

Diálogo Consciente

Meditando con Otros - 23.04 | 28.05.2023

Diálogo consciente

El Diálogo Consciente es una práctica de meditación que se realiza en **diálogo con otro u otras meditadoras**. En nuestra vida cotidiana, el estrés interpersonal es una de las mayores fuentes de sufrimiento.

Nuestra propia reactividad se enreda y amplifica en los encuentros con los demás. La meditación ayuda a desenredar este enredo, de modo que el miedo o la ansiedad en la relación pueden dar paso a la alegría y la seguridad de la conexión. El dialogo consciente también conduce a la **comprensión** que ayuda a liberarse del aferramiento que está en la raíz de los enredos.

Curso Introductorio

Durante este **programa online de seis semanas**, que se ofrece en base a la dana o práctica de generosidad, nos reuniremos semanalmente para practicar las **seis pautas** del diálogo consciente desarrolladas por Gregory Kramer:
¿Qué ocurre cuando haces una pausa consciente y relajas las tensiones?
¿Qué descubres cuando te abres a una conciencia más amplia y sintonizas con el cambio continuo de la vida?

Tal vez entonces sea posible escuchar en profundidad y hablar la verdad.

El programa esta compuesto de:

6 clases semanales online los domingos con Greg y Phyllis, y apoyo de profesoras, del 23 de abril al 28 de mayo. Esta clase estara simultaneamente traducida del inglés al español y al portugués.

+ 6 sesiones de práctica semanales de diálogo consciente en español (lunes o martes) o en portugués (martes) con apoyo de profesoras y facilitadoras de Insight Dialogue. **Se requiere la participación en todas las sesiones.**

CURSOS EN INGLÉS, ESPAÑOL Y PORTUGUÉS

DOMINGOS :

23 DE ABRIL
30 DE ABRIL
7 DE MAYO
14 DE MAYO
21 DE MAYO
28 DE MAYO



Horario Mexico 11 am - 1 pm
Horario España 7 - 9 pm
Horario Bolivia 1 - 3 pm
Horario Chile 1 - 3 pm
Horario Uruguay 1 - 3 pm
Horario Argentina 2 - 4 pm
Horario Brasil 14:00 - 16:00
Horario Portugal 18:00 - 20:00

6 PRACTICAS SEMANALES EN ESPAÑOL

PARA AMERICA LATINA:
LUNES DEL 24.04 AL 29.05
Horario Mexico 7 - 8:30 pm
Horario Bolivia 9 - 10:30 pm
Horario Argentina 10 - 11:30 pm

PARA EUROPA:
LUNES DEL 24.04 AL 29.05
Horario Madrid 7:30 - 9 pm

6 PRACTICAS SEMANALES EN PORTUGUÉS

PARA BRASIL:
MARTES 25.04 A 30.05
Horario São Paulo 16:00 -17:30
PARA EUROPA:
MARTES 25.04 A 30.05
Horario Lisboa 20:00 -21:30

EL CURSO ESTA COMPUESTO POR 6 CLASES Y 6 SESIONES DE PRACTICAS SEMANALES QUE SE COMPLEMENTAN ENTRE SI. POR ESTA RAZON LA PARTICIPACIÓN EN TODAS LAS CLASES ES REQUERIDA. UN TOTAL DE **2 HORAS + 1,5 H** POR SEMANA.

Profesoras y facilitadoras



**ELIZABETH
FARIA** - PT



**AYYA
ANOPAMA** - ES



**BEATRIZ
RODRIGUEZ
VEGA** - ES



**ADRIANA
ORELLANA** - ES



**SANDRA
RAMOS** - ES



**FABIANA
GASPAR** - PT

Profesores invitados



GREGORY KRAMER

Gregory Kramer es el maestro fundador de Insight Dialogue Community y ha estado enseñando meditación desde 1980. Desarrolló la práctica de Insight Dialogue y la ha estado enseñando desde 1995, ofreciendo retiros en América del Norte, Asia, Europa y Australia. Autor de A Whole Life Path, Insight Dialogue y otros. Más en insightdialogue.org.



PHYLLIS HICKS

Phyllis Hicks enseña retiros de Insight Dialogue a nivel internacional y preside el Consejo de Maestros de la Comunidad de Insight Dialogue. Phyllis se ha formado y enseñado con Gregory Kramer desde 2004. Ha trabajado como psicoterapeuta durante más de 30 años. Más en insightdialogue.org.

Los beneficios

El diálogo Consciente reconoce la naturaleza intrínsecamente relacional de los seres humanos: "Yo soy porque nosotros somos". Descubrimos "que no podemos cruzar este río solos".

La sabiduría universal del budismo y de otras tradiciones espirituales nutre la práctica del diálogo a través de la indagación conjunta de una contemplación o tema que orienta la mente en una dirección beneficiosa.

La sabiduría interior surge en la relación. La bondad, la compasión y la alegría emergen de modo natural desde esa experiencia de conexión. La transformación y el cambio se producen en la relación y nos guían hacia una vida plena.

Donación a los profesores y facilitadoras

Nuestros profesores/as y facilitadoras ofrecen generosamente su trabajo para desarrollar y enseñar los programas.

Al ofrecer dana directamente a los maestros y facilitadores, estás ofreciendo apoyo desde tu propio corazón, y ayudas a asegurar la viabilidad futura de estas enseñanzas. Puedes realizar tu aportación en:

<https://insightdialogue.org/dana-for-teachers/>,



Inscripción en

www.insightdialogue.org/<https://insightdialogue.org/programs/10809/dialogo-consciente/>