

## ¿Qué es el proyecto CEE?

Cultivando el equilibrio emocional (CEE) es un proyecto que surgió, en el año 2000, a partir de un diálogo entre científicos que estudian la emoción, el Dalai Lama y otros monjes budistas. Esta reunión formó parte de una serie destinada a fomentar un intercambio entre la tradición budista y la ciencia occidental.

En esta reunión, el Dalai Lama pidió a los científicos si podían determinar si prácticas budistas secularizadas serían de ayuda para superar e integrar experiencias emocionales "destructoras". En respuesta a esta solicitud, el Dr. Paul Ekman y el Dr. B. Alan Wallace, desarrollaron un programa de formación que integra prácticas contemplativas budistas con técnicas occidentales para hacer frente a las experiencias emocionales negativas. El propósito del programa es reducir las respuestas emocionales que son destructoras para uno mismo y los demás, mejorar la respuesta frente a ellas y desarrollar compasión y empatía.

## Integración budismo-ciencia

A través de los siglos, el budismo ha refinado métodos de meditación, que indagan sobre la naturaleza de la mente y promueven estados de ánimo positivos, entre ellos la compasión. Décadas de investigación científica se ha llevado a cabo en el altruismo, empatía, conducta pro-social y otros conceptos que se relacionan directamente con la compasión. En estos tiempos difíciles, el desarrollo de métodos para "cultivar el equilibrio emocional" y promover la compasión hacia los demás es un objetivo científico y humanitario tremendamente importante. Mediante la integración de la sabiduría derivada de dos tradiciones muy diferentes, el programa CEE contribuye a este importante objetivo. Es importante aclarar que este programa no sustituye el uso de tratamientos médicos destinados a mejorar las enfermedades psicológicas.

## Beneficios de CEE:

- o Ser capaz de identificar el inicio de una emoción en ti y en otros
- o Entender el proceso psicofísico que genera las emociones
- o Aprender técnicas cognitivas y de meditación que permiten:
  - Regular respuestas emocionales destructoras
  - Cultivar reacciones emocionales más constructivas
  - Sentirte más relajado, calmado y enfocado
  - Profundizar en técnicas de meditación incluyendo el cultivo de la compasión
  - Empezar el camino hacia la felicidad genuina (eudaimonia)

Dirigido por:

**José Luis Molinuevo**

Fechas y horarios:

**Desde el viernes 22 de septiembre a las 18h hasta el miércoles 27 de septiembre a las 16h**

Lugar:

**Casa de Espiritualidad  
Santa Elena  
17246 Solius (Girona)**

Teléfono:

**972 837 021**

Web:

**[www.casa-santa-elena.org](http://www.casa-santa-elena.org)**

Precio:

**475 euros.**

Incluye alojamiento en régimen de pensión completa (menú vegetariano) desde la cena del viernes hasta la comida del miércoles en habitación individual con baño. Hay becas disponibles. Consultar condiciones.

Inscripción y más información:

**[carolinataboada@simplybeing.es](mailto:carolinataboada@simplybeing.es)**

**[www.simplybeing.es](http://www.simplybeing.es)**

Plazas limitadas

**Válido como requisito de retiro de silencio de 5 días**

**Equivale a 120 horas de práctica**

## ¿Cómo se cultivará el Equilibrio Emocional?

A través de:

- Un retiro de cinco días donde se profundizará en la práctica de la meditación, basada en samatha-vipassana y en el desarrollo de técnicas de la compasión, adaptadas específicamente para CEE.
- El aprendizaje del rol de las emociones, por medio de técnicas de introspección y reflexión contemplativas adaptadas a este fin.
- La génesis de la intención y la motivación compartida, para que sea beneficiosa para todos los seres.
- La experiencia del silencio.
- Técnicas que faciliten la movilización de la energía, como es el Qi Gong.

## Impartirá y dirigirá el curso retiro

### **José Luis Molinuevo (Dharmapadipa)**

Médico, neurólogo que actualmente combina la dedicación a la investigación con la práctica de la meditación. Disciplina que inició hace más de 20 años, practicando samatha- vipassana bajo la guía de Dhiravamsa y habiendo asistido y dirigido a numerosos retiros silenciosos. Coautor del libro "Un atajo a la iluminación" (guía para la práctica de la atención plena). Desde hace unos años se dedica también a instruir en la práctica de la meditación, siendo profesor certificado de CEE, y participando como docente de los siguientes cursos avalados por el Master de Mindfulness de la universidad de Zaragoza: Basic Mindfulness Instructor Training, Formación Instructor de Mindfulness-Barcelona; y del curso de Formación de Instructores de Mindfulness del Instituto de psicología integral Baraka.

Inscripciones por orden de solicitud. **Se formalizarán mediante envío de formulario de inscripción y una señal de 120€, reembolsable antes del 11 de agosto de 2017.**

Fecha límite para realizar inscripción y completar el pago: **8 de septiembre de 2017.**