

Mindful Life

CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL



CURSO FACILITADOR EN MINDFULNESS

El Sueño de La Consciencia

La consciencia es el conocimiento que un ser tiene de sí mismo (valores, creencias, emociones, etc.) y de su entorno (personas, cosas, hechos). Es la percepción y comprensión clara de la información y de los hechos, tanto internos como externos. Es una especie muy particular de "darse cuenta" uno, independientemente de su actividad mental, ante todo, de sí mismo: ¿Quién soy?, ¿Dónde estoy?, ¿Qué estoy haciendo? Y, más aún, darme cuenta de lo que sé, de lo que no sé, y así sucesivamente. Y esa CONCIENCIA tiene, por consiguiente, grados.



Habitualmente, el nivel de consciencia de las personas es relativamente bajo. La humanidad actual se desenvuelve en el nivel de 'consciencia dormida'. Basta con ver las noticias de cualquier canal de televisión a nivel mundial, o las noticias de prensa sobre cualquier país del mundo, para darnos cuenta que la gente se desenvuelve en un mundo de fantasías y barbaries, de creencias y dogmas, enfrentados unos con otros como si fuesen especies antagónicas (depredadores y presas). Y en medio de eso, millones de seres clamando por un mundo más humano. JMB

LA IDENTIDAD Y LA IDENTIFICACIÓN

La consciencia de quien somos está construida con las experiencias que hemos tenido, aquello que nos ha pasado se constituye en un yo, en una identidad, es una sensación de "yo soy eso" que creamos cada vez que nos identificamos con nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras creencias o nuestros roles, pero además evaluamos esa experiencia comparándola con lo que le sucede a los otros, pero como las experiencias que tenemos son muchas, entonces creamos muchos pequeños yoes que podríamos darle el calificativo de yoes provisionales porque cada uno abarca una sección limitada de nuestra vida, es así como terminamos con capas y capas de pequeños yoes, ficticios que terminan tapando al yo profundo y esencial.

Cada identificación es el origen de nuestro malestar e infelicidad y de ello nos damos cuenta cuando empezamos a indagar observando serenamente y sin juzgar todo aquello que emerge en nuestro mundo interior, para descubriarnos identificados con un "sentimiento limitado del yo". Deshacernos de estas identificaciones falsas libera nuestra vida. Al vivir desde la inconsciencia y la desatención, vinculamos nuestro sentido de identidad a esas capas protectoras que creamos a partir del miedo, la confusión y o el ataque, y olvidamos quién somos realmente.



**NUESTRA IDENTIDAD
PERSONAL SE APOYA EN
NUESTRA ACTIVIDAD
MENTAL Y ESTA ÚLTIMA
ESTÁ CIMENTADA EN LAS
EXPERIENCIAS DEL
PASADO Y EN LA
NECESIDAD DE
ENCONTRAR PLENITUD
EN EL FUTURO**





Os identificáis con todo tan fácilmente –con vuestro cuerpo, con vuestro pensamiento, con vuestras opiniones, con vuestros roles -, y por eso sufrís tanto. Mirad cómo se tocan mi dedo pulgar y mi dedo índice. Cuando me identifico con el índice, soy el que siente, y el pulgar es el objeto de mi experiencia. Cuando la identificación es al contrario y soy mi dedo pulgar, siento este índice como un objeto. De algún modo puedo cambiar el centro de atención y convertirme en cualquier cosa que mire... Yo llamo a esta capacidad de entrar en otros focos de la consciencia, amor. Puedes darle el nombre que quieras. El amor dice: “Yo soy todo”. La sabiduría dice: “Yo no soy nada”. Entre estos dos fluye mi vida.

Sri Nisargadatta

La palabra identificación tiene su raíz en la palabra latina ídem que significa lo mismo. Estar identificado es sentirse igual o sentirse uno con el objeto de identificación, este estado de la consciencia sucede porque no establecemos una distancia entre lo observado y el que observa, así como el ojo no puede verse a si mismo, pero puede sentirse ser, sabemos también que todo aquello que el ojo puede ver no es el ojo, igualmente todo aquello que podemos percibir con el sentido de autoobservación no es el ser, somos el ser que observa y se da cuenta que hay elementos que se pueden observar y si podemos observar algo, quiere decir que nosotros no somos “eso”.

¿QUIÉN SOY?... SOY EL QUE SE DA CUENTA.

