

Vivir en Mindfulness

Vicente Simón

Catedrático de Psicobiología

Universidad de Valencia

<http://www.mindfulnessvicentesimon.com/>



**Simposio Internacional
Neurociencia Cognitiva y Mindfulness
Bienestar, Salud y Paz
San Juan de Puerto Rico**

Vicente Simón
Marzo, 2019

Mindfulness

La capacidad del ser humano de observar el funcionamiento de su propia mente, de descubrir en ella un mundo rico e ilimitado y, eventualmente, de cambiar ese funcionamiento

Simón

Vicente Simón
Marzo, 2019

El aspecto evolutivo

La situación evolutiva del cerebro humano

Vicente Simón
Marzo, 2019

Ejercicio de una capacidad mental

**Teoría de la mente ó
Lectura de la mente
(mindreading)**

Vicente Simón
Marzo, 2019

Conócete a ti mismo

**La teoría de la mente aplicada a
uno mismo.**

**La capacidad de leer la mente
(*mindreading capacity*)**

Vicente Simón
Marzo, 2019

Tres formas diferentes de relacionarse con la meditación

- **Meditar**
- **Enseñar a meditar**
- **Estudiar el proceso de la meditación**
El funcionamiento de la mente
El cerebro

Vicente Simón
Marzo, 2019

Metáfora del teatro

Vícente Simón
Marzo, 2019

Metáfora del teatro

- **Me relaciono con mi propia mente**
- **Trato de encontrar leyes para explicar todas las mentes**

Texto

Vicente Símón
Marzo, 2019

***Saber dónde está uno en
cada momento***

**¿Estoy meditando o me
dedico a estudiar la
meditación?**

Vicente Simón
Marzo, 2019

¿Qué pasa al observar la mente?

Vicente Simón
Marzo, 2019

Los dos componentes de mindfulness

1 - la instrucción fundamental:

Atención mantenida en la experiencia inmediata

2 - la actitud:

Adoptar una orientación definida hacia las propias experiencias caracterizada por curiosidad, apertura y aceptación

Bishop, 2004

Vicente Símon
Marzo, 2019

La instrucción fundamental

**Aparezca lo que aparezca en la
mente, simplemente obsérvalo**

Ajahn Chah (2004)

Vicente Simón
Marzo, 2019

Consciencia

... todas las formas de cognición implican el conocimiento de un objeto

... la conciencia es un proceso interactivo más que una entidad aislada e incorpórea

Andrew Olendzki, Untangling Self,

Vicente Símón
Marzo, 2019

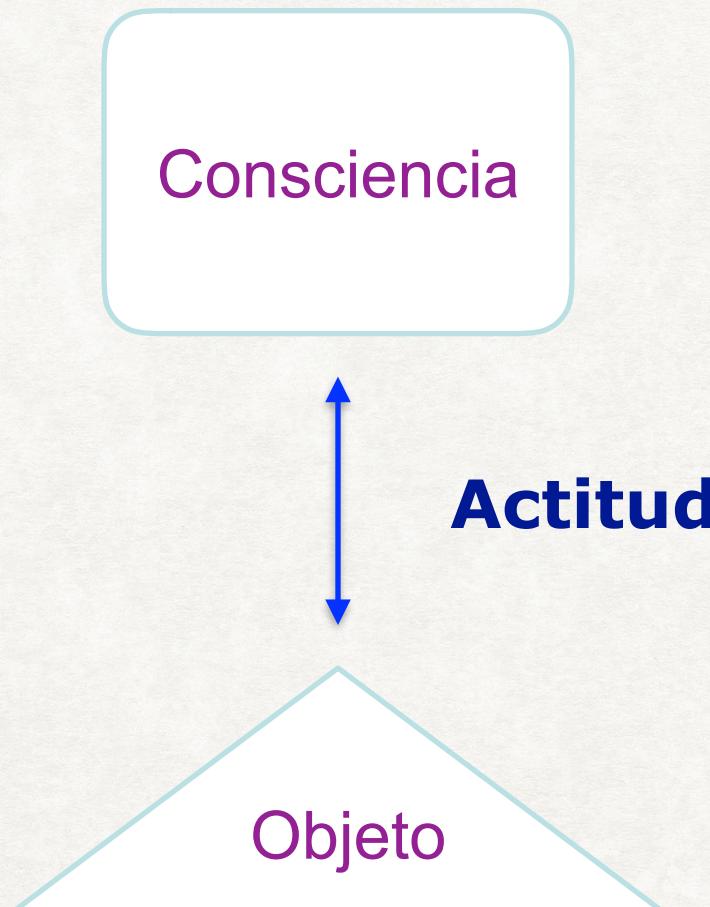
La actitud

La forma en la que nos damos cuenta.

¿Cómo nos relacionamos con el objeto que se hace consciente?

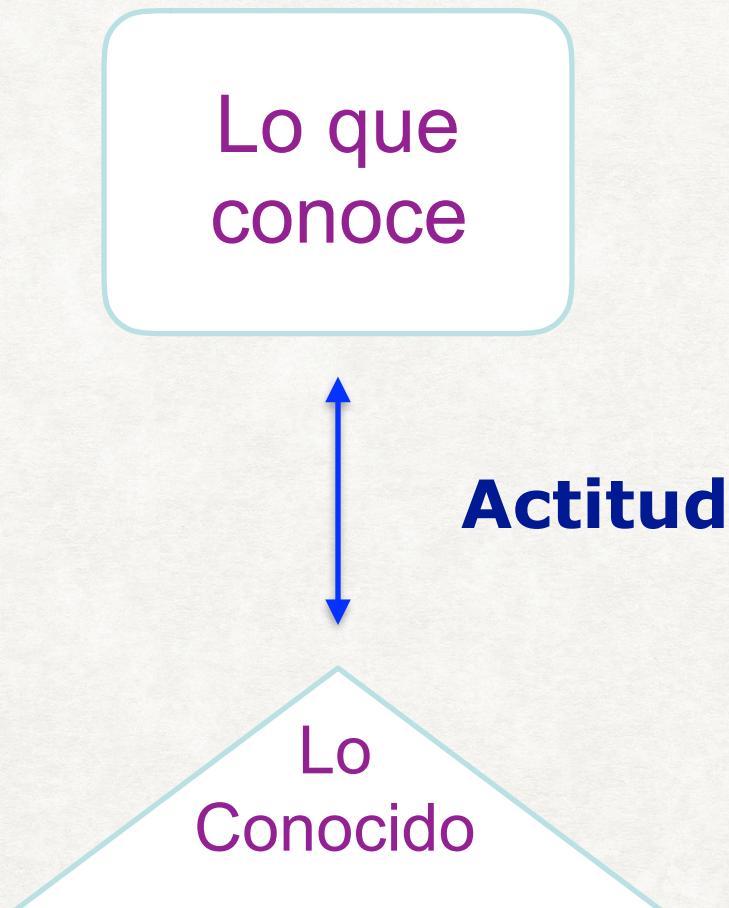
Vicente Símón
Marzo, 2019

El observador y lo observado



Vícente Símón
Marzo, 2019

El observador y lo observado



Vícente Símón
Marzo, 2019

Cambiar la actitud

“El mayor descubrimiento de mi generación es que el ser humano puede cambiar su vida modificando sus actitudes”

William James

Vicente Simón
Marzo, 2019

Mindfulness

La práctica de mindfulness implica el entrenar la habilidad de observar lo que sucede en nuestro interior en el momento presente, con una actitud de paciencia, bondad y ecuanimidad

Andrew Olendzki, Untangling Self

Vicente Símón
Marzo, 2019

Ser mindful implica una determinada actitud

**Consciente de la experiencia
Lúcido
Sin juicio
Sin apego
Amable
Saludable**

Vicente Simón
Marzo, 2019

Consciencia y contenido

**La conciencia se mantiene
independiente del contenido:**

**“Lo que es consciente del enfado no se
enfada”**

(Mathieu Ricard)

Vicente Simón
Marzo, 2019

Sin preferencias

No querer, ni una cosa ni otra

Sin reaccionar

No intervenir, ni en un sentido, ni en otro

No aferrarse, no rechazar

No tomar partido

No hacer

No imponer

Vicente Simón
Marzo, 2019

Sin preferencias

**El Gran Camino no es difícil
para aquellos que no tienen preferencias.
Cuando ambos, amor y odio, están ausentes
todo se vuelve claro y diáfano.**

