

# Los Fundamentos de Mindfulness

---

- Introducción

## 1. Contemplación del Cuerpo

Mindfulness de la Respiración

Las Posturas del Cuerpo

Mindfulness con Clara Comprensión

Reflexión sobre los Elementos Naturales

## 2. Contemplación de las Sensaciones Corporales

## 3. Contemplación de la Mente

## 4. Contemplación de los Contenidos Mentales

Los Impedimentos,

Los Agregados del Apego

Las Bases Internas y Externas de los Sentidos

Los Siete Factores

## 4. 5. Las Cuatro Nobles Verdades

La N. V. del Sufrimiento

El Origen del Sufrimiento

El Cese del Sufrimiento

El Sendero que Conduce al Cese del Sufrimiento

## 4. 6. El Noble Óctuple Sendero

Impartido por **Mario Carrillo**

Instructor de Mindfulness y Meditación Vipassana

Fundador y Director del [Centro de Formación Dhamma Sati](#)

Autor de los libros *[MINDFULNESS, sencillamente](#)* y *[Silencio Interior, Consciencia Universal](#)*

Ordenado Monje Budista Theravada por el [Ven. Dr. K. Dhammasami](#) en el [Oxford Buddha Vihara](#), de forma temporal

Licenciado por la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Autónoma de Madrid – Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la U.A.M - Doctorando en Relaciones Internacionales por la Facultad de Derecho de la U.A.M – Máster en Historia y Relaciones Internacionales por la U.A.M.