El ego es el personaje que hemos creado a lo largo de la vida a través de las circunstancias y que está formado por multitud de pequeños yoes provisionales y ficticios con el que funcionamos y asentamos nuestra seguridad, identificarse con el propio ego es creerse ser ese personaje, creer que soy la imagen que me he formado de mí mismo y la que quiero que los demás tengan. Soltar esta identificación, admitir que tan sólo es mi personaje, pero que yo esencialmente “no soy él”, es un reto y a la vez la fuente de nuestra mayor liberación. El punto de partida consiste en preguntarnos: ¿Quién soy yo realmente? esta es una de las preguntas más importantes que toda persona se debería hacer en algún momento de su vida y aunque la respuesta implica desnudarnos emocionalmente y retirar un sin fin de capas de yo que dan vida a resistencias y corazas, nos puede llevar a alcanzar ese espacio interior donde habitamos con autenticidad y somos en esencia.

¿Quién soy? no se trata de una pregunta teórica; es la pregunta más práctica que podemos hacernos en medio de los problemas o el sufrimiento: “¿Quién creo ser en el trabajo, en mi familia, en mi comunidad, en mi propio corazón?” Des identificarse consiste en romper la falsa identidad que confunde lo que soy con lo que experimento: tenemos “la experiencia” pero no somos esa experiencia, sino “quien la vive”. Tengo pensamientos, pero no soy esos pensamientos, tengo emociones, pero no soy esas emociones, tengo un cuerpo, pero no soy ese cuerpo, soy el que se da cuenta, soy el que habita este cuerpo. Soy algo diferente a mi experiencia y por tanto, puedo observarla sin que me atrape, sin que me condicione, sin que posea el poder sobre mí. Puedo ejercitarme en atestiguarla desde la consciencia que observa sin identificarse. Con Mindfulness podemos recuperar consciencia para la esencia, de todas aquellas actividades que hacemos en piloto automático, observando con amor y compasión nuestra propia rumia mental, meditando todos los días, observando y comprendiendo la dinámica de nuestras emociones y descubriendo el resorte que las detona y las sostiene en un bucle interminable desde nuestras pautas de reacción y nuestros moldes



Una vez que te des cuenta de que lo que aparece delante de ti, sea lo que sea, no puede ser tú y no puede decir “yo soy”, estás libre de todas tus “personas” y de sus exigencias.

Sri Nisargadatta

EL DESEO

Nuestros anhelos mueven nuestra vida y mueven al mundo, anhelamos vivir mejor, tener más tiempo para nosotros y para la familia, prosperar, anhelamos tener relaciones hermosas, tenemos metas y propósitos, queremos ser mejores personas, en general el deseo de pasar de un nivel a otro o sostener el que ya tenemos en los diferentes ámbitos de este mundo, el deseo sexual mueve al mundo y el deseo de vivir sostiene la vida. Pero es necesario establecer una relación sana con el deseo para que éste no se convierta en nuestra prisión, existe un deseo que nos impulsa a crecer y otro que nos puede hacer sufrir.

Cuando el deseo nos atrapa, condiciona y dirige nuestra vida. Puede convertirse en un auténtico tirano que nos gobierne y usurpe nuestra libertad, o en una verdadera adicción, de forma que no importe cuánto hagamos por colmar ese deseo, y sin embargo la satisfacción sea imposible. Recuperar nuestra libertad y equilibrio pasa por investigar nuestros deseos y estar dispuestos a trabajar con ellos de la forma que se adecúe mejor a cada uno de nosotros: si tendemos a excedernos fácilmente deseando, un deseo tras otro, el trabajo se orientará en entrenarnos en soltar; pero si descubrimos que tememos desear, que hemos sido condicionados para ignorar o suprimir nuestros deseos, el camino será atender cuidadosamente a nuestras necesidades.



Las metas que nos proponemos son una forma de deseo, estudiar, comprar una casa, hacer un viaje soñado, ganar una competencia etc., si lo asumimos desde la dedicación y el compromiso nos ayudan a superarnos y es una forma saludable de relación con mis deseos o se pueden convertir en infelicidad dañina, depende pues de nosotros la forma en la que nos relacionemos con ellos. La clave está en sostener el equilibrio para trascender los extremos de entumecernos para no sentir deseo o de perdernos indiscriminadamente en ellos.



