

Curs: **dharma 2.0**

Sessió 1: El punt de partida

Recuperar la humanitat de Gotama. Notes des d'una perspectiva històrica.
La llegenda del Buda com a arquetip.
Atenció a la respiració.

Sessió 2: Un mapa inicial

El camí del mig que evita dos extrems.
La realitat del patiment (*'dukkha'*).
Quatre nobles veritats o quatre tasques ennoblidores?

Sessió 3: L'actitud meditativa

Meditar sense avidesa ni aversió.
De desitjar-obtenir a valorar-cultivar.
Canviant, imperfecte, impersonal: tres característiques de l'experiència.

Sessió 4: Què és el despertar?

Els focs de l'avidesa, l'aversió i la confusió.
El nirvana com a espai ètic no-reactiu i no-incendiari.
Els dimonis interns del Buda.
Atenció als estats mentals i afectius.

Sessió 5: El procés reactiu

El principi de la condicionalitat.
'*Vedanā*': la tonalitat hedònica de l'experiència.
Reaccionar VS Respondre.
Meditació caminant.

Sessió 6: Parlar amb integritat

Portar l'atenció a la comunicació i al conflicte.
CUBO: Cert, Útil, Ben intencionat, Oportú.
Els sons com a recordatori d'estar presents.

Sessió 7: L'apreci o alegria empàtica

Els '*brahmavihāres*': quatre formes d'empatia.
Apreciar les bones qualitats d'un mateix i dels demés. Obstacles.
Meditació de l'apreci (*'muditā'*).

Sessió 8: Preparar la bossa i continuar el camí.

El kit del meditador: eines principals.
Reflexions sobre el camí.
Entrar al corrent és anar a contracorrent.

