

CENTRO
BUDISTA
TOLUCA

Curso de meditación

Mindfulness y Compasión

Sesión 4

Disfrutando la Vida



Práctica de atención al cuerpo y a la respiración

- Cadera en nivel más alto que las rodillas.
- Piernas abiertas a la anchura de la cadera.
- Pies firmemente tocando el suelo.
- Espalda erguida, mas no tensa.
- Cabeza ligeramente hacia abajo.



En zafu o cojín

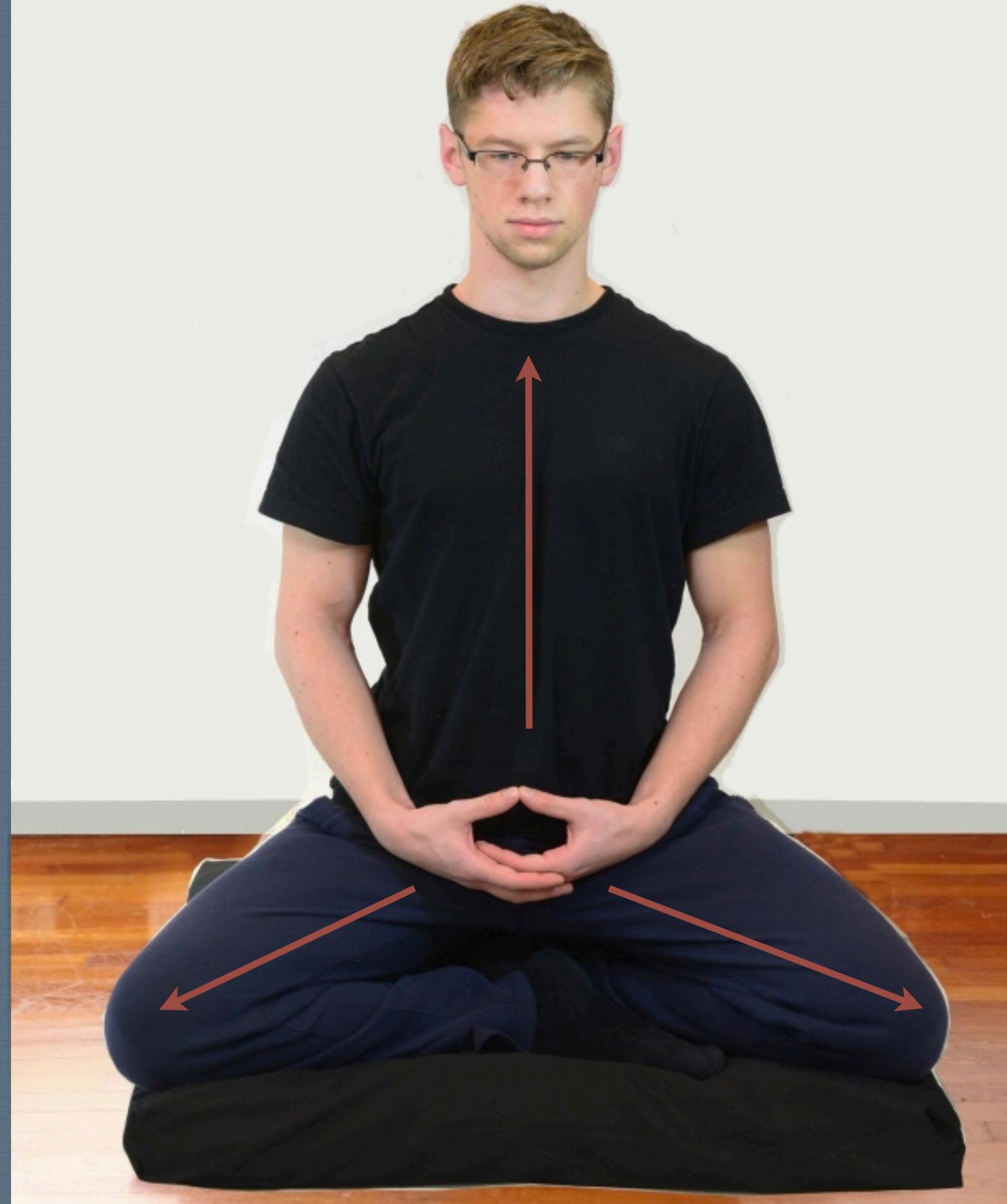
Postura 2



En zafu o cojín

Postura 2

- Cadera en nivel más alto que las rodillas.
- Ambas piernas y rodillas tocando el suelo.
- Espalda erguida, mas no tensa.
- Cabeza ligeramente hacia abajo.



En zafu o cojín

Postura 3

- Cadera en nivel más alto que las rodillas.
- Ambas piernas y rodillas tocando el suelo.
- Espalda erguida, mas no tensa.
- Cabeza ligeramente hacia abajo.



