

Plan de estudios de la Formación Básica Karuna 2025 - 26

La formación se desarrolla a lo largo de 9 módulos presenciales más un módulo en línea espaciados a lo largo de un año y medio aproximadamente. Cada módulo contiene una parte teórica y ejercicios experienciales diseñados para ayudarnos a procesar el material presentado. Además, se introducen y se llevan a cabo métodos de la psicología contemplativa. La práctica continuada de meditación forma parte de cada seminario. Entre los módulos del seminario, los participantes se reúnen en grupos regionales para practicar los métodos aprendidos e intercambiar impresiones.

Módulo 1: Confianza en la cordura inherente

La psicología contemplativa radica en la certeza de que cada ser humano tiene un poder indestructible que afirma la vida. Este poder, que trasciende la enfermedad y la salud, es lo que llamamos *cordura inherente resplandeciente*.

Con nuestro trabajo en este módulo pretendemos crear un entorno en el que podamos experimentar ese poder energético fundamental. Para poder ayudar a otras personas, es esencial poder reconocer e invitar su cordura fundamental a la experiencia y a las interacciones con los demás. Pero antes de poderlo hacer, es esencial que primero aprendamos a reconocer nuestra propia cordura inherente y a acrecentar nuestra confianza en su poder curativo.

El proceso asociado revela a su vez patrones habituales que repetidamente entorpecen el acceso a nuestra cordura inherente. Estos patrones los producen las tres características de la existencia: sufrimiento, impermanencia y ausencia de ego. La resistencia interna a estos tres hechos manifiestos de la vida da lugar a patrones emocionales confusos con su resultante comportamiento estimulado por impulsos. Si reconocemos estos impulsos y patrones, tenemos la oportunidad de afrontarlos con atención y amabilidad. De hecho, nos ofrecen un espacio para explorar nuestra confusión e invitar a la transformación.

Se presentan y practican tres **métodos de atención plena**:

-Meditación de atención plena mientras nos relacionamos.

-Práctica de **supervisión de cuerpo, habla y mente**.

-**Hablar desde el corazón**: un ejercicio en grupo de comunicación consciente de nuestra *verdad microscópica* sobre experiencias personales en el momento presente.

Módulo 2: El poder liberador y curativo del *mindfulness*

El cultivo y la aplicación de la atención plena, o meditación de atención plena, es el camino real de la psicología contemplativa. Aunque la meditación sea un método ancestral, es sorprendentemente adecuado para trabajar con nuestra situación

actual. La meditación de la atención plena tiene cuatro aspectos, que se conocen tradicionalmente como 'Los cuatro cimientos de la atención'.

En este módulo exploramos estos cuatro aspectos de manera práctica y teórica, fortaleciendo nuestra capacidad para ser conscientes y respetuosos en todos los aspectos de nuestra vida, de nuestro ser.

Módulo 3: Ego y ausencia de ego: desarrollo de las estructuras del ego

La sensación de ego surge cuando creamos una imagen propia que nos parece más estable y "real" que nuestra experiencia inmediata. Una vez establecido el "yo" a través de un proceso de identificación, queda determinado lo que pensamos acerca de nosotros mismos y del mundo, y la manera en que nos sentimos, comportamos e interactuamos con otras personas. Mientras las imágenes y suposiciones sobre mí y los demás permanezcan inconscientes, quedaremos confinados en un espacio conceptual de ideas, exigencias, esperanzas y temores, por lo que resultará difícil establecer un contacto directo y holístico con la experiencia inmediata. Esta divergencia entre la imagen creada y la realidad crea una tensión e incertidumbre que bloquean repetidamente nuestro acceso a la cordura básica y la sabiduría interior.

En este módulo exploramos el modelo de la psicología budista que describe el proceso de formación del ego, relacionándolo con nuestra experiencia personal. La creciente conciencia y su comprensión asociada invitan a un manejo atento de estas estructuras del ego. De nuevo hay teoría, práctica contemplativa y ejercicios acerca de "ego y ausencia de ego", basados en el modelo de los cinco *skandhas* o "agregados" de la psicología budista. Seguimos profundizando en los métodos de meditación de la atención plena.

Módulo 4: Trabajar con las emociones: patrones de energía bajo la perspectiva de la psicología budista

La naturaleza fundamental de nuestras sensaciones y emociones es la energía pura. Cuando somos capaces de ponernos en contacto con esta energía surgen pistas valiosas sobre el potencial del momento presente. Vistos de esta manera, los sentimientos, liberados de patrones estresantes y reactivos, pueden verse como una expresión de cordura y sabiduría inherentes.

En este módulo examinamos en profundidad preguntas como: ¿En qué consisten los sentimientos y las emociones desde el punto de vista de la psicología budista? ¿Qué patrones curativos o estresantes influyen en ellos o en la forma en que entendemos el mundo? Entrando en una relación directa con nuestros patrones emocionales, explorándolos física y psicológicamente, podemos abrirnos a la energía que contienen y aprender a aceptarlos y comprenderlos en vez de

suprimirlos o darles rienda suelta. Este proceso pone la llave de la sabiduría inherente directamente en nuestras manos.

Un método para explorar los patrones de energía es la práctica **Maitri Conciencia del Espacio**, que se introduce en este módulo. Basada en el conocimiento de la psicología budista sobre cinco patrones de energía que se tejen en nuestro ser y en el mundo que nos rodea, esta práctica incluye varios métodos prácticos que se valen de la experiencia inmediata, como trabajar con ciertas posturas y colores, con los cinco elementos y la expresión creativa. Nos familiarizamos con los cinco patrones de energía arquetípicos, también llamados “cinco familias búdicas”, y los exploramos a través de los elementos y emociones relacionados con ellos.

