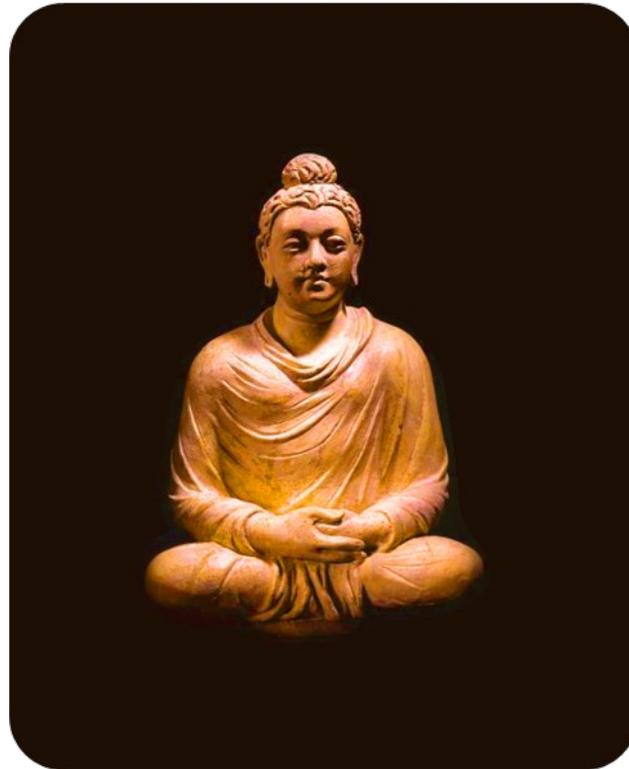


A silhouette of a person sitting in a meditative posture, viewed from the side against a bright blue sky with scattered white clouds. The person's head is tilted slightly forward, and their hands are resting on their knees. The overall mood is serene and contemplative.

BUDISMO,
MEDITACION
Y
CONSCIENCIA
PLENA

LA MEDITACION



LA MEDITACION

- Es una práctica que posibilita cultivar y desarrollar cualidades humanas positivas de la misma manera que otros entrenamientos posibilitan el tocar un instrumento musical o adquirir cualquier otra destreza
- Significa cultivar, despertar o familiarizarte:
 - Con cualidades que de otra forma permanecerían dormidas



LA MEDITACION

- Es un entrenamiento mental
- Hay dos grandes categorías de meditación:
 1. Shine o Shamata: de calmar, estabilizar, concentrar la mente (unipuntualizada)
 2. Vipassana: analítica



LA MEDITACION

- Hay muchas formas de meditar.
- La mas importante y efectiva es la que se basa en la respiración (para calmar la mente).
- Es necesaria para desarrollar presencia mental.



Introducción a la presencia mental (mindfulness)

Ejercicio del chocolate o la pasa



¿De dónde proviene la presencia mental?

- Mindfulness en el lenguaje *Pali* de la India, se traduce *sati*.
- Es un término originario del Budismo para la práctica de presencia mental.
- En occidente se ha traducido a consciencia plena, atención plena y **presencia mental**.

¿De dónde proviene?

- Aunque ha estado ligado al Budismo, la práctica de presencia mental ha sido asociada a:
 - La práctica Hindú de Yoga
 - La práctica Taoista del Qi-gong
 - Las tradiciones contemplativas Cristianas
 - Las prácticas contemplativas Judías como el Kabbala
 - La tradición mística del Islam y el Sufismo

¿Qué es presencia mental?

- *Estado de consciencia que emerge cuando se presta atención al momento presente, sin juicio alguno.*

Moon, 1999

- Vivir intencionalmente de momento a momento; vivir en el momento.

Kabat-Zinn, 2005

- Cuando la mente y el cuerpo están verdaderamente presentes.

Thich Nant Hanh, 2010



¿Qué es presencia mental?

- La observación de momento a momento sin juicios y atenta de cualquier fenómeno para poder percibirlo y experimentarlo de manera verdadera, sin distorsión emocional ni intelectual.
- Solo ocurre en el momento inmediato y presente.

Buchheld et al., 2001



¿Qué es presencia mental?

- Una práctica de consciencia sin juicios que incluye las siguientes cualidades:
 - estado de alerta pero relajado
 - observación de la experiencia de manera compasiva
 - curiosidad



Burke, 2009

¿Por qué utilizar presencia mental en la Psicología?

La literatura señala que las intervenciones psicológicas basadas en presencia mental han demostrado ser efectivas para reducir:

- Síntomas depresivos
- Síntomas de ansiedad
- (dysregulation) Desbalance emocional
- Reducción en recaídas de depresión
- Conducta parasuicida
- Dolor crónico
- Binge eating
- Hospitalizaciones

¿Para qué practicamos presencia mental?

- Permitir que el cuerpo y la mente descansen independientemente de lo que estés pensando o lo que tu cuerpo esté sintiendo.
- Ver las cosas como son sin tratar de cambiarlas.
- Observar los pensamientos y soltarlos sin dejarnos llevar por ellos ni identificarnos con ellos.
- Observar nuevas maneras de re-pensar los viejos problemas.
- Incrementar la compasión y aceptación de sí mismo/a y de otros/as.

¿Para qué practicamos presencia mental?

- Percibir la interconexión entre las cosas
- Obtener mayor introspección (capacidad de mirarse a sí misma/o) caracterizada por percepciones más acertadas de los estados y emociones internos
- Minimizar la reactividad emocional y el afecto negativo
- Mayor capacidad de compasión y deseo de conexión con los demás
- Transformar pensamientos y sentimientos

¿Cómo ayuda corporalmente? Aumenta la...

- relajación física
- habilidad perceptual
- ejecutoria académica y laboral
- satisfacción personal con la vida y el trabajo
- creatividad y la productividad

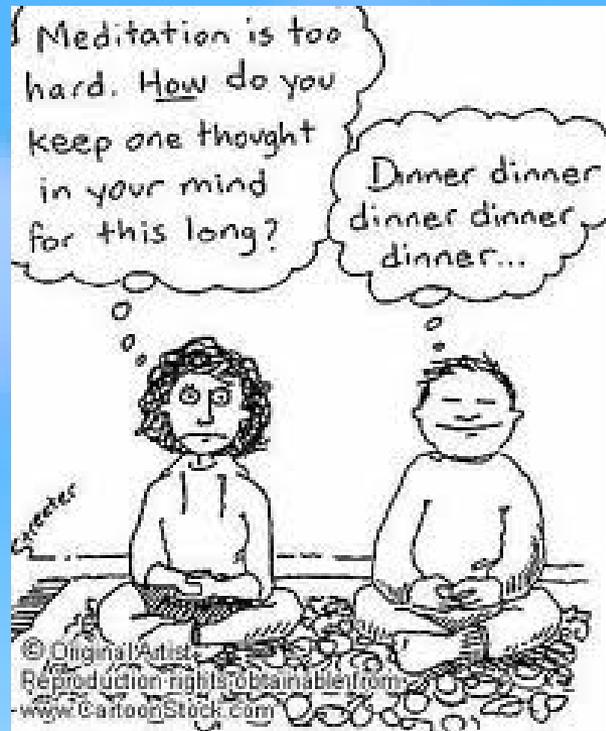
¿Cómo ayuda corporalmente?

Disminuye...

- el uso de bebidas alcohólicas, drogas y fumar
- la depresión
- la ansiedad
- la presión sanguínea en personas hipertensas

¿Cómo desarrollamos presencia mental?

- Sentado/as o caminando
- Observando el cuerpo y la mente de manera intencional permitiendo que las experiencias surjan y podamos aceptarlas como son y sin juicios.
- Focalizando la dirección de tu atención en el momento presente.
- Focalizando en la respiración o el pensamiento



I'm meditating on my inability to meditate due to the fact that when I meditate I can't stop thinking about how I can't meditate because I'm thinking about my inability to meditate. Is that correct?

7 CARACTERISTICAS DE LA POSTURA DE MEDITACION presentadas por el Buda VAIROCHANA

