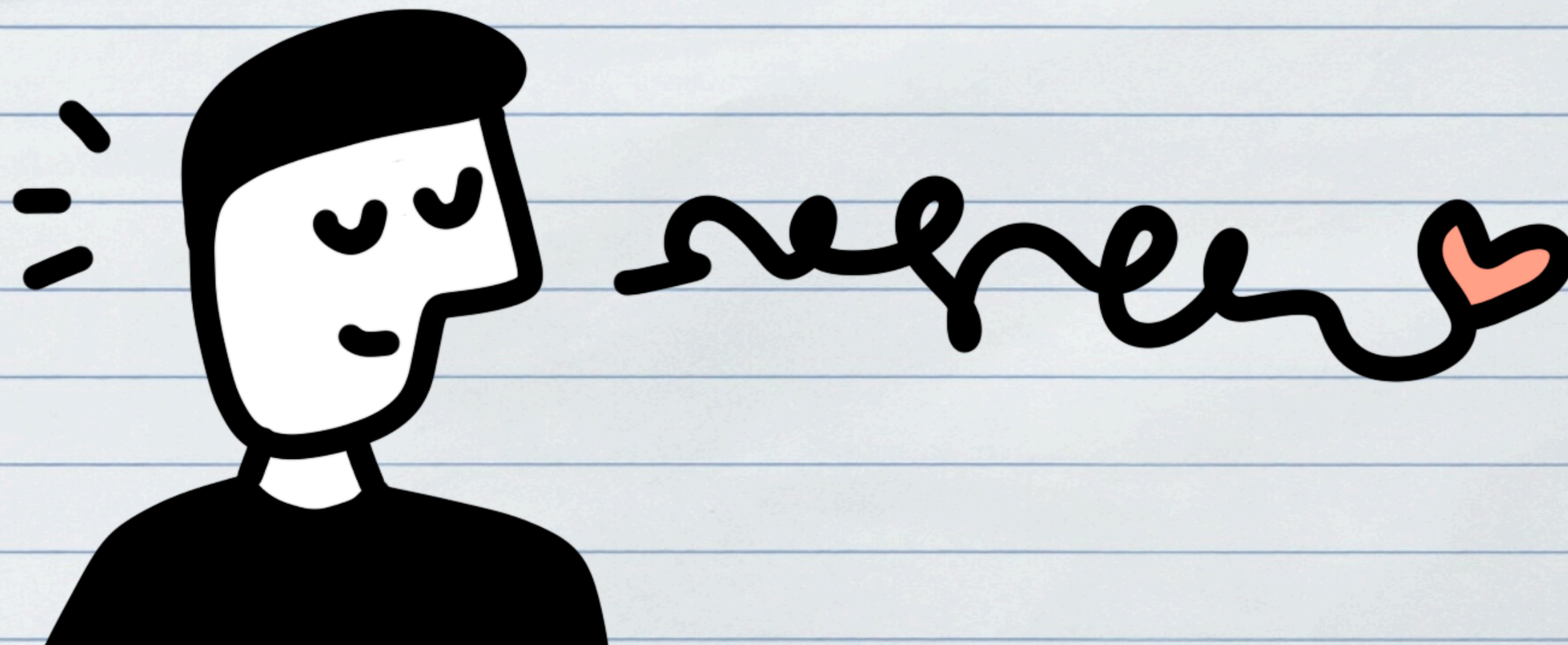


El arte de vivir en calma



Clase 1:

Cómo sufrir un poco menos



Sufrimiento (Dukkha)

Incomodidad

Desagrado

Dolor

Estrés

Angustia

Aflicción

Insatisfacción

Las 4 nobles verdades

(Adaptadas para este curso)

1.

La vida incluye experiencias de sufrimiento.
(y está bien)

2.

Hay hábitos mentales que nos hacen sufrir más de lo necesario.

3.

Podemos sufrir menos y vivir con más ligereza.

4.

Existe un camino para sufrir menos.

¿Qué hacemos con eso?



1.
Abrazar y comprender el sufrimiento con sabiduría y compasión.



2.
Reconocer y dejar de alimentar (soltar) los hábitos que nos hacen sufrir más de lo necesario.



3.
Apreciar la ligereza y la libertad que surgen cuando soltamos.

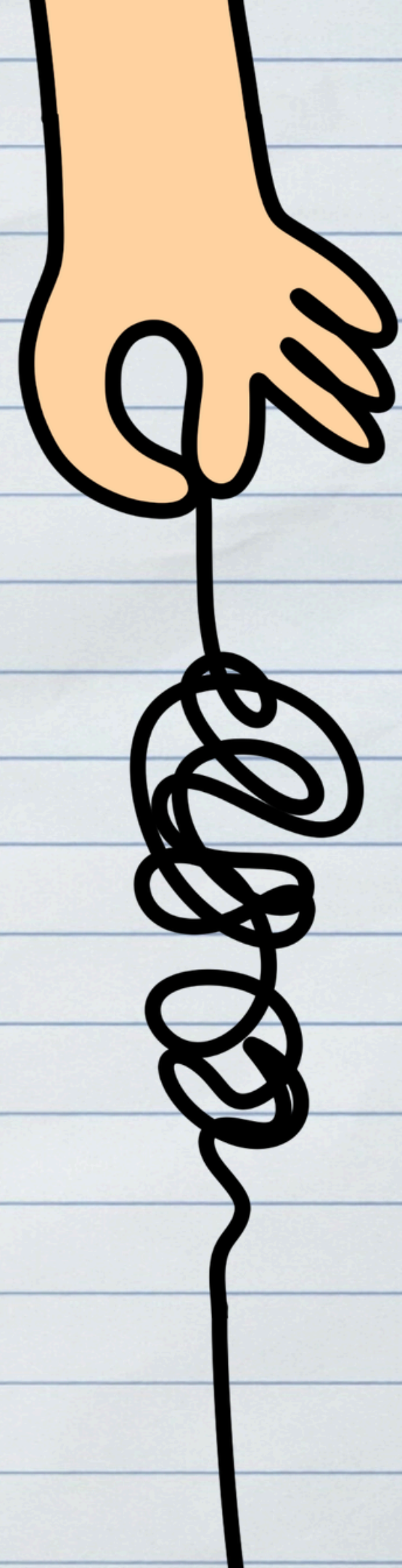


4.
Cultivar un estilo de vida basado en las prácticas recomendadas. (Noble sendero)

El noble sendero óctuple:

Apropiado: Ajustado y conforme a las condiciones o a las necesidades de alguien o de algo.

1. Visión apropiada
2. Intención apropiada
3. Hablar apropiada
4. Acción apropiada
5. Trabajo apropiado
6. Energía mental apropiada
7. Atención apropiada
8. Integración apropiada



El noble sendero óctuple:

1. Visión apropiada

Sabiduría

2. Intención apropiada

3. Hablar apropiada

4. Acción apropiada

Ética

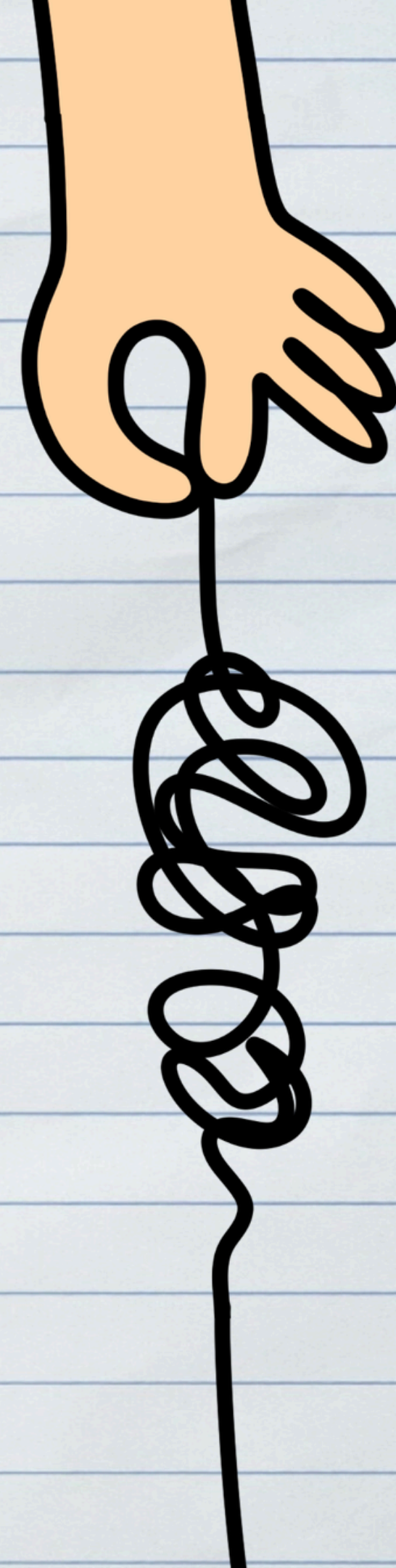
5. Trabajo apropiado

6. Energía mental apropiada

7. Atención apropiada

*Entrenamiento
mental*

8. Integración apropiada

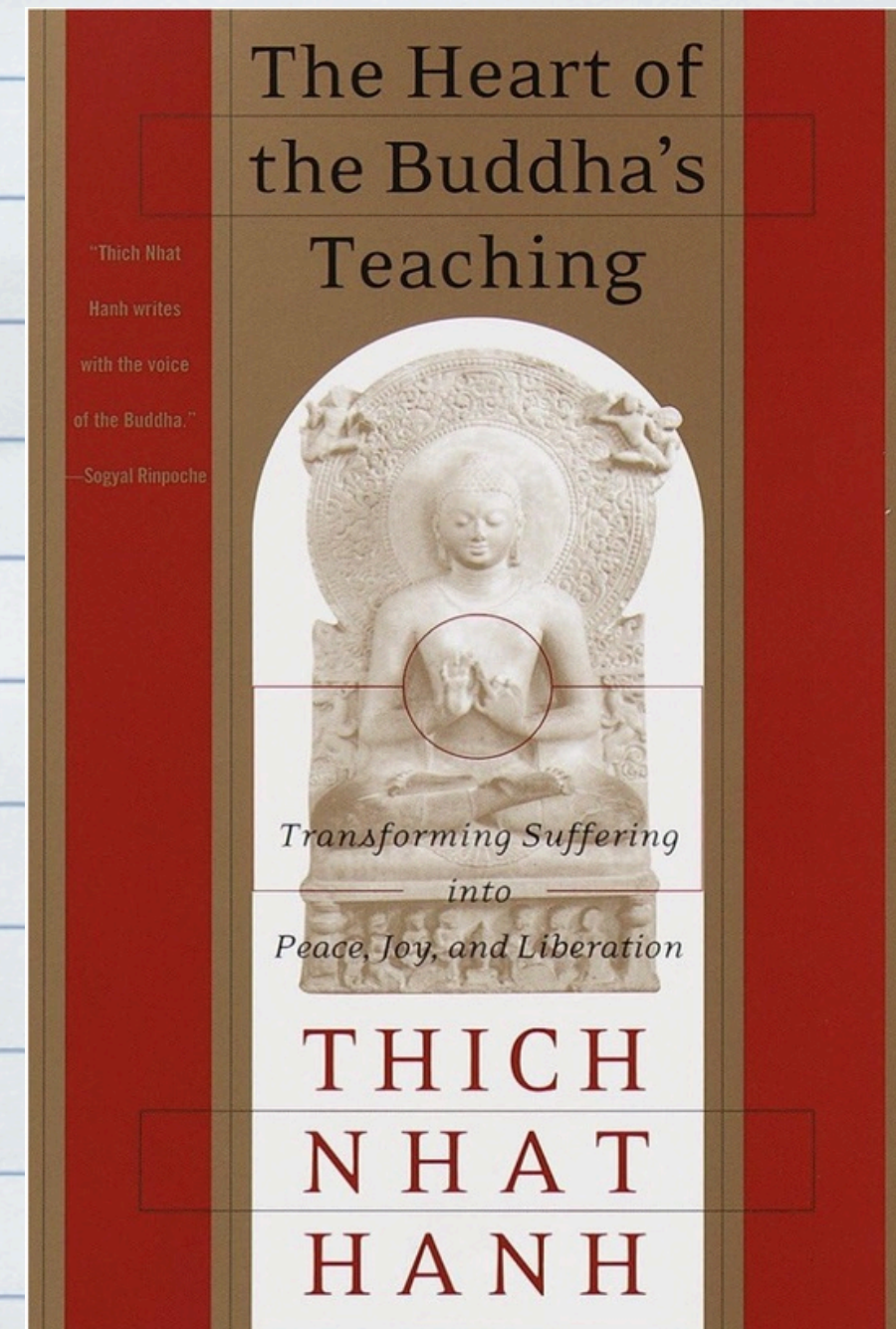


Mindfulness (Atención consciente)