En banco

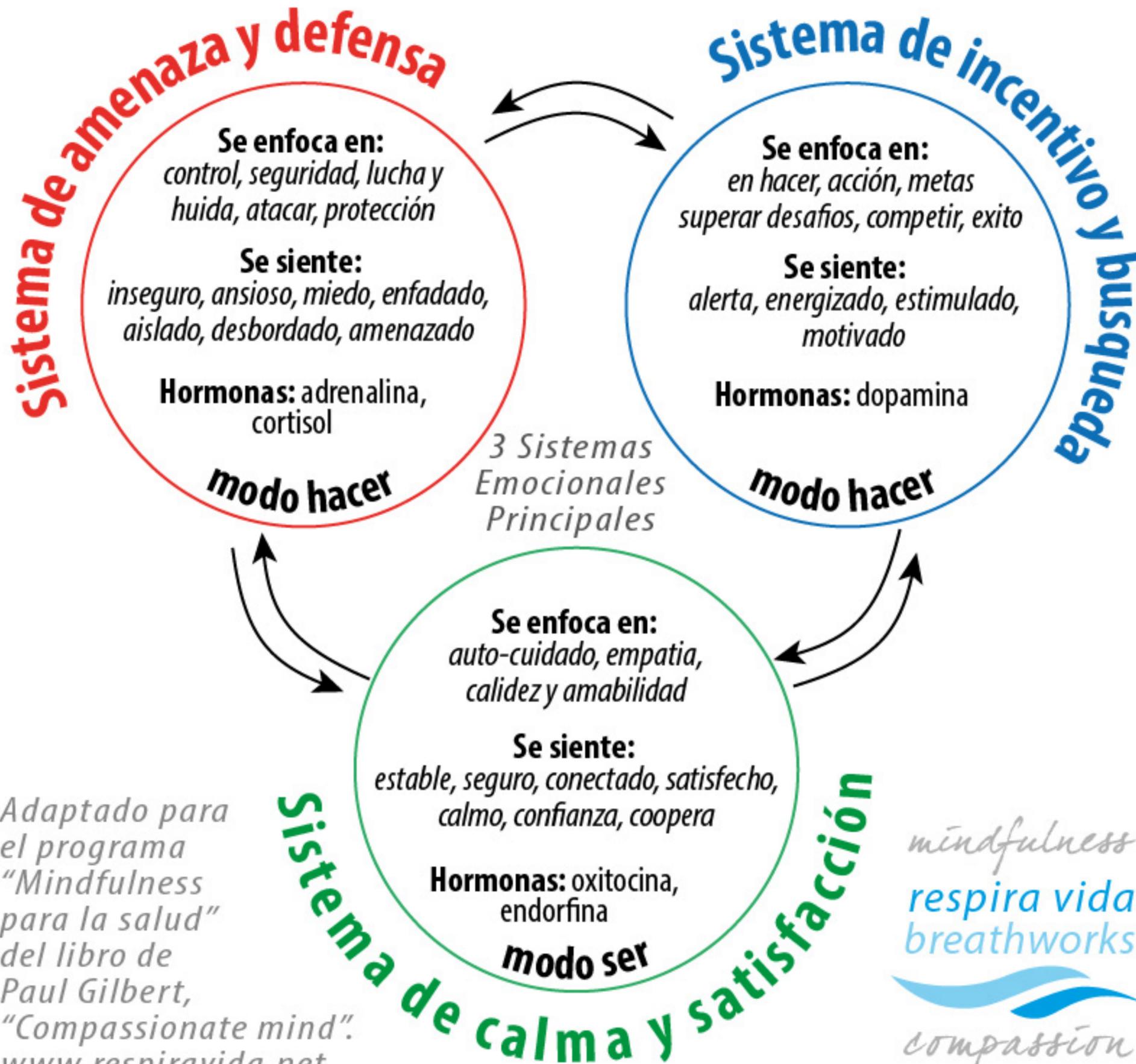
Postura 4



El modo hacer más que el ser

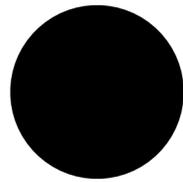
- Estrés como un desequilibrio emocional: cuando pasamos demasiado tiempo en el sistema de amenaza y auto-protección y/o en el de incentivo y búsqueda de recursos y muy poco en el sistema de calma y contento.
- Mindfulness nos ayuda a corregir este desequilibrio desarrollando el sistema de calma y contento





Adaptado para el programa "Mindfulness para la salud" del libro de Paul Gilbert, "Compassionate mind". www.respiravida.net

mindfulness
respira vida
breathworks
compassion



El Sesgo hacia la negatividad

- A lo que prestamos nuestra atención y cómo prestamos atención determina nuestra experiencia.
- Sesgo hacia la negatividad: una fuerte tendencia a notar y obsesionarnos con los eventos y experiencias negativas.
- Operamos bajo el principio de más vale prevenir que lamentar.



Trabajando con el sesgo de negatividad

- Dirigiendo nuestra atención a lo positivo: a las cosas buenas que suceden, a las experiencias placenteras.
- No significa mirar el mundo a través de lentes color de rosa o “pensar positivamente”; significa tener una visión más equilibrada, más real de nuestra situación.



Trabajando con el sesgo de negatividad

- La mayoría de las experiencias positivas son bastante ordinarias y relativamente pequeñas, pero aun así ¡son reales!
- Tendemos a recordar más las experiencias desagradables que las agradables.
- Las experiencias negativas son como el velcro: se adhieren, mientras que las experiencias positivas son como el teflón, se nos resbalan.



Práctica 1:
Ir al
Encuentro de
lo agradable

Aceptación
Amable y
Compasión

Aceptación amable y compasión

- Aceptar no significa aguantar, o resignarte, o resistir estoicamente.
- La aceptación proviene del latín *acceptare*, que significa “tomar o recibir voluntariamente”, es entonces un estado positivo, activo, no pasivo ni negativo.
- Amabilidad es un deseo de bienestar hacia nosotros y hacia los demás.



**Práctica 2:
Aceptación
amable ante la
incomodidad**

Aceptación amable y compasión

- 1. Reconocer que es difícil, que es una experiencia de sufrimiento.
- No te sientas culpable, en cambio, intenta tratarte a ti mismo como lo harías con un amigo. Con amabilidad, consideración y suavidad.



