

# LA COMPASION Y LA PRESENCIA. EL ARTE DE ACOMPAÑAR

INICIO EL 13 | OCTUBRE DE 2021

CURSO ON LINE

## DIRIGIDO POR KARMA TENPA

Monje budista, designado instructor de budismo. Con marcado interés por el encuentro entre el budismo y las ciencias contemporáneas

## OBJETIVOS DEL CURSO

CULTIVAR Y ENTRENAR LA COMPASIÓN Y LA ATENCIÓN PLENA



# OBJETIVOS

## GENERALES

HAY DOS RECURSOS PROPIOS QUE DESCUBIERTOS Y ESTABILIZADOS SE CONVIERTEN EN INSUSTITUIBLES HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR CUANTA SITUACIÓN ENTENDAMOS QUE MERECE LA PENA SER ABORDADAS CON UNA MIRADA MAYOR. LA COMPASIÓN Y LA ATENCIÓN PLENA SON ESTOS DOS RECURSOS QUE NOS PERMITEN INTEGRAR Y DIALOGAR CON LA REALIDAD QUE HABITAMOS Y LA QUE NOS HABITA.

LA COMPASIÓN ES EL VASO COMUNICANTE CON EL SUFRIMIENTO, PROPIO Y DEL OTRO, QUE NOS INVITA A RESPONDER LA CONTINUA PREGUNTA ¿QUÉ PUEDO HACER PARA ALIVIAR ESE SUFRIMIENTO? Y LA ATENCIÓN PLENA DESPLIEGA UNA ZONA DE CUIDADO PREVENTIVO QUE EQUILIBRA LA DISPONIBILIDAD, LA ACCIÓN Y EL PROPIO CUIDADO.

EL OBJETIVO GENERAL ES, POR LA TANTO, ENTRENAR ESTOS RECURSOS TAN NECESARIOS EN EL ÁMBITO DEL ACOMPAÑAMIENTO EN EL PROCESO DE MORIR, COMO EN LOS DEL DUELO. PERO LAS HABILIDADES NACIDAS DE ESTE ENTRENAMIENTO NO SE LIMITAN A UNOS POCOS ÁMBITOS PRECISOS, SINO QUE PUEDEN ESTAR PRESENTES EN TODOS LOS PAISAJES DE LA VIDA EN SU TOTALIDAD DE TAL MANERA QUE PROFUNDIZAN LA NOBLEZA COMO RESCATAN DEL ABRAZADOR SUFRIMIENTO CUANDO NOS ACERCAMOS SIN MÁS.



# OBJETIVOS

## ESPECÍFICOS

### SOBRE LA COMPASIÓN:

- DEFINIR CON PRECISIÓN QUÉ ES Y QUÉ NO LO ES COMO PUNTO DE PARTIDA PARA DESCUBRIR TODOS SUS MaticES QUE PUEDEN APLICARSE EN LA VIDA PERSONAL, EN LA VIDA COMPARTIDA CON LA SOCIEDAD Y PARTICULARMENTE LA IMPORTANCIA DE SU PRESENCIA EN EL PROCESO DE ACOMPAÑAR.
- EXPLORAR EL DIÁLOGO ENTRE LAS TRADICIONES CONTEMPLATIVAS Y LAS CIENCIAS CONTEMPORÁNEAS
- BUCEAR EN LAS APARENTES CONTRADICCIONES Y LIMITACIONES A LA EXPRESIÓN DE LA COMPASIÓN. ¿QUÉ MUESTRAN LAS CONTRADICCIONES? ¿HAY ALGÚN MENSAJE ENCRIPTADO EN ELLAS AL QUE PRESTARLE ATENCIÓN?

### SOBRE LA ATENCIÓN PLENA:

- DESARROLLAR EL BRILLO DE LA LUCIDEZ QUE LE PERMITE A LA MENTE OBSERVARSE A SÍ MISMA Y COMPROBAR LO QUE LAS TRADICIONES CONTEMPLATIVAS COMO LAS CIENCIAS CONTEMPORÁNEAS AFIRMAN: UNA MENTE DISTRAÍDA SE CASA CON LA INSATISFACCIÓN Y CON LA INFELICIDAD.
- ENTRENAR LA MENTE. ¿POR QUÉ CUANDO ES, DE POR SÍ, TAN INTELIGENTE? ¿LA INTELIGENCIA ES GARANTÍA SUFICIENTE DE AMOR, COMPASIÓN Y ECUANIMIDAD?

LA LUCIDEZ DE LA INTELIGENCIA Y LA HUMANIDAD DE LA COMPASIÓN DAN NACIMIENTO AL ESTADO DE PRESENCIA QUE SOSTIENE, INSPIRA Y SUSURRA CAMINOS ORIGINALES EN LAS DIFICULTADES HABITUALES



# CAPACITACIÓN

EL CONOCIMIENTO QUE SE APORTA EN ESTE CURSO, DEBIDAMENTE ANALIZADO E INTEGRADO, JUNTO A LA EXPERIENCIA MEDITATIVA, ADQUIRIDA A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA SOSTENIDA EN EL TIEMPO, LLEVAN A RECONOCER LAS PROFUNDAS DIMENSIONES DE LO QUE SIGNIFICA SER HUMANO, ENCONTRANDO LA INNATA CAPACIDAD DE AMOR QUE VIVE DENTRO DE CADA UNO DE NOSOTROS. ENTONCES, DESDE LA PRESENCIA EN ESA BONDAD BÁSICA PODEMOS PRESTAR NUESTRA CONFIANZA EN ESA CUALIDAD HASTA QUE EL OTRO RECUPERE SU CONFIANZA EN SU PROPIA PRESENCIA





# METODOLOGÍA

## PLATAFORMAS DEL CURSO:

WEB: [WWW.FUNDACIONMETTA.ORG](http://WWW.FUNDACIONMETTA.ORG) AULA DE FORMACIÓN PARA LOS ALUMNOS Y ALUMNAS

EMAIL: [FORMACION@FUNDACIONMETTA.ORG](mailto:FORMACION@FUNDACIONMETTA.ORG)

PLATAFORMA ZOOM PARA VIDEOCONFERENCIAS Y TUTORÍAS.

CADA ALUMNO/ALUMNA RECIBIRÁ UN NOMBRE DE USUARIO Y CONTRASEÑA.

## DURACIÓN

- COMIENZO: EL 13 DE OCTUBRE 2021
- 60 HORAS DISTRIBUIDAS A LO LARGO DE 3 MESES
- ENCUENTROS VÍA ZOOM: DE 10:30 H. A 12:30 H.
- DIA: MIÉRCOLES. LAS SESIONES SE GRABARÁN

- PARA LATINOAMÉRICA HABRÁ 3 TUTORÍAS (OCT. NOV. DIC.) ADAPTADAS A SU HORARIO.

## UNIDADES

EL CURSO CONSTARÁ DE 10 UNIDADES  
CADA UNIDAD CONSTA DE:

1. UN ENCUENTRO VIRTUAL VÍA ZOOM DE 2 HORAS, DONDE SE ALTERNAN LA ENSEÑANZA CON LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN TANTO EN ATENCIÓN PLENA COMO EN COMPASIÓN.
2. TEXTO PRINCIPAL
3. TEXTOS DE APOYO
4. BIBLIOGRAFÍA
5. VIDEOS
6. AUDIOS CON INSTRUCCIONES Y GUÍA PARA MEDITAR
7. ACCESO A LOS VIDEOS DE LAS SESIONES DURANTE 3 MESES

# DOCENTE

## KARMA TENPA

ES MONJE BUDISTA Y RECIBIÓ EN INDIA Y EN LOS AÑOS 2005 Y 2007 LAS ORDENACIONES HABITUALES EN LA TRADICIÓN MONACAL TIBETANA. EN LA ACTUALIDAD RESIDE Y ESTÁ A CARGO DE LOS PLANES DE ESTUDIO EN EL CENTRO BUDISTA KAGYU DECHEN LING, DE MADRID, QUE DEPENDE DE DAG SHANG KAGYU, CENTRO DE ENSEÑANZAS, PRÁCTICA Y RETIRO DE LARGA DURACIÓN (WWW.DSKPANILLO.ORG ) EN HUESCA. HA SIDO DESIGNADO INSTRUCTOR DE BUDISMO Y COMO TAL IMPARTE ENSEÑANZAS Y DIRIGE RETIROS DE MEDITACIÓN DESDE SU MARCADO INTERÉS POR EL ENCUENTRO ENTRE EL BUDISMO Y LAS CIENCIAS CONTEMPORÁNEAS EN CENTROS BUDISTAS Y EN DIVERSOS ÁMBITOS EN ESPAÑA. HA DESARROLLADO PROGRAMAS DE MEDITACIÓN EN ATENCIÓN PLENA Y GESTIÓN EMOCIONAL CON PACIENTES CON DOLORES CRÓNICOS.

# CONTENIDOS

LA COMPASIÓN, ENTENDIDA COMO ESA SENSIBILIDAD DESPERTADA POR EL SUFRIMIENTO DE OTRO JUNTO AL INTERÉS PROPIO DE ACOMPAÑAR ACTIVAMENTE ALIVIÁNDOLO, SE SIGUE ASENTADO COMO CONCEPTO Y SE ESTÁ ENTRENANDO CADA VEZ MÁS COMO RECURSO. EN NUESTRAS SOCIEDADES EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO SON UNA CONSTANTE QUE REQUIEREN UN CONTINUO HACER Y SER COMPASIVO, POR LO QUE UNA NUEVA PEDAGOGÍA DE VIVIR Y CONVIVIR ES PRIORITARIA.

UNA MIRADA COMPASIVA NO ENTRENADA SOLO LLEGA A VER AL OTRO A TRAVÉS DE LAS ESTRECHAS CATEGORÍAS CON LAS QUE SE VE EL MUNDO DONDE LA SILUETA DE LOS DEMÁS SON DIBUJADAS POR LOS JUICIOS QUE NOS PRIVAN DE VER EN EL OTRO, Y EN UNO MISMO, LO BELLO QUE NOS HABITA. LA MIRADA COMPASIVA NO SE DETIENE SOLO SOBRE EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO, ESE PUEDE SER EL PUNTO DE PARTIDA, VA MÁS ALLÁ Y BUSCA QUIEN "ESTÁ SIENDO" EN ESE DOLOR, DEVOLVIÉNDOLE LA DIGNIDAD QUE EL SUFRIMIENTO A VECES DESGARRA.

EN EL ÁMBITO DEL ACOMPAÑAMIENTO EN EL PROCESO DE MORIR ENTRENAR LA ATENCIÓN PLENA Y LA COMPASIÓN ES DESPERTAR LAS CUALIDADES MAYORES DE TODO SER HUMANO QUE SATISFACE LAS NECESIDADES MUTUAS DE RECONOCIMIENTO, ESE QUE TODOS NECESITAMOS, Y QUE NOS SOSTIENE CUANDO COMPROBAMOS QUE NO SOMOS LOS SUFICIENTEMENTE PODEROSOS PARA DOMINAR AL SUFRIMIENTO, PERO SÍ LO SUFICIENTEMENTE FUERTES COMO PARA PERMANECER JUNTOS, SIN MÁS.



## PROGRAMA DEL CURSO

### UNIDAD 1.- REEDUCAR LA MENTE

ES IMPRESCINDIBLE “REEDUCAR” LA MENTE DISPERSA ENTRENANDO SU CAPACIDAD DE OBSERVAR Y PERMANECER EN LA OBSERVACIÓN. ASÍ LA BRECHA CONSCIENTE ENTRE EL OBSERVADOR Y LO OBSERVADO SE CONVIERTE EN EL MEDIO IDÓNEO PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL. TRES SENCILLAS Y PROFUNDAS INSTRUCCIONES PARA EL COMIENZO: RELAJACIÓN, QUIETUD Y VIGILANCIA.

### UNIDAD 2.- LA ATENCIÓN PLENA

ENSEÑANZAS Y PRÁCTICA DE CALMA MENTAL BASADA EN LOS CUATRO FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN PLENA. EL CUERPO, LAS SENSACIONES/PERCEPCIONES, LAS EMOCIONES/SENTIMIENTOS Y LOS CONTENIDOS DE LA MENTE AL OBSERVARLOS NOS DICEN COMO ESTAMOS CON ESO QUE ESTÁ SUCEDIENDO. UNA LECTURA IMPRESCINDIBLE DE NOSOTROS MIMOS.

### UNIDAD 3.- LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO Y LOS DEMAS

¿DE QUÉ SE HABLA CUANDO SE HABLA DE COMPASIÓN? QUÉ NOS APORTA Y CÓMO SE ENTRENA. LA COMPASIÓN HACIA UNO Y HACIA LOS DEMÁS. ¿CÓMO ENTRENAR UNA MANERA DE ESTAR EQUILIBRADA ENTRE LA CERCANÍA Y LA DISTANCIA?

### UNIDAD 4.- LA EMPATÍA DESDE LA VISIÓN DE LA NEUROCIENCIA

ANÁLISIS DESDE LOS PUNTOS DE VISTA DE LA NEUROCIENCIA Y DE LA TRADICIÓN CONTEMPLATIVA DEL ALTRUISMO, LA EMPATÍA Y LA COMPASIÓN. DIFERENCIAS Y SIMILITUDES. Y, MÁS ALLÁ DE LAS DEFINICIONES ¿QUÉ NOS APORTA?

### UNIDAD 5.- EL ACOMPAÑAMIENTO AL PROCESO DE MORIR

FACTORES QUE INCREMENTAN LA COMPASIÓN. EL PROCESO DEL ACOMPAÑAMIENTO EN EL PROCESO DE MORIR TANTO NOS SACUDE COMO NOS HACE MADURAR ABRIÉNDONOS A DIMENSIONES MÁS PROFUNDAS DEL SER. CONOCERNOS ES CONOCER A LOS OTROS, EN LAS MENTES Y LOS CORAZONES DE TODOS SUCEDEN, ANTES O DESPUÉS, LAS MISMAS COSAS

### UNIDAD 6.- VULNERABILIDADES Y RECURSOS

RETOS, VULNERABILIDADES Y RECURSOS. TODOS PODEMOS ESTAR AFECTADOS POR LO QUE SUCEDE, EN TODO CASO HAY SINGULARIDADES EN LA EXPERIENCIA Y EN ESE SENTIR, PERO “ESO” QUE SUCEDE NOS ESTÁ SUCEDIENDO A TODOS.

- RETOS VITALES: SISTEMAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL
- ESTADOS DE ÁNIMOS Y EMOCIONES LOS ESTADOS EMOCIONALES.
- LA VIRTUD COMO EJE DEL BIENESTAR



## PROGRAMA DEL CURSO

### UNIDAD 7.- LOS OBSTÁCULOS EN LA COMPASIÓN

FACTORES QUE DIFICULTAN LA COMPASIÓN. LO QUE NORMALMENTE CONSIDERAMOS OBSTÁCULOS PARA LA BONDAD, LA COMPASIÓN O EL BUEN HUMOR, VERDADERAMENTE NO LO SON. EN TODO CASO PUEDEN SER LA FORMA QUE TIENEN EL MUNDO Y TODA NUESTRA EXPERIENCIA DE ENSEÑARNOS DÓNDE ESTAMOS ATASCADOS.

- ESTRÉS Y FATIGA POR COMPASIÓN
- MIEDO Y ESPERANZA

### UNIDAD 8.- ESPACIO PARA LA COMPASIÓN

EL TIEMPO PRODUCTIVO LO ENVUELVE TODO Y POCAS VECES OPTAMOS POR EL MODO SER, EL MODO AMAR Y COMPARTIR SIN MÁS. PODEMOS MARCHARNOS DE LA «CADENA PRODUCTIVA» A LA «CADENA AFECTIVA» DE PERSEGUIR O RECHAZAR AL AMABLE ESPACIO DE ESTAR Y COMUNICAR ALCANZANDO UN GRATIFICANTE Y ACTIVO REPOSO, POR CONTRADICTORIO QUE SUENE.

EL MALESTAR BÁSICO:

- RECHAZO/EVASIÓN
- AFERRAMIENTO/FOSILIZACIÓN
- DESCONOCIMIENTO/APATÍA

### UNIDAD 9.- COMPASION Y ESPIRITUALIDAD

COMPASIÓN Y ESPIRITUALIDAD EN EL ACOMPAÑAMIENTO. LA CONCIENCIA DE LA MUERTE CUESTIONA EL SENTIDO DE LA VIDA EN LA MEDIDA EN QUE ILUMINA DE MANERA DIFERENTE LA VIDA MISMA, YA NO ESTARÍA ORIENTADA SOLO HACÍA UNA META, SI NO HACIA UN SENTIDO. EL ACOMPAÑAMIENTO ES, FINALMENTE, DARSE CUENTA DE QUE LOS QUE ESTÁN POR MORIR SE DEDICAN A VIVIR IGUAL QUE EL RESTO DE TODOS NOSOTROS

### UNIDAD 10.- LA PRESENCIA

AFIANZAR LA PRESENCIA, LA HOSPITALIDAD Y EL DEJAR IR NOS PERMITIRÁ DESTABRAR Y REENCAUZAR LA ENORME INTELIGENCIA QUE SUBYACE EN EL NÚCLEO DE TODO CONFLICTO O CONMOCIÓN PARA RETIRAR LA CORAZA TRAS LA CUAL NOS PROTEGEMOS, UN ASPECTO CONGELADO DE NUESTRO SER.

- NO ESPERES NADA
- ACEPTA E INTEGRA TODO
- LA SABIDURÍA EN EL NO SABER



# INSCRIPCIÓN

MATRICULA      PRECIO GENERAL

0 €                      130 €

AMIGOS DE LA FUNDACION 30% DE  
BONIFICACIÓN

MAYORES DE 65 AÑOS 20% DE  
BONIFICACIÓN

DIVERSIDAD FUNCIOINAL 20% DE  
BONIFICACIÓN

SI QUIERES SER AMIGO/AMIGA DE LA  
FUNDACIÓN, ENTRA EN EL SIGUIENTE  
ENLACE

<https://fundacionmetta.org/amigos.php>

## INSCRIPCIÓN Y FORMA DE PAGO

PODRÁS REALIZAR TU INSCRIPCIÓN A  
TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB DESDE EL  
20/09/2021 Y REALIZAR EL PAGO:

- POR TRANSFERENCIA BANCARIA, O
- CON TARJETA DE CRÉDITO VISA O  
MASTERCARD EN:

[https://fundacionmetta.org/formacion.p  
hp](https://fundacionmetta.org/formacion.php)

AULA DE FORMACION FUNDACION  
METTA-HOSPICE

