

TALLER 6.

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS BASAT EN LA TRADICIÓ BUDISTA - (4 HORES)

DIJOUS 19 DE JULIOL

Coordinador: Francisco Fernández Villalba (Dokushô Villalba)

Contingut del curs: El taller és una presentació teòric-experiencial sobre mindfulness basat en la traducció budista (MBTB), una metodologia de desenvolupament de l'atenció plena creada pel mestre budista zen Dokushô Villalba, president fundador de la comunitat budista Soto Zen, abat del monestir zen Llum Serena i president-fundador de l'Escola d'Atenció Plena.

Els continguts del taller s'estructuren de la manera següent:

1. Què és l'atenció plena (mindfulness)?

- 1.1. Origen.
- 1.2. Beneficis per a la salut.
- 1.3. Aplicacions contemporànies.
- 1.4. Repercussions polítiques i socials de l'atenció plena.

2. Què és el MBTB?

- 2.1. Una metodologia contemporània.
- 2.2. A qui s'adreça el MBTB?
- 2.3. La integració de la pràctica en el cos.
- 2.4. Característiques del MBTB.
- 2.5. Pràctica monitoritzada i tutoritzada.
- 2.6. Una pràctica laica de meditació.
- 2.7. Beneficis de la pràctica del MBTB

3. Preguntes i respostes

4. La pràctica del MBTB

- 4.1. Clarificació del propòsit.
- 4.2. La pràctica de l'atenció plena al cos. Meditació guiada.
- 4.3. La pràctica de l'atenció plena a la respiració. Meditació guiada.
- 4.4. La pràctica de l'atenció plena a les sensacions. Meditació guiada.
- 4.5. La pràctica de l'atenció plena a les emocions. Meditació guiada.
- 4.6. La pràctica de l'atenció plena al pensament. Meditació guiada.
- 4.7. La pràctica de l'atenció plena oberta i compassiva. Meditació guiada.
- 4.8. Les pràctiques coadjuvants com a marc ètic de l'atenció plena.

5. Preguntes i respostes

Dijous 19 de juliol

MATÍ.

De 10.00 a 14.00 hores

"Introducció al mindfulness basat en la tradició budista"