Aceptación amable y compasión

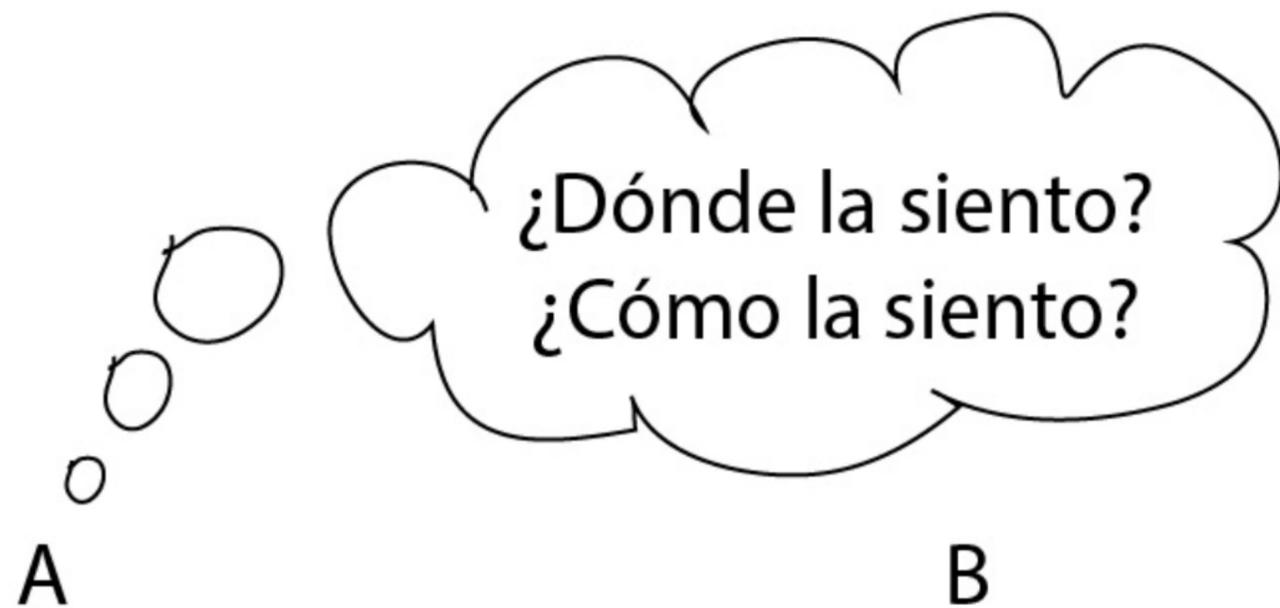
- 2. Utilizar la respiración puede ayudar, lleva tu atención a ella, especialmente sintiéndola descender por el cuerpo. Siente el abdomen expandirse y contraerse. Puedes imaginar que inhalas en la experiencia desagradable y en la exhalación mira si puedes dejar ir o soltar la resistencia a lo que está sucediendo.



