

INTRODUCCIÓN AL “MINDFULNESS”

Según la tradición de Lama Tsong Kapa

¿Qué aprenderemos en este curso?

Los principales puntos en los que trabajaremos en cada sesión, serán:

SESIÓN 1

TEORÍA

- Fundamentos de la relajación y de la meditación
- Definición de “mindfulness” en la práctica de la meditación budista
- Características del “mindfulness” (atención plena)

PRÁCTICA

Meditación guiada: *“Atención al cuerpo a través de las sensaciones físicas”*

“Atención al cuerpo a través de la mente”

SESIÓN 2

TEORÍA

- “Mindfulness” y concentración
- El papel de la vigilancia mental en la práctica del “mindfulness”
- Gestionar la distracción y el aburrimiento en la meditación

PRÁCTICA

Meditación guiada: *“La atención plena a la respiración”*

SESIÓN 3

TEORÍA

- Trabajar la atención a los pensamientos que nos distraen en la meditación
- “Mindfulness” y el desarrollo de nuestra sabiduría

PRÁCTICA

Meditación guiada: *“Atención a los pensamientos: aprender a integrarlos en nuestra meditación”*

SESIÓN 4

TEORÍA

- “Mindfulness” y el desarrollo de la capacidad de reflexionar
- La meditación analítica: qué es, cómo funciona y cómo nos beneficia

PRÁCTICA

Meditación guiada: *“Mindfulness y amor bondadoso hacia uno mismo”*

SESIÓN 5

TEORÍA

- “Mindfulness” en la vida diaria. La base de la compasión

PRÁCTICA

Meditación guiada: *“Amor y bondad hacia los demás”*