

Aprendre a meditar - Cultiu d'actituds positives

[Aprendre a meditar](#) [1]

Marina Bruçet

del 19 juliol 2019 al 21 juliol 2019



En aquest curs s'explicaran tècniques que ajuden a gestionar i reduir les emocions destructives, desenvolupar una **estima sana cap a un mateix i els altres**, i aconseguir així, un estat d'**equilibri afectiu o emocional**, desenvolupant, a més, qualitats positives com l'equanimitat, obertura cap als altres o un coneixement lúcid d'un mateix i de la realitat en general.

Mitjançant el cultiu de l'atenció podem crear un espai que ens permeti reconèixer les emocions, pensaments, preocupacions, etc. i actuar amb llibertat i no pas sota el seu control. Des d'aquest espai, reconeixent el nostre desig de ser feliços i no patir —que impregna la majoria de les nostres accions i que és el fil conductor de les nostres vides— i desenvolupant una visió més lúcida de la realitat que ens permeti entendre'ns millor a nosaltres mateixos i també als demés, s'abaixen les resistències que impedeixen que les actituds positives cap a nosaltres mateixos i els altres sorgeixin de forma natural i espontània.

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 divendres, 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 el diumenge després del dinar. [Veure l'horari complet \[2\]](#).

Aportació 110€ Inclou curs, allotjament i menjars.



Marina Bruçet 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 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.

Aprendre a meditar - Cultiu d'actituds positives

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

Enllaços

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

[2] https://www.tushita.es/sites/default/files/16_horari_cursos.pdf