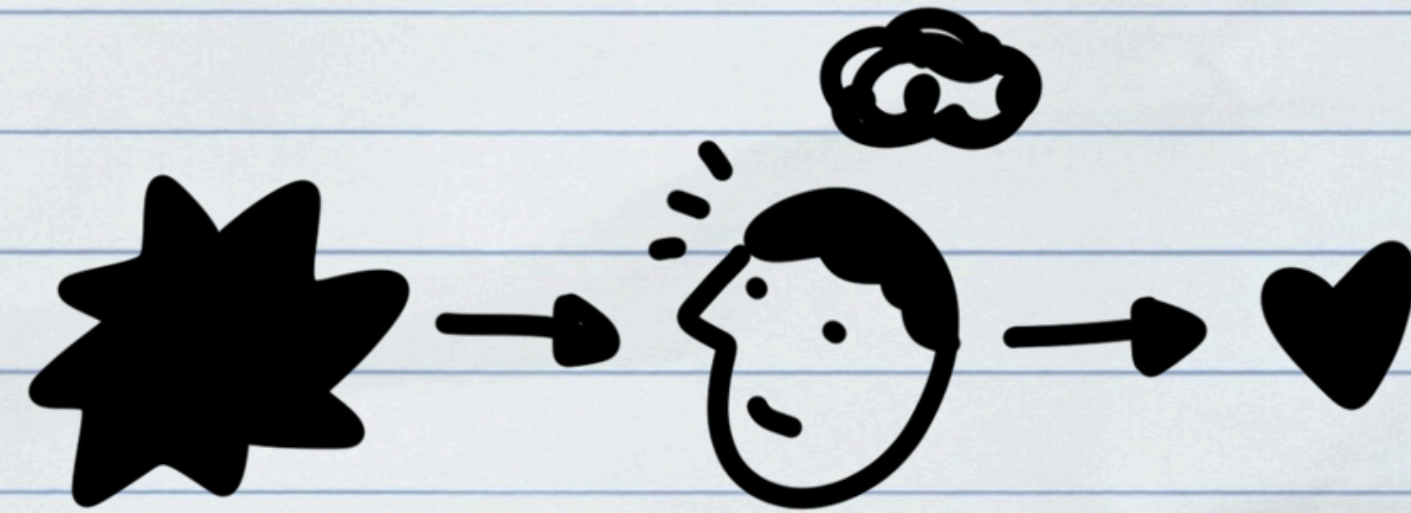
Prestar **atención** a la experiencia de las **sensaciones, emociones y pensamientos** que surgen en el momento presente. Con aceptación, curiosidad y **sin reaccionar** en automático.



Recomiendo...



**Este tipo de atención
nos ayuda a:**



1.
Atender, aceptar y
abrazar las
experiencias de
sufrimiento.

2.
Reconocer y soltar
las reacciones
automáticas.

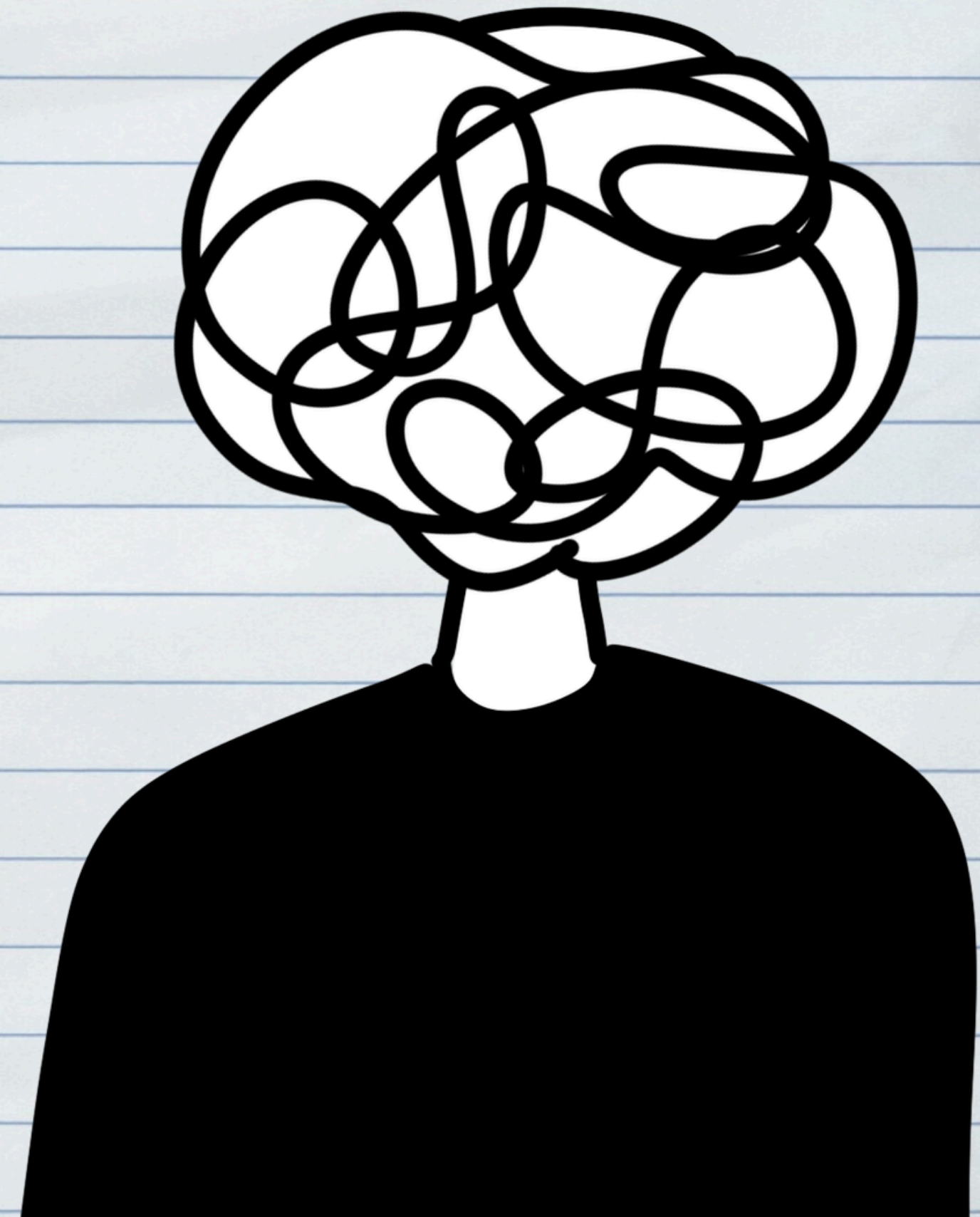
3.
Apreciar la ligereza
y la libertad que
surgen cuando
soltamos.

4.
Cultivar sabiduría,
ética y
entrenamiento
mental.

En la vida diaria.

**¿Y cómo practicamos
mindfulness para esto?**

**La próxima clase
empezaremos a verlo.**



1. Cómo sufrir un poco menos (*usted está aquí*)
2. Introducción al mindfulness
3. Aprendiendo a meditar
4. Compasión y autocompasión (*1ra noble verdad*)
5. El soltar y la libertad (*2da noble verdad/Entrenamiento mental*)
6. Ver las cosas como son (*3ra noble verdad/Sabiduría*)
7. El cuidado amoroso (*4ta noble verdad/Ética*)
8. Integrando lo aprendido



Clase 2: Introducción al mindfulness



Orígenes de mindfulness



Sutta Satipatthana

*Este es el camino directo para la purificación de los seres, **para dejar atrás la congoja** y la lamentación, para suprimir dukkha y la insatisfacción, para adquirir el verdadero método, para realizar el nibbana. A saber estos son los cuatro satipatthanas.*

- Cuerpo
- Sentimientos
- Mente
- Dhammas

Orígenes de mindfulness



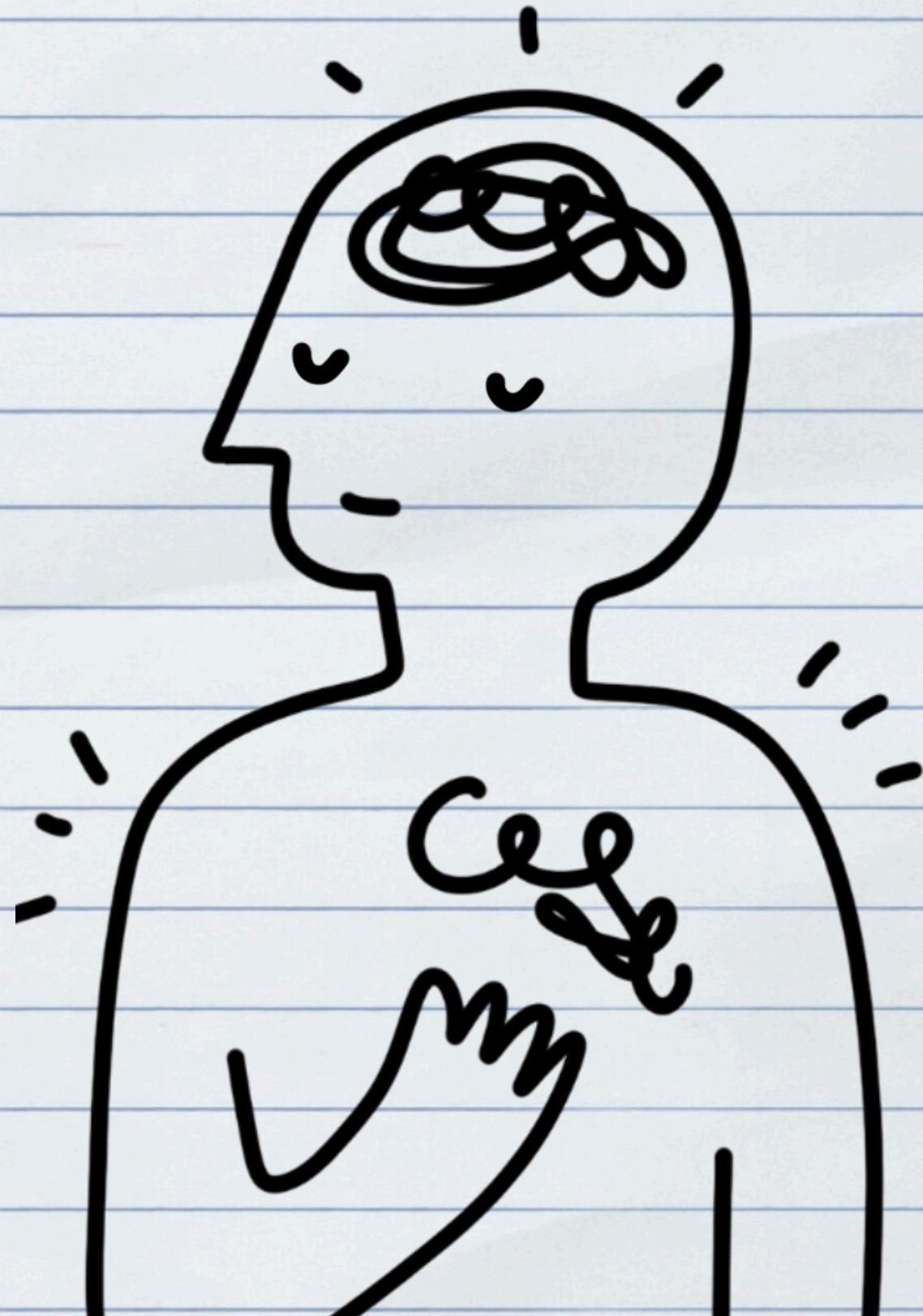
Sutta Satipatthana

*Un monje mora en la **contemplación** de...*

*1. el cuerpo, 2. los sentimientos,
3. la mente, 4. los dhammas...*

*diligente, sabiendo con claridad y **con atención consciente**, libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo.*