**Sin embargo, haz la más mínima distinción,
y el cielo y la tierra se distancian infinitamente.**

**Si quieres ver la verdad,
no mantengas ninguna opinión a favor o en contra.
La lucha entre lo que a uno le gusta
y lo que le disgusta
es la enfermedad de la mente.**

**HSIN-HSIN-MING
Seng-Ts'an (Tercer Patriarca Chan)**

Vícente Símón
Marzo, 2019

El no apego

“Uno permanece independiente, sin apoyarse en nada en el mundo”

Satipatthana Sutta, el Sutta de los Fundamentos de la Atención

Vicente Simón
Marzo, 2019

El no apego

**Cuando ya no estés apagado a
nada, ya has hecho tu parte. El
resto te será concedido**

Nisargadatta

Vicente Símón
Marzo, 2019

Un nuevo paso evolutivo

Querer lo que nos agrada y querer desprendernos de lo que nos causa malestar es parte del sistema operativo que ha servido bastante bien a las criaturas que habitan la tierra durante eones. El budismo está apuntando a un cambio evolutivo que requiere que abandonemos este reflejo y lo reemplacemos con un estado mental más natural, la ecuanimidad.

Andrew Olendzki, Untangling Self

Vicente Símón
Marzo, 2019

Ejemplo para practicar

Alimento que me gusta



Deseo

Animal que me da asco



Aversión



Práctica del no querer



Tiempo

Ecuanimidad

Vícente Símón
Marzo, 2019

El trabajo con los momentos

**La corriente de la conciencia
es una sucesión de momentos**

Vicente Símón
Marzo, 2019

El momento en la secuencia

Nos hacemos conscientes de una secuencia de momentos



Vicente Simón
Marzo, 2019

Valor de cada momento

Cada momento es muy valioso en sí mismo.

**Es más fácil atender a un momento
aislado que a un periodo largo de tiempo**

Vicente Símón
Marzo, 2019

La conciencia como secuencia de momentos

Soltamos el momento anterior

Nos abrimos al siguiente

Vicente Simón
Marzo, 2019

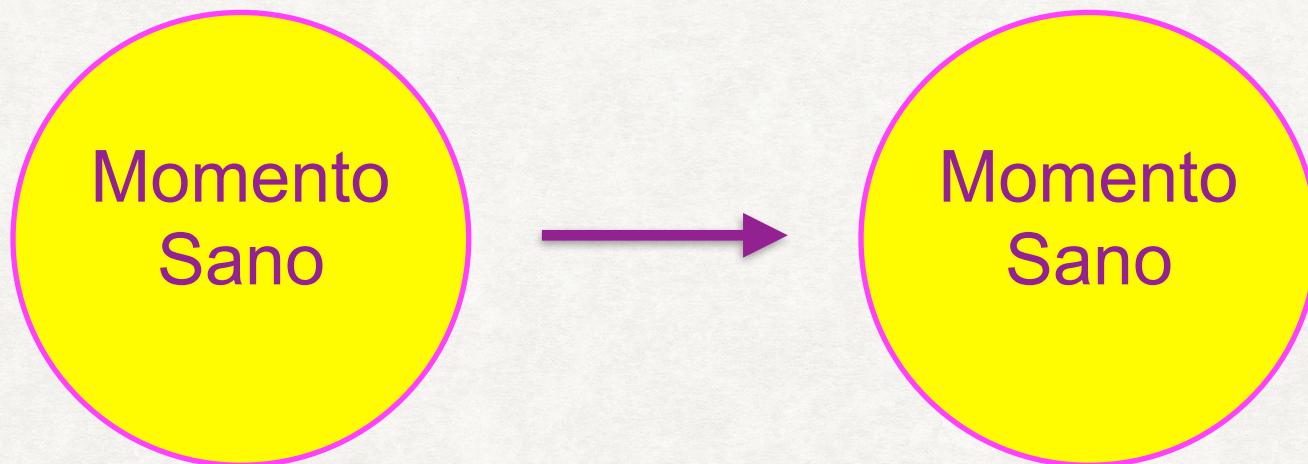
Momentos

- **Mindful** → **Saludables**
- **No mindful** → **Perjudiciales**

Vicente Símón
Marzo, 2019

El momento en la secuencia

Un momento propicia que el siguiente posea la misma calidad: sano o perjudicial



Vicente Simón
Marzo, 2019

La motivación de la práctica: parte de la actitud

Realizar el potencial personal

Sentirse mejor, ser feliz

Transmitir a los demás la felicidad

Disminuir el sufrimiento de la humanidad

Colaborar con el despliegue evolutivo

Vicente Simón
Marzo, 2019

Transformación

El cambiarnos a nosotros mismos implica aprender a cómo desarrollar aquellos estados, conductas y actitudes que son saludables, mientras permitimos que los estados perjudiciales se atrofien por negligencia

Andrew Olendzki, Untangling Self

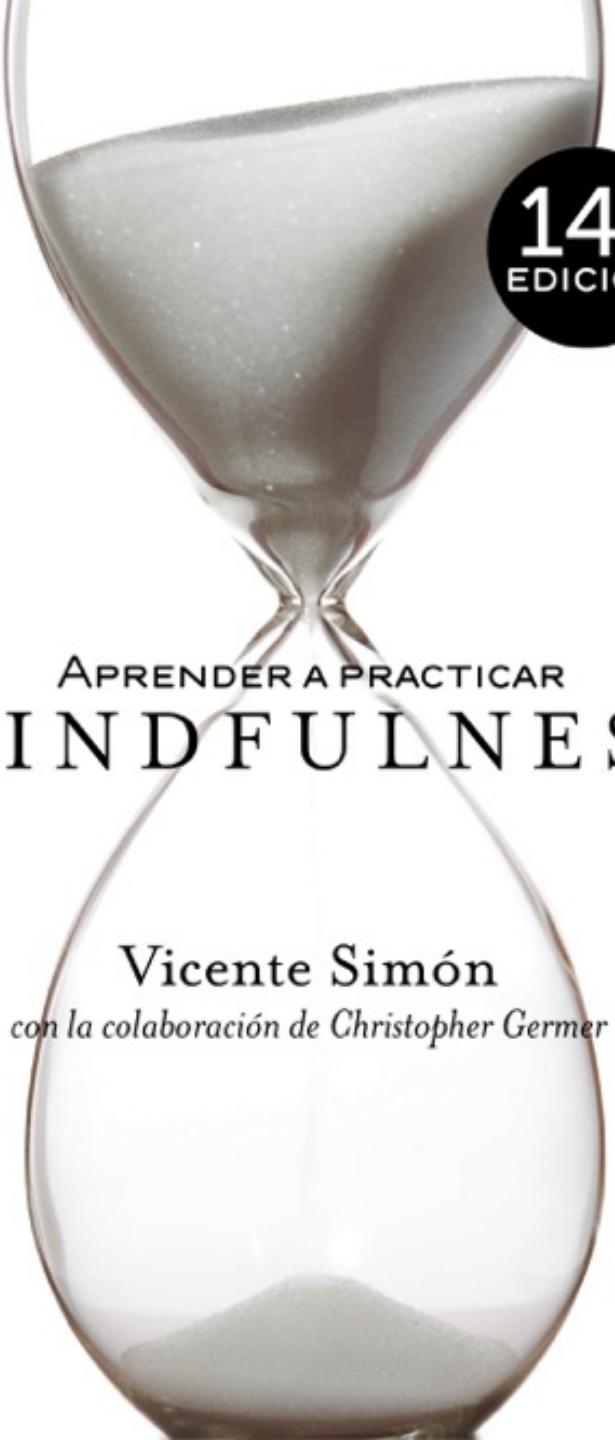
Vicente Símón
Marzo, 2019



¡Muchas gracias!

Vicente Simón
Marzo, 2019

[**http://www.mindfulnessvicentesimon.com/**](http://www.mindfulnessvicentesimon.com/)



14.^a
EDICIÓN

APRENDER A PRACTICAR
MINDFULNESS

Vicente Simón
con la colaboración de Christopher Germer

sello

EL CORAZÓN

DEL MINDFULNESS:

LA CONSCIENCIA AMABLE

Vencer al sufrimiento con sabiduría y compasión

3.^a ed.
revisada y
actualizada



*Del autor del long-seller
Aprender a practicar Mindfulness*

Vicente Simón



INCLUYE CD CON MEDITACIONES GUIADAS

sello



INICIACIÓN AL
MINDFULNESS

Vicente Simón

Del autor de Aprender a practicar Mindfulness (12 ed.)

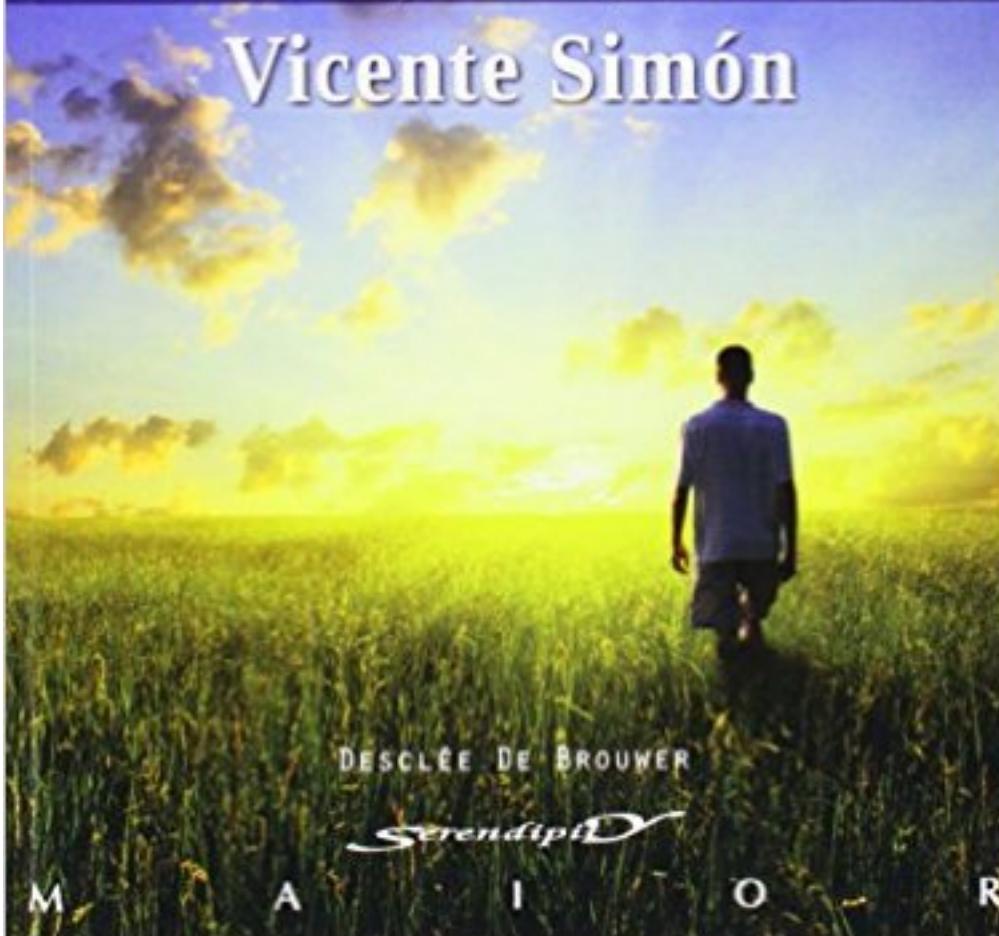
sello

VIVIR CON PLENA ATENCIÓN

2^a edición

De la aceptación a la presencia

Vicente Simón



DESCLÉE DE BROUWER

Spiralibro

M A I O R

PARA CUANDO SUFRAS

VERSOR, MINDFULNESS Y SABIDURÍA

Vicente Simón

CD.1	
1. Introducción General (V. Simón)	04:02
2. Introducción a la Meditación Preparatoria (M. Alonso)	00:25
3. Meditación Preparatoria (M. Alonso)	10:13
4. Introducción a la Meditación del Anhelo de Felicidad (V. Simón)	01:11
5. Meditación del Anhelo de Felicidad (V. Simón)	22:22
6. Introducción a la Pausa de la Autocompasión y el Abrazo Tranquilizador (M. Alonso)	03:03
7. La Pausa de la Autocompasión y el Abrazo Tranquilizador (M. Alonso)	20:29
CD.2	TOTAL: 62:04
1. Introducción a la Meditación Centrante (V. Simón)	00:51
2. Meditación Centrante (V. Simón)	15:24
3. Introducción a la Meditación de la Bondad Amorosa y la Autocompasión (M. Alonso)	01:24
4. Meditación de la Bondad Amorosa y la Autocompasión (M. Alonso)	21:56
5. Introducción a la Meditación de Compasión para las Emociones (V. Simón)	00:41
6. Meditación de Compasión para las Emociones (V. Simón)	30:18
	TOTAL: 70:48
CD.3	
1. Introducción a la Práctica de Tonglen para Uno Mismo (M. Alonso)	01:53
2. Práctica de Tonglen para Uno Mismo (M. Alonso)	25:35
3. Introducción a la Meditación de la Persona Difícil (V. Simón)	00:37
4. Meditación de la Persona Difícil (V. Simón)	24:33
5. Introducción a la Meditación de la Vergüenza (M. Alonso)	02:15
6. Meditación de la Vergüenza (M. Alonso)	21:31
	TOTAL: 76:40

DURACIÓN TOTAL: 208,92 minutos

© Vicente Simón y Marta Alonso

Derechos Reservados/Fabricado en España

Grabado en Magrana Studios, verano de 2013 en Ibiza (Spain)

Producido por Vicente Simón y Marta Alonso

Estos tres CDs de meditación son una introducción al entrenamiento en autocompasión, realizada por sus pioneros en el mundo de habla hispana, **Vicente Simón y Marta Alonso**. Estas meditaciones, guiadas por estos dos expertos, ayudarán a los que las oigan y practiquen, a desarrollar una comprensión profunda de su mundo psicológico y nutrirán su corazón en los momentos en que más lo necesitan.

Christopher Germer, PhD
Harvard Medical School

Kristin Neff, PhD
