



Coloquio

Despertando el corazón del mundo

El cultivo de la compasión y la presencia plena desde la mirada de las ciencias contemplativas

"Un ser humano es una parte del todo que llamamos 'universo', una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sus sentimientos como algo separado del resto, lo cual es una especie de ilusión óptica de la conciencia. Esta ilusión es como una cárcel para nosotros, encerrándonos en nuestros deseos personales y en el afecto que sentimos por unas pocas personas que nos rodean. Nuestra tarea debiera consistir en liberarnos de esta cárcel, ampliando nuestro círculo de comprensión y compasión, para abarcar a todas las criaturas vivientes y a la naturaleza en toda su belleza"
(Albert Einstein)

Expositor



Ps. Gonzalo Brito P.

Psicólogo clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Magíster en Psicología del Instituto de Psicología Transpersonal (Palo Alto, EE.UU.). Desde el año 2005 ha complementado la psicoterapia con la enseñanza de prácticas meditativas y yoga en contextos clínicos, educacionales y comunitarios. Actualmente realiza un doctorado en Psicología en Sofia University (EE.UU.), centrándose en el estudio del cultivo de la compasión a nivel individual y social, formándose complementariamente en el Centro de Investigación sobre la Compasión y el Altruismo de la Universidad de Stanford. En el año 2010, funda la Red Mindfulness (www.redmindfulness.org).

Presentación

La compasión, entendida como el conectarnos con el sufrimiento del otro y sentir la motivación de ayudar a aliviarlo, es instintiva en los seres humanos y en otros mamíferos cuando el que sufre es un familiar cercano. Sin embargo, la creciente fragilidad social, económica y ecológica a nivel global requiere que amplíemos nuestro círculo de cuidado y

compasión más allá del espacio familiar inmediato hacia lo que el Dalai Lama llama la “compasión universal”.

Las tradiciones contemplativas nos dicen que este cultivo de la compasión universal no es sólo beneficioso a nivel colectivo, sino que es también un camino directo hacia la realización personal. De manera complementaria, creciente investigación psicológica, neurológica y social está demostrando que el cultivo de la sabiduría y la compasión está directamente relacionado con nuestra salud y bienestar.

En esta charla abordaremos, a través de la exposición, la práctica y la discusión, preguntas tales como:

¿Qué es y cómo surge la compasión?

¿Qué bloquea la compasión?

¿Cuál es la relación entre compasión, lástima, estrés empático y altruismo?

¿Cuál es la relación entre Mindfulness y compasión?

¿Es posible cultivar la compasión? ¿Qué evidencia científica hay al respecto?

¿Cómo está dialogando la ciencia con la espiritualidad al respecto?

Contacto

mindfulness@uahurtado.cl

www.mindfulness.uahurtado.cl