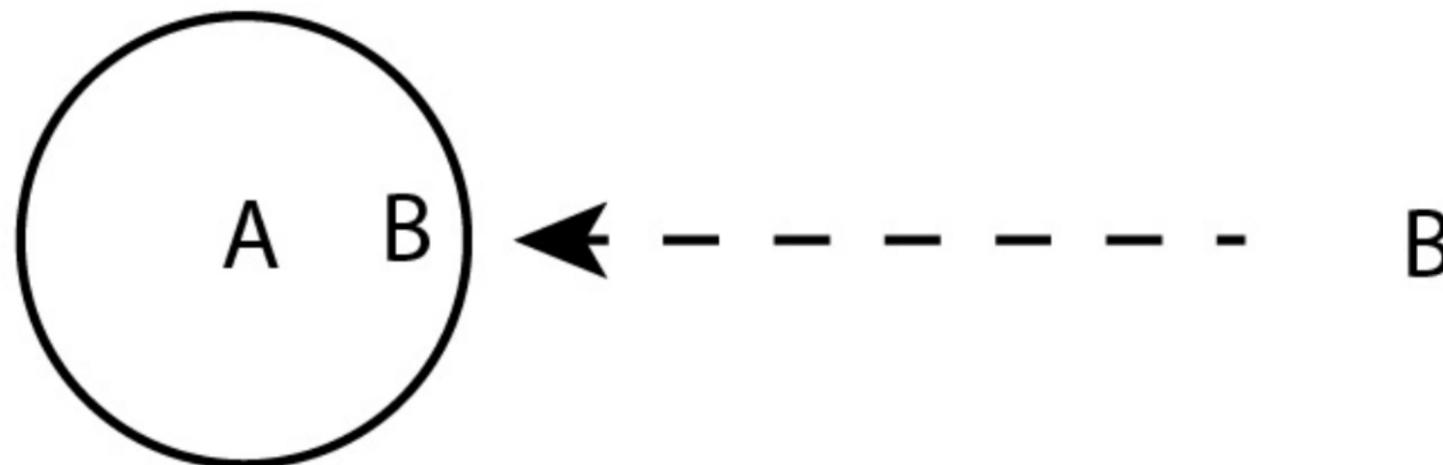
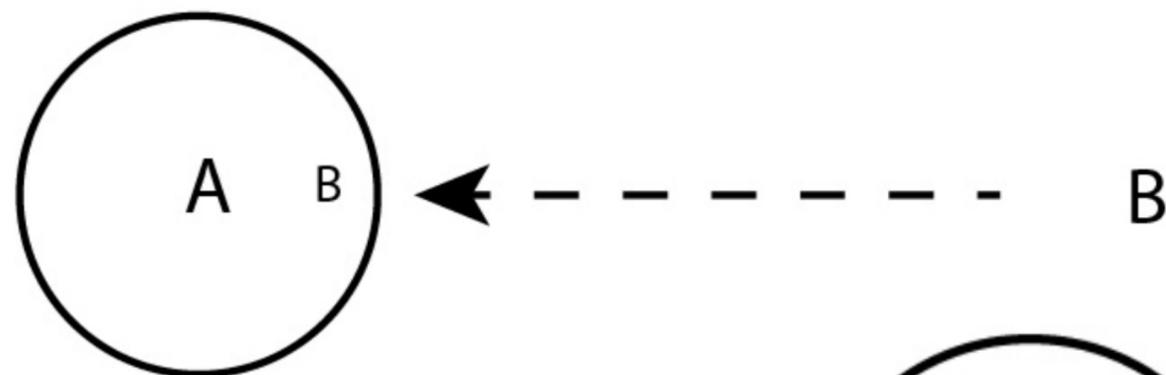
Aceptación amable y compasión

- 3. Permitir que la situación difícil simplemente este ahí, tal cual es, sin tener que hacer nada al respecto. Mira si puedes mantener la atención, de una manera suave, apacible y tranquila. Inhalando la experiencia, exhalando la resistencia. Inhalando la incomodidad, exhalando amabilidad y ternura hacia ti mismo.





**La paradoja
de la
atención
plena**



La Compasión

Metta - Karuna

- Mindfulness en su sentido más amplio incluye una cualidad emocional de calidez, amabilidad, aceptación y compasión hacia uno mismo y los demás.
- En la tradición budista se dice que cuando *metta* (amor, bondad) se encuentra con el sufrimiento, se transforma en *karuna* (compasión).



- Autocompasión no es autoconmiseración
- La autocompasión es darnos a nosotros mismos el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos cuando están sufriendo



Metta Bhavana

- Etapa 1: Cultivar cariño y aprecio hacia uno mismo.
- Etapa 2: Cultivar cariño y aprecio hacia un buen amigo o amiga.
- Etapa 3: Cultivar cariño y aprecio hacia una persona neutral o conocida.
- Etapa 4: Cultivar cariño y aprecio hacia todos los seres.



Próximas actividades

Muchas gracias por acompañarnos en este curso. Te invitamos a seguir profundizando en tu práctica y seguir siendo parte de nuestra comunidad.

Te invitamos a nuestros siguientes cursos de Budismo y meditación:

Curso de Budismo y Meditación



LA RUEDA DE LA VIDA

Comprendiendo la existencia

PRESENCIAL O EN LÍNEA

Inicia: Sábado 8 de Octubre
de 10 am a 12 pm
por 6 sábados

Donativo sugerido: \$500

Incluye: 6 sesiones en vivo,
aula virtual,
meditaciones guiadas,
grabaciones y material.

CUPO LIMITADO

Información:

www.budismotoluca.com

contacto@budismotoluca.com

Whatsapp: 722 196 91 95

