

## Aprendre a meditar - Reposar la ment en la calma

[Aprendre a meditar](#) [1]

Marina Bruçet

del 29 març 2019 al 31 març 2019



D'acord amb el budisme, la naturalesa de la ment és calma. El bullici de pensaments, emocions, etc. no formen part de la naturalesa essencial de la ment, sinó que en són un producte. Quan es deixa reposar la ment de forma natural, sense agitar-la ni forçar-la a aturar-se, tots aquests pensaments sedimenten de forma natural com la sorra barrejada amb aigua.

Mitjançant certes tècniques de meditació emprades per a **cultivar quietud mental**, podem aprendre a observar els pensaments, emocions, etc. sense reaccionar-hi impulsivament o seguir-los de forma compulsiva i obsessiva, i també a **connectar amb la calma i satisfacció naturals que formen part de la naturalesa de la ment** i que sempre ens acompanyen i estan disponibles si sabem reconèixer-les. Així, la meditació, tal com s'entén en el budisme, no consisteix a deixar la ment en blanc. A l'observar la ment sense reaccionar compulsivament amb els seus continguts la ment es calma i el volum de pensaments es redueix, permetent-nos, a més, encarar l'agitació de la vida quotidiana tot mantenint la quietud mental, com l'àguila que és capaç de solcar el cel sense batre les ales.

### Aprendre a meditar

[Aprendre a meditar](#) [1] és un conjunt de cursos de meditació dissenyats per entendre què és la meditació, els seus beneficis, els diferents tipus de meditació, etc. **Són cursos aptes tant per a neòfits com per aquells que vulguin aprendre noves tècniques de meditació o aprofundir en els seus fonaments, així com per aquells que vulguin continuar fent retirs de meditació.** En els cursos es practican meditacions pensades per al desenvolupament de l'atenció i la calma mental, així com meditacions que ajuden a gestionar i disminuir estats mentals negatius, i que permeten desenvolupar qualitats positives com ara l'equanimitat, l'altruisme o un coneixement lúcid d'un mateix i de la realitat en general. [Aprendre a meditar](#) [1] s'estructura en cursos de meditació de cap de setmana independents que es poden fer per separat.

### Perquè meditar

En major o menor mesura, tots hem experimentat els efectes de l'actual estil de vida, cada vegada més accelerat, amb més estímuls i preocupacions, i amb una creixent insatisfacció. Aprendre a viure sense estrès i amb una actitud relaxada i constructiva s'està convertint en una necessitat. D'entre les nombroses tècniques que ens poden ajudar a restablir l'equilibri en les nostres vides en sobresurt una: la meditació.

La meditació ens permet desenvolupar el potencial que tenim com a humans. Per una banda, ens permet cultivar atenció i calma mental, i de l'altra, desenvolupar les nostres qualitats humanes. La meditació ens permet calmar la ment, permetent-nos observar i indagar sobre nosaltres mateixos i sobre la nostra relació amb els altres i amb la realitat que vivim. Així, ens ajuda a entendre'ns i a saber gestionar-nos i ens pot aportar serenitat, capacitat d'estar plenament atents (atenció plena, o mindfulness), satisfacció personal, equilibri cognitiu, emocional i afectiu, més claredat, saviesa i perspectiva, i una millora en les nostres relacions.

Al meditar ens podem familiaritzar amb actituds i estats mentals constructius, que ens permeten experimentar autèntica satisfacció i benestar, i podem disminuir progressivament actituds destructives i estats mentals que són causa d'insatisfacció i que a més ens danyen i ens porten a danyar als altres. En definitiva, **la meditació ens pot ajudar a potenciar la nostra humanitat**, permetent-nos, a més, **cultivar autèntica satisfacció**.

Però a més, són nombrosos els estudis científics que demostren que mitjançant tècniques senzilles de meditació es pot aconseguir, amb la seva pràctica regular, disminuir i prevenir l'estrès, l'ansietat, la depressió, estimular el sistema immunològic, etc., així com augmentar la sensació de benestar i satisfacció.

### A qui va adreçat

Tot i que les tècniques de meditació explicades en el curs tenen el seu origen en el budisme, l'aproximació serà laica i oberta a tot tipus de persones, pel que aquest curs és apte per a qualsevol persona que tingui interès a aprendre les tècniques que es proposen.

### Estructura del curs

El curs es farà en una atmosfera de retir i de silenci. El seu format és eminentment pràctic, combinant instruccions tècniques clares i senzilles amb nombroses sessions de pràctica. Les diferents tècniques es presentaran posant l'èmfasi en els seus objectius fonamentals: calmar i enfocar la ment, desenvolupar espai mental, cultivar l'atenció i millorar el coneixement d'un mateix. Aquest curs forma part del cicle de cursos monogràfics de cap de setmana «[Aprender a meditar](#) [1]».

### Horari del curs

El primer dia, s'espera l'arribada dels participants a partir de les 18:30h i hi haurà una sessió d'introducció al curs després de sopar. La sortida del curs és l'últim dia després del dinar.

[Veure l'horari complet](#) [2].

**Aportació 110€** Inclou curs, allotjament i menjars.



**Marina Brucet** és llicenciada en Bioquímica i Biologia Molecular i Doctora per la Universitat de Barcelona. Estudiant y practicant de budisme des de fa anys, ha estudiat amb renombrats mestres de la tradició del budisme tibetà com el Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, Lama Jampa Monlam i Khensur Jampa Tegchok, entre altres, i ha completat el programa d'estudis avançats Masters Program of Advanced Buddhist Studies of Sutra and Tantra, de sis anys de durada, a Lama Tzong Khapa Institute, Itàlia, així com un retir individual de meditació d'un any, entre altres. Ha traduït diversos textos de pràctica i de filosofia, i en l'actualitat combina els retirs de meditació amb

## **Aprender a meditar - Reposar la ment en la calma**

Publicat a Centre de meditació Tushita (<http://www.tushita.es>)

---

l'ensenyament de la meditació i la filosofia budista, impartint tant cursos especialitzats com més generals, amb un enfocament que sempre té en compte el context i les circumstàncies de la vida occidental.

### **Enllaços**

[1] <http://www.tushita.es/ca/programes/aprendre-meditar>

[2] [http://www.tushita.es/sites/default/files/16\\_horari\\_cursos.pdf](http://www.tushita.es/sites/default/files/16_horari_cursos.pdf)