



Centre de Ioga Siddharta

1

Curs de meditació

Presentació i programa

La meditació en la vida moderna

► La meditació és vida, i la vida és meditació quan l'atenció està totalment focalitzada en el present. És per això que el primer que hem de desenvolupar és la nostra capacitat d'estar atents, i entendre la meditació com un mitjà per a desenvolupar la consciència del que som i poder-la integrar en tots els actes de la vida quotidiana. El concepte de *mindfulness* es va introduir en la dècada dels 70 del segle XX per tal de denominar la pràctica de la meditació de tal manera que no tingués una càrrega espiritual, que podia generar reticències en aquell context. Llavors, el *mindfulness* es va convertir en una tècnica moderna "apta per a qualsevol" però desvirtuada del contingut necessari d'integració de la persona que, en la seva essència, és ment, cos i esperit. Quan volem dir "jo" i ens senyalem, posem la mà al pit, al cor. No podem trobar la plenitud si exclouem una part essencial de la nostra naturalesa, que és on ens reconeixem realment com a "jo" -més enllà de les identifications que fem amb els pensaments-, perquè sempre sentirem un buit que no s'acaba d'omplir. És per això que hem de seure a meditar amb la totalitat, i amb un entrenament previ de treball de la consciència corporal i de l'atenció, diferenciant bé el que és l'atenció perifèrica o ordinària del que representa l'atenció central.

Així doncs, en aquest curs procurarem afinar una mica més el camí, aclarir conceptes i donar eines. També incorporarem el concepte d'espiritualitat en relació a la meditació i el treball interior.

- Moltes persones busquen la meditació com un refugi pels seus problemes quotidians, o per a compensar dèficits personals que entorpeixen la connexió amb l'espai interior. La meditació no és una bombolla que ens aïlla del món, sinó un espai de retrobament amb el nostre interior, de redescoberta d'un mateix, del Ser. I si bé és cert que a la meditació ens hi endinsem amb tot el que som i les càrregues que hem acumulat, cal que quan en sortim aquells espais nous que es van desvetllant s'integrin a la vida quotidiana. Hem d'incorporar la meditació a la vida, no només com una pràctica més, sinó també a través de la transformació de fons que anirem fent, compartint-la en tots els àmbits de la nostra vida.
- És per això que el que és determinant per a començar a seure a meditar és la sincera determinació de saber qui som, més enllà del que pensem que som. Si es tracta d'observar sense judicis, cal renunciar a aquests judicis per tal endinsar-nos en el nostre interior, utilitzant de manera correcta l'atenció: perquè estem acostumats a l'anàlisi i al raonament que gira entorn un objecte, i hem d'aprendre a penetrar i deixar anar; perquè la ment només pot concebre allò que ha experimentat, quan per a trobar el desconegut cal no buscar.

Estructura

Primera sessió

Introducció

La intenció

El concepte d'estar present

Segona sessió

Consciència del cos

Els diferents nivells de la respiració

Relaxació física, mental i emocional

Tercera sessió

Aprofundir en l'atenció

Atenció i concentració

Les primeres dificultats

Estructura

Quarta sessió

Què fa la ment quan volem meditar?

Aprendre a buidar l'inconscient

Aprendre a observar i deixar anar

Cinquena sessió

Concepte de centrament

La consciència d'observador

La importància de la columna vertebral

Sisena sessió

Com sortir de la meditació

La meditació activa

Metodologia

- L'estructura del curs respon a un procés per anar-nos endinsant progressivament i amb les eines necessàries en el procés de la meditació.
- En cada sessió treballarem continguts i farem pràctiques
- Entre una sessió i una altre hi haurà pràctiques i articles, que es podran descarregar des de la nostra aula virtual
- Es podran demanar tutories individuals



Objectius

- Definir el concepte de meditació
- Entendre'n la intenció
- Adquirir les eines per a poder meditar
- Comprendre el paper de la ment
- Aprendre a integrar la meditació a la vida quotidiana



El nostre contacte per a més informació

- Centre de Ioga Siddharta
- 970 50 70 11/ 653 39 92 15
- sid@centredeioga.com
- centre@iogafigueres.com
- www.centredeioga.com

