



## **PROGRAMA COMPASSION CULTIVATION TRAINING** ***UN Curso de 8 Semanas***

Este curso está diseñado para cultivar la compasión, la empatía, el amor, la resiliencia y el bienestar a través del entrenamiento de la compasión. Nos reuniremos en grupo durante 2 horas cada semana para encuentros informales, discusiones grupales, meditación y ejercicios de reflexión.

El entrenamiento integra prácticas contemplativas tradicionales, psicología contemporánea e investigación científica sobre la compasión. Este programa fue desarrollado en la Universidad de Stanford por un equipo interdisciplinario de la misma universidad

### **Lineamientos para participar en el CCT**

En CCT ejercitaremos nuestros corazones y nuestras mentes eligiendo pensamientos y acciones compasivas. El curso incluye:

- Prácticas diarias de meditación guiada, disponibles en nuestra plataforma online.
- Una clase semanal de dos horas durante ocho semanas, que incluye ejercicios interactivos en grupos pequeños y práctica de meditación grupal guiada.
- Tareas en el mundo real para practicar pensamientos y acciones compasivas a medida que avanza en su día.

### **¿Cómo aprendemos en CCT?**

**El CCT es un curso de aprendizaje experiencial, lo que significa que aprenderemos de la siguiente manera:**

- Haciendo prácticas en casa y participando en los encuentros de la clase.
- Reflexionando sobre nuestras experiencias de vida y las prácticas, y discutiendo nuestras observaciones en clase.
- Usando el salón de clase como un "laboratorio" para practicar interacciones compasivas
- Siendo curioso y estando dispuesto a cuestionar nuestras ideas sobre la compasión.

## **Temas y Discusiones por semanas:**

### **Semana 1: Mindfulness/ Atención Enfocada a la Respiración**

La primera clase es una introducción al contenido del curso, el instructor y los estudiantes. La discusión de la clase incluye: intereses y motivaciones para cultivar la compasión mediante la meditación, qué es meditación y que es compasión. **Práctica de meditación: Aquietando la mente y el cuerpo**

### **Semana 2: Bondad Amorosa y Compasión por un Ser Querido**

Esta sección del curso está diseñada principalmente para ayudarnos a reconocer cómo se siente la experiencia de bondad y compasión cuando naturalmente ocurre en nosotros.

Estas prácticas conectan los procesos mentales y físicos que ocurren naturalmente y son cruciales en la intención de cultivar compasión en nuestras mentes y nuestros corazones. La meditación y los ejercicios prácticos que la acompañan buscan ayudarnos a reconocer físicamente y psicológicamente los sentimientos de calor, ternura, preocupación y conexión asociados con la experiencia de compasión y amor-bondadoso, mediante la evocación consciente de nuestros sentimientos por un ser querido. **Práctica de meditación: Bondad Amorosa y Compasión por un ser querido**

### **Semana 3: Compasión por Uno Mismo.**

Aquí aprenderemos a aplicar los sentimientos que caracterizan una relación compasiva- calor, ternura, preocupación y aceptación- hacia uno mismo. Este paso es crucial debido a que consiste en ser capaz de reconocer y conectarse con nuestros propios sentimientos y necesidades; y aprender a relacionarse con esa experiencia con compasión, es la base para desarrollar una genuina compasión por los demás.

Las prácticas que están asociadas a este paso están divididas en dos semanas porque puede ser difícil reconocer nuestro propio sentimiento y necesidad y ofrecernos compasión y amor bondadoso.

Este es el primer paso y se enfoca en tener mayor auto-aceptación, activando la voz interna de compasión y cultivando el cuidado en relacionarnos con nuestras experiencias. **Práctica de meditación: Compasión por uno mismo**

### **Semana 4: Amor Bondadoso por Uno Mismo**

Este paso de cultivar amor bondadoso por uno mismo se enfoca en desempeñar cualidades como calidez, gozo y la aspiración de felicidad genuina y futura felicidad. **Práctica de meditación: Amor bondadoso y compasión por uno mismo**

### **Semana 5: Abrazar a la Humanidad Común y Desarrollo de Apreciación por Otros**

Generar una genuina compasión incluye dos elementos claves:

1. Reconocer una mirada del mundo basada en la humanidad compartida y común: Incluye darse cuenta de una igualdad entre uno mismo y los demás con respecto a las aspiraciones fundamentales de alcanzar la felicidad y superar el sufrimiento. Este es un ingrediente fundamental para la empatía, la disposición de identificarse con el otro. En esta clase la cultivación de la empatía se hace de forma sistemática comenzando con un ser querido, una persona neutral y una persona difícil. La práctica concluye reconociendo que todos los seres aspiramos a ser felices y a estar libres de sufrimiento.
2. Desarrollar apreciación por otros: desarrollar conciencia de la profunda interconexión entre uno mismo y los demás, especialmente reconociendo cómo uno depende de innumerables personas para la supervivencia básica y el bienestar.

Mediante el reconocimiento de esta interconexión un sentido de gratitud hacia los demás nace naturalmente.

### **Práctica de meditación: Común Humanidad y Desarrollo de Apreciación por Otros**

#### **Semana 6: Cultivando la Compasión por Otros**

La semana se construye sobre la visión de la común humanidad invitándonos a movernos más allá de lo que nos dicta nuestra herencia biológica de compartir la compasión con un círculo pequeño de familia y amigos. En cambio, se explora relacionarse con todos los demás/ los otros en un nivel básico de humanidad- el nivel donde reconocemos que todos igualmente queremos estar libres de sufrimiento y deseamos la felicidad, y que cada uno de nosotros merece alcanzar esta aspiración natural. **Práctica de meditación: Compasión por Otros**

#### **Semana 7: Tonglen/ Práctica de Compasión Activa**

En esta etapa de la cultivación de la compasión meditativa, estamos preparando nuestras mentes y nuestros corazones para que estén listos a actuar altruistamente cuando otros estén en necesidad y a la vez se refuerza ese deseo que está naturalmente presente para ayudar a otros.

En la práctica formal de meditación ese deseo altruista de hacer algo frente al sufrimiento toma la forma de una práctica de visualización. **Práctica de meditación: Tonglen/ Práctica de Compasión Activa**

#### **Semana 8: Práctica Diaria Integrada para Cultivar la Compasión**

Esta clase se enfocará en una meditación guiada en clase que integrará todos los elementos claves del protocolo del Entrenamiento para Cultivar la Compasión. Después de la práctica se discutirá la integración de la misma en la vida cotidiana y continuar con la práctica individual después del entrenamiento. Revisaremos también los pasos de las meditaciones previas y daremos ejemplos de cuándo puede ser útil devolverse a algunos pasos específicamente.

Finalmente se hará un cierre con preguntas y discusiones de los pasos a seguir y recursos para apoyar la continuación de la práctica. **Práctica de meditación: Práctica Diaria Integrada para Cultivar la Compasión**