El deseo se puede convertir en una esclavitud que nos hace perder contacto con la alegría y la simplicidad del fluir de la vida, simplicidad y felicidad van de la mano, la vida se vuelve insatisfactoria cuando basamos el placer en obtener cada vez más posesiones y a veces sin importar lo que ocurra a los demás. En realidad, ya tenemos todo aquello que deseamos. Si nos damos cuenta de esto, podemos comprender la vida desde un sentido genuino de abundancia: una abundancia interna que nos transmita un sentimiento de merecimiento, valía y tranquilidad, de tener algo que ofrecer al mundo y disfrutar de hacerlo. Sin esta consciencia podemos estar rodeados de abundancia y sentirnos en la miseria más absoluta.

Con la práctica de la atención podemos ser testigos de este surgir y desvanecerse de nuestros deseos. Aceptamos amablemente las sensaciones corporales, los estados emocionales y las historias de nuestros deseos sin juzgarlas. Cuando prestamos atención al deseo, normalmente su energía se intensifica e intenta arrastrarnos; si no nos apresuramos a satisfacerlo, sino que simplemente permanecemos presentes, la incomodidad comienza a desaparecer, la urgencia comienza a desvanecerse. Por lo general, le sucede una sensación de alivio, de paz en la mente y en el cuerpo, y de forma natural descubrimos que nuestro estado natural es estar completos y satisfechos más allá del deseo.



EL APEGO

Tu mente te dice: no puedes ser feliz si no tienes tal o cual cosa, o si tal persona no está contigo; no puedes ser feliz si tal persona no te ama; no puedes ser feliz si no tienes un trabajo seguro; no puedes ser feliz si no tienes un futuro seguro; no puedes ser feliz si estás solo; no puedes ser feliz si no tienes un cuerpo a la moda; no puedes ser feliz si los otros actúan así... Tu mente está programada para demostrarte constantemente que no puedes ser feliz “sin todo eso”. Y ese programa ejecuta en tu vida la tiranía del apego. El apego no es otra cosa que la vinculación compulsiva a una cosa o persona determinada, o a una situación, originada por la creencia de que sin “eso” no puedes ser feliz. Todas esas cosas a las que nos apegamos y sin las que creemos que no podemos ser felices, son simplemente el motivo del sufrimiento y fruto del engaño de creer que la felicidad depende de causas externas.

Observa bien: si no consigues el objeto de tu apego, te sientes infeliz, y si lo consigues sólo experimentas un instante de placer antes de que aparezca la preocupación y el temor a perderlo. Porque el apego choca frontalmente con una evidencia: todo pasa, todo cambia, nada es permanente.

La impermanencia es una de las leyes que presiden nuestra existencia, ella dice así: “esto, sea lo que sea, también pasará”. Y así el deseo nos mantiene atrapados en el círculo vicioso de la ansiedad por conseguir y el temor a perder: ambos son el verdadero impedimento para ser felices.

Con Mindfulness:

El cambio se produce cuando comprendemos cuál es la clave: desprogramarnos, soltar las ataduras. Vemos entonces que la felicidad que creemos consecuencia de tantas cosas externas, en realidad no tiene nada que ver con ellas. Es un estado interno que se abre en nosotros cuando experimentamos un lugar profundo de calma y quietud, cuando saboreamos quiénes somos de verdad, cuando somos capaces de romper los muros de nuestras prisiones hechas de creencias, miedos e ilusión. Cuando sustituyes tu sentimiento de carencia que te lleva a aferrarte a lo que crees que no tienes, y descubres la abundancia que hace innecesario todo lo demás.

LA EVITACIÓN

Cuando sucede algo que no nos gusta, que no se acomoda a nuestros planes o nos desagrada, la reacción automática es oponernos a ello de diferentes modos. En general, dos son los modos en los que solemos reaccionar en estas situaciones: o hacemos lo posible por huir de ellas, o las enfrentamos luchando por cambiarlas. La evitación puede adoptar formas diferentes y sutiles, aunque en el fondo el objetivo siga siendo huir de la situación, evitar el malestar que nos produce: podemos negar la realidad, racionalizarla, quitarle importancia o reprimir los sentimientos que nos provoca. Todo ello es expresión de nuestra resistencia interior a aceptar las cosas tal y como son. Esto es, en principio, algo sumamente natural: cualquier ser vivo lleva en su programa de supervivