

CURSO

Psicología del Despertar

Diseñado y dirigido por el maestro zen Denkô Mesa



Enseñanzas budistas y prácticas de meditación

especialmente concebidas para favorecer
el bienestar integral de la persona

OCTUBRE 2019 – JUNIO 2020



Psicología del Despertar

Curso diseñado y dirigido por el maestro zen Denkō Mesa

JUSTIFICACIÓN

Necesitamos una visión que nos permita integrar de modo práctico y teórico los tres dominios de la existencia humana: el personal, interpersonal y supra personal. **Psicología del despertar**, término usado por John Wolwood y que da título a una de sus obras, subraya la necesidad de emprender una práctica en estos tres dominios. No basta con alcanzar determinadas comprensiones espirituales, sino que es primordial que podamos desarticular las pautas emocionales y subconscientes ancladas en el cuerpo-mente.

Todos nacemos con un instrumento extraordinario llamado conciencia, capaz de sintonizar con los cielos, los infiernos y lo que se hace entre ambos mundos. El budismo enseña la forma adecuada de utilizarla. Son muchos los que creen erróneamente que el camino de la transformación requiere de una desarticulación completa de la personalidad condicionada. Sin embargo, hay que entenderlo de la siguiente manera: la personalidad es una forma congelada de nuestra verdadera naturaleza, si bien constituye el combustible necesario para el proceso del despertar (*bonno soku bodaishin* en jap.), las pasiones son en sí mismas, la límpida manifestación de la naturaleza incondicionada.

Dicho esto, partimos de una buena noticia: el sufrimiento no existe, es una creación de la mente, por tanto, podemos llegar a desarticularlo. Este es el mensaje fuerza que desarrollaremos a lo largo del curso: sólo se puede conseguir que una persona cambie, si ella misma se siente dueña y responsable de su propio cambio. Da un paso adelante. Tienes la puerta abierta.

OBJETIVOS

La formulación y planteamiento del curso **Psicología del despertar** se resume en los siguientes principios:

- Favorecer el desarrollo integral de las personas
- Propiciar un acercamiento básico al conocimiento del budismo
- Fomentar la integración de las prácticas meditativas en la vida cotidiana.
- Indagar y experimentar una clara comprensión de la realidad existencial propia y ajena.



CONTENIDOS Y CALENDARIO

TALLER 1: IDENTIDAD, PRÁCTICA Y TOMA DE CONCIENCIA

Octubre 2019

- No hay meta que alcanzar: ya estamos despiertos, pero no nos damos cuenta
- La oscuridad de la mente (avidyā)
- Dominios de la existencia (seis reinos)
- La práctica como manifestación de la plena conciencia (shikantaza)

TALLER 2: LA PERSONALIDAD I

Noviembre 2019

Temperamento y carácter

Una empresa llamada quién soy yo.

Debilidades: mecanismos de defensa

- Morfológicos
- Psicopatológicos

Oportunidades

- Los otros: empatía, solidaridad, lealtad y respeto

TALLER 3: LA PERSONALIDAD II

Enero 2020

Fortalezas del ser

- Todos con un mismo potencial: la atención consciente
- Un viaje hacia la presencia

Amenazas del personaje

- Egoísmo, vanidad y auto indulgencia

TALLER 4: CUERPO Y MENTE SON NO DOS

Marzo 2020

El espacio psicológico

- Centramiento
- Estabilidad
- Apertura
- Totalidad

El juego del escondite

- Inconsciente individual y colectivo (alaya)
- El qué y el cómo, el fondo y las formas
- Una danza universal: fenómenos y vacío (śūnyatā)

TALLER 5: EL PODER DE LA ABSORCIÓN

Mayo 2020

Concentración de acceso

- Los cuatro Dhyana
- Los tres Samapatti

Emociones sublimes

- Amor benevolente
- Ecuanimidad y equilibrio interno
- Compasión sabia
- Alegría del gozo compartido

TALLER 6: ENCARNANDO LA REALIZACIÓN

Junio 2020

Concreción kármica

- Palabras: respiración y silencio
- Actos: movimientos plenos
- Pensamientos: hishiryo

Experiencia pura

- Apertura
- No identificación
- Agradecimiento espontáneo
- Simple compartir

METODOLOGÍA

El programa **Psicología del despertar** es una formación disponible en el campus virtual, al cual se puede acceder las 24 horas al día mediante las claves personales que se facilitan a cada participante al inicio del curso. Solo se requiere de un dispositivo con conexión a Internet.

Tutorización: se acompañará al practicante en su proceso de integración de las prácticas con ejercicios y propuestas de dinámicas tanto formales como informales. En cada módulo se explicará la práctica a realizar entre un taller y el siguiente. Asimismo se facilitará un registro de prácticas (diario) así como algunas cuestiones relativas a la propia práctica. Además el alumnado dispondrá de “un espacio” (foro) para expresar verbalmente o por escrito las dificultades y obstáculos con los que se encuentran al abordar las prácticas de meditación. El curso de **Psicología del despertar** lo conforman:



- 6 módulos con sus correspondientes apuntes y enlaces de interés
- Tabla de registros semanales de la experiencia (diarios)
- Vídeos tutoriales
- Meditaciones guiadas (audio y escritas)
- Tablas para realizar ejercicios de estiramientos
- Foro para la reflexión individual y en grupo
- Acompañamiento y soporte del maestro en cada módulo

Consideraciones sobre la práctica y la importancia de supervisión

La práctica meditativa continuada, tanto a nivel individual como en el seno de un grupo estable, es un aspecto fundamental para integrar correctamente los contenidos de cada uno de los talleres. En cualquier caso, en cada módulo se ofrece la oportunidad de mantener una entrevista privada con el maestro zen Denkô Mesa, para compartir con éste sus experiencias, formular dudas y recibir un asesoramiento personalizado. Hay dos opciones: una de tipo presencial (previa cita) y otra concertando una entrevista por [Skype](#) (usuario: [denko_mesa](#))

JUSTIFICACIÓN

Denkô Mesa

info@denkomesa.com
(+34 649 800 962)

