

*“Una transmisión requiere compromiso.
Intención de cultivar en el corazón la mente el cerebro y el cuerpo
lo que percibimos como valioso para darle un lugar prioritario,
desarrollándonos como personas en la evolución de la Consciencia,
para luego ofrecerla al mundo.” Clara Badino*

Práctica Meditativa hacia el Desarrollo Personal

Misión:

- La misión está directamente ligada a la intención y el compromiso con la ***práctica personal formal e informal. Día a día y momento a momento***
- Ofrecer al mundo la transmisión ligada a la experiencia personal para aliviar el sufrimiento del mundo sin distinción de razas, culturas religiones ni creencias.

Plan de estudio:

Tiene una duración de 4 años de cursada presencial, el cuarto año es también de servicio en el Área de Responsabilidad Social de Visión Clara.

Consta de diez clases al año de marzo a diciembre -inclusive-. Cursando una vez al mes, encuentros de 4 horas de mañana o de tarde siempre en días Viernes.

Contenidos que se trabajan durante las clases presenciales:

Pilares de la práctica:

Rol activo. Elegir y decidir qué cultivar. Causas que impiden sostener la Práctica. La Práctica día a día y momento a momento. Sentido de coherencia. Altruismo. Ética.

Contenidos generales:

Definición de Sufrimiento, Miedo y Ansiedad como condicionamientos de base.

Atención Pura. Presencia del corazón.

Discernimiento.
Opuestos complementarios.
Modos Mentales
La Paciencia como cultivo
Intensión y compromiso de cambio.
Mente complicada y mente simple.
El Poder la Presencia.
Momento a Momento, Integración mente-cerebro-cuerpo-espíritu.
Revalorización del cuerpo: necesidades y posibilidades.
Relación con las Emociones.
Dolor como fuente de transformación.
Elegir y decidir sufrir.
Alegría y Agradecimiento.
Sistema de creencias y Sistema de defensas.
Poder de adaptación.
Vigilancia y Gobierno de la mente.
Amor de autocuidado.
Presencia y ausencia.
Restaurar la medida interna.
Procesos neuronales complementarios.
Mente y contenidos de la mente.
Formas de vida del siglo XXI.
Síntomas relacionados al estilo de vida.
Valores y prioridades.
La inmensidad del misterio.
El Ego como fuente de desregulación.
Volver a ser persona.
Propósito primario.
Vocación. Sentido de la vida.
Interdependencia. Impermanencia
Las áreas específicas y sus particularidades (educación, medicina, enfermos terminales, deportes, niños, adicciones entre otras)

¿Qué se trabajará durante el Ciclo de Clases presenciales los 4 años?

La práctica sostenida permitirá a la persona:

- Redescubrir capacidades innatas
- Cultivar nuevas capacidades dirigidas a recuperar el poder de adaptación al servicio de la evolución.
- Restaurar el cuerpo
- Vigilar y gobernar la mente
- Cultivar Sabiduría Emocional
- Generar cambios profundos al servicio de crear las posibilidades de nuevas redes neurales

En las clases presenciales, se abre un espacio de indagación y exploración para poder ver con claridad los contenidos de la mente que tienen el poder de crear sufrimiento y desregulación. El cerebro responde a la reeducación de la mente.

El alumno, a través de la práctica sostenida, irá contactando clase a clase con la posibilidad de ver surgir una percepción diferente de sí mismo y del mundo. Irá descubriendo desde un rol activo la posibilidad de experimentar en sí mismo el surgir de nuevos interrogantes en una relación simple con las respuestas, recuperando una sabiduría emocional que simplificará el tránsito en los procesos y los sucesos.

La base científica de la práctica es la Psiconeuroendocrinoinmunología.

Requisitos durante el periodo de formación:

- Realizar a partir de segundo año dos sábados intensos anuales sumándose al grupo de los programas de 6 encuentros.
- Realizar en 2do, 3ro y 4to año de Formación un retiro en Visión Clara, Asociación Vipassana o La Ermita de Paja (Zen)

*(en caso de decidir participar en los retiros de Vipassana o Zen se sugiere consultar con el instructor)

Ausencias:

Se sugiere no más de dos ausencias en el año, siempre justificadas y avisando al instructor. Si el alumno faltara dos veces, sin comunicar los motivos de la ausencia, ni habiendo recuperado en otros grupos la clase, se le sugerirá suspender y reincorporarse al año siguiente.

Ante la tercera ausencia la sugerencia será no continuar la formación.

* se adjuntan en Word la información para la recuperación de las clases.

Dormirse en clase:

Cuando se instale la tendencia a dormirse en la clase o el cansancio acumulado sea un obstáculo para renovar la intención de estar en Presencia, Visión Clara se reserva la posibilidad de sugerirle a la persona no continuar con el proceso de formación en la transmisión.

Aranceles:

El valor de las clases se establece en marzo de cada año y se ajustará a mitad de año, si fuese necesario en relación un desfase monetario evidente.

¿Qué se otorga al finalizar?

Un certificado de asistencia en el formato de cuatro años otorgado por la Asociación Civil Visión Clara como precursores de la enseñanza de Mindfulness en la Argentina y América Latina. Una mención especial al trabajo en el Área de Responsabilidad Social. Esta constancia implica por parte del alumno una pura consciencia de la necesidad de una permanente reválida. El alumno descubrirá con humildad durante su formación que la práctica es un camino circular sin principio y sin fin, y quien practica es un continuo y eterno principiante.

**Importante: Visión Clara no avala al alumno. En casos puntuales recomendará sus servicios en la Transmisión como persona idónea habiendo dejado en evidencia un real compromiso con la práctica personal.*

Acompañantes en el proceso meditativo:

Clara Badino, Fundadora de Visión Clara Mindfulness, Argentina.

Francisco Vanoni Badino, Director de Visión Clara Mindfulness Argentina

Margarita Vanoni Badino, Instructora de Visión Clara Mindfulness Argentina

(Precursiones en Argentina y Latinoamérica de la Práctica de Mindfulness desde 1998)

Abrazo muy sincero a quien recibe esta propuesta y se abre a la posibilidad de generar cambios profundos en sí mismo para luego ser un agente multiplicador en su entorno y el mundo.