Nuestra salud física, mental y emocional depende de cómo lidiamos con estas energías. La práctica Maitri Conciencia del Espacio despierta las diferentes configuraciones de energía emocional y, a través de la interacción consciente, nos permite entablar amistad con ellas.

- Introducción al mándala de las cinco familias búdicas y sus manifestaciones despiertas y confusas.
- Introducción al mándala de los cinco elementos.
- Introducción a la práctica Maitri Conciencia del Espacio.
- Exploración de los sentimientos curativos y "causantes de sufrimiento" en la práctica de la atención plena.
- Introducción al método de los **Cuatro Pasos** de trabajo consciente de las emociones.
- Introducción al método del **Grupo de Proceso** para comunicación consciente.
- Profundización en los aspectos “tocar y soltar” en la técnica de meditación.

Módulo 5: Las cinco familias búdicas y los seis mundos

Módulo en línea: seis reuniones de 19:00 a 21:00 h

Basándonos en el módulo anterior, profundizamos nuestra comprensión de las 5 familias de buda en sus manifestaciones confusas y despiertas. Las manifestaciones confusas, a veces descritas como cinco estilos de patrones emocionales reactivos, serán presentadas y exploradas en el contexto de las enseñanzas budistas de los seis mundos o reinos.

Además de los patrones emocionales de una persona, las familias búdicas también pueden asignarse a ciertos colores elementales, los elementos, paisajes, puntos cardinales, estaciones, estilos artísticos y prácticamente cualquier otro aspecto interno o externo del mundo aparente.

Durante estas seis semanas exploraremos con nitidez creciente cómo el mándala de las cinco familias de buda se manifiesta una y otra vez de manera siempre creativa y novedosa en nuestro ser y en el mundo que nos rodea.

Módulo 6: La compasión en psicología contemplativa

En el campo de práctica inicialmente seguro del grupo de participantes en formación, se llevará a cabo la transición del proceso personal al trabajo concreto con los demás.

Desde la perspectiva de la psicología contemplativa, la compasión es nuestra naturaleza más profunda y surge de nuestra conexión natural con todas las cosas. En este módulo queremos comprender que la compasión es una cualidad de la cordura inherente, y verla como una fuerza potencial que puede guiarnos y nutrirnos en cualquier proceso de curación.

- Introducción a la compasión desde la perspectiva de la psicología budista: *bodhicitta* absoluta y relativa.
- Diferenciación entre compasión y simpatía.
- Definiciones de ciertos términos clave como empatía, compasión, amor, altruismo.
- Métodos para despertar y fortalecer la compasión: los **Cuatro Inconmensurables** y la práctica de **Tonglen**.

Módulo 7: El cultivo de la presencia compasiva

En este módulo se presenta el corazón de la Formación Karuna, el **Intercambio Compasivo**, un método de diálogo en la psicología contemplativa que, en base a la atención plena y la compasión, sustenta cualquier encuentro terapéutico, apoyo o acompañamiento psicológico, *couching*, etc.

- Fortalecimiento del desarrollo y la comprensión de la compasión.
- Cultivo y darse cuenta activos de la compasión, o corazón abierto, cuando se trabaja con los clientes o los demás.
- Prevención de quemarse por exceso de compasión/empatía.
- Uso del "intercambio" o resonancia profunda como herramienta para trabajar con los demás.
- Exploración de la escucha profunda.
- Hablar y actuar desde el corazón en un diálogo entre dos.
- Introducción de métodos para darse mutuamente *feedback* positivo y constructivo en el trabajo con los demás.

Módulo 8: Profundización en el intercambio compasivo

Este módulo se centra de nuevo en el método del "intercambio compasivo". La manifestación de sabiduría de cada una de las cinco familias búdicas nos proporciona competencias para estructurar el intercambio compasivo de una manera provechosa. De esta manera crece la confianza para abrirnos y ponernos a disposición de los demás en un intercambio compasivo, así como nuestra capacidad de **dar y recibir *feedback*** por el trabajo realizado.

Se introduce el "**Proyecto Karuna**", el proyecto final para cada participante de la formación básica. Comprende cinco horas de "intercambio compasivo" con clientes fuera de la comunidad de Karuna. A cada participante se le asigna un supervisor.

Módulo 9: Patrones de energía en el trabajo con los demás

Este módulo aúna el trabajo del Intercambio Compasivo con la práctica Maitri de Conciencia del Espacio de las cinco familias búdicas. En cada familia podemos reconocer un poder específico, una competencia que puede ser invitada para que nos ayude con el intercambio compasivo. Los participantes integran gradualmente su comprensión de la transformación de energías y emociones en cada intercambio compasivo y aprenden a conocer sus estilos y habilidades personales con amabilidad verdadera. Además, los participantes practican intensamente dar y recibir *feedback*, apoyándose mutuamente.

- Profundización en el intercambio compasivo.
- Profundización en la práctica maitri de conciencia del espacio.
- Todos los participantes comienzan su "proyecto" al acabar.

Módulo 10: Graduación

Nuestro trabajo compartido está llegando a su fin. Todos los participantes presentan su recorrido personal a través de la formación y su proyecto. La formación concluye con una ceremonia de graduación con entrega de certificados y con un banquete final de celebración.

Esto marca el final del viaje a través del ciclo básico de formación Karuna. Cada participante encuentra una manera de expresar la forma en que se pondrá a disposición del mundo como portadora de la cordura inherente.

Cada participante tiene ahora la autorización para poder participar en formaciones avanzadas y de posgrado.