

## Programa de meditació

L'estrès de la vida moderna genera una cadena de reaccions descontrolades creadora de infinitat de pensaments.

Les persones poc entrenades permeten que les seves ments s'enredin en reaccions constants sobre el propis pensaments i creïn una verdadera sensació d'insatisfacció.

Hi ha moltes definicions sobre la *meditació*, però per al budisme és una pràctica interna que ens permet connectar-nos d'una forma directa amb la pròpia ment.

És una tècnica que ens ajuda a situar la nostra atenció sobre la ment sense que els pensaments ens distreguin. Hi ha molts tipus de *meditació* i diferents nivells d'efectivitat depenent del grau d'aplicació en la pràctica diària.



### Meditació 1r. nivell.

#### *Objectius.*

- Aprendre la tècnica de base de la meditació
- Aprendre què és i què no és la meditació
- Aprendre la postura de meditació
- Aprendre a connectar amb el món dels pensaments
- Aprendre tècniques de respiració i relaxació
- Aprendre a fer calma mental (Samatha/Anapana)

### Meditació 2n. nivell:

#### *Objectius.*

Després d'una pràctica diària, com que ja tenim una certa experiència i ens hem trobat amb els primers obstacles del camí, passarem a una nova etapa de creixement.

Aprendrem a sentir la interrelació de la respiració i dels pensaments.

Aprendrem a fixar-nos en el que és important i desprendre'ns de la resta.

Aprendrem les primeres visualitzacions.

Revisarem i aprendrem a interpretar els senyals que sorgeixen de la pràctica.

Aprendre la meditació analítica (Vipassana)

Aprendre què són les emocions aflictives i com disminuir-les

Aprendre a dur les circumstàncies de la nostra vida a la nostra meditació, per poder evolucionar i créixer per ser feliç plenament.