

MINDFULNESS

- 1) El desafío que supone la pandemia
 - 2) Crisis de la humanidad: violencia, desigualdad y destrucción medioambiental
 - 3) Necesitamos responder a esta crisis transformando la realidad objetiva de las relaciones sociales y la realidad subjetiva que sustenta esa realidad objetiva (nuestros imaginarios, prácticas e instituciones).
 - 4) Las cuatro nobles verdades: la verdad del sufrimiento, de su origen, de la posibilidad de su superación y de los caminos que conducen a la cesación del sufrimiento.
 - 5) La meditación como camino de transformación. La felicidad finita y la plenitud.
 - 6) La práctica fundacional. Eso que llaman «mindfulness»: la atención plena y el mero estar. No se trata de «fabricar» un refugio interior, ni de cultivar una disciplina que consista en elevar muros entre nuestra interioridad y el mundo. De lo que se trata en última instancia es de confrontar nuestras contradicciones: nuestros anhelos más profundos de paz y justicia, que chocan diariamente con nuestras prácticas sociales que imponen la violencia, la desigualdad y la destrucción de nuestros entornos.
- Cerraremos con una breve práctica.*

Sobre Juan Manuel Cincunegui

Licenciado y doctor en Filosofía (Universidad Ramon Llull), y doctor en Ciudadanía y Derechos Humanos (Universidad de Barcelona). Es profesor universitario. Imparte cursos de filosofía contemporánea, filosofía social y política, derechos humanos e interculturalidad. Actualmente estudia la relación entre capitalismo y democracia en el Departamento de Sociología de la Universidad de Barcelona.

Entre 1992-1999 realizó estudios de filosofía y prácticas budistas en India, Nepal y Sri Lanka. Fue monje. Ha servido como intérprete, docente e instructor en estas materias en diversas instituciones educativas en Asia, Europa y América Latina. Es fundador y director de «Mente vida y sociedad», un centro dedicado al estudio de la consciencia, la ecología y la ética social. Es autor del libro «Miseria planificada. Derechos humanos y neoliberalismo».

