

## EL PROCESO REACTIVO

---

A través de la meditación/mindfulness nos volvemos más conscientes de nuestros estados mentales o afectivos. Pero ¿de dónde proceden? ¿Cuál es el proceso de gestación, el crecimiento y el comportamiento de ciertos estados, especialmente los tóxicos?

La segunda aplicación de la atención plena en el budismo es contemplar “*vedanā*,” una categoría para la que no tenemos correspondencia exacta en nuestro vocabulario, pero que conocemos perfectamente. Normalmente traducida como ‘sensación’, *vedanā* es la tonalidad agradable, desagradable o neutra asociada a un estímulo, sensorial o mental. Es la carga hedónica de cualquier experiencia subjetiva y el origen de los impulsos primordiales de codiciar y rechazar.

Este concepto es esencial para comprender el proceso reactivo, y aprender a distinguirlo en nuestra experiencia puede marcar una gran diferencia, ya que es mucho más sencillo tratar con la leve irritación instantánea que notamos frente al comentario de alguien, por ejemplo, que con un estado de ira crecido, complejo y con inercia.

A través de charlas, reflexiones en grupo, meditaciones y alguna lectura, exploraremos el proceso reactivo para comprenderlo mejor y, para hacerlo, recuperaremos una metáfora olvidada del budismo primitivo: el fuego. Lo que esta metáfora nos permite, además, es proponer una mirada fresca y secular a otros conceptos que hacen referencia al fuego, como el apego e incluso el nirvana.

- Contacto > tonalidad > reactividad.
- La tonalidad es inconstante, insatisfactoria e impersonal.
- Aferrarse es combustible. Lamentarse es como clavarse una segunda flecha.
- ¿Cómo incluir este aspecto en la meditación formal? ¿Qué podemos identificar en nuestro día a día?
- La metáfora del fuego.
- Reaccionar VS Responder.

Impartido por **Bernat Font**

Entré en contacto con la meditación y el budismo hace casi 15 años. Mi interés principal es investigar las enseñanzas más antiguas antes de que se codificaran en las distintas escuelas budistas, y ofrecer una visión secular, pragmática y contemporánea del dharma/dhamma accesible para cualquier persona.

Actualmente estoy terminando la tesis del Master en Estudios Budistas por la University of South Wales.

Tengo la formación “Community Dharma Leadership”. Dirijo un grupo de meditación en Barcelona y mi mentor es Stephen Batchelor.