Orígenes de mindfulness



Cuerpo

Respiración

Posturas

Actividades

Partes del cuerpo

Sentimientos

Agradables

Desagradables

Neutrales

Mente

Estados mentales

Hay / No hay

Dhamas

*

SATIPATTHĀNA

Los Orígenes del Mindfulness

Anaḷayo

Prólogo: Javier García Campayo



 siglantana


ILUSBOOKS
ILUSTRACIÓN ILUSTRATED

Bhante H. Gunaratana

LOS **4** FUNDAMENTOS DEL MINDFULNESS

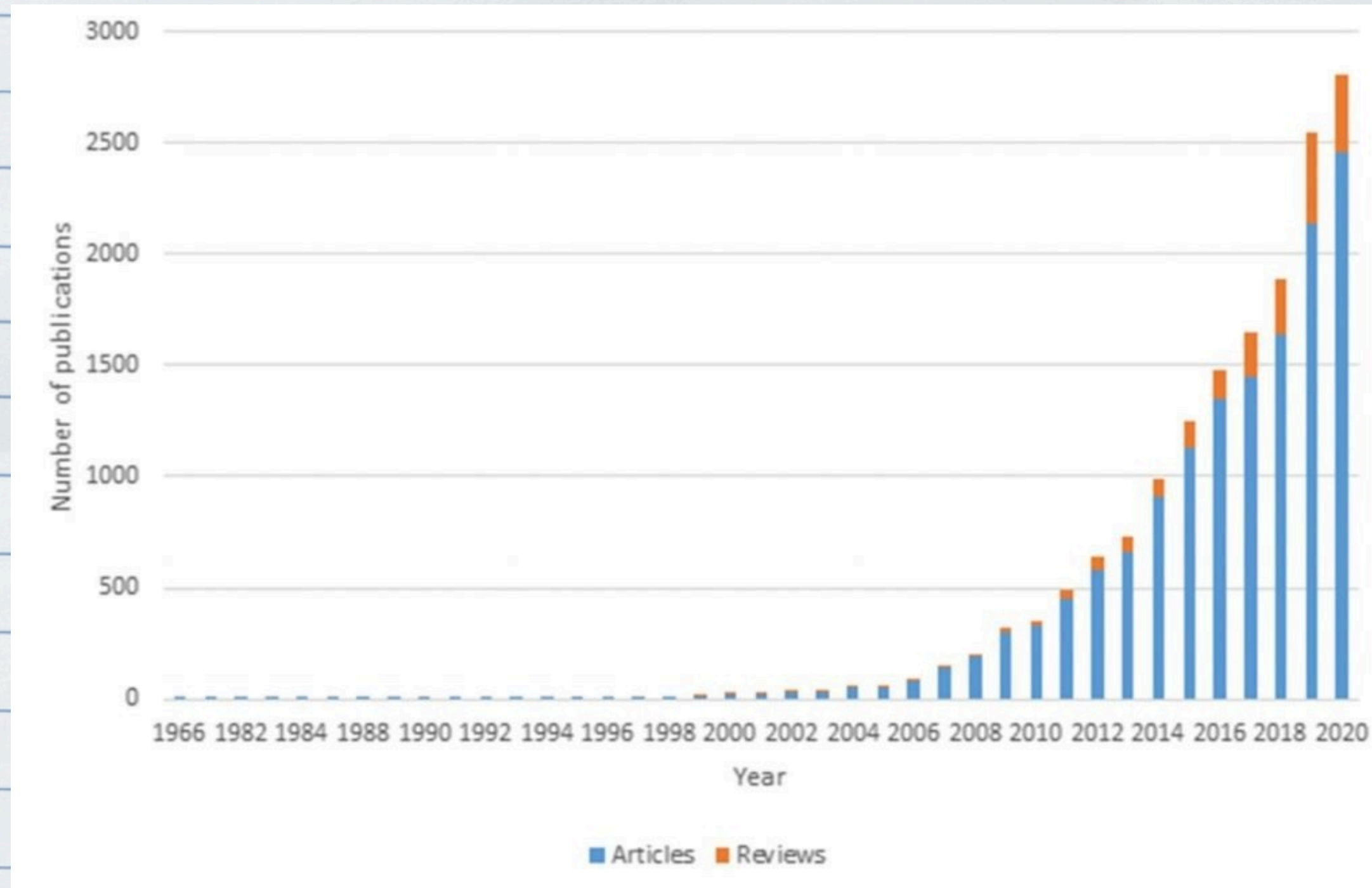
El cuerpo, las sensaciones,
la mente y el Dhamma



Una traducción comentada del *Satipatthana Sutta*

 Kairós

Mindfulness hoy



Definición de mindfulness:

*“El arte de mantenerte **plenamente consciente** con gran **receptividad** de lo que surge momento a momento en tu experiencia de **cuerpo, emociones y mente.**”*

Kavindu

Los 5 componentes de mindfulness

Kavindu - Alejandro Velasco



Aceptación

Abrirse por completo a conocer la experiencia tal como es, sin predisposición, sin juicios y sin intentar que sea distinta.

Soltar las expectativas y el afán de obtener un resultado, permitiendo que la experiencia se revele con la mayor honestidad posible.

Sin rechazar nada

Sin retener nada

Sin perseguir nada





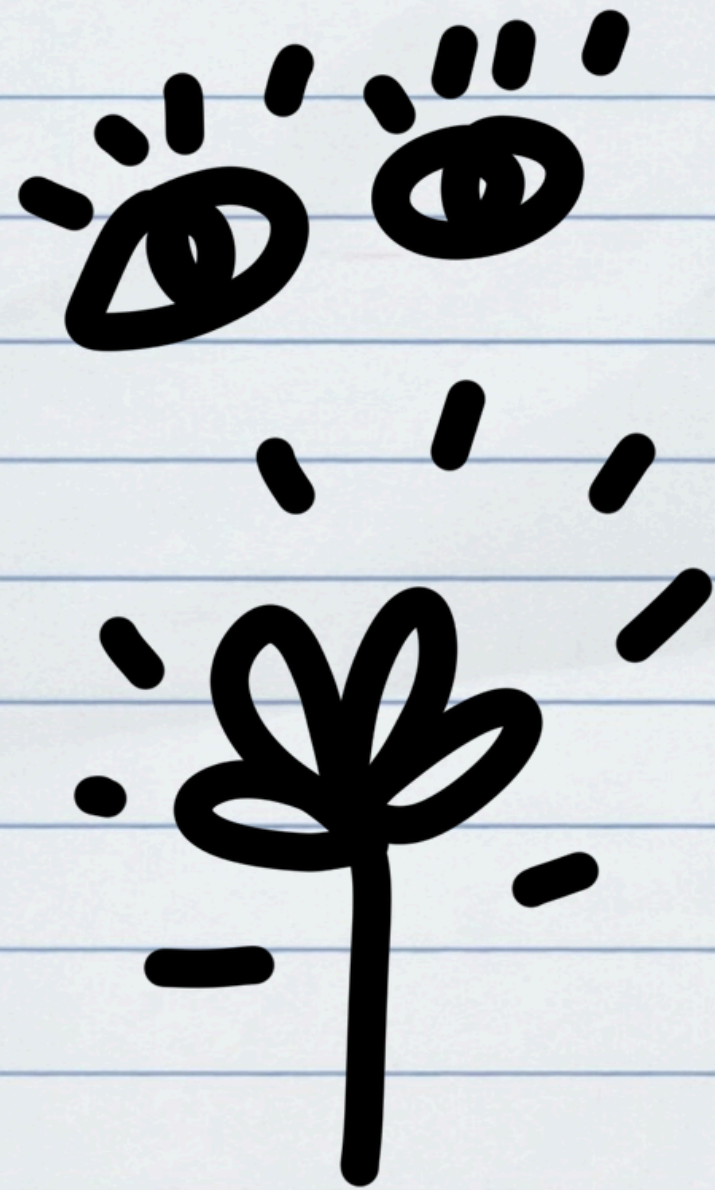
La atención humana tiende a ser superficial.

En lugar de “ver” directamente el mundo tal como es...

el cerebro predice cómo será el siguiente instante...

basándose en la experiencia previa y las expectativas acumuladas.

Estas predicciones se adelantan a la información sensorial y, en buena medida, crean lo que percibimos.



Curiosidad

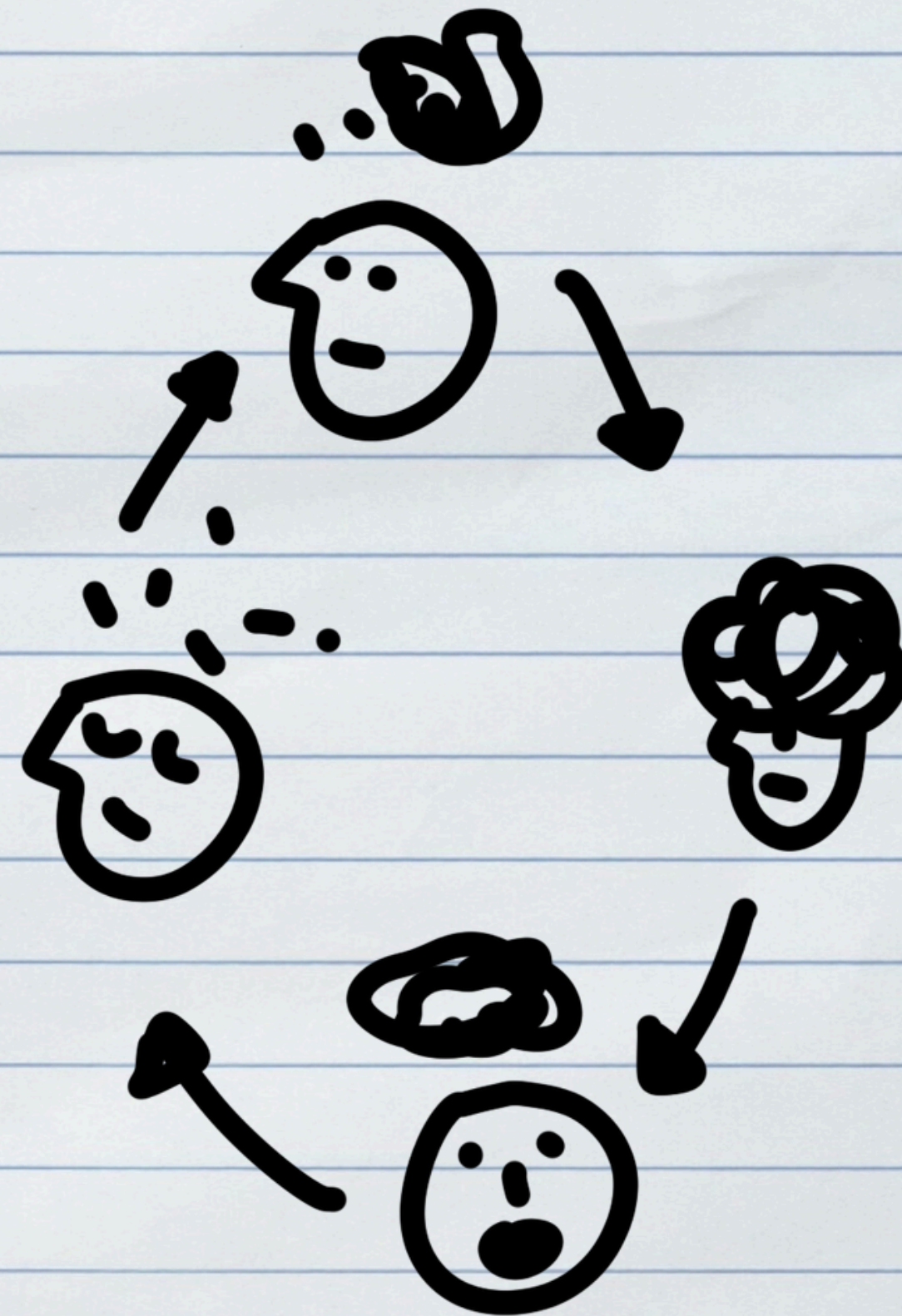
Es lo que transforma la atención superficial en atención lúcida.

Es la capacidad de abrirnos al presente con interés genuino por descubrir, no por confirmar lo que ya creemos saber.

Es un acto de receptividad inteligente, una disposición a percibir con frescura.

Regulación de la atención

1. Darte cuenta.
2. Desinvolucrarte.
3. Continuar.



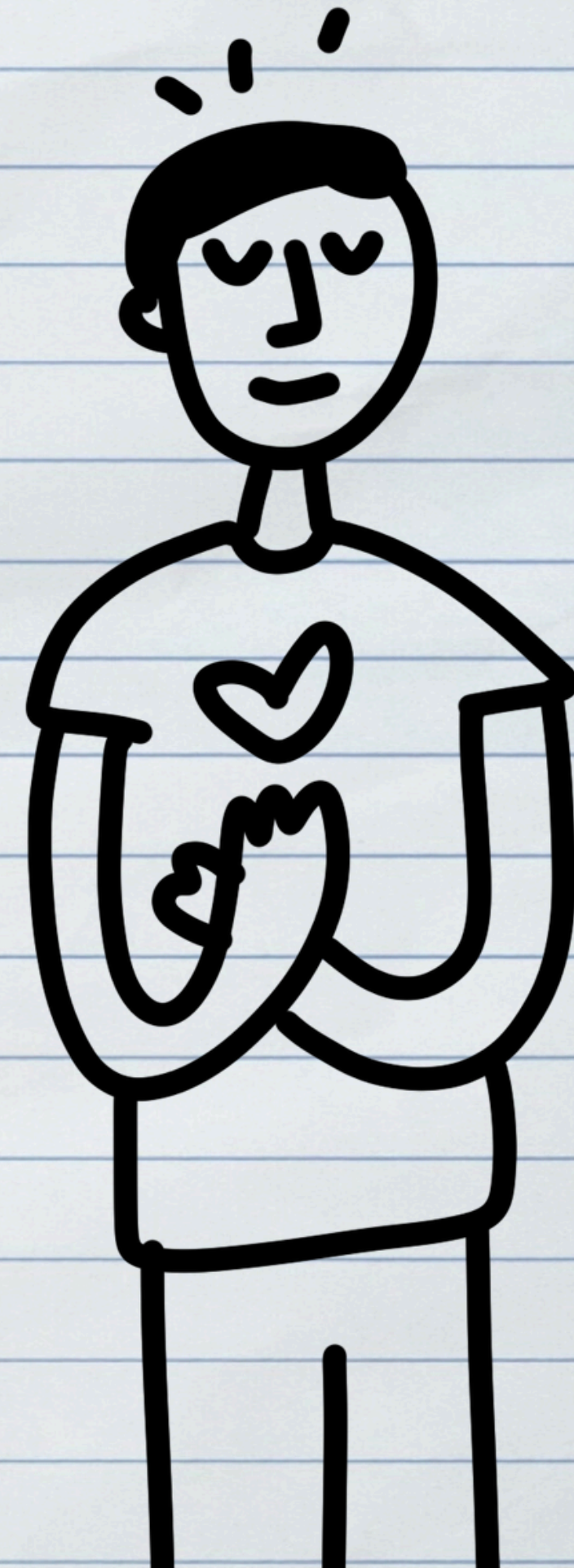


Conciencia del ahora

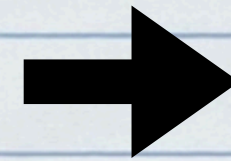
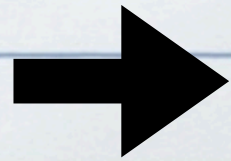
Darte cuenta de la sensación de estar en el momento presente sensorial, consciente de la impermanencia, y consciente de cómo tu sentido de yo se aligera al desidentificarte con los patrones automáticos creados por la mente.

