

Despertar ahora

¿Por qué esperar al Despertar? En el momento en que se abran tus ojos aprovecha el día. ¿Te echarías hacia atrás cuando Dios te llama? ¿Entregarías tu letanía de pecados como si fuesen una colección infantil de conchas marinas etiquetadas y con un precio? "No, es que no puedo cruzar el umbral", dices, mirando hacia abajo. "No valgo lo suficiente", me temo, y mis motivaciones no son puras. No soy perfecto, y con seguridad no he practicado lo suficiente. Mi meditación no es profunda, y a veces mis oraciones no son sinceras. Todavía me muerdo las uñas y mi nevera no está limpia. "¿Valoras más tus razones para seguir siendo pequeño que la luz que brilla por tu puerta abierta?" Perdónate. Perdónate. Ahora es el único momento que tienes para ser completo. Ahora es el único momento que existe para vivir a la luz de tu verdadero Ser. La perfección no es un pre-requisito para nada, salvo para el dolor. Por favor, oh por favor, no continúes creyendo en tu incredulidad.

Hoy es el día de tu Despertar.

Danna Faulds

CBLC

El curso de vida basada en la compasión (CBLC) es un curso semanal de atención plena basado en la capacitación de nivel 2 de la Asociación de Mindfulness: responder con compasión.

Es un curso de ocho semanas que consta de ocho clases, que suelen durar dos horas y media. Este curso se basa en conocimientos y prácticas de la neurociencia, la psicología evolutiva y el budismo Mahayana.

Este curso secular (perteneciente o relativo a la vida) comienza con la construcción de la autocompasión en la práctica básica de la atención plena. A través de imágenes compasivas y la autocompasión consciente, cultivamos emociones positivas como una forma de construir un recurso interno, desde el cual podemos abordar las dificultades que son parte integrante de estar vivo. Luego nos acercamos a la autocrítica: esa voz interior persistente que es dura y condenatoria, y siempre encuentra fallas en lo que hacemos. ¿Cómo sería cultivar una voz interior que sea amable y solidaria, y vivir la vida desde este lugar, en lugar de desde un lugar de autocrítica destructiva?

CBLC

A lo largo del curso combinamos las habilidades de mindfulness (atención plena) y autocompasión, proporcionando una potente herramienta para la resiliencia emocional. Mindfulness es el primer paso en la sanación emocional - siendo capaces de volvernos hacia dentro y reconocer nuestros pensamientos difíciles y sentimientos (tales como, inadecuación, tristeza, enojo, confusión etc...) con un espíritu de apertura y curiosidad. Autocompasión consiste en responder a estas emociones y pensamientos difíciles con amabilidad, solidaridad y comprensión para poder calmarnos y consolarnos cuando estemos dolidos.

En el transcurso del viaje, pasamos de la autocompasión a la compasión por los demás, explorando prácticas que nos ayudan a encontrar el equilibrio y la perspectiva más allá de nuestras preferencias estrechas, generando amor y amistad en nuestros mundos interno y externo, respondiendo adecuadamente al dolor y al sufrimiento mientras también apreciamos las cosas buenas en nuestras vidas, integrando la compasión en todo lo que hacemos.

COMPASIÓN

"La sensibilidad ante el sufrimiento propio y ajeno con un profundo compromiso para tratar de aliviarlo" (HH Dalai Lama).

Y otra definición proviene del tutor de la

Mindfulness Association Clive Holmes:

"Cuando la luz del sol de la bondad atraviesa las gotas de lluvia de sufrimiento, surge el arco iris de la compasión" Otra definición sencilla pero profunda proviene de Karen Armstrong:

"Miramos dentro de nuestros corazones, descubrimos lo que nos resulta doloroso, y nos negamos bajo cualquier circunstancia a infligir dolor a nadie".

Paul Gilbert la define da la siguiente forma:

"Desarrollar la amabilidad, el apoyo y el estímulo para promover el valor necesario a fin de adoptar las medidas necesarias para promover el desarrollo y el bienestar tanto de nosotros mismos como de los demás".