University of Texas

Con estos CDs puedes aprender a...

- Cuidar bien a ti mismo y tratar con las partes de ti mismo que no aceptas y que te hacen sentir inadecuado
- Tratar con las emociones aflictivas
- Profundizar en la práctica de mindfulness
- Trabajar con las relaciones difíciles

Meditaciones de Mindfulness y Autocompasión
"Encuentra la paz y libérate del sufrimiento"
Vicente Simón y Marta Alonso





CONTENIDO CD.	
1. Meditación de la Respiración Afectuosa (V. Simón)	13:18
2. Meditación de la Bondad Amorosa para Nosotros Mismos (V. Simón)	12:15
3. Meditación de Dar y Recibir Compasión (M. Alonso)	24:16
4. Meditación del Amigo Compasivo (M. Alonso)	21:03
TOTAL:	70:52

DURACIÓN TOTAL: 70,52 minutos

© Vicente Simón y Marta Alonso

Depósito Legal: BJ1229/2015

Derechos Reservados/Fabricado en España

Grabado en Croma Studios, verano de 2015 en Valencia (Spain)

Producido por Vicente Simón y Marta Alonso

Fotografías: Vicente Simón y Marta Alonso

Cubierta ©: Gisela Fernández

Diseño gráfico: Gisela Fernández



*"La Autocompasión es la fuerza interior sobre la que se sustenta una vida feliz y llena de sentido. Afortunadamente, la Autocompasión puede ser cultivada mediante la práctica de la meditación diaria. **Marta Alonso Maynar y Vicente Simón** son líderes en este campo y experimentados profesores. Espero que muchas personas tengan la oportunidad de escuchar estas grabaciones y disfrutar de los beneficios de la Autocompasión en sus propias vidas"*

Christopher Germer, PhD

Clinical Instructor, Harvard Medical School

Autor del libro "El Poder del Mindfulness" y co-creador del programa MSC

Con este CD puedes aprender a...

- **Calmarte y relajarte** con la práctica de la Respiración Afectuosa
- Despertar la energía de tu corazón compasivo y aprender a **quererte a ti mismo o a ti misma**
- **Darte compasión a ti mismo o a otros** según tus necesidades en cada momento a través de la práctica de Dar y Recibir Compasión
- **Regenerarte de una relación difícil** a través de la relación con el Amigo Compasivo.



MEDITACIONES NUCLEARES (MSC) Mindfulness y Autocompasión
"Cuidar a otros requiere cuidar de uno mismo"
Vicente Simón y Marta Alonso

