

## TALLER CULTIVO DE LA COMPASIÓN, 6 SEMANAS,

El Taller trata de incorporar aspectos de la compasión y del amor hacia uno mismo y hacia los demás. Lo practicaremos en grupo para enriquecer la experiencia y descubrir nuestra grandeza en los demás.

"En un mundo plagado de dificultades, desafíos y sufrimiento, puede que queramos convertirnos en la parte de la solución. El cultivo de la compasión no implica añadir nada a nuestras vidas; se trata de cambiar la manera de entendernos y abordarnos a nosotros mismo, y a otras personas. Cuando cultivamos la compasión, aprendemos a dejar de ser tan egoístas, tan envidiosos, y competitivos y nos centramos en nuestro bienestar y el de los demás seres" R. Kolts y Thubeten Chodron. "Vivir con el Corazón"

La compasión es la que da sentido a nuestras Vidas, y la puerta de entrada a la felicidad...

1ªSemana Qué es la Compasión: Nos acercaremos a la definición de lo que entendemos que es y no es la compasión, para crear un marco de referencia en el que movernos. Veremos cuáles son los elementos que componen la compasión (cognición, emoción, intención, acción) Y el gran beneficio que es incorporarla y entrenarla en nuestras vidas.

Al inicio nos presentamos con algún juego, y haremos algunos ejercicios corporales para conectar con el cuerpo. Charla inicial. Meditación 10 min., con mindfulness como elemento esencial para asentar y enfocar la mente y sentir el cuerpo con respiraciones. Ejercicios en pareja para compartir experiencias. Puesta en común y cierre.

Durante la semana seguiremos practicando con ejercicio formal: una Meditación diaria, Amor y compasión a un ser querido. Y ejercicio práctico para integrar lo aprendido.

2ªSemana Compasión hacia nuestros seres queridos. ¿Qué podemos aportar en el bienestar y felicidad de los nuestros? La Empatizar como acercamiento a la conexión con las emociones, práctica de la escucha amorosa, y toma de consciencia de las experiencias que aparecen de forma natural, amabilidad, bondad, ternura, afecto, etc., y sus opuestos, rabia, celos, envidia, desagrado, etc.

Al inicio haremos algunos ejercicios corporales para conectar con el cuerpo. Charla inicial. Meditación 15 min., con mindfulness como elemento esencial para asentar y enfocar la mente y sentir el cuerpo con respiraciones. Ejercicios en pareja para compartir experiencias. Puesta en común y cierre.

Durante la semana seguiremos practicando con ejercicio formal: una Meditación diaria, Práctica de compasión hacia uno mismo. Y ejercicio práctico para integrar lo aprendido.

3ª Semana Autocompasión con Mindfulness. “Darse cuenta “¿que nos decimos? ¿Qué trato nos damos? La importancia de ser amables y amorosos con nosotros mismo. Como desarrollar la bondad y la cualidad de vivir desde el no Juicio, la amabilidad, e ir más allá de la culpa

Al inicio haremos algunos ejercicios corporales para conectar con el cuerpo. Charla inicial. Meditación 15 min., con mindfulness como elemento esencial para asentar y enfocar la mente y sentir el cuerpo con respiraciones. Ejercicios en pareja para compartir experiencias. Puesta en común y cierre.

Durante la semana seguiremos practicando con ejercicio formal: una Meditación diaria, Práctica de amor hacia uno mismo. Y ejercicio práctico para integrar lo aprendido.

4ª Semana El Amor hacia lo que somos. Aceptación y Gratitude. Cuando aparecen los pensamientos y las emociones no deseadas. Como hacernos amigos de nosotros mismos, y ser más amorosos. Conectar con las propias necesidades para empatizar con ellas desde el cariño, la ternura, y la compasión.

Al inicio haremos algunos ejercicios corporales para conectar con el cuerpo. Charla inicial. Meditación 20 min., con mindfulness como elemento esencial para asentar y enfocar la mente y sentir el cuerpo con respiraciones. Ejercicios en pareja para compartir experiencias. Puesta en común y cierre.

Durante la semana seguiremos practicando con ejercicio formal: una Meditación diaria, Agrandar nuestra capacidad compasiva. Y ejercicio práctico para integrar lo aprendido.

5ª Semana La Compasión hacia los demás. Conectando con la Humanidad Compartida. Todos queremos ser felices, estar sanos y liberarnos del sufrimiento. Cultivar el aprecio por los demás nos alimenta y enriquece como seres humanos. Desarrollando la empatía cognitiva y emocional con Humildad, crecemos.

Al inicio haremos algunos ejercicios corporales para conectar con el cuerpo. Charla inicial. Meditación 20min., con mindfulness como elemento esencial para asentar y enfocar la mente y sentir el cuerpo con respiraciones. Ejercicios en pareja para compartir experiencias. Puesta en común y cierre.

Durante la semana seguiremos practicando con ejercicio formal: una Meditación diaria, En comunión con la humanidad Compartida. Y ejercicio práctico para integrar lo aprendido.

6ª Semana Expandiendo el círculo de la compasión. ¿Cuáles son los bloqueos y límites? ¿Dónde sentimos nuestras propias resistencias? Cultivando la compasión por los demás; técnica METTA, 1º hacia alguien que apreciamos, después alguien neutral, y por último alguien no afín a nosotros.

Al inicio haremos algunos ejercicios corporales para conectar con el cuerpo. Charla inicial. Meditación 20 min., con mindfulness como elemento esencial para asentar y enfocar la mente y sentir el cuerpo con respiraciones. Ejercicios con el grupo para compartir experiencias con puesta en común y cierre del Taller.

Al finalizar este taller os animare a seguir trabajando con los aspectos esenciales de la Autocompasión y compasión compartida, los aprendizajes del grupo y las meditaciones para integrar en el día a día. Dándole un sentido amoroso y coherente a nuestras vidas.