

Curs

ELS FONAMENTS DEL MINDFULNESS

La psicologia budista per a una vida plena

amb Ferran Mestanza

del 15 de febrer al 5 d'abril

"No es tracta de descontextualitzar el dharma, sinó de recontextualitzar-lo."
Jon Kabat-Zinn

"El budisme vindrà a Occident com una psicologia"
Chögyam Trungpa

La pràctica del mindfulness ens permet aprendre a gaudir de la vida amb més plenitud. Aprenent a obrir-nos a l'experiència directa moment a moment, ens anirem familiaritzant amb un espai de consciència amorosa sempre present.

Des d'aquest refugi interior podrem deixar anar els nostres automatismes nocius i cultivar una ment més clara i càlida.

Més enllà d'una visió materialista del mindfulness, el curs *Els Fonaments del Mindfulness* ens permet aprofundir i accedir a les fonts originals del mindfulness en la tradició del budisme.

Les sessions inclouen lectures comentades d'ensenyaments del Buddha, pràctiques de mindfulness segons el *Satipatthana Sutta*, rondes grupals d'indagació i exercicis pràctics per al nostre dia a dia.

El curs inclou una *Antologia d'ensenyaments del Buddha sobre el mindfulness* i una sèrie d'àudios de meditacions guiades.

Dates: del 15 de febrer al 5 d'abril

Horari: dijous de 18:30 a 21:00 h

Lloc: Centre de Mindfulness de Barcelona

c. Escorial 11, 2^a planta (metro Joanic)

Preu: 245€ (5€ per alumne destinats a l'associació Amàsdes d'ajuda al sense sostre)

Inscripció:

info@centremindfulnessbarcelona.com

Professor: Ferran Mestanza

Professor de mindfulness, filosofia budista i tibetà clàssic.



PROGRAMA

Sessió 1 - Com aproximar-se als ensenyaments del Buddha: *Dhamma*

Un camí per a eradicar la insatisfacció. Obrir-se a l'experiència directa. La via del mig.

Sessió 2 - McMindfulness o mindfulness correcte: *samma sati*

El nostre hàbitat natural: aquí i ara. El *Satipatthana Sutta* i els quatre fonaments del mindfulness.

Sessió 3 - Adaptar-se als canvis: *anicca*

Observar el canvi constant. La insatisfacció del canvi. L'atenció al cos.

Sessió 4 - Abraçar el patiment: *dukkha*

Distingir entre dolor i patiment. Alliberar-se dels pensaments negatius. L'atenció al cos.

Sessió 5 - Desaferrar-se de la identitat personal: *anatta*

Els cinc components de la identitat personal. La naturalesa impersonal de les experiències. L'atenció a les sensacions.

Sessió 6 - L'amor bondadós: *metta*

El cultiu de l'amabilitat. Cuidar d'un mateix, cuidar dels altres. L'atenció a la ment.

Sessió 7 - Les reaccions automàtiques: *kamma*

Respondre sense reaccionar. Res per fer, enlloc on anar. L'atenció a la qualitat de les experiències.

Sessió 8 - La llibertat interior: *nibbana*

El refugi interior. L'art de viure amb presència i compassió. Cloenda.



centremindfulnessbarcelona