

Aprendre a meditar - Cultiu d'actituds positives

[Aprendre a meditar](#) [1]

Hans Burghardt

del 15 novembre 2019 al 17 novembre 2019

Places exhaurides



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**.

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 115€ Inclou curs, allotjament i menjars.



Hans Burghardt és llicenciat en Bioquímica i Biologia Molecular i Doctor per la Universitat de Barcelona. Estudia i practica el budisme des de 2002, de la mà de mestres i meditadors tibetans i occidentals. Ha completat el Masters Program of Advanced Buddhist Studies a l'Istituto Lama Tzong Khapa (Itàlia), de sis anys de durada a temps complet, i un any de retir individual de meditació a més de nombrosos recessos de menor durada. Des del 2011 combina la pràctica intensiva de la meditació i l'estudi amb l'activitat com a docent en cursos de meditació i de filosofia budista, en cursos dirigits a un públic més ampli i com a guia de retirs de diferent durada, principalment a Espanya i Itàlia. És cofundador del projecte Dharmalabs, que té per finalitat compartir eines que

Aprende a meditar - Cultiu d'actituds positives

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

permetin conrear i refinar el potencial que tenim com a éssers humans.

Enllaços

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

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