ES27 2085 5241 1003 3165 5215

Una vez realizado el pago mandar justificante de transferencia a jgarciacamp@gmail.com para completar la inscripción.

A TENER EN CUENTA



Es necesario llevar ropa cómoda, esterilla o manta y cojín de meditación (si se desea se puede meditar en silla).

Personas con dieta especial (celíacos, vegetarianos, veganos, etc.) avisar con antelación.

PLAZAS LIMITADAS: 40 personas. (mínimo 15 personas)

CONTACTO



Teléfono: 976 506 578

Persona de Contacto: María Beltrán

Email: retiro.mindfulness.zaragoza@gmail.com

PROGRAMA



Viernes 20

19.00 Llegada y recepción

20.00 Presentación del retiro y participantes

21.00 Cena

22.00 **Meditación: fundamentos, soportes y prácticas de la atención plena (*sati*)**

23.30 Silencio

Sábado 21

8.00 Despertar

8.30 Tabla de estiramientos

8.45 Meditación

9.30 Desayuno

10.30 **Meditación: el amor bondadoso (*mettà*)**

12.00 Descanso

12.30 **Meditación: la práctica de la ecuanimidad (*upekkhà*)**

14.00 Comida

15.00 Descanso

16.30 **Meditación: la experiencia de la compasión (*karunà*)**

18.15 Merienda

19.00 **Meditación: la práctica como alegría. El gozo compartido (*mudità*)**

20.30 Descanso

21.00 Cena

22.30 Meditación

23.30 Silencio

Domingo 22

- 8.00 Despertar
- 8.30 Tabla de estiramientos
- 8.45 Meditación
- 9.30 Desayuno
- 10.30 **El poder de la creatividad en las emociones sublimes** (*Brahma vihara*)
- 12.00 Descanso y break
- 12.30 Coloquio y puesta en común de la experiencia
- 14.30 Comida
- 16.00 Partida

Nota.- durante el retiro habrá posibilidad de entrevistas personales breves (15 min.) con los facilitadores.

