

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.
Fonaments de la meditació i l'atenció plena.

Sessió 2: Un mapa inicial

La realitat del patiment i la insatisfacció.
Quatre nobles veritats o quatre tasques ennoblidores?
Atenció a la respiració.

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: El procés reactiu

Les tonalitats d'agradable, desagradable o neutre.
L'aferrament és combustible.
Reaccionar VS Respondre.

Sessió 5: Què és el despertar?

El nirvana com a espai no-reactiu i no-incendiari.
Els dimonis interns del Buda.
Atenció als estats mentals i afectius.

Sessió 6: Parlar amb integritat

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

Sessió 7: L'apreci i l'empatia

Els cercles de Hièrocles.
Apreciar les bones qualitats d'un mateix i dels demés. Obstacles.
La relació entre l'alegria i la concentració.

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.

