

curs de MINDFULNESS EN LES PARAULES DEL BUDDHA

El camí directe per a l'alliberació del patiment

amb Ferran Mestanza

de l'1 de juny fins el 20 de juliol

El Curs de Mindfulness en les paraules del Buddha té per objectiu reconnectar la pràctica del mindfulness amb el seu context original: els ensenyaments del Buddha.

Amb un llenguatge entenedor i una visió laica orientada a les necessitats de la vida quotidiana, sense dogmes ni rituals.

El curs s'orienta a tenir una millor comprensió de les causes del patiment en les nostres vides i aprendre a cultivar estats mentals beneficiosos.

Les sessions consten de pràctiques de meditació guiada i en silenci, el comentari d'ensenyaments del Buddha sobre el mindfulness i rondes de diàleg i per compartir.

El curs inclou 8 sessions setmanals, un dia de pràctica intensiva, un dossier de textos i lectures, exercicis per fer a casa i àudios de meditacions guiades.

Dates: del 01/06 al 20/07 de 2017

· diumenge intensiu: 9 de juliol

Horari: 8 dijous de 18:30 a 21:00h i 1 diumenge de 10:00 a 18:00h (total: 28 h)

Preu: 240 € (socis: 210 €). 100 € per reservar plaça

Lloc: Casa del Tíbet, c. Rosselló 181

Inscripció: (telf.) 93 207 59 66,
(mail) admin@casadeltibetbcn.org

Idioma: català

Més info: www.mindfulness.cat

Professor - Ferran Mestanza



5€ por inscripció aniran a benefici de l'obra social del Hospital Sant Joan de Déu



"La vida només està disponible aquí i ara."
Thich Nhat Hanh

PROGRAMA

Setmana 1 - La pràctica del mindfulness com a forma de vida

Estar present, veure la qualitat de les experiències i respondre amb compassió.

Setmana 2 - Portar l'atenció al moment present

No perseguir el passat, no anticipar el futur, veure clarament les experiències quan es presenten.

Setmana 3 - Alliberar-se dels pensaments negatius

Desviar l'atenció, veure el seu perill, deixar-los estar, posar fi a la seva causa, abraçar-los amb compassió.

Setmana 4 - Distingir entre dolor i patiment

No rebutjar les sensacions doloroses, no aferrar-se a les sensacions de plaer, no desatendre les sensacions neutres.

Setmana 5 - Abraçar el patiment i cultivar la compassió

Comprendre les causes de la insatisfacció i atendre les necessitats.

Setmana 6 - Desaferrar-se de la identitat personal

Comprendre la naturalesa impersonal de les experiències.

Semana 7 - Res per fer, enlloc on anar

Alliberar-se del patiment sense ser reactiu ni quedar-se bloquejat.

Setmana 8 - Tornar a casa

El refugi interior, de la pràctica i del grup.