

s a t i p a ṭ ṭ h ā n a

LOS 4 ÁMBITOS DE MINDFULNESS

FPC

Formación Profesional Continuada
para profesores y estudiantes de
Mindfulness y/o Compasión



Facilita: **Fernando Rodríguez Bornaetxea**. Dr. en Psicología. Fué profesor de Hª de la Psicología y de Psicología Transpersonal en la PV/EHU. Psicoterapeuta. Maestro de Vipassana nombrado por Ajhan Dhiravamsa. Fundador del Instituto de Psicología Integral BARAKA.

¿Qué aprenderás en este curso?

En este curso hacemos una lectura del sutta de los cuatro ámbitos de la atención a la luz de la mentalidad contemporánea, y de los descubrimientos realizados en el ámbito de las Neurociencias y otros saberes psicológicos como el Psicoanálisis, la Psicología Humanista y Transpersonal.

Fecha y horarios:

Los lunes 16 y 23 mayo y 6 y 13 junio 2022. (18:45-20:30)

Modalidades: ONLINE en VIVO o GRABADA.

Coordinado por: Dharmakirti Zuázquita, director de Respira Vida Breathworks, Profesor Senior Teacher Trainer MBPM

Precio: 85€ (precio especial 55€ para estudiantes y profesores de Respira Vida Breathworks e Instituto Baraka).

Cierre de inscripción: 30 abril 2022 Plazas limitadas

Más info e inscripción: info@respiravida.net

Este curso está abierto a estudiantes y/o profesores de mindfulness y compasión o aquellos interesados que tengan experiencia previa en la meditación.

Programa semana a semana:

Semana 1 : Atención a las actividades somáticas. Ejercicios para el desarrollo de la conciencia corporal. Embodiment. Primer conocimiento de Vipassana: Nama-Rupa.

Semana 2: Atención a las actividades afectivas. Placer-Dolor. El deseo. El apego como origen del 'yo'. Regulación emocional. Segundo conocimiento de Vipassana: causalidad.

Semana 3: Atención a las actividades cognitivas. Atención-Percepción-Memoria. Bueno-Malo. Los patrones mentales sanos e insanos. Metacognición. Tercer conocimiento de Vipassana: Surgir y cesar de los fenómenos.

Semana 4: Atención al flujo de la experiencia. Observación de los obstáculos y los agregados. Autotrascendencia. El desarrollo de la ecuanimidad ante todos los fenómenos. trastornos emocionales



El **profesor de Mindfulness** tiene que ser capaz de integrar los descubrimientos científicos y los resultados de la investigación sobre meditación y de las intervenciones basadas en mindfulness (MBI) con un modelo de **maduración psicológica y despertar espiritual** que cuenta con más de 2500 años de antigüedad. Esta integración requiere de la revisión de los **fundamentos filosóficos y éticos** sobre los que basamos la intervención en mindfulness.

Por otro lado, la psicología budista secular proporciona una teoría de la mente aplicada y una serie de técnicas psicológicas que se han usado desde hace más de 2.600 años para **ayudar a las personas a liberarse del sufrimiento**, incidiendo, de forma específica, en estos factores universales que subyacen al malestar.

El método de Buda propone una **deconstrucción de la experiencia** humana que el instructor debe conocer para poder organizar la fenomenología que va surgiendo en ese proceso.

La metodología de aprendizaje:

Será de carácter experiencial. Se alternarán prácticas meditativas, teoría, dialogo indagativo, trabajo en grupos pequeños. En la plataforma moodle encontrarás: Video grabación de la sesión, PDF de la presentación del día y referencias bibliográficas, foro de debate.

