

nirakara

PROFUNDIZACIÓN

Desarrollo sistemático de prácticas basadas en mindfulness

Programa de práctica y desarrollo gradual de mindfulness, distribuido en bloques temáticos trimestrales. Para personas que han hecho un programa de 8 semanas.

Jesús Garzón *Médico*

especialista en medicina familiar y comunitaria. Experto en Mindfulness (UCM). Profesor de MBSR (Universidad de Brown).

Amparo Sarabia

Fisioterapeuta, UAH. Miembro del grupo de investigación de Mindfulness para Dolor de Espalda, BTI, UCM, Nirakara.

Nataly Cárdenas *Lic.*

Psicología (UPCH). Mindfulness Informed Psychotherapy (IMP, USA) MBCT-L The Trained Teacher Certificate (U. Oxford).

Lorena Cabeza *Profesora de*

Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI) y divulgadora. Experto en Mindfulness (UCM). Máster en Divulgación (UCM). Profesora MBSR (U. de Brown).

Resumen

Después de completar un programa MBSR, muchas personas desean continuar desarrollando las prácticas y estudiando con más detenimiento la teoría que fundamenta Programas Basados en Mindfulness como, entre otros, MBSR, MBCT y CCT.

Los programas de profundización están diseñados para sostener un grupo de “largo recorrido” con una fórmula operativa que se concreta en un encuentro que se celebra una vez a la semana durante dos horas. Cada trimestre hay un tema central en el que se inspiran las prácticas y reflexiones en clase. Con la ayuda del grupo resulta más fácil ejercitar y cristalizar los cambios.

Estructura didáctica. Los contenidos que se indican sirven de guía para situar el punto focal —teórico y práctico— de cada trimestre. Al tener un punto de vista pedagógico centrado en el aprendizaje del participante y no en la enseñanza, el programa puede ser incrementado con propuestas que cubran las necesidades que emerjan a lo largo del programa / **Online en vivo**, vía Zoom / Para información de fechas, horarios y aspectos económicos visita la **Web de la Formación**.

Índice

1. Cultivar una mirada sabia	
Un acercamiento desde la práctica, la reflexión y la indagación	2
2. Bibliografía	4
2.1. Cultivar una mirada sabia	4

1. Cultivar una mirada sabia

Un acercamiento desde la práctica, la reflexión y la indagación

“Una visión hábil no es una ideología, un sistema o ni siquiera un camino. Una visión hábil es una visión viva que llena a la persona de comprensión, amor y paz”

— *Thich Nhat Hanh*

La elección del tema de este trimestre busca construir un espacio de **integración**, reflexión e indagación acerca de diversas líneas de visión *útil* dirigidas a alcanzar un bienestar psicológico más sostenible.

La aproximación a esta perspectiva será, sobre todo, experiencial. Su intención no es tanto la de ofrecer respuestas cerradas sino, más bien, facilitar la exploración del territorio propio de cada participante para encontrar respuestas también propias y, sobre todo, vivas y significativas en este momento.

Para ello, utilizaremos como catalizadores de este proceso:

- La práctica formal de mindfulness
- La indagación sobre la propia experiencia
- La reflexión abierta, individual y grupal, desde la práctica y la investigación
- La práctica informal, donde se conjuga el aprendizaje ya adquirido (incorporado) con los obstáculos y la sencillez de la mirada atenta, que simplemente descubre.

El programa busca responder a preguntas como:

- ¿Qué es la sabiduría, y cómo ahondar en ese territorio nos puede ayudar a experimentar un mayor bienestar psicológico?
- ¿Cuáles son los medios hábiles más efectivos para incorporar este conocimiento de forma que surja con mayor naturalidad en situaciones agradables, difíciles y neutras?
- ¿Cómo nos puede ayudar la cocreación a generar una visión propia, desde el cuerpo, que se adapte a circunstancias en continuo cambio?

La mirada sabia comprende, por un lado, la capacidad de ampliar la perspectiva e ir más allá de la “visión túnel” que en ocasiones nos limita. Por otro, incluye la capacidad de tener presente aquello que es realmente importante, tanto de manera puntual, momento a momento, como en el cuadro más amplio de la vida. Este componente conativo, en palabras de Alan Wallace, es el

que “permite a las personas fijar intenciones, metas y prioridades”, y funciona como brújula en las inevitables fluctuaciones de las circunstancias externas y los estados de ánimo.

La observación ecuánime, capaz de ver las cosas tal y como son, es también fundamental en este cultivo. Se trata de ver, en suma, los pensamientos como pensamientos, y las sensaciones del cuerpo, como tales; lo inevitable como inevitable, y aquello en lo que podemos influir, de esta manera; lo que no es fijo ni cerrado, como abierto y en proceso...

También se planteará la posibilidad de salir de la narrativa y contactar con la dimensión interna y externa de la experiencia, dando cuenta además de los movimientos del corazón, que es capaz de entrar en sintonía con la experiencia del momento presente desde la apertura, el coraje y la calidez.

Se propone también la reflexión y el trabajo desde la práctica acerca de distintos nodos en el cultivo de esta mirada sabia. En concreto, se tratará el siguiente **temario**:

- El malestar y la relación con el malestar
- Aceptación y lucha
- La percepción directa como fuente de aprendizaje
- De la comprensión a la compasión
- La muerte, la gran maestra
- El placer saludable como guía
- Visión clara y acción útil
- Impermanencia, flexibilidad del yo y del sentido intrínseco
- La visión sabia en lo cotidiano, lo conocido y lo neutro

2. Bibliografía

2.1. Cultivar una mirada sabia

- The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering. Bhikkhu Bodhi.
- A Whole Life Path. Kramer, G.
- The Heart of Understanding. Thich Nhath Hanh
- Vacuidad y no-dualidad: Meditaciones para deconstruir el yo. García Campayo, J.