

# MINDFULNESS Y LA TRANSFORMACIÓN DEL SUFRIMIENTO

---

## 1. ¿Por qué un curso de Mindfulness y la transformación del sufrimiento?

El dolor forma parte de la vida y no podemos eliminarlo. Cuando luchamos contra él aparece el sufrimiento. El sufrimiento, como todo, tiene un sentido un "por qué" y un "para qué". La lucha aparece cuando ignoramos este sentido. Es a través de la comprensión que vamos a llegar a la aceptación y con ello a su transformación.

La práctica de Mindfulness, al prestar atención en lo que merece ser atendido en cada momento, vamos a desarrollar una atención cada vez más eficiente y una mayor concentración. Al impedir que la mente divague y, liberarla así de contenidos innecesarios, recuperamos energía y aparece una visión más amplia y clara que nos permite la comprensión necesaria para la aceptación y poner fin al sufrimiento.

Al mismo tiempo la plasticidad cerebral permite que, con la práctica, nuestro cerebro se transforme y se desarrollen más las áreas cerebrales relacionadas con la alegría, la empatía, la plenitud, el amor, el sentido de conexión...y con ello poco a poco nuestra conciencia se ampliará e irán desapareciendo los límites y la dualidad que generan la lucha y el sufrimiento. Es por tanto un camino hacia la transformación y la liberación del sufrimiento que va a permitirnos desarrollar todo nuestro potencial: amor, sabiduría y felicidad.

## 2. Estructura del Curso

Lo que ofrece este Curso es un medio para profundizar en la comprensión del sufrimiento y un entrenamiento en la práctica de la atención para desarrollar las capacidades que nos permitan poder integrarlo y transformarlo. El Curso tendrá una duración de ocho horas, distribuidas según las necesidades y posibilidades que marquen las circunstancias. Constará de sesiones teóricas y de sesiones prácticas.

## 3. ¿A quién va dirigido?

Para aquellas personas que quieran profundizar, comprender y transformar el sufrimiento para vivir con más plenitud, mejorar el bienestar, desarrollar capacidades potenciales y adquirir una mayor comprensión sobre quienes somos realmente, el sentido del sufrimiento y de la vida.

Todos nuestros traumas y problemas, origen de nuestro sufrimiento, existen para desarrollarnos y madurar. No es tarea fácil ver la perfección de las heridas y de los puntos débiles, pero si ponemos el símil del estiércol, al transformarlos en sabiduría, se convierten en "puro potencial".

La práctica de mindfulness nos permite, al entrenar la atención eficiente, estar más conscientes en cada momento de la vida. Esto nos va a liberar del sufrimiento al alcanzar los siguientes objetivos:

#### **4. Objetivos**

1. Comprender la diferencia entre el dolor y el sufrimiento y cuál es nuestra responsabilidad en la transformación del mismo.
2. Entender que el sufrimiento es un motor, que bien utilizado, nos permite desarrollar nuestras capacidades y salir de la ignorancia.
3. Mediante la comprensión aumentar la capacidad de aceptación ante las dificultades que nos presente la vida.
4. Aprender a darnos cada vez más cuenta de la forma en que elegimos reaccionar interiormente frente a lo que nos sucede para evitar transformar el dolor en sufrimiento.
5. Abrir un camino de estudio y de conocimiento más profundo de ti mismo/a para averiguar “Quién Eres Realmente” y poder así dejar de identificarte con aquello que te hace sufrir.
6. Aprender a encontrar “las joyas” en cada una de las experiencias dolorosas en la vida para poder aceptarlas y valorarlas.
7. Crear el hábito de ver “el lado bueno de las cosas” en cualquier situación transformando las dificultades en oportunidades al desarrollar más sabiduría.
8. Reducir el pensamiento repetitivo e improductivo que consume nuestra energía y así, poner fin a la tristeza, al estrés, a la ansiedad y al cansancio mental que nos aleja del presente y nos impide “la alegría de vivir”.
9. Desarrollar una atención cada vez más eficiente a lo que merece ser atendido en cada momento lo que nos va a permitir desarrollar y ampliar nuestra consciencia.
10. Desarrollar mayor claridad mental mediante el entrenamiento de la atención para poder regular los pensamientos y las emociones, reducir el malestar psicológico, y el dolor para conseguir una mayor resistencia emocional y psicológica.
11. Aumentar la percepción interna, externa y la sensibilidad a las sensaciones corporales mediante el desarrollo de la autoconciencia.
12. Mediante el entrenamiento de una atención eficiente encontrar paz y equilibrio independientemente del “lo que pase fuera”.
13. Reconocer los traumas nucleares, las grabaciones y como se ha programado mi mente para aprender a cambiar tus creencias y potenciar tus talentos.
14. A través de las prácticas de mindfulness vivir en el presente, con mayor plenitud y bienestar.

#### **5. Metodología**

El Curso será teórico y práctico de ocho horas de duración. Se aplicará como herramienta fundamental la práctica de Mindfulness para el logro de los

objetivos propuestos y la utilización de otros modelos teóricos complementarios a dicha práctica.

La parte teórica se ajustará al desarrollo de los contenidos que figuran a continuación. La parte práctica se irá adaptando a las necesidades del momento, pero algunas de las directrices serán:

- Serán de especial relevancia compartir experiencias, realización de dinámicas de grupo y todo aquello que facilite una mayor experimentación práctica y grupal.
- En cada parte teórica se incorporarán ejercicios prácticos para facilitar la comprensión y la experiencia personal de los conceptos introducidos.
- Se practicará con diversas técnicas de Mindfulness esenciales para comprender sus múltiples aplicaciones en la transformación del sufrimiento experimentando sus efectos sobre los estados de tensión relacionados con pensamientos y emociones. Aprendiendo así a regular el malestar para conseguir una mayor resistencia emocional y psicológica.
- Las sesiones se completarán con tareas de práctica individual con la ayuda de diversos materiales.
- Se utilizarán registros de observación de distintos tipos de experiencias, maneras de relación con uno mismo y con los demás...facilitando así la autoobservación y el autoconocimiento.

## 6. Bibliografía

1. “Vivir con plenitud las crisis”. Jon Kabat - Zinn, Editorial Kairós.”2.014
2. “Vencer la depresión”. Williams, Mark / Teasdale, John / Segal, Zindel / Kabat-Zinn, Jon. Paidós Ibérica. 2.010.
3. “La solución mindfulness. Practicas cotidianas para problemas cotidianos. Ronald Siegel. Desclee de Brower. 2.012.
4. “El maestro del corazón”. Annie Marquier. Luciérnaga 2.010.
5. “Dejar ir: El camino de la liberación”. David R. Hawkins. El grano de mostaza.
6. “Personalidad y niveles superiores de Conciencia”. Antonio Blay.

-----

Impartido por **María Díaz de Espada**

Licenciada en Ciencias Biológicas. Licenciada en Farmacia. Catedrática de IES. Psicoterapeuta individual y de grupo por la Universidad de Comillas. Terapeuta transpersonal por la Escuela de Terapia Transpersonal de Madrid, orientación Gestáltica y Rogeriana. Formación en Mindfulness, curso de 8 semanas y diversos retiros con Mario Carrillo. EFT. Experiencia como docente y como psicoterapeuta. Voluntaria y cursos de formación en el Teléfono de la Esperanza. Mi motivación en la vida es colaborar para facilitar el bienestar de las personas con los medios a mi alcance.