DIRIGIDO A

A todas aquellas personas que quieran seguir profundizando en su práctica de Mindfulness y Compasión.

Aquellas personas que quieran integrar y desarrollar la compasión en su vida

PERSONAS

BENEFICIOS

Una de las razones del auge de la autocompasión es que su práctica ha demostrado poseer claros beneficios para la salud física y mental.

La autocompasión tiene marcados efectos terapéuticos, como:

- · Aumento del bienestar psicológico, disminuyendo la ansiedad y la depresión,
- · Mejora los sentimientos de vergüenza y disminuye la auto-crítica,
- · Contribuye a reducir el consumo de tabaco,
- · Mejora los síntomas del estrés post-traumático,
- · Mejora las relaciones interpersonales, disminuyendo el estrés psicosocial,
- · Se halla asociada a más sabiduría y más inteligencia emocional y
- Favorece estados psicológicos positivos, como los sentimientos de autonomía, competencia y conexión, el optimismo, la curiosidad y los afectos positivos.



METODOLOGÍA

Totalmente experiencial, en el que el protagonista es el propio participante.

Los conceptos teóricos serán los básicos para poder entender las propias experiencias. Se proporcionarán audios para la práctica diaria, así como un manual con un amplio contenido teórico.

COMPASIÓN

ESTRUCTURA

La estructura de una sesión típica se desarrolla normalmente siguiendo la siguiente pauta:

- Práctica de meditación Mindfulness (en quietud y/o movimiento)
- · Reflexión sobre la experiencia directa de la práctica a través de un proceso de indagación
- · Reflexión sobre las tareas de casa de la semana anterior
- Debate/reflexión sobre el tema de la sesión
- Práctica de meditación (quietud y/o movimiento) y/o ejercicios cognitivos
- Reflexión sobre la práctica y/o ejercicios
- Tareas para casa para la semana siguiente

El programa sigue los estándares internacionales de formación y código de buenas prácticas de la Mindfulness Association International UK. Guía de Buenas Prácticas de la Red de Profesores de Mindfulness del Reino Unido (UK Network's Good Practice Guidelines).

Formación sujeta a las COMPETENCIAS DOCENTES basadas en MBI.TAC (Universidad de Bangor, Oxford y Exeter)

QUÉ LLEVAR

Se proporcionan todos los materiales necesarios para el desempeño de las prácticas.

Llevar ropa cómoda.

Aquella persona que lo desee puede llevar sus propios materiales de meditación.



TEMAS SEMANALES

Como hay un fuerte énfasis en la naturaleza experiencial del curso, hay sugerencias de práctica en el hogar entre las sesiones que incluyen prácticas regulares de compasión y ejercicios de la vida diaria.

Los temas semanales son:

- Sesión 1 ¿Por qué practicar la compasión? Porque sufrimos
- Sesión 2 El desastre compasivo
- Sesión 3 No es culpa nuestra: una perspectiva evolutiva
- · Sesión 4 Creando condiciones de seguridad.
- Sesión 5 Hacerse amigo de la autocrítica
- Sesión 6 Encontrar al amigo compasivo dentro
- Sesión 7 Las cuatro cualidades inconmensurables
- Sesión 8 Ampliando el círculo de la compasión

APRENDIZAJE

PERFIL PROFESIONAL

- Director de Desarrollo Consciente.
- Educador Social. Educador del programa Piscoeducativo para personas con enfermedad mental de ASAFES (Álava).
- Educador familiar, Coach certificado, Terapeuta.
- Instructor MIndfulness acreditado por la Mindfulness Association para el programa de 8 semanas MBLC y CBLC. Miembro de la Mindfulness Association.
- Profesor acreditado por Respira Vida Breathworks para los programas de 8 semanas MBPM para la salud y MBPM para el estrés.
- Profesor acreditado por AEMIND (Asociación Española de Mindfulness)
 para el programa Formador de Formadores en Escuelas Conscientes
 EECC.
- Teacher Training Level 1, para el programa de Mindfulness MBCT de la Universidad de Bangor UK