Amor

- **Conectar:** Prestar atención sin juicios: ver, sentir y valorar.
- **Empatizar:** Resonar con la experiencia que está teniendo alguien.
- **Validar:** Reconocer, aceptar y valorar las experiencias y sentimientos de una persona como legítimos y comprensibles dentro de su contexto particular.
- **Cuidar:** Contribuir al bienestar de alguien.

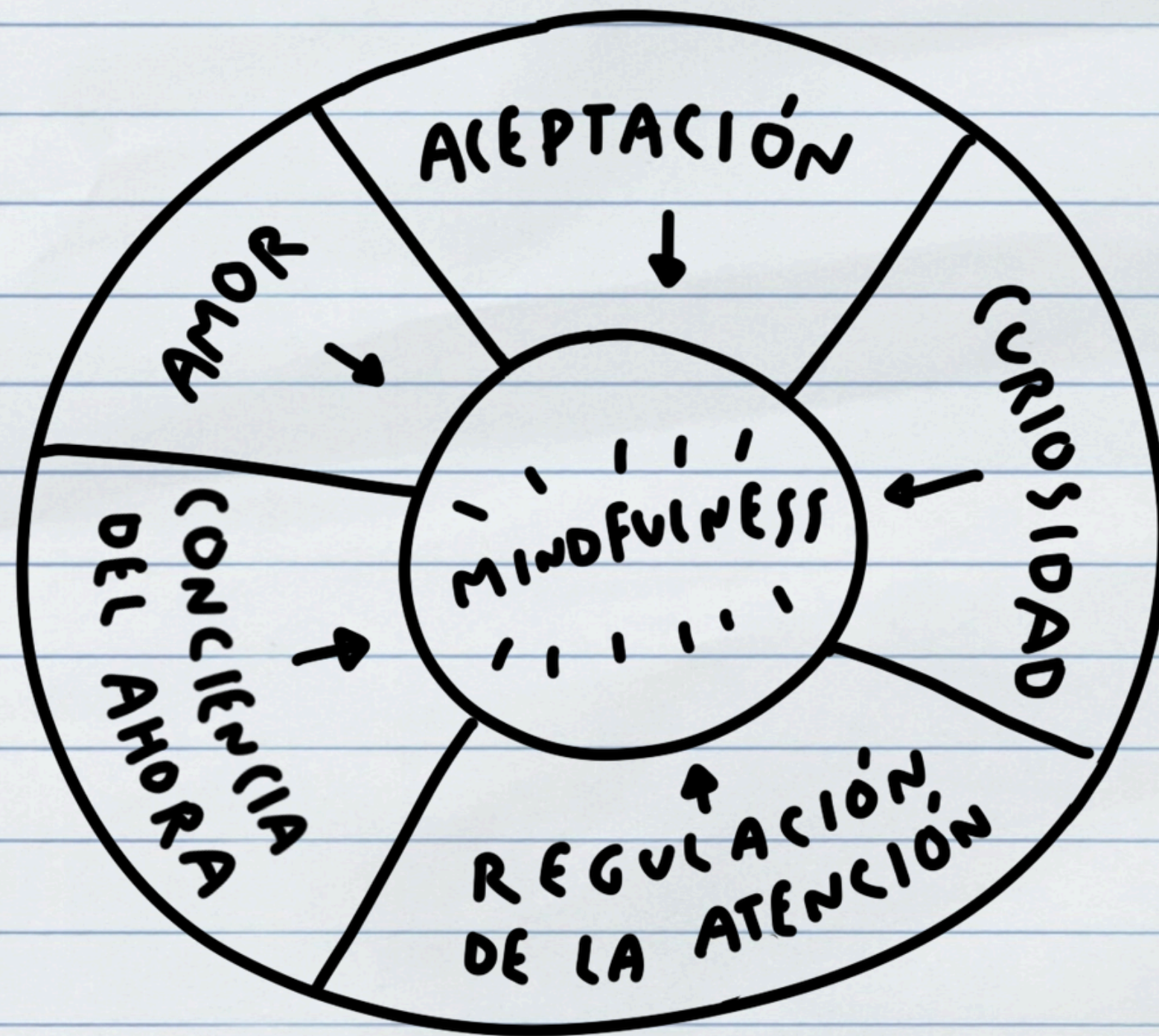


Practicar



En la meditación
y en la vida

Los 5 componentes de mindfulness



Clase 3:

Aprendiendo a meditar



1. Que NO es meditar
2. Repaso de los 5 componentes
3. Postura y detalles técnicos
4. **Primera meditación**
5. Tipos de atención
6. **Segunda meditación**
7. Tips para hacerlo diario
8. Resolución de dudas



La meditación mindfulness NO es:

- Dejar la mente en blanco
- Visualizar o imaginar
- Para sentir algo en especial
- Controlar la experiencia



Los 5 componentes de mindfulness



Postura recomendada



Imágenes: cuerpamente.com

Otras alternativas



Las manos



Imágen: Lion's Roar

Recomendaciones generales:

- La postura: Ni muy tensa ni muy floja
- Cómoda, pero estable
- Te puedes mover (evita hacerlo por inquietud)
- Ojos pueden ir cerrados o suavemente abiertos
- Respiración normal, sin modificarla
- Incomodidad manejable: *Ok, obsérvala*
- Incomodidad que lastima: *Mejor no*
- Cuida tu cuerpo y tu bienestar



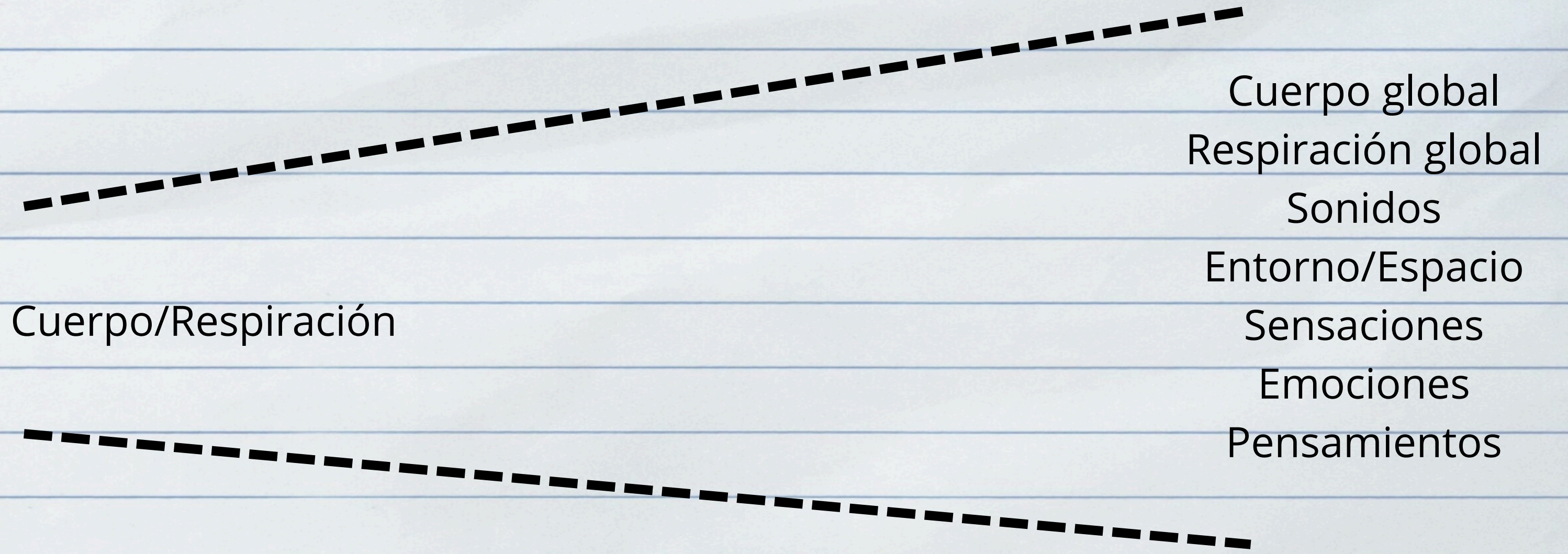
Vamos a meditar



Tipos de atención:

- Focalizada
- Flotante
- Global
- Sin elección

Abrir el campo de atención



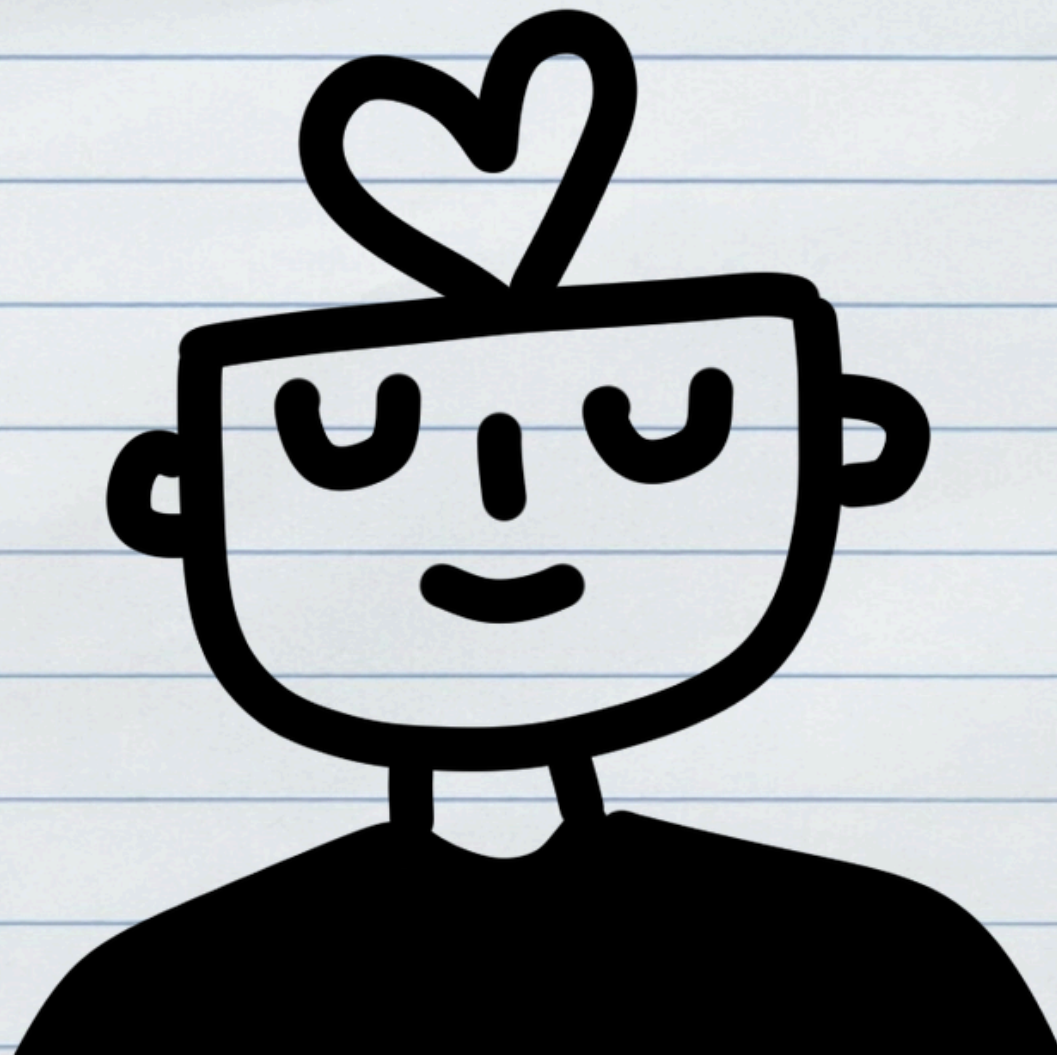
Vamos a meditar

Tips para hacerlo diario

- Ten tu lugar para meditar (¡hazlo especial!)
- Establece una hora específica y respétala
- Ten el audio a la mano
- Comunica tus necesidades a tu gente
- No tiene que ser perfecto: Paciencia
- Vuelve a empezar cada día
- Haz una práctica corta y sencilla sin el día se te fue sin meditar

Clase 4:

Compasión y autocompasión



**EXPERIENCIAS
INCÓMODAS
O DOLOROSAS**
(LA VIDA SIENDO
VIDA)

→ **REACTIVIDAD** =

- RUMIACIÓN
- AUTOCRITICA
- RECHAZO
- EVASIÓN
- SOFOCO
- CONTROLITIS
- PARÁLISIS
- ETIQUETAS
- LATICUEO
- AISLAMIENTO
- CULPA





“El amor verdadero no depende de nada. Surge del corazón cuando éste está libre.”

