

Aprender a meditar - Reposar la mente en la calma

[Aprender a meditar](#) [1]

Marina Bruçet

del 29 Marzo 2019 al 31 Marzo 2019



De acuerdo con el budismo, la naturaleza de la mente es calma. El bullicio de pensamientos, emociones, etc. no forman parte de la naturaleza esencial de la mente, sino que son un producto. Cuando se deja reposar la mente de forma natural, sin agitarla ni forzarla a detenerse, todos estos pensamientos sedimentan de forma natural como la arena mezclada con agua.

Mediante ciertas técnicas de meditación utilizadas para **cultivar quietud mental**, podemos aprender a observar los pensamientos, emociones, etc. sin reaccionar impulsivamente o seguirlos de forma compulsiva y obsesiva, y también **conectar con la calma y satisfacción naturales que forman parte de la naturaleza de la mente** y que siempre nos acompañan y están disponibles si sabemos reconocerlas. Así, la meditación, tal como se entiende en el budismo, no consiste en dejar la mente en blanco. Al observar la mente sin reaccionar compulsivamente con sus contenidos la mente se calma y el volumen de pensamientos se reduce, permitiéndonos, además, encarar la agitación de la vida cotidiana manteniendo la quietud mental, como el águila que es capaz de surcar el cielo sin batir las alas.

Aprender a meditar

[Aprender a meditar](#) [1] es un conjunto de cursos de meditación que están diseñados para entender qué es la meditación, sus beneficios, los diferentes tipos de meditación, etc. **Son cursos aptos tanto para neófitos como para aquellos que quieran aprender nuevas técnicas de meditación o profundizar en sus fundamentos, así como para aquellos que quieran continuar haciendo retiros de meditación.** En ellos se practicarán meditaciones pensadas para el desarrollo de la atención y la calma mental, así como meditaciones que ayudan a gestionar y disminuir estados mentales negativos, y que permiten desarrollar cualidades positivas como la ecuanimidad, el altruismo o un conocimiento lúcido de uno mismo y de la realidad en general. [Aprender a meditar](#) [1] se estructura en cursos monográficos de fin de semana independientes que se pueden hacer por separado.

Por qué meditar

En mayor o menor medida, todos hemos experimentado los efectos de la actual estilo de vida, cada vez más acelerado, con más estímulos y preocupaciones, y con una creciente insatisfacción. Aprender a vivir sin estrés y con una actitud relajada y constructiva se está convirtiendo en una necesidad. Entre las numerosas técnicas que nos pueden ayudar a restablecer el equilibrio en

nuestras vidas sobresale una: la meditación.

La meditación nos permite desarrollar el potencial que tenemos como humanos. Por un lado, nos permite cultivar atención y calma mental, y por otro, desarrollar nuestras cualidades humanas. La meditación nos permite calmar la mente, permitiéndonos observar e indagar sobre nosotros mismos y sobre nuestra relación con los demás y con la realidad que vivimos. Así, nos ayuda a entendernos y a regularnos y nos puede aportar serenidad, capacidad de estar plenamente atentos (atención plena, o mindfulness), satisfacción personal, equilibrio cognitivo, emocional y afectivo, más claridad, sabiduría y perspectiva, y una mejora en nuestras relaciones.

Al meditar nos podemos familiarizar con actitudes y estados mentales constructivos, que nos permiten experimentar auténtica satisfacción y bienestar, y podemos disminuir progresivamente actitudes destructivas y estados mentales que son causa de insatisfacción y que además nos dañan y nos llevan a dañar a los demás. En definitiva, **la meditación nos puede ayudar a potenciar nuestra humanidad**, permitiéndonos, además, **cultivar auténtica satisfacción**.

Pero además, son numerosos los estudios científicos que demuestran que mediante técnicas sencillas de meditación se puede conseguir, con su práctica regular, disminuir y prevenir el estrés, la ansiedad, la depresión, estimular el sistema inmunológico, etc., así como aumentar la sensación de bienestar y satisfacción.

A quién va dirigido

Aunque las técnicas de meditación explicadas en el curso tienen su origen en el budismo, la aproximación será laica y abierta a todo tipo de personas, por lo que este curso es apto para cualquier persona que tenga interés en aprender las técnicas que se proponen.

Estructura del curso

El curso se realizará en una atmósfera de retiro y de silencio. Su formato es eminentemente práctico, combinando instrucciones técnicas claras y sencillas con numerosas sesiones de práctica. Las diferentes técnicas se presentarán poniendo el énfasis en sus objetivos fundamentales: calmar y enfocar la mente, desarrollar espacio mental, cultivar la atención y mejorar el conocimiento de uno mismo. Este curso forma parte del ciclo de cursos monográficos de fin de semana «[Aprender a meditar](#) [1]».

Horario del curso

El primer día, se espera la llegada de los participantes a partir de las 18: 30h y habrá una sesión de introducción al curso después de cenar. La salida del curso es el último día después de la comida.

[Ver el horario detallado](#) [2].

Aportación 110€ Incluye curso, alojamiento y comidas.



Marina Brucet es licenciada en Bioquímica y Biología Molecular y Doctora por la Universidad de Barcelona, donde realizó también investigación postdoctoral. Estudiante y practicante de budismo desde hace años, ha estudiado con renombrados maestros de la tradición del budismo tibetano como el Dalái Lama, Lama Zopa Rimpoché, Lama Jampa Monlam y Khensur Jampa Tegchok, entre otros, y ha completado el programa de estudios avanzados de filosofía budista Masters Program of

Aprender a meditar - Reposar la mente en la calma

Publicado en Centro de meditación Tushita (<http://www.tushita.es>)

Advanced Buddhist Studies of Sutra and Tantra, de seis años de duración, en Lama Tzong Khapa Institute, Italia, así como un retiro individual de meditación de un año, entre otros. Ha traducido varios textos de práctica y de filosofía, y en la actualidad combina el retiro con la enseñanza de la meditación y la filosofía budista, impartiendo tanto cursos especializados como más generales, con un enfoque que siempre tiene en cuenta el contexto y las circunstancias de la vida occidental.

Enlaces

[1] <http://www.tushita.es/es/programas/aprender-meditar>

[2] http://www.tushita.es/sites/default/files/16_horario_cursos.pdf