

FUNDACION METTA HOSPICE

Compasion y presencia. Acompañar y Acompañarnos

Aula de Formación



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. Colabora con la Fundación Metta-Hospice como acompañante espiritual al proceso de morir y forma parte del equipo docente del Aula de Formación de la fundación



***Todo lo que necesitas está ya dentro de ti;
lo único que te hace falta es abordarte a ti
mismo con respeto y con amor. La auto
condena y la desconfianza en ti mismo son
errores graves. Lo único que te pido es esto:
que perfecciones el amor a tu yo***

SRI NISARGADATTA

OBJETIVOS

AVANZAR EN LA COMPASIÓN

· Descubrir todos los matices que pueden aplicarse en la vida personal, auto cuidado, en la vida compartida con la sociedad y particularmente la importancia de su presencia en el proceso de acompañar en la relación con uno mismo y con los demás

DESARROLLAR PRACTICAS DE ENTRENAMIENTO

Desarrollar prácticas que entrenan nuestras mentes para despertar nuestros corazones en una dirección compasiva. Qué puede interferir a la hora de cuidarnos y de acompañar a otros

EQUILIBRAR EMOCIONES

Desarrollar habilidades para equilibrar las emociones trabajando con la atención y compasión
Explorando el diálogo entre las tradiciones contemplativas y las ciencias contemporáneas.

LA PRESENCIA

La lucidez de la inteligencia y la humanidad de la compasión dan nacimiento al estado de presencia que sostiene, inspira y susurra caminos originales ante las dificultades, la incertidumbre o en el miedo

CONTENIDOS

UNIDAD 1. BIENVENIDO A TU MENTE. REVISION

Aprender que meditar es un relato transparente que mantienes contigo mismo desde la quietud, el silencio y la introspección. Revisaremos lo aprendido en el curso anterior de Compasión. El arte de acompañar para las personas que se incorporan nuevas.

UNIDAD 2. SUFRIMIENTOS VITALES Y EXISTENCIALES. DEL DIAGNÓSTICO AL TRATAMIENTO

Ninguna lista se completa si no están presentes nuestras propias derrotas, caídas, decepciones o cualquiera de las embestidas que la vida nos propina. En todas ellas encontraremos un elemento en común, estamos vivos y estarlo significa ser vulnerables

UNIDAD 3. NOS MERECEMOS CONOCERNOS Y ACOMPÑARNOS

Conocernos profundamente es el cauce para llegar a ser plenamente humanos. Reconocer lo desorientado que estamos puede ser un buen punto de partida, muy honesto por cierto, donde el tipo de respuesta que nos demos puede determinar nuestras vidas

UNIDAD 4. AVANZAMOS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA COMPASIÓN

Una mente compasiva no concibe el mundo en términos de conveniente y pernicioso, justo e injusto, bien y mal, más bien se inclina en ver el sufrimiento y cómo paliar ese sufrimiento.

UNIDAD 5. EQUILIBRIO COMPASIVO EN LA RELACION CON LOS DEMAS

¿Cómo permanecer abiertos a los demás sin descuidarnos a nosotros mismos? Como un rasgo evolutivamente adaptativo la resonancia empática nos permite estar presentes en el sufrimiento de los demás para acompañarlos y sostenerlos pero se debe estar atento a que el resonar con el dolor del otro no se convierta en angustia empática.

CONTENIDOS

UNIDAD 6. EL TIRANO INTERNO

Explorar como se suele desencadenar una mentalidad hiper autocrítica cuando sentimos que no estamos a la altura de cómo debemos ser ante nuestros propios ojos y los de los demás, metafóricamente podemos llamarlo el matón interno

UNIDAD 7. SÉ TU PROPIO TERAPEUTA

Qué pasa cuando nuestro generador de estrés interno se pone inmediatamente en marcha, ante las inevitables situaciones dolorosas de la vida, reacciona “quisquillosamente” y es, entonces, difícil distinguir si el sentimiento de amenaza, física o emocional, es cierto o figurado.

UNIDAD 8. LA ACTIVIDAD COMPASIVA EN EL ACOMPAÑAMIENTO

El acompañar a otros en el proceso de morir se trata, fundamentalmente, de satisfacer la necesidad espiritual de ser reconocido como una persona y no tan solo como un muriente, respetando y siendo testigo de lo invisible en toda persona, su centro íntimo, su historia propia y de lo que está presente en el misterio de su propia vida.

UNIDAD 9. RECOMPONERNOS Y GENERAR RECURSOS

La resiliencia es esa capacidad de recomponernos a lo que ya ha pasado, de crecer con ello como, también, fortalecer las cualidades propias y generar recursos para posibles eventos futuros difíciles

UNIDAD 10. CONECTA CON EL BIEN QUE HAY DENTRO DE TI

Expresar nuestra compasión, solidaridad, presencia y disponibilidad hasta que nos resulte natural extender esa amabilidad de corazón a los demás. Esto empieza con la sensibilidad empática con las alegrías y las tristezas, los éxitos y los fracasos de los seres que amamos, los compañeros e incluso los extraños. Éste es el terreno fértil en el que germinará la semilla de la compasión.

METODOLOGÍA

- Plataforma del Aula de formación para los alumnos y alumnas
- Email: formacion@fundacionmetta.org
- Cada alumno/alumna recibirá un nombre de usuario y contraseña
- Plataforma Zoom para videoconferencias y tutorías.
- Encuentros los días miércoles vía zoom: de 10:30 h. a 12:30 h.

60 horas distribuidas a lo largo de 2 meses

LAS SESIONES QUEDARÁN GRABADAS.

Cuestiones prácticas

INSCRIPCIONES

A través de la página web:
www.fundacionmetta.org

PRECIO

PRECIO GENERAL 130 €

PRECIO AMIGOS/AMIGAS DE LA FUNDACION: 91 €

INICIO Y SESIONES

Sesiones de 10:30 a 12:30

5, 12, 19 y 26 de octubre

2, 9, 16, 23, 28 y 30 de noviembre.



Información de contacto

**FUNDACION METTA
HOSPICE**

www.fundacionmetta.org



618873800

E-MAIL

formacion@fundacionmetta.org