Ajahn Chah

*“Nuestra bondad básica está aquí,
siempre. No necesitamos fabricarla.”*

Pema Chödrön



Compasión es...

La **calidad** que surge cuando el amor natural se encuentra con el sufrimiento.

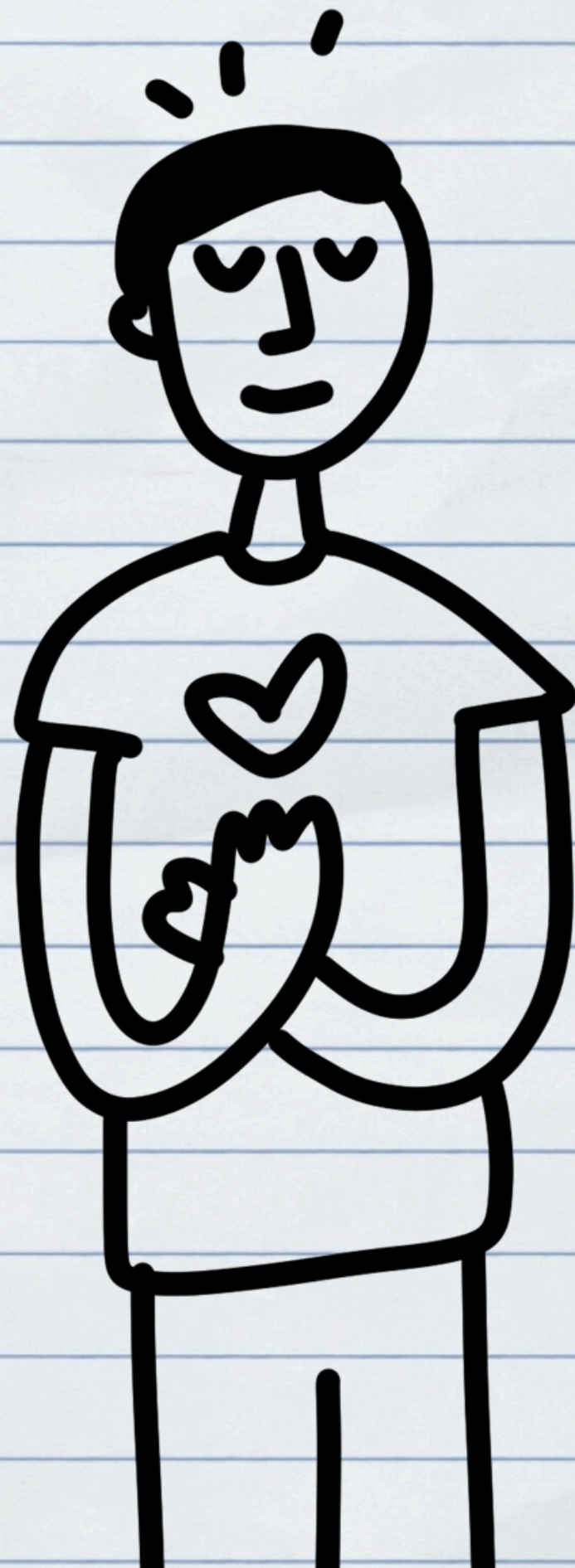
El **deseo** de que todos los seres estén libres de sufrimiento.

La **fuerza** que nos mueve a querer hacer algo para reducir el sufrimiento.



*Cariño, sé que sufres
y estoy aquí para ti.*

Thich Nhat Hanh



*"Si tu compasión no te incluye a ti mismo,
está incompleta."*

Jack Kornfield

Autocompasión

La capacidad de **reconocer, validar y atender** -con amor incondicional- mis experiencias de dolor y sufrimiento.

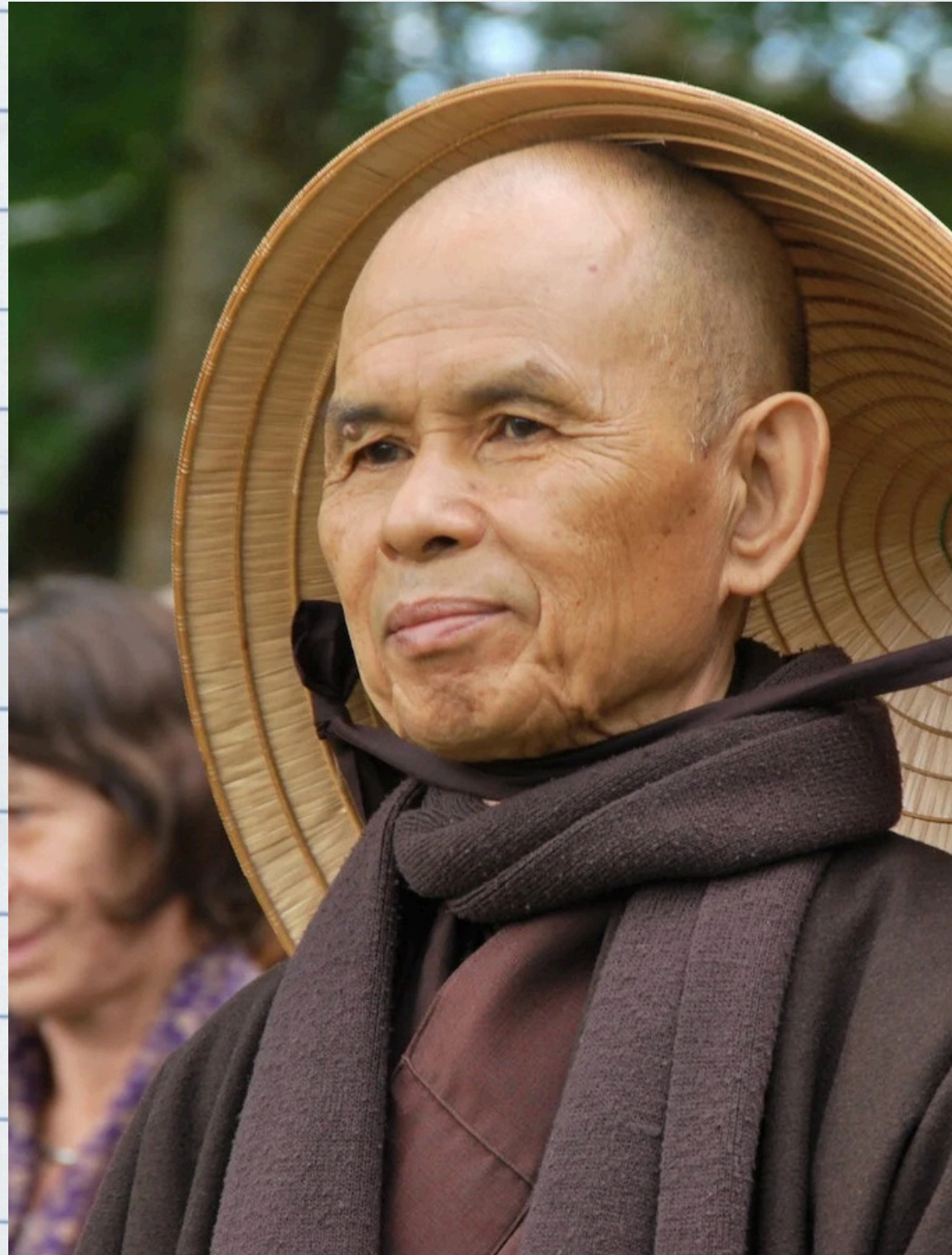


**Tres componentes
de la autocompasión**
(Kristin Neff)

**Amabilidad
activa**

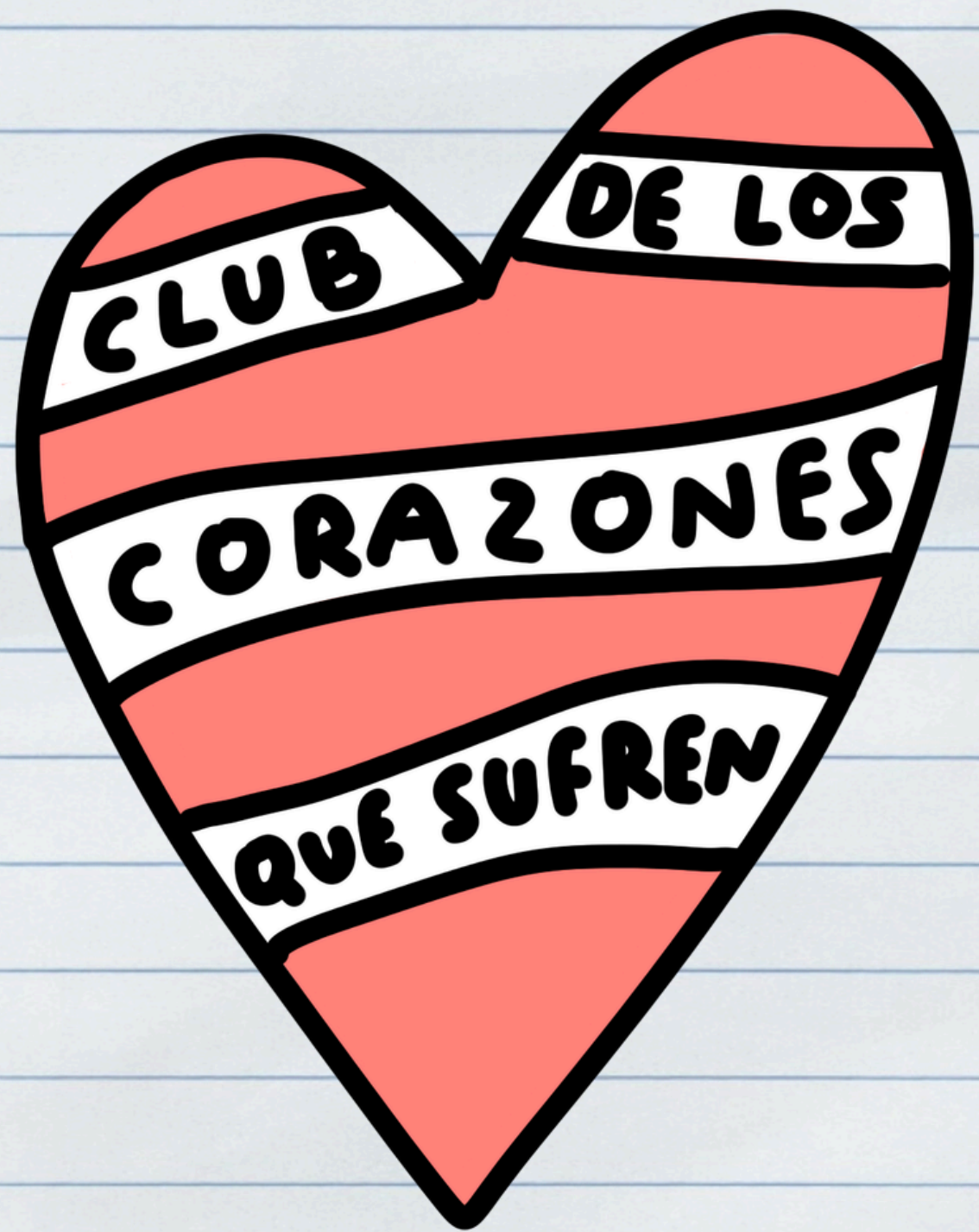
**Humanidad
compartida**

Mindfulness



*Hola querido dolor,
sé que estás ahí
y yo estoy aquí para ti.*

Thich Nhat Hanh



CLUB

DE LOS

CORAZONES

QUE SUFREN



La compasión es más efectiva cuando se combina con la **sabiduría** de tal forma que tomemos la decisión correcta con respecto a qué hacer.

(StudyBuddhism.Com)



4 tipos de autocompasión

(Kristin Neff)

1. Tierna
2. Protectora
3. Proveedora
4. Motivadora



En medio del odio descubrí que había,
dentro de mí, un **amor invencible**.

En medio de las lágrimas descubrí que había,
dentro de mí, una **sonrisa invencible**.

En medio del caos descubrí que había,
dentro de mí, una **calma invencible**.

En medio del invierno descubrí que había,
dentro de mí, un **verano invencible**.

Y eso me hace feliz. Porque esto dice que no importa lo
duro que el mundo empuja contra mí; **en mi interior
hay algo más fuerte**, algo mejor, empujando de vuelta.

Albert Camus

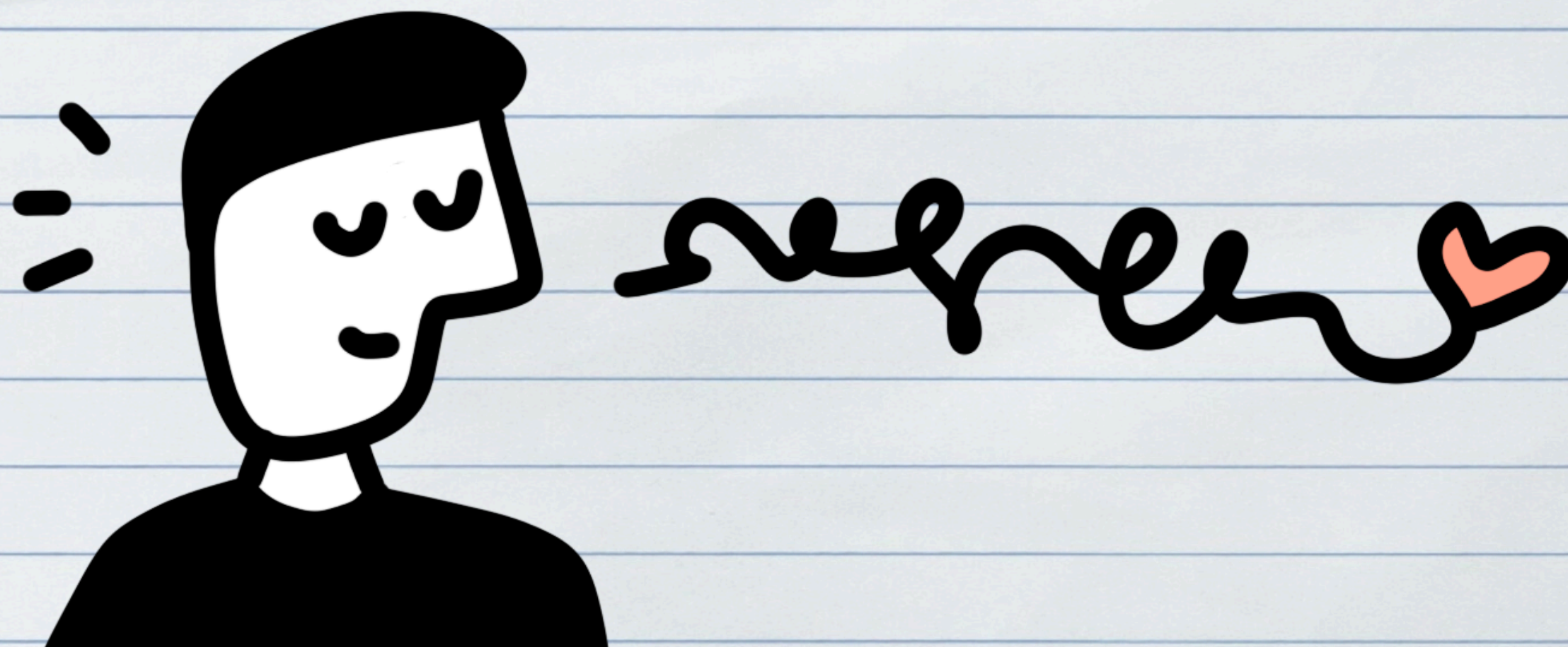


Práctica de meditación de autocompasión

1. **Presta atención amable** a tu experiencia, incluyendo con aceptación las sensaciones o emociones desagradables (dukkha).
2. **Valida la emoción y conecta** con “el club de corazones que sufren”.
3. Ofrecete un **trato amable y paciente**. Explora **qué necesitas**.



Clase 5: El soltar y la libertad



Las 4 acciones para sufrir menos



1.
Abrazar y comprender el sufrimiento con sabiduría y compasión.



2.
Reconocer y dejar de alimentar (soltar) los hábitos que nos hacen sufrir más de lo necesario.



3.
Apreciar la ligereza y la libertad que surgen cuando soltamos.



4.
Cultivar un estilo de vida basado en las prácticas recomendadas. (Noble sendero)

Las 4 acciones para sufrir menos



1.
Abrazar y comprender el sufrimiento con sabiduría y compasión.



2.
Reconocer y dejar de alimentar (soltar) los hábitos que nos hacen sufrir más de lo necesario.



3.
Apreciar la ligereza y la libertad que surgen cuando soltamos.



4.
Cultivar un estilo de vida basado en las prácticas recomendadas. (Noble sendero)

¿Cuáles son los hábitos mentales que nos hacen sufrir más de lo necesario

Ansia
compulsiva

Querer

Rechazo
compulsivo

No querer

Falta de
comprensión

No querer ver

Surgimiento dependiente

Ley de causa y efecto

Si esto ocurre, entonces esto otro ocurre.

Si esto no ocurre, entonces esto otro no ocurre.

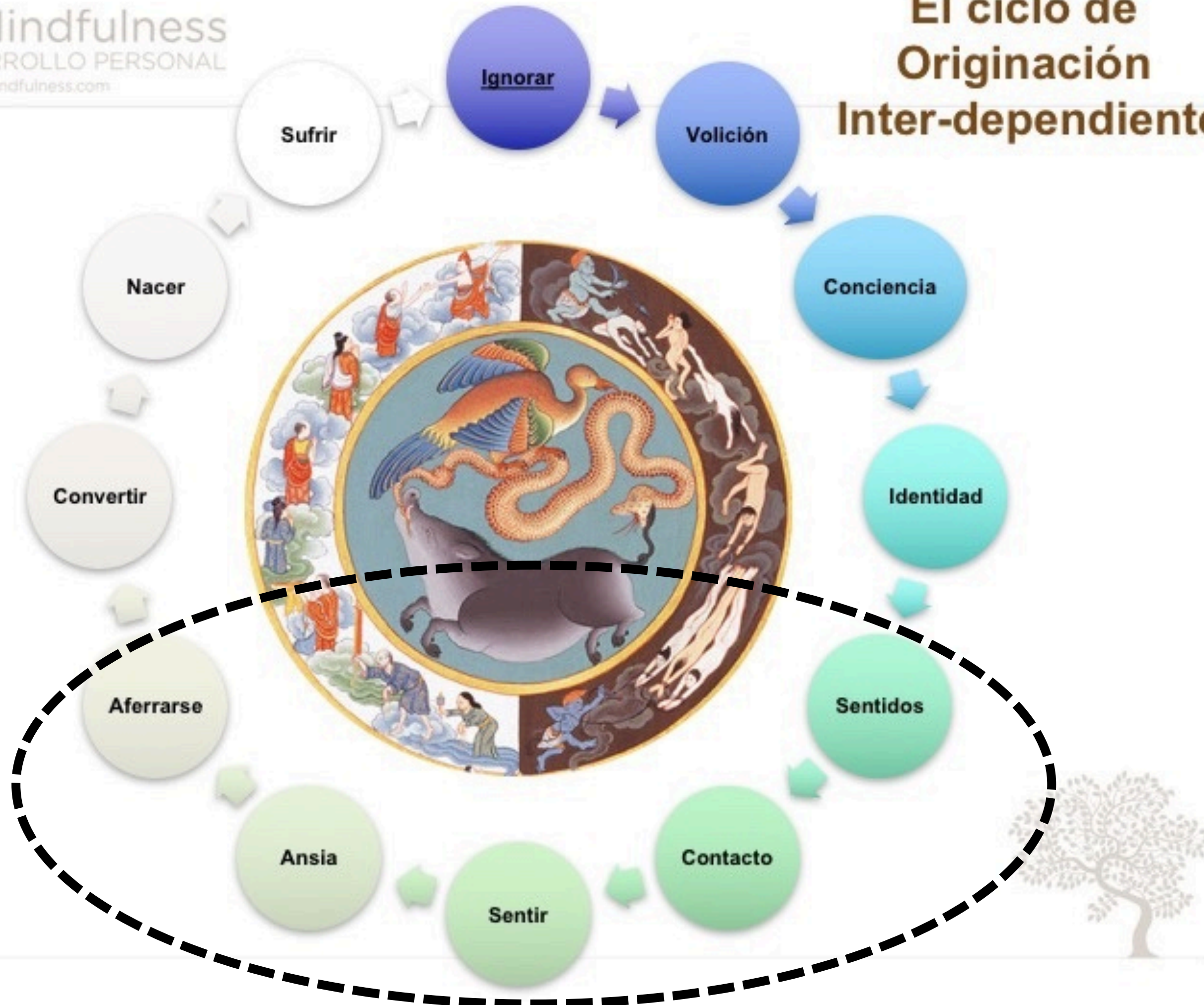
*Si el **ansia** ocurre, entonces el sufrimiento ocurre.*

*Si el **ansia** no ocurre, entonces el sufrimiento no ocurre.*

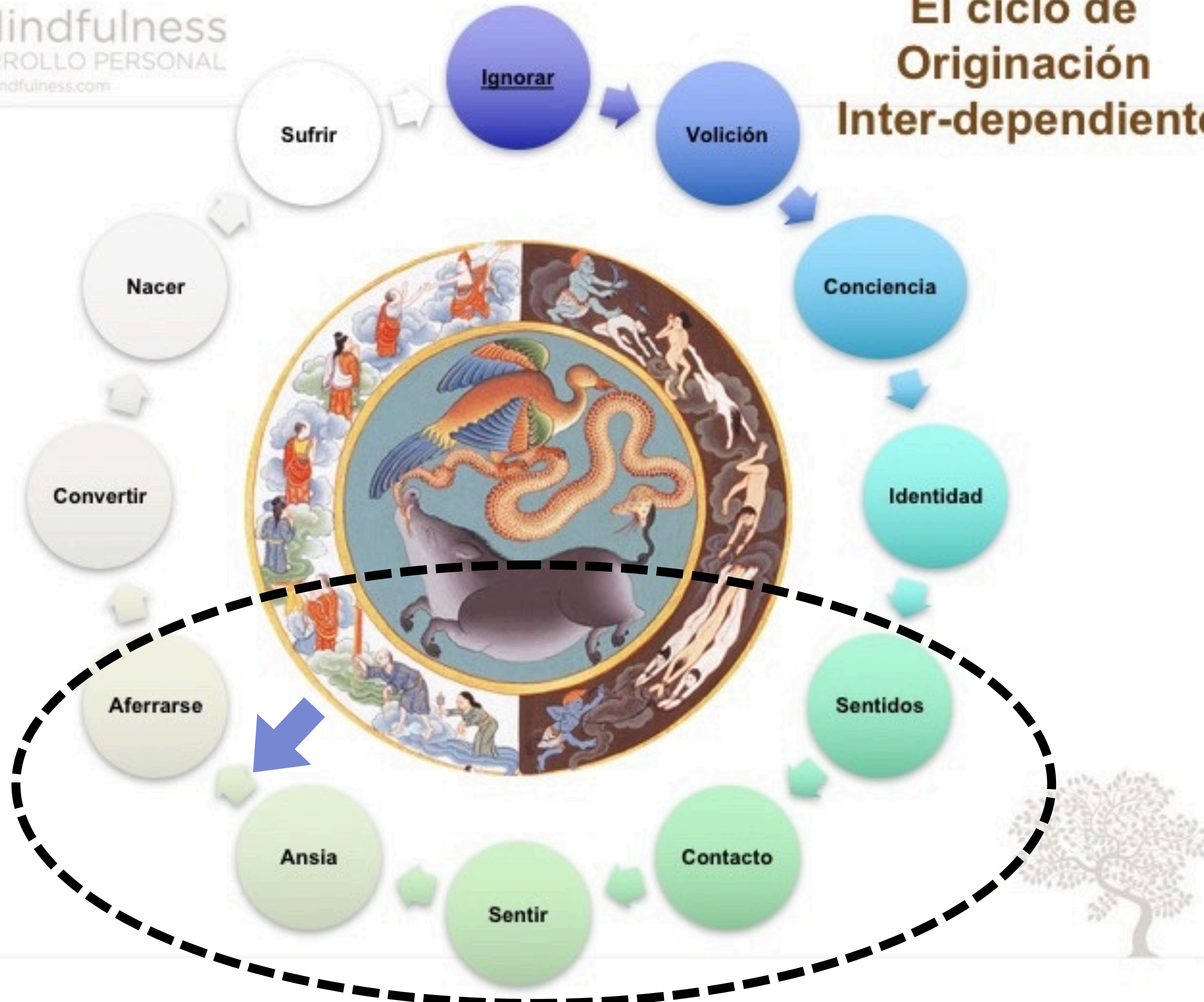
El ciclo de Originación Inter-dependiente



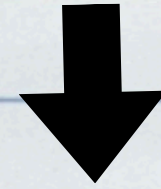
El ciclo de Originación Inter-dependiente



El ciclo de Originación Inter-dependiente



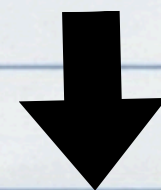
Vista, olfato, oído, tacto, gusto, mente



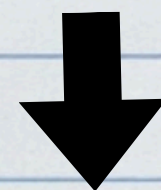
Sensación placentera, no placentera o neutra



Querer, no querer



Aferrarse



Sufrir más de lo necesario

Vista, olfato, oído, tacto, gusto, mente



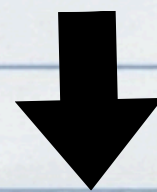
Sensación placentera, no placentera o neutra



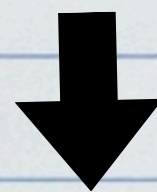
Prestar atención con

aceptación y curiosidad

Querer, no querer



No alimentar ansia/rechazo (Soltar)



No sufrir tanto :)

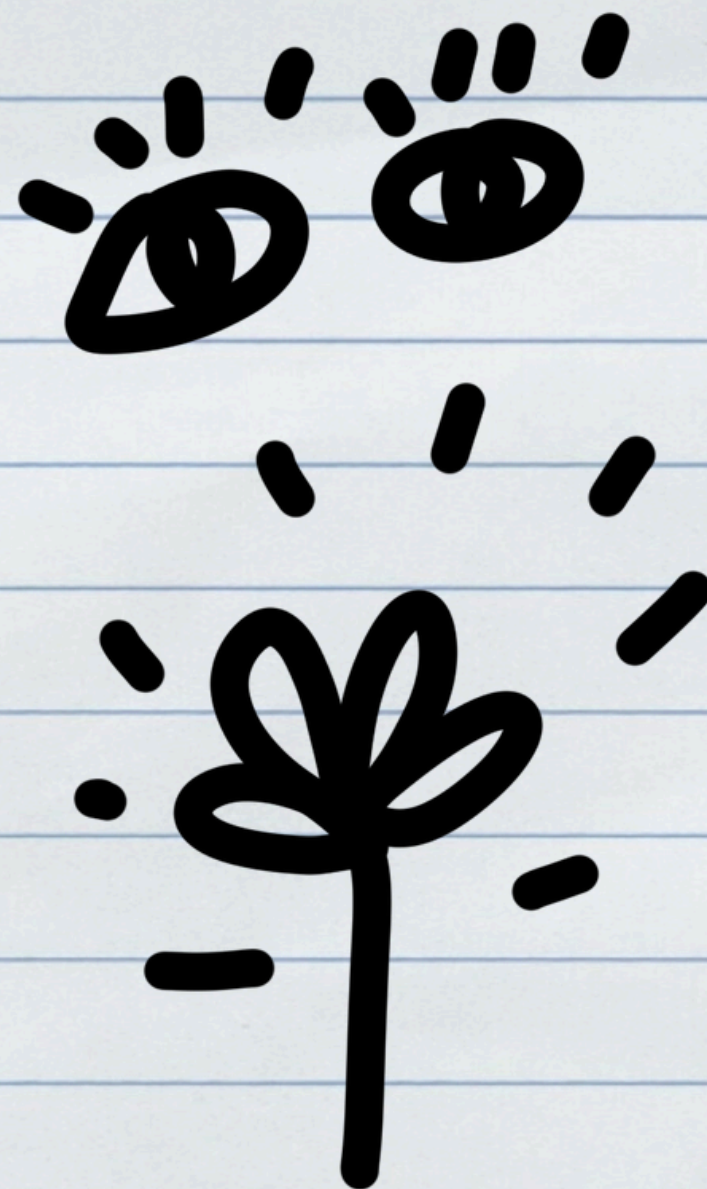
No se trata solo de liberarte de algo, como **el apego, la ira o el egocentrismo**, sino que esa libertad despeja un espacio en el que otras posibilidades se hacen disponibles.

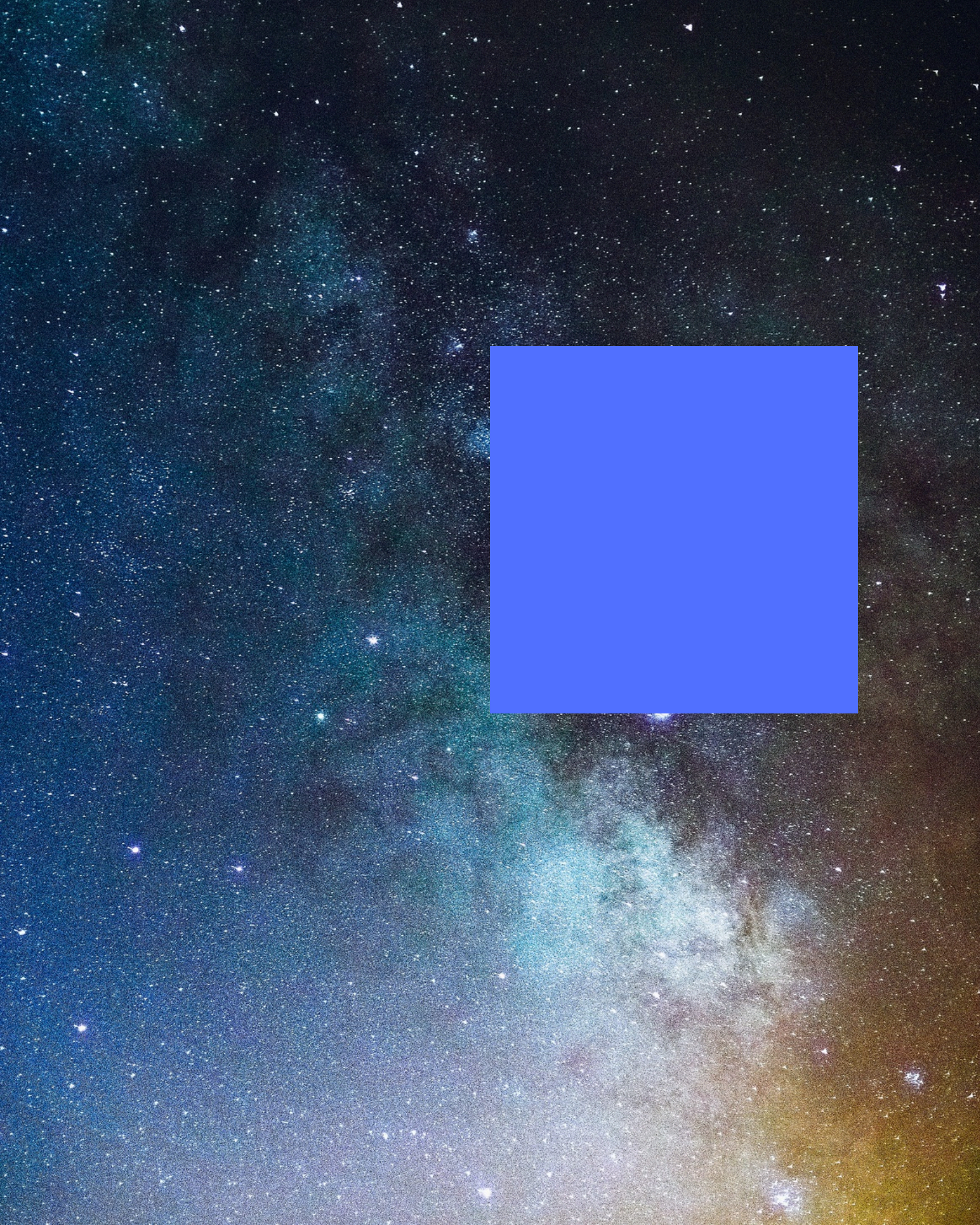
Esto abre **una libertad para actuar de una manera que no esté condicionada por tu ira o egocentrismo.**

Es desde ese espacio vacío que el camino se despliega en términos de tus **pensamientos, palabras, acciones e interacciones.**

Stephen Batchelor

Clase 6:
Ver las cosas como son





**Cómo las “Tres
Marcas de
Existencia” del
Budismo pueden
conducirnos a la
libertad y al
cambio.**

Mark Van Buren

La forma en que elegimos ver el mundo determina cómo vivimos y actuamos en él. Y lamentablemente, con frecuencia nuestra visión está distorsionada y no corresponde con la realidad.

Esta brecha entre la realidad y nuestras percepciones erróneas puede generar una vida entera de sufrimiento, estrés y tristeza innecesarios.

Por ejemplo, pensemos en la idea de que deberíamos ser felices todo el tiempo; que la vida siempre debería ser placentera.

Cuando tenemos esta perspectiva, vemos los momentos felices como algo positivo, un éxito o una señal de que estamos haciendo las cosas bien. La vida transcurre según lo planeado y creemos que así debería ser siempre.

Del mismo modo, cuando las cosas van mal, sentimos que algo anda mal o que estamos siendo castigados. Podemos sentir que el universo está en nuestra contra y sufrimos enormemente.

Pero si comprendiéramos verdaderamente la impermanencia y que la vida inevitablemente conlleva dolores y dificultades, entenderíamos que a veces nos sentiremos bien y otras no.

Evitaríamos el sufrimiento innecesario que supone aferrarnos a lo placentero y rechazar lo desagradable. Simplemente disfrutaríamos de los buenos momentos cuando lleguen y aprenderíamos a dejarlos ir cuando cambien, como sin duda sucederá.

Del mismo modo, podríamos sobrellevar mejor los malos momentos, sabiendo que también pasarán.

Podríamos vivir nuestras vidas, independientemente de la intensidad del momento, tal como son, sin perder el equilibrio ni vernos limitados por nuestras reacciones condicionadas.

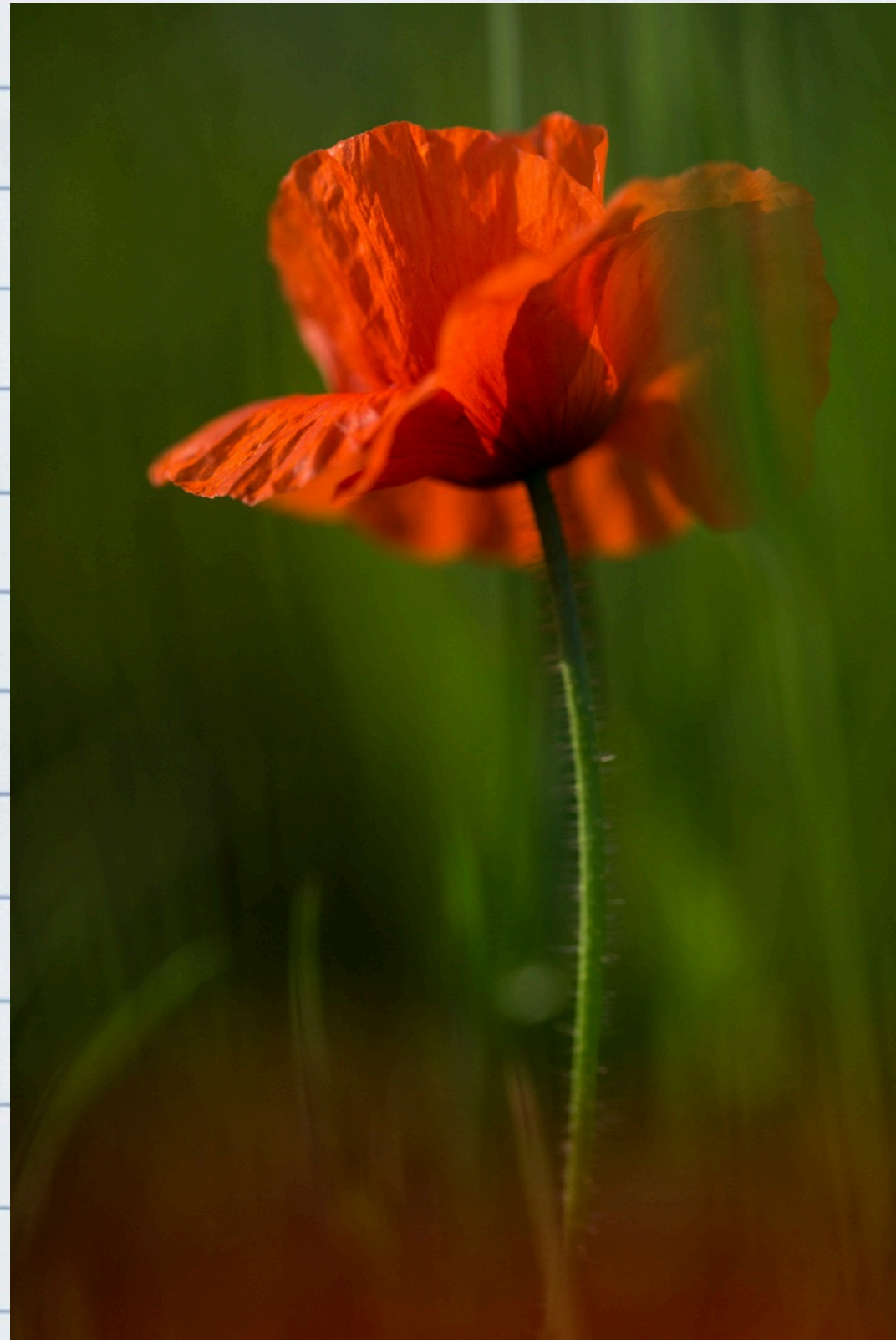
Cuando vemos la vida tal como es, comprendemos que es imposible encontrar libertad y paz si nos aferramos a una perspectiva errónea.

También entendemos que nuestra visión del mundo afecta todos los aspectos de nuestra vida, por lo que, al cambiar nuestra perspectiva, podemos influir directamente no solo en cómo nos sentimos, sino, lo que es más importante, en cómo elegimos vivir.

Cuando nuestras ideas no coinciden con la realidad, puede ser como darse de cabezazos contra la pared: deseando que las cosas fueran diferentes, mientras nos preguntamos por qué nos duele tanto la cabeza.

Esto me recuerda mi explicación secular favorita de las Cuatro Nobles Verdades del Buda:

- 1. Las cosas pasan.
- 2. Lo empeoramos.
- 3. No tenemos por qué hacerlo.
- 4. Hay un camino para no hacerlo



Las 3 marcas (o características) de la existencia

- **Anicca** , o impermanencia
- **Dukkha** , a menudo traducido como sufrimiento , pero quizás mejor entendido aquí como una sensación generalizada de insatisfacción.
- **Anatta** , o no-yo, también conocido como interdependencia

Las 3 marcas (o características) de la existencia

Impermanencia
(Anicca)

Insatisfacción
(Dukkha)

No-yo
(Anatta)

En conjunto, estas ideas nos ofrecen una manera hábil de discernir las ilusiones de la ignorancia; una estrategia para liberarnos del apego que, en última instancia, reduce nuestro sufrimiento.



Impermanencia (Anicca)

La única ley inmutable del universo es que todo cambia.

Comprender la naturaleza fluida y cambiante de la realidad no solo nos ayuda a soltar las riendas, sino que también nos brinda una comprensión más profunda de la naturaleza del ser.



Insatisfacción (Dukkha)

Dado que todo es impermanente, nada es fiable; no hay garantías y nada en este mundo puede satisfacernos o realizarnos plenamente.

Si intentamos aferrarnos a lo inasible, el sufrimiento es inevitable.



No-yo (Anatta)

Nuestro sentido del yo es un conjunto de causas y condiciones que interactúan y cambian constantemente.

Nuestra idea de quiénes somos se compone de elementos interdependientes que, en realidad, no somos nosotros mismos.

La capacidad de permanecer con lo que es, por incómodo que resulte, y **comprender que la experiencia no es tan sólida, personal e inmutable como parece**, es lo que nos conduce a la libertad. Nos permite **relajarnos en el momento presente** y descansar en una amplitud interior que puede acoger la experiencia hasta que esta cambie.

Mark Van Buren

Clase 7:

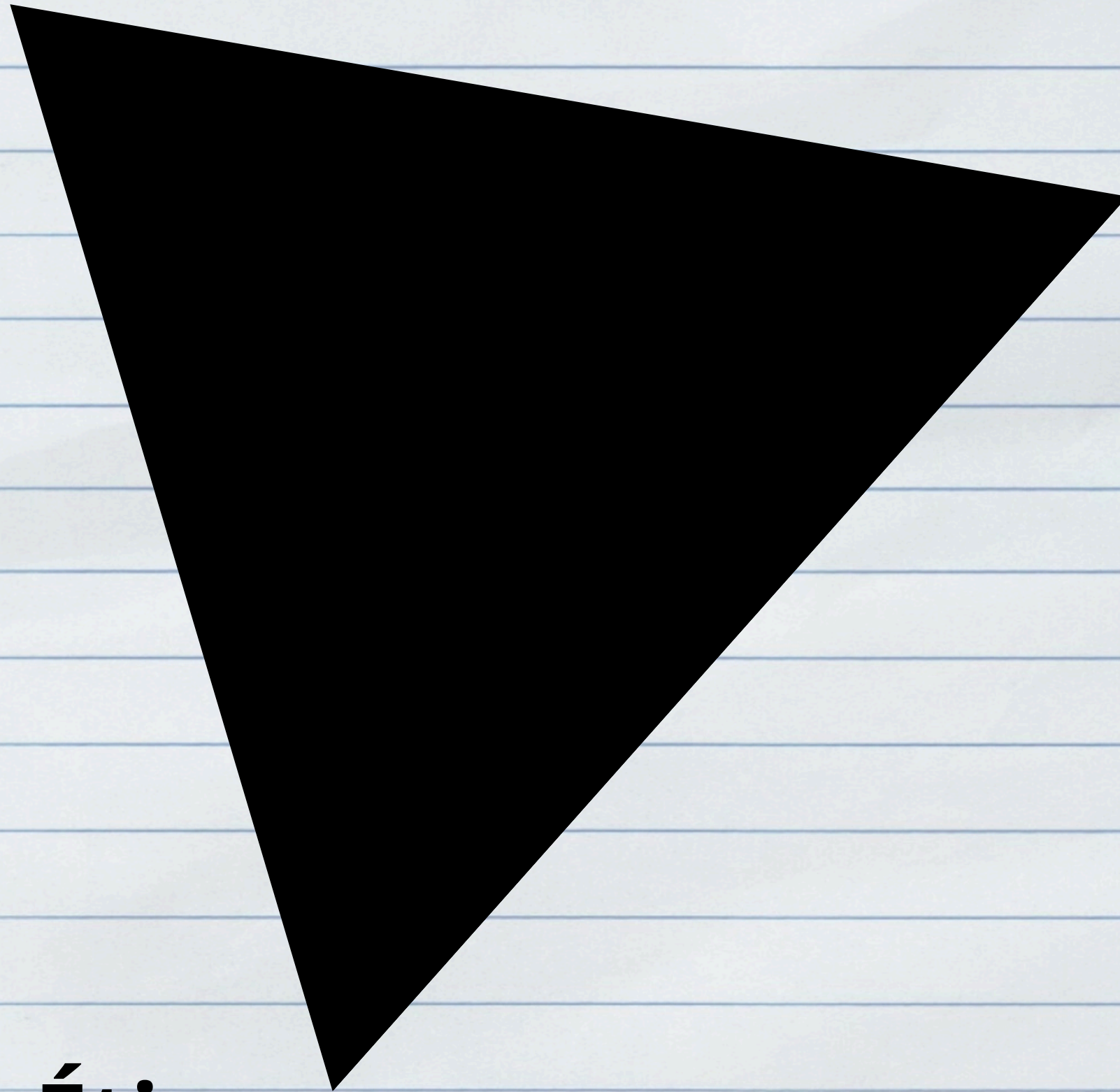
El cuidado amoroso



Meditación

Sabiduría

Ética



El Budismo interpreta la ética en términos pragmáticos.

No en base a ideas del bien ni del mal.

Sino en base a la observación de que **ciertas acciones conducen al sufrimiento y otras conducen a la felicidad y a la libertad.**

*Gil Fronsdal

Podemos preguntarnos:

¿Esta acción aumenta el sufrimiento o la felicidad en mí y los demás?"

*Gil Fronsdal

Versos Gemelos (Dhammapada)

*Si uno habla o actúa
con una mente impura,
entonces el sufrimiento
le sigue,
del mismo modo
que la rueda sigue
a la pezuña del buey.*

*Si uno habla o actúa
con una mente pura,
entonces la felicidad
le sigue
como una sombra
que nunca le abandona.*

Una mente pura
conduce a la ética.

La ética conduce a
una mente pura.

Según el Buda una de las maneras
más eficaces para cultivar y apreciar
la felicidad es vivir vidas virtuosas.

Lineamientos éticos del budismo (5 preceptos)

Abstenerse de	Procurar practicar
Lastimar	Benevolencia
Tomar lo que no te fue dado	Generosidad
Conducta sexual dañina	Sencillez y contento
Mentir, herir con tus palabras, difamar	Comunicación veraz y benevolente
Consumir intoxicantes	Claridad mental

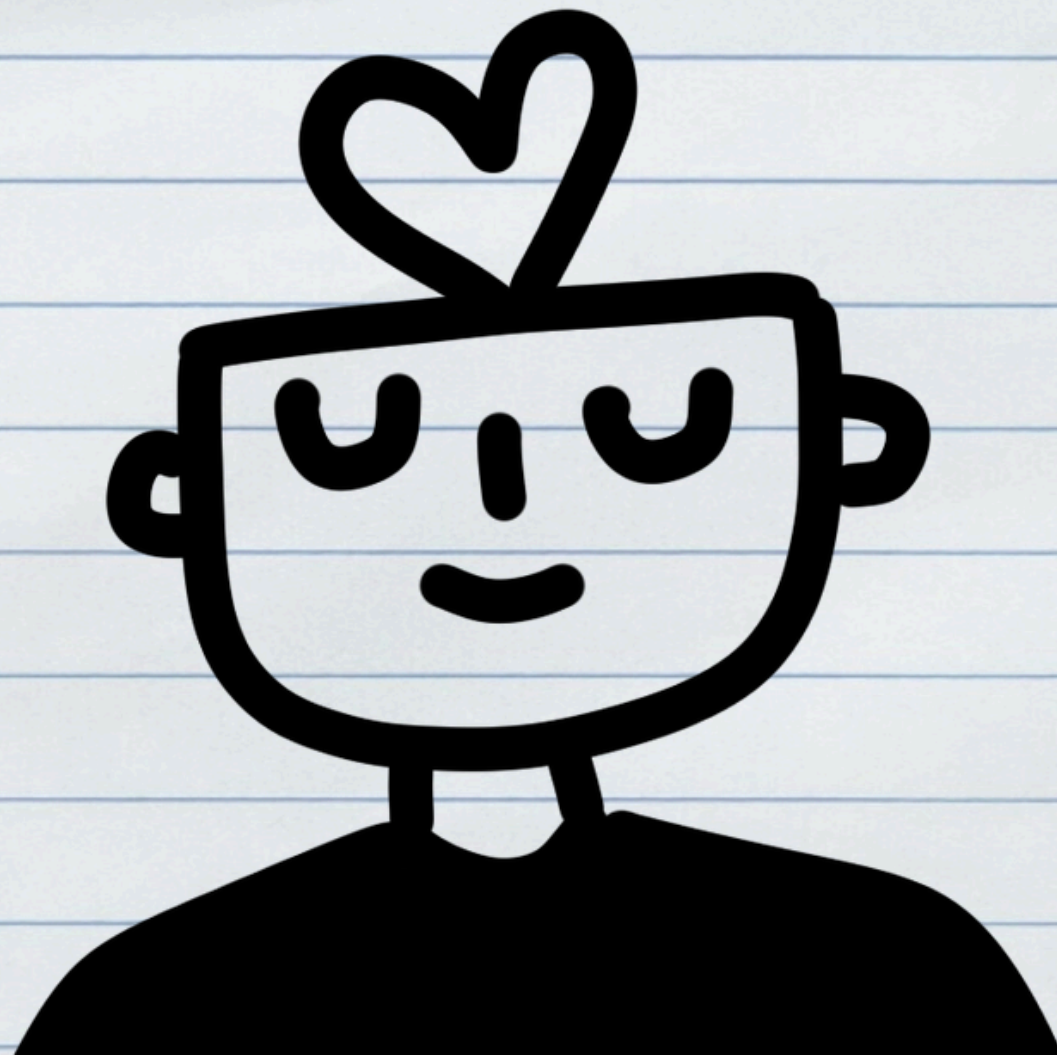
Queremos proteger y nutrir nuestra propia vida. Por lo tanto, somos cautelosos y disciplinados en cuanto a nuestras **intenciones**, nuestras **acciones**, nuestras **palabras** y nuestros **pensamientos**.

*Gil Fronsdal

El mundo necesita más personas con las intenciones, la sensibilidad y la pureza del corazón que representan los cinco preceptos.

*Gil Fronsdal

Clase 8:
Integrando lo aprendido



Mindfulness:

“El arte de mantenerte plenamente consciente con gran receptividad de lo que surge momento a momento en tu experiencia de cuerpo, emociones y mente.”



Abrazar el sufrimiento
con compasión.

Mindfulness para

Humanidad Compartida
Amabilidad

¿Qué necesito?

Reconocer y dejar de alimentar las causas que nos hacen sufrir más de lo necesario.

Mindfulness para

(Segundas flechas)

El compulsivo querer

El compulsivo no querer

Mindfulness para

Ver las cosas como son .

Impermanentes

Insatisfactorias

No-yo

Mindfulness para

Llevar una vida ética.

Cuidado amoroso.

Benevolencia

Generosidad

Sencillez y contento

Comunicación sabia

Mente clara

5 tips para continuar

1.

**Bajar al mundo
del sentir**

(Mindfulness)

5 tips para continuar

2.

**Un caricia
al corazón**

(Autocompasión)

5 tips para continuar

3.

**Dejar de echarle
leña al fuego**

(Soltar)

5 tips para continuar

4.

**Esto también
pasará.**

(Claridad)

5 tips para continuar

5.

**Disfruta
las fresas**

(Gratitud)

¡Gracias por tanto!