Viure mindfulness plenament

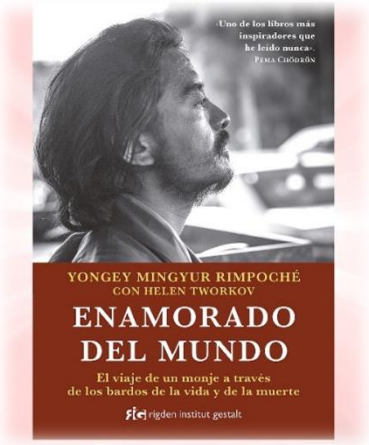
Grupo de Meditación

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

Las tres claves de la sabiduría

Satipatthana

Suta maya pañña	La sabiduría adquirida escuchando o leyendo a otros.
Cinta maya pañña	La comprensión intelectual propia.
Bhavana-maya pañña	La sabiduría desarrollada con la experiencia propia.



Los fundamentos de la atención plena

Satipatthana

Sati + Upa + Thana

Atención + dentro + mantener

Kayanupassana	Observación del cuerpo
Vedananupassana	Observación de las sensaciones corporales
Cittanupassana	Observación de la mente
Dhammanupassana	Observación de los contenidos mentales

- Saber cómo se siente en **EL CUERPO** en cualquier experiencia.
- Notar el tono de **LAS SENSACIONES** agradable, desagradable o neutro que acompaña a la experiencia en cada momento.
- Ser testigo de tu **ESTADO MENTAL** y **EMOCIONAL** en el instante presente
- Abrirte a la **VERDAD IMPERSONAL** de la vida que se revela en cada instante

Ayudas, obstáculos y cualidades

Nos ayudan…

- ***Voluntad***
- ***Esfuerzo***
- ***Atención***
- ***Concentración***
- ***Sabiduría***

Nos obstaculizan…

- ***Deseo***
- ***Aversión y agitación***
- ***Cansancio físico y mental***
- ***Desasosiego***
- ***Duda o incertidumbre***

Las cualidades a desarrollar…

- ***Amor desinteresado***
- ***Compasión***
- ***Alegría empática***
- ***Ecuanimidad***