Viure mindfulness plenament

Grupo de Meditación

Òscar Carrera

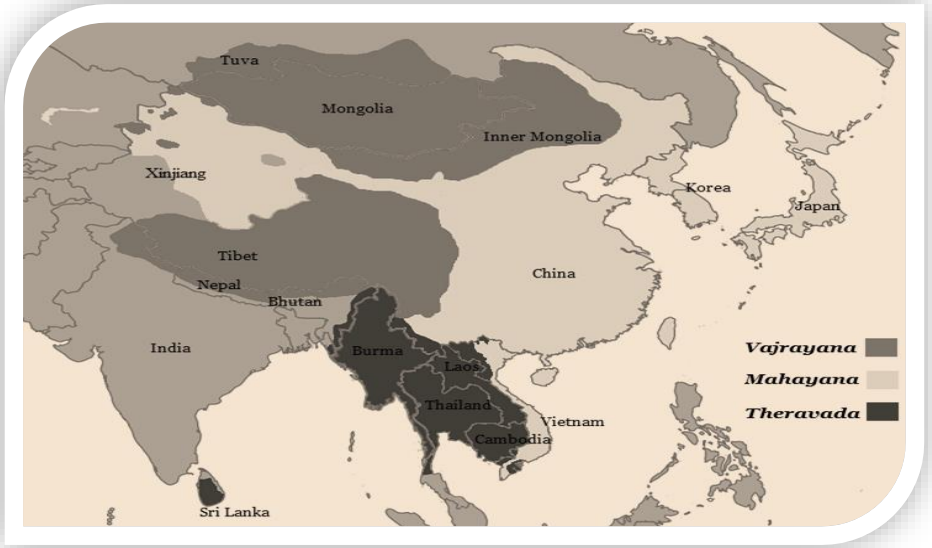
Instructor de Mindfulness por el l'IEM y la U. de Brown

Las tradiciones

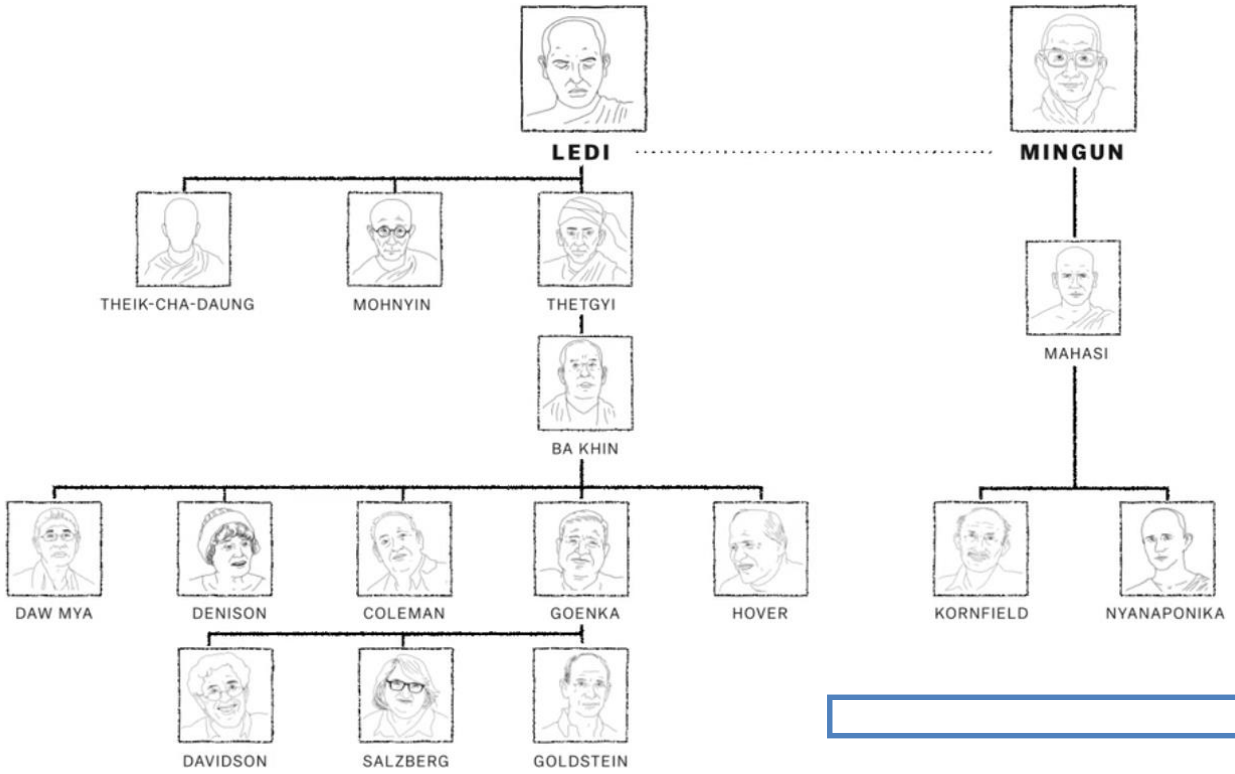
- ***Laica*** Mindfulness
- ***Cristiana*** San Juan de la Cruz, Pablo d'Ors, Berta Meneses
- ***Budista***
  - Vajrayana
  - Mahayana
  - Theravada

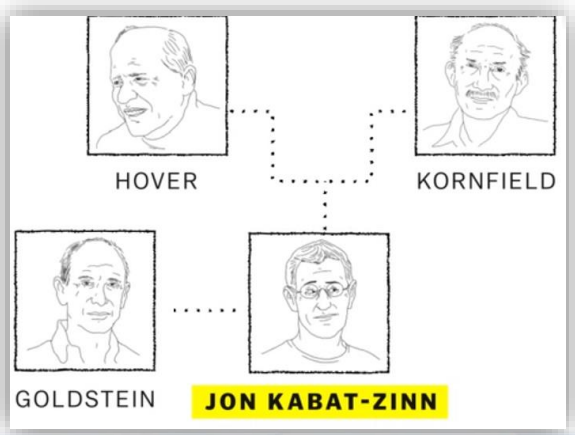
  … Hinduismo

  … Vedanta Advaita



De Ledi Sayadaw a Jon Kabat-Zinn





Vipassana y Zen. Diferencias principales

	VIPASSANA	ZEN
Dirección	Libre	Cara a la pared
Postura	Columna recta	Muy muy precisa
Recuento	No se recomienda	Si se recomienda
Zona	Nariz	Hara
Respiración	Tal y como es	Alargar la exhalación
Niveles de atención	1 nivel básico	N planos de atención
Sensaciones	Punto clave	Punto menos relevante
Pensamientos	Punto relevante	Obsérvarlos como punto clave
Caminar	Siempre quietud	Kin-hin
Rumbo	Sampajañña	Sendero óctuple

La simplicidad

"Practico el decir que no para simplificar mi vida, y una y otra vez descubro que no lo hago lo suficiente. Se requiere una férrea disciplina, pero el esfuerzo merece realmente la pena. Sin embargo, se trata de una cuestión delicada. Hay necesidades y oportunidades a las que debemos responder. El compromiso de mantener la simplicidad en medio de un mundo complejo es un acto que requiere un delicado equilibrio…No podemos controlarlo todo. Pero el hecho de **elegir la simplicidad** siempre que sea posible incorpora en la vida el ingrediente de la **libertad profunda**, algo que nos resulta extraordinariamente esquivo, así como un sinfín de oportunidades **para descubrir que menos es más**"

Jon Kabat-Zinn