

**De:** Fernando De Torrijos atencionplena@aol.com   
**Tema:** C225 Curso formativo instrucciones preparatorias clase 1  
**Data:** 28 de febrer del 2025, 16:44  
**Per a:** rebapinternacion@aol.com

F

## C225 – CURSO FORMATIVO SOBRE IBM's – MODULO 2 - MARZO 2025

### “Sobre requisitos, actitudes y conocimientos esenciales para poder ser un instructor de Intervenciones Basadas en Mindfulness derivadas de MBSR/REBAP”

#### Vestíbulo de la instrucción

Desde Massachusetts quiero dar una bienvenida anticipada a las alumnas y alumnos del curso que iniciaremos el lunes 3 de marzo, a las 12:30 PM hora de New York, 18:30 de España.

Seremos 32 participantes y nos conectaremos vía ZOOM desde 8 países, aseguraros de vuestra hora en relación a la de New York.

#### INSTRUCCIONES INICIALES

**ASISTENCIA:** Es importante asistir a todas las clases en directo. Si alguien se tiene que ausentar debido a una causa mayor, agradeceré me lo comunicéis de antemano. Podréis recuperar el contenido accediendo a la grabación de esa clase.

La **puntualidad** es esencial, hacer todos los preparativos necesarios para que podáis conectar a tiempo. Este curso es como si fuera un **RETIRO**, encontrar un lugar en vuestra casa donde no seáis molestados durante el periodo de clase, ni por el teléfono, ni por persona alguna.

**Confidencialidad**, todo lo que digamos en las clases que consideremos es muy personal podrá ser editado de la grabación, es importante el mutuo respeto. Nadie podrá invitar a extraños a asistir a ninguna clase, este curso es solo para los alumnos inscritos y ya admitidos.

**Prácticas para la semana**, al finalizar cada clase, esa misma tarde mandaré un email indicando las prácticas formales e informales para el cultivo de la atención para el periodo entre clases. Es importante que encontréis un espacio de tiempo cada día dedicado a estas prácticas.

**¿Quién soy yo?** Como es tradicional, en la primera clase, tras una sesión de práctica dedicaremos un tiempo a las presentaciones. Nombre, país, a que te dedicas, y porqué decidiste participar en este curso, que es lo que quieres conseguir. Este proceso inicial es crucial en todos los programas cuyo objetivo es **el cultivo de la atención**.

**Mente de principiante**, la mitad de los participantes en este curso acaban de finalizar el curso fundamental conmigo, otros ya habéis asistido a otros cursos conmigo o con otros instructores. Lo que pido es que entremos en este territorio como si lo hiciéramos por primera vez, intentemos que no sea la memoria la que intervenga sino nuestra **PRESENCIA**, y que sea nuestra experiencia de vida la que se manifieste en este proceso con toda su riqueza.

**ZOOM:** La vida nos ha forzado a familiarizarnos con la tecnología ofreciéndonos ventajas y desventajas e invitándonos a practicar la aceptación y la adaptación.

Es importante tener **audio y video** en vuestro sistema para poder participar de forma eficaz. En vuestra pantalla de video debe estar escrito vuestro nombre para así poder identificaros. Escoger un lugar donde podáis evitar distracciones, vestir ropa cómoda, un lugar para poder hacer las prácticas sentados o acostados.

## **APOYO TECNICO:**

Como en cursos anteriores, la persona que me va a ayudar con todos los tecnicismos de la clase es Montse Falques que se conectará desde Barcelona, España. Su dirección de email es: [montse@conplenaconciencia.com](mailto:montse@conplenaconciencia.com) y su teléfono con WhatsApp es +34 615 93 24 57

## **MATERIALES INICIALES:**

En mi primer email ya envié el artículo “Algunas reflexiones sobre los orígenes de MBSR/REBAP” para ser estudiado. En el archivo adjunto “Generosida - Dana de Chogyam Trumpa”, para que reflexionéis sobre la presencia necesaria para ser instructor antes de nuestro primer encuentro.

Mañana mandaré vía We Transfer para que lo descarguéis en vuestro sistema el MP3CD3 original de prácticas formales, y el cuaderno de tareas que utilizaremos como guía, a aquellos que no participasteis en el curso anterior. Si alguno de los alumnos del curso anterior necesita el manual o el CD de nuevo avisarme o decírselo a Montse.

El domingo mandaré los datos de conexión ZOOM para que podáis acceder a la clase el lunes.

Saludos y nos vemos muy pronto

Fernando

**Fernando A. de Torrijos**  
22 Midgley Lane  
Worcester, Massachusetts 01604, USA  
**Mindfulness en Español desde 1995**  
[www.rebapinternacional.com](http://www.rebapinternacional.com)

**Generosidad – Dana por Chogyam  
Trumpa.docx**

