

# *Grupo de Meditación*



**Òscar Carrera**

Instructor de Mindfulness por el I'EM y la U. de Brown

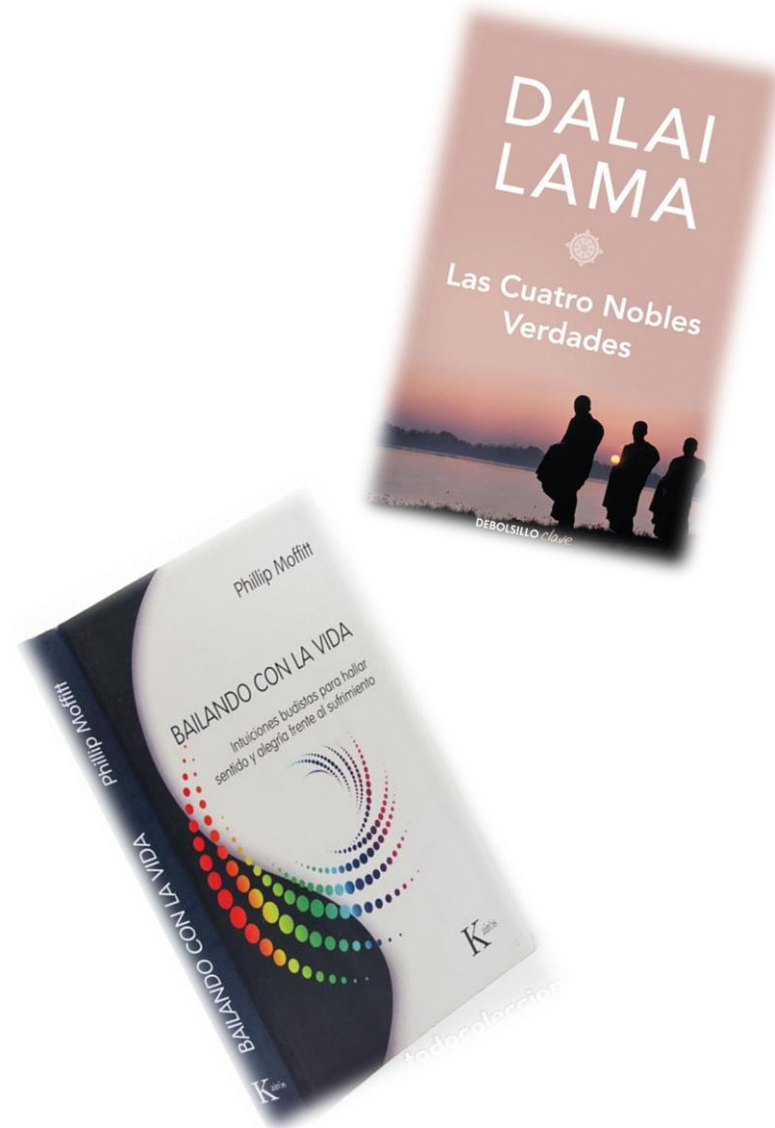
# Los fundamentos: Las cuatro nobles verdades

En la vida hay sufrimiento (dukkha),  
lo primero es reconocerlo

El sufrimiento tiene tres causas:  
El deseo, la aversión y la ignorancia

Si eliminamos las causas del sufrimiento,  
éste puede ser superado

Existe un método para superarlo,  
llamado el óctuple sendero



# Dukkha

## 7 dificultades

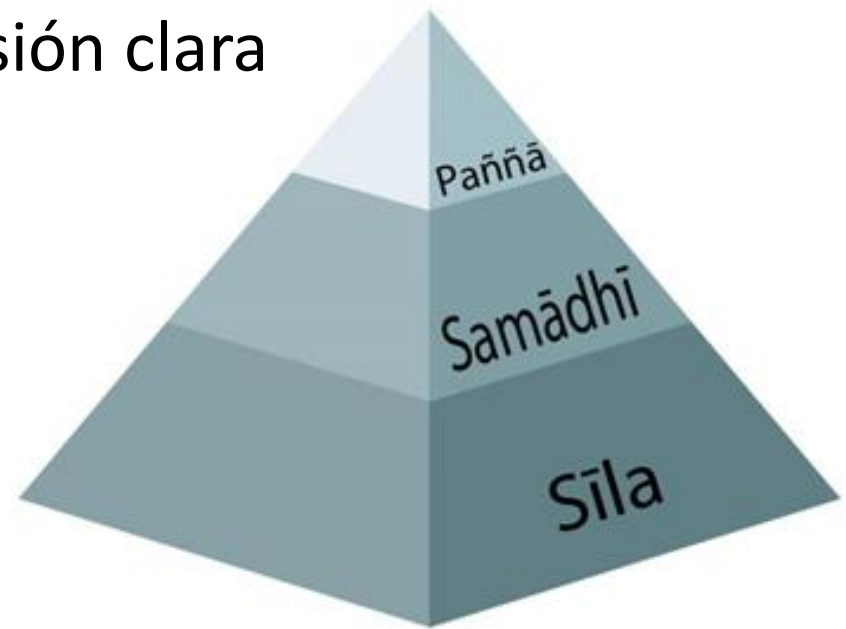
1. Nacer
2. Enfermedad
3. Vejez
4. Muerte
5. Estar con lo que no es agradable
6. Separarse de lo agradable
7. No obtener lo que uno quiere

## 4 consideraciones

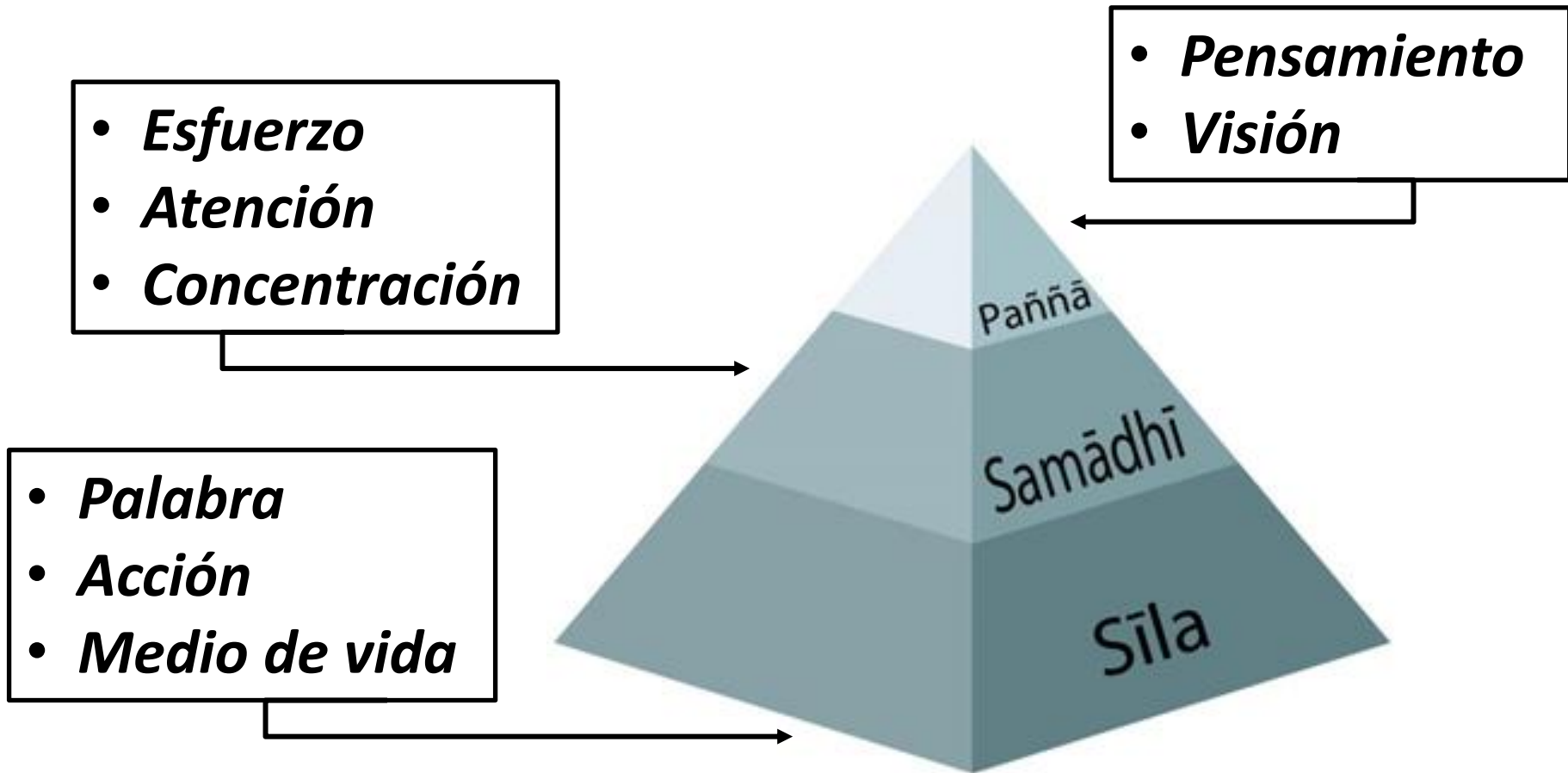
1. Lo agradable para mi puede suponer sufrimiento para otros
2. Lo agradable puede generar estados de ansiedad
3. Lo agradable puede venir indivisiblemente de algo desagradable.
4. Lo agradable puede no llenarte de satisfacción verdadera.

# Los fundamentos: Los pilares de la conciencia plena

- ***Shila***
  - moral, modo de vida, sustento
- ***Samadhi***
  - Concentración, atención, dominio de la mente
- ***Pañña***
  - Sabiduría, visión cabal, visión clara



# El entrenamiento



# Meditación el refugio interior



