Viure mindfulness plenament

# *Grupo de Meditación*

**Òscar Carrera**

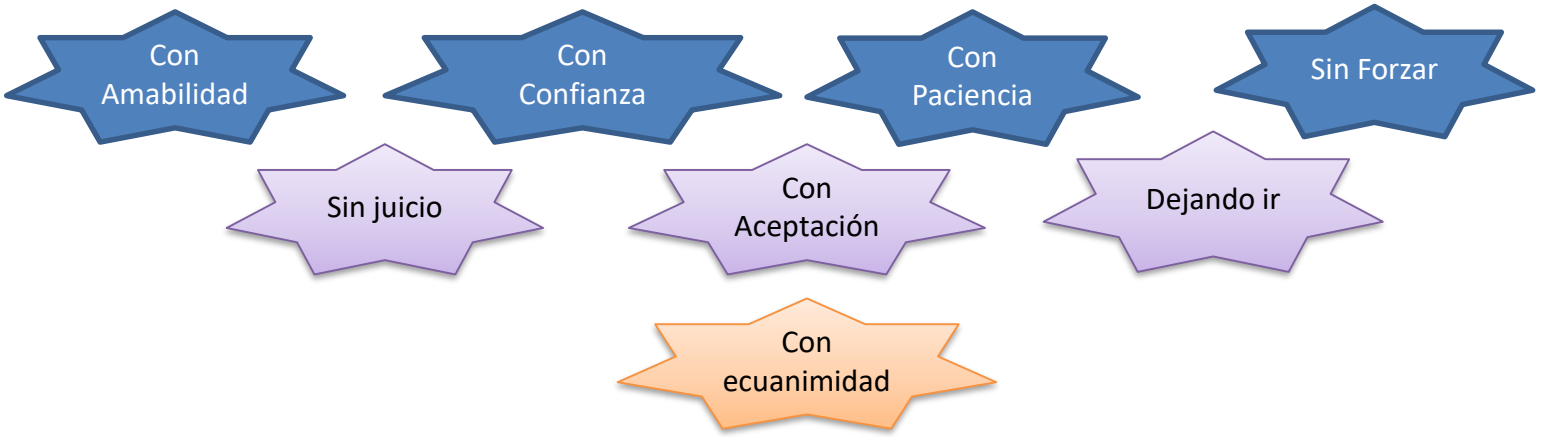
Instructor de Mindfulness por el l'IEM y la U. de Brown

# Competencias básicas de Mindfulness

**LA INTENCIÓN** de estar presente

Orientarse a **LA EXPERIENCIA**

**ACTITUD** afectuosa-amable-bondadosa



# La práctica de Mindfulness

**Formal**

Meditación sistemática dirigida hacia el trabajo de competencias de *mindfulness.* En quietud *(sentado, tumbado, de pie)*, caminando y con movimientos conscientes *(Hatha Yoga).*

**Informal**

Aplicación de competencias de *mindfulness* en la vida cotidiana.
El objetivo de la práctica informal se aprende durante la práctica formal.

# La práctica de la atención plena

- **Samatha (dual)**
  - Conciencia del momento presente. Se refiere al acto de parar nuestras actividades habituales y llevar nuestra atención a algo simple. Ser consciente que soy consciente (metaconciencia)

- **Vipassana (no dual)**
  - Examinar, ver claramente. Hace alusión a la claridad y se ha traducido como Insight.
  - Conciencia de:
    - Sufrimiento o insatisfacción (dukkha)
    - Impermanencia, transitoriedad o cambio (anicca)
    - No-yo, non-self, vacuidad o interdependencia (anatta)

# La impermanencia – Dentro / fuera

La filosofía griega hablaba de dos tipos de felicidad:

**Hedónica**, que se deriva de experiencias placenteras, lo que viene de fuera hacia adentro, comerse una pizza, ver una película. ¿Qué me gustaría hacer ahora? ¿Qué quiero?

**Eudaimónica**, cuando un ser humano florece desde adentro desarrollando tu propio potencial, cultivar un huerto. ¿Que es importante para mí? ¿Cómo me gustaría ser recordado por mis seres queridos?

Estas dos últimas preguntas tienen que ver con la eudaimónica, nos abren a la impermanencia, nos sacan del patrón habitual, del piloto automático.

# La impermanencia – S.N. Goenka

- Cuando observamos las sensaciones estamos observando la impermanencia, el cambio que existe en todo momento a nivel profundo
- Buda trascendió mente y materia y experimentó algo que está más, llegó a la experimentarse a si mismo como un conjunto de partículas subatómicas, las más pequeñas que componen el cuerpo y las llamó *kalapa*.
- Descubrió que todo se reducía a pequeñas ondas que surgían y desaparecían con una enorme rapidez.
- La ciencia nos dice que, en un segundo, la materia surge y desaparece $10^{22}$ veces, cosa que encaja con lo que Buda explicaba hace 2500 años.
- Al principio todo lo que percibimos es sólido e intenso, con la práctica entramos en ese espacio de movimiento constante.