

# Programa d'Aprofundiment en Meditació i Mindfulness

*Edició n° 3*

*Primavera 2022*



Òscar Carrera  
Instructor de Mindfulness  
[www.viureplenament.cat](http://www.viureplenament.cat)

Gener 2022

---

## Introducció

Aquest programa d'aprofundiment és un programa que s'endinsa en els aspectes centrals del Mindfulness d'una forma molt experiencial, des del diàleg i des de la pràctica destinat a persones que ja han completat el programa MBSR de Mindfulness i que vulguin aprofundir en la pràctica de la Meditació i el Mindfulness per tal de sostenir, recuperar la pràctica formal de Meditació o aprofundir en la seva aplicació a la vida diària.

Com a participant, obtindràs un coneixement més profund sobre Meditació i Mindfulness tant des del punt de vista teòric com d'aplicació a la pràctica formal com a la informal. Es també una oportunitat per a enfortir i consolidar la pràctica de meditació iniciada en el curs MBSR i, sobretot, el més rellevant és que es un espai per a compartir experiències, vivències i aprenentatges de la vida amb altres persones que comparteixen un camí similar al teu.

El contingut va des d'una aproximació a les diferents tradicions mil·lenàries del Mindfulness fins als darrers estudis de la Neurociència, passant per visió i l'aplicació des de Psicologia i la Medicina.

## Objectius

No es senzill posar objectius a un programa que es basa més en una intenció que no pas en aconseguir objectius concrets. De tota manera, aquestes en serien els propòsits principals:

- Reflexionar sobre les bases de Mindfulness i establir conceptes a la pràctica per mitjà de l'entrenament sistemàtic.
- Aprofundir en el conjunt de tècniques de Mindfulness que s'han desenvolupat al Programa MBSR
- Descobrir altres pràctiques que puguin ajudar al benestar i l'evolució del participant incorporant els punts claus d'altres programes basats en Mindfulness com MBCT, MBTB, MBAR i CCT.
- Consolidar la pràctica de Mindfulness i de la compassió amb pràctiques formals i informals.
- Consolidar el grup com a escenari de diàleg, debat i pràctica meditació.

## Metodologia

Cada sessió té un tema central a tractar que s'exposa de forma teòrica mitjançant diapositives per l'instructor. D'aquesta presentació se'n deriva una dinàmica que es treballa en petits grups i que es comparteix i es debat amb el grup complet, de manera que es convida als participants a la compartició d'experiència i saviesa i al treball en equip.

Així, en el transcurs de la sessió es fan:

- Exposició teòrica
- Dinàmiques creatives en grups petits
- Lectura de textos, contes i relats per a treballar en grup
- Visionat de contingut inspirador recolzament
- Diàleg apreciatiu en grup

A cada sessió, bé al principi o bé al final de la classe es realitza una pràctica de meditació. A més, de cada sessió en deriven pràctiques de meditació associades que es lliuraran en format MP3 en acabar la classe i que també estaran totes disponibles a l'app Insight Timer.

Així, cada sessió compren els tres punts claus de l'aprenentatge segons la tradició:

- L'**explicació teòrica** en sí (*sutta maya pañña*) basada en la tradició, la psicologia i la neurociència.
- El **diàleg** (*citta maya pañña*), en forma de treballs grupals, dinàmiques i parts de **preguntes** i respostes.
- I, el més important, la pràctica (*bhavana-maya-pañña*). És a dir, experimentar el que s'exposa a la part teòrica i el que va apareixent en el diàleg.

## Beneficis principals

- Augmentar la capacitat d'atenció i la concentració
- Millorar la gestió de la memòria i la capacitat d'aprenentatge
- Conèixer més tècniques per tal d'afavorir el descans nocturn
- Enfortir la regulació les emocions amb autoregulació i co-regulació
- Afavorir l'afrontació idònia en les situacions d'estrès
- Potenciar els processos creatius i de raonament
- Enfortir l'autoestima i l'autocompassió
- Millorar les relacions interpersonals amb tècniques de presència
- Facilitar la presa de decisions de forma plena i conscient
- Millorar la salut i el benestar en general

## Temari de les sessions

### **Sessió 1. L'enfocament de la Meditació i el Mindfulness des de la neurociència i des de la tradició**

- En aquesta sessió es comença amb un repàs de les bases en que es fonamenta el programa MBSR. A continuació es fa un recorregut sobre les bases del Mindfulness que es remunten al text Sattiphana Sutta i se'n presentaran els principals fonaments:
  - La neuroplasticitat des de la Neurociència i la tradició
  - La ciència de la respiració versus "La tècnica de Anapana"
  - La xarxa neuronal per defecte versus "La mente de mono"
  - Tècniques de respiració lenta versus "Pranayamas"
- La relació entre cos i ment
  - Influència de la respiració en la dinàmica cerebral.
  - Tècniques de respiració per a la relaxació i el dolor.
- L'ús de la gestió de la respiració en la pràctica meditativa

*Pràctica de meditació focalitzada per ratios*

### **Sessió 2. Els fonaments de l'atenció plena: més de 2.500 anys de pràctica**

- En aquesta sessió es farà un recorregut sobre les bases del Mindfulness que es remunten al text Sattiphana Sutta i se'n presentaran els principals fonaments:
  - Les quatre nobles veritats
  - Els vuit comportaments fonamentals
  - Els quatre fonaments de l'atenció plena
  - Els tres pilars de l'atenció plena
  - Els set factors del despertar
- Els lligams entre la Neurociència actual i les bases tradicionals de Mindfulness
  - Les principals tradicions meditatives històriques a l'actualitat: Zen versus Vipassana, Advaita i la meditació cristiana.
  - Punts claus de l'entrenament de Mindfulness basat en la tradició Budista MBTB.
- L'experiència meditativa dual i la no-dual

*Pràctica de la no dualitat: advaita*

### **Sessió 3.- Aprofundiment en la regulació emocional amb Mindfulness**

- En aquesta sessió aprofundirem sobre els diferents enfocaments sobre la regulació emocional des de la Psicologia en comparativa amb la proposta de Mindfulness.
  - Teràpies de tercera generació
  - Habilitats importants per a l'autoregulació i la co-regulació
  - La corba de gestió emocional basada en l'entrenament MBCT

- L'ús de la pràctica de Mindfulness en situacions emocionalment difícils.
  - Situacions d'estrès o estats d'ansietat
  - Dolor crònic o malaltia
  - Situacions de gestió interpersonal
  - Viure des de la por
- Interacció Cor – Cerebell : Implicacions en la gestió de l'estrès i la regulació emocional
- Interacció Intestins – Cerebell: La influència de la dieta sobre la microbiota
- Els cinc obstacles de la meditació i els cinc amics de la meditació
- L'experiència meditativa amb l'atenció totalment oberta

*Pràctica de meditació de la claredat mental amb atenció oberta*

#### **Sessió 4. Les actituds incommensurables**

- En aquesta sessió es tractaran les actituds que es deriven de la pràctica de Mindfulness en el dia a dia i es reflexionarà sobre com les estem practicant:
  - Compassió
  - Amor benvolent
  - Alegria empàtica
  - Equanimitat
- Treball en grup sobre alguna actitud saludable derivada dels quatre incommensurables.
- Valoració conjunt sobre la primera meitat del curs i enfocament de la segona part.
- La intenció de les pràctiques de meditació generatives

*Pràctica de l'alegria empàtica i l'equanimitat*

#### **Sessió 5. Entrenament de la Compassió**

- En aquesta sessió es tractaran els punts clau de l'entrenament del cultiu de la compassió (CCT) basat en Mindfulness:
  - Què és i que no és compassió
  - Autocompassió
  - El procés de la compassió
  - Empatia versus compassió
  - Humanitat compartida
- Treball en grup sobre l'aplicació de l'empatia i la compassió a la vida diària.
- Instruccions per a la pràctica formal de Tonglen : de l'abstracte al concret
- Instruccions per a la pràctica informal de Tonglen: el filtratge

*Pràctica de la compassió basada en Tonglen*

## **Sessió 6. Mindfulness en el dia a dia**

- Sessió gravada de suggeriments i recomanacions per a mantenir la presència i l'actitud meditativa durant les diferents parts del dia. L'exposició està basada en el curs de Insight Timer "Simplificando tu vida desde el día a día".

## **Sessió 7. La gestió de conflictes com a una oportunitat per a la millora i el canvi**

- Com usar els vehicles de l'empatia, la compassió, l'agraïment o el perdó en la pràctica de la comunicació conscient.
  - Neutralitat versus equanimitat
  - Les quatre passes del perdó
- Els mecanismes neuronals de la percepció del nostre cos a nivell sensorial i motor i les pràctiques de calibracions:
  - Calibració visual
  - Calibració auditiva
  - Calibració sinestèsica virtual
- Estat COACH versus estat CRASH
- Eines de Comunicació: La Comunicació No Violenta y la Finestra de Johari
- El meditació del perdó com a eina per a reparar vincles cap a un mateix i cap als altres

*Pràctica del perdó en les tres direccions*

## **Sessió 8. Desenvolupar el potencial i minimitzar les interferències**

- En aquesta sessió tractarem sobre el desenvolupament del potencial personal i la detecció dels elements interferents.
  - El camí de vida o IKIGAI
  - L'acceptació del procés d'envelliment i mort
  - Mindfulness i el camí de la espiritualitat
- Treball en grup sobre com la pràctica de Mindfulness pot arribar a transformar l'experiència diària de vida.
- El curs conclourà amb el resum del curs, l'exposició dels diferents camins de Mindfulness i l'aportació personal i voluntària dels components del grup

*La meditació de la bondat o metta*

# Edició nº3 – Primavera 2022

El programa es desenvolupa en format **presencial virtual** a través de la plataforma Zoom, té una durada **8 setmanes i consta de 7 sessions en directe de 2 hores de durada més una classe**, corresponent a la Setmana Santa, **que s'envia enregistrada**.

Les sessions son els dimecres de 18:30 a 20:30 i el calendari és:

- Sessió 1: 16 de Març
- Sessió 2: 23 de Març
- Sessió 3: 30 de Març
- Sessió 4: 6 d'Abril
- Sessió 5: 13 d'Abril
- Sessió 6 : Enviament de la sessió enregistrada el 20 d'Abril
- Sessió 7: 27 d'Abril
- Sessió 8: 4 de Maig

Per a la realització del curs cal comprometre's a intentar fer el màxim possible de sessions del curs i a dedicar mitja hora al dia per a la pràctica formal de mindfulness.

Els cap de Setmana del 6,7 i 8 de Maig ofereixo un retir en Silenci que pot ser una bona manera de d'establir-se una mica més en la pràctica de meditació i consolidar els aprenentatges del curs.

**El preu del programa és de 140 €**, i també inclou:

- Els **Àudios** de pràctica curs
- Les **Presentacions** de cada sessió
- Les **Pràctiques** suggerides després de cada sessió
- La **Documentació** i material audiovisual sobre els temes i activitats de cada sessió
- El **Diploma del programa** en acabar el curs (assistència mínima a 5 de les 7 sessions en directe)