GRUPOS DE INVESTIGACIÓN EN LA MEDITACIÓN (GIM)

Los grupos de investigación en la meditación se fundamentan en grupos de crecimiento personal que toman como eje central la meditación budista desde su concepción más amplia.

Existen muchas definiciones sobre el término "meditación". En el budismo se la considera como una práctica que nos permite familiarizarnos con el universo mental. Un método probado durante miles de años que proporciona herramientas como base de crecimiento del individuo, para acercarnos a un estado de plenitud absoluta, la Iluminación.

Con la aplicación de las técnicas meditativas controlamos más nuestras acciones y por lo tanto tomamos el control de nuestra vida. Aprendemos a reconocer las motivaciones que subyacen en nuestras acciones cotidianas, los impulsos que sustentan nuestras reacciones hacia el entorno y las tendencias de carácter que son la base de nuestra percepción de la realidad.

La apuesta más específica es la del trabajo continuo para que el conocimiento y la práctica de la meditación se mantengan en nuestros días. Todo ello nos ha hecho establecer un orden de experiencias paulatinas en las que el nuevo meditador va consolidando las diferentes etapas del proceso meditativo, evitándole las posibles pérdidas de tiempo, y ofreciéndole una guía constante durante todo el desarrollo.

En resumen, se trata de experimentar conscientemente el crecimiento personal.

Objetivos

Implicarse en un grupo de investigación en la meditación nos va a permitir:

- Experimentar el bienestar interior.
- Estar "presente" en cada momento de nuestra vida.
- Encontrar referentes de confianza.
- Contactar con personas que piensan que la meditación es una herramienta de crecimiento personal para su vida.
- Despertar la conciencia.
- Descubrir la sabiduría interior.
- Desarrollar la intuición y la conexión con nuestra propia esencia.

- Disfrutar del proceso de crecimiento.
- Descubrir nuestros propios talentos.
- Familiarizarnos con nuestras tendencias positivas, para que éstas salgan de forma natural.

Para quién

Para aquellas personas que quieren asumir de modo consciente un proceso de transformación personal enfocado a la obtención de estados de plenitud interna, que les conduzca a un cambio profundo en su manera de percibir el mundo y de actuar sobre él. Es por tanto, indispensable que las personas que conformen los diferentes grupos tengan como objetivo el crecimiento personal a través de la meditación, entendiéndolo como el desarrollo de las capacidades innatas para ser felices, fomentando una actitud vital positiva..

Cómo - Estructura

Este curso es el resultado de años de experiencia sobre la práctica de la meditación y su adaptación para el correcto aprendizaje, con un seguimiento constante de todo el proceso experimental del practicante y adaptación al momento vital del meditador.

El curso se divide en tres etapas meditativas; meditación samatha (calma mental), meditación vipassana (visión penetrante) y meditación suñata (vacuidad), y para una mejor asimilación de todos los contenidos se articulan diez pasos consecutivos con una duración de 10 semanas cada uno. Diez pasos graduales, periodo durante el cual un tutor se encarga de la guía y acompañamiento.

Existen de forma complementaria actividades de formación continua que permiten una mejor comprensión y experiencia de las diferentes etapas de crecimiento.

Contenidos

LOS DIEZ PASOS PARA ADENTRARNOS EN EL SENDERO DEL CONOCIMIENTO DE LA MENTE

El resultado de aplicarse en las diferentes propuestas de los diez pasos será un mayor autoconocimiento de nuestras debilidades y fortalezas. Tendremos toda una serie de técnicas a desarrollar que nos acompañarán en nuestro camino hacia la auténtica Felicidad.

MEDITACIÓN SAMATHA (CALMA MENTAL)

La primera de las etapas en la investigación de "qué soy" y "quién soy" nos lleva a desarrollar habilidades de atención para empezar a descubrir qué es la mente y qué son los pensamientos. Nuestra tarea se basa en experimentar la sintonía y sincronía de mente y cuerpo.
En la etapa de samatha desciende la fabricación descontrolada de pensamientos y consolidamos la pacificación de la mente, que no entra con tanta facilidad en las tendencias negativas.

PRIMER PASO - Darse cuenta y liberar

¿Cuál es nuestro verdadero objetivo en la vida? ¿Cuál es nuestro para qué? Este primer paso tiene como eje el **Reencuentro con la Esencia Personal;** llevar a la persona a redescubrirse a sí misma. Las técnicas utilizadas (desarrollo de la atención, de relajación, etc.) permiten contactar con la mente, chequearla, sentirla, escucharla. Llevamos la atención a la armonía entre cuerpo y mente siendo conscientes de su conexión.

SEGUNDO PASO - Yo no soy lo que pienso

¿Qué es lo que realmente somos? ¿Dónde están los pensamientos? Aprendemos a detectarlos y los dejamos pasar. Tomamos consciencia del cuerpo y ponemos los fundamentos de la atención.
Hemos empezado a descubrir cómo funciona nuestra mente, qué avisos de conflicto utiliza y dónde están los obstáculos principales en nuestro camino hacia la felicidad.

TERCER PASO - La esencia de samatha

¿Qué es la mente? Tras haber conocido y experimentado durante un periodo de tiempo las sensaciones de tener una mente en calma, nos decidimos a hacer de ese estado calmado nuestra condición habitual, para poder dirigir con más criterio nuestra forma de entender y de comunicarnos con el entorno y con nosotros mismos.

CUARTO PASO - La mirada atenta

¿Cómo desarrollamos la atención? Avanzando en la contemplación, la práctica se intensifica, los resultados afloran, y empieza a tener sentido el esfuerzo realizado. Es importante estar atentos para detectar qué es lo que nos hace entrar en tensión, qué situaciones nos incomodan. Comprobamos que de algunas de ellas nos damos cuenta una vez ya hemos perdido el control de nuestras reacciones. De esta forma la positividad natural de la mente florece.

MEDITACIÓN VIPASSANA (VISIÓN PENETRANTE)

Una vez los estímulos externos dejan de gobernar nuestra toma de decisiones y con la mirada fijada en el interno desarrollamos habilidades que nos permiten fortalecer los aspectos que nos proporcionan felicidad y bienestar, dejando de alimentar las tendencias que nos alejan de ella.

Durante esta etapa podemos des-moralizar las emociones, reforzándolas en positivo a través de la visión directa de cómo funcionan los fenómenos, llegando a la esencia de la vida.

QUINTO PASO - El bienestar como principio

Después de haber experimentado con los aspectos más cognitivos de la mente, seguimos el proceso de investigación entrando en planos más sutiles. La disciplina aprendida la utilizamos para poder disfrutar de la meditación. Positivizamos cuerpo, palabra y mente, y vamos subiendo el nivel de vibración.

SEXTO PASO - La interconexión

¿Cómo establecemos nuestras relaciones? Investigando sobre la interconexión observamos cómo funciona la vida. Lo que yo soy ahora es dependiente de lo anterior. Unos a otros nos influenciamos constantemente, un entramado que se abre ante nosotros.

Aprendemos a descubrir en nuestra relación con los demás las grandes oportunidades de ser felices al positivizar el entorno.

SÉPTIMO PASO - La anatomía de las aflicciones mentales
Llegado a este punto de la práctica, entendemos que para poder trabajar las emociones, primero debemos identificarlas, las reconocemos para poderlas gestionar. Al descubrir la lógica de su funcionamiento podemos evitar su carga moral.

Las aflicciones mentales o tendencias negativas no son así por si mismas, sino aprendizajes que hemos ido acumulando en el transcurso de la vida. Es el momento de revisar y ver qué tendencias favorecen la búsqueda de la felicidad y cuáles no, más allá de condicionamientos e ideas preconcebidas.

OCTAVO PASO - Positivizando obstáculos
Al haber descubierto que la vida está formada por un sistema de proyecciones, pensamientos y emociones generado por las respuestas automáticas de uno mismo, empezamos a situarnos ante las circunstancias presentes de una forma responsable. Los obstáculos ya no son algo externo negativo, los conoces, y no ejercen poder sobre ti, situándolos donde le corresponden.

Cuando aprendemos a transformar las emociones que nos perturban iniciamos una espiral positiva, que nos ayuda a seguir observando y profundizando en el día a día. Nuestro potencial para el cambio se basa en el dominio de las habilidades emocionales.

NOVENO PASO - Los 4 pensamientos inconmensurables
Una vez la mente se ha empezado a liberar de las emociones aflictivas, entramos en una revisión de las tendencias positivas para descubrir su lógica y la necesidad de su desarrollo si queremos verdaderamente alcanzar estados de plenitud.
Como nuestra educación no está preparada para experimentarlo sin más, aprendemos a dejar fluir la verdadera esencia de la mente, sin apego, sin odio. Nos permitimos experimentar los valores infinitos (amor, compasión, alegría y ecuanimidad).

MEDITACIÓN SUÑATA (LA VACUIDAD)
Samatha y vipassana nos adentran en la realización de suñata. Nuestra investigación tiene como objetivo final liberar nuestra mente de cualquier condicionamiento y tendencia que entorpezca disfrutar el goce de la existencia.
La ignorancia o falsa idea de una autoexistencia intrínseca del "yo" es el motor generador del sufrimiento. Cerramos el círculo y encontramos las respuestas a "qué somos" y "quién somos".

DÉCIMO PASO - Sabiduría y gozo
Trabajamos en tres objetos de observación; la vacuidad del yo, del mío y de los fenómenos. Investigamos sobre cuál es la verdadera naturaleza de todos los fenómenos.

El vislumbre del gozo, donde la conciencia experimenta una luminosidad infinita nos revela que nuestro proceso de investigación ha dado sus primeros frutos.

Metodología

Sesiones semanales teórico-prácticas dónde el conocimiento se interioriza y se aplica. Se trabaja desde la transmisión de la experiencia y conocimiento, porque sin práctica no se produce el verdadero cambio. Las sesiones incluyen presentaciones de los guías, dinámica de grupo, técnicas de autoconocimiento y meditación, debates, proyección de videos, y comentarios de textos, con el estudio y la participación activa del alumno en los ejercicios y lecturas sugeridas y foros que se dinamizan a través de un aula virtual.

Tiene una especial importancia el seguimiento continuo y personalizado de todo el proceso experimental del meditador, un tutor se encarga de la guía y acompañamiento, y se dispone de métodos de evaluación continua para valorar individualmente la consecución de los objetivos.

Calendario
Cada paso se desarrolla en 10 semanas, y entre cada uno de los pasos se dispone de un tiempo específico para la asimilación de los contenidos y su profundización a través de retiros colectivos o prácticas personalizadas.

Horas lectivas: 12,5 horas por paso TOTAL: 125 horas.

Este curso puede impartirse en tanto en la sede de la Asociación Sangha Activa como en centros de crecimiento personal, centros cívicos, sedes de asociaciones, empresas etc…,

Equipo docente

Formador y director de los cursos: Ven. Lama Dondrub

Profesorado: formadores autorizados de la Asociación Sangha Activa

***Actividades complementarias**

Existen de forma complementaria actividades que permiten una mejor comprensión y experiencia de las diferentes etapas de crecimiento.

Meditaciones virtuales: Después de comprobar en uno mismo los cambios positivos gracias a la meditación, y tras poder evidenciar que la energía de grupo facilita la obtención de los resultados, el meditador que lo desee podrá incorporarse a las meditaciones guiadas virtuales.

La filosofía del grupo es la de facilitar una posibilidad de encuentro para compartir, aprender, ayudar, en definitiva, la creación de una dinámica de grupo que permita la ayuda y sustento energético de los diferentes integrantes.

La magia de un medio de comunicación como Internet permite que mediante videoconferencias, se pueda interconectar a grupos de personas en diferentes lugares del mundo en un sutil pero potente entramado energético.

Tutorías personales: El contacto personal con el tutor hace que se pueda establecer un intercambio mucho más directo, los conflictos personales pueden compartirse abiertamente y la técnica puede ser dirigida de una forma mucho más personalizada.

Retiros personalizados: Estos retiros de meditación están totalmente orientados a personas que teniendo la voluntad de evolucionar y conociendo los beneficios de la práctica intensiva de la meditación, quieren dedicar espacios intensivos a la práctica. Estos retiros se adaptan por ello a las necesidades de la personas, tutorizados por los guías de meditación de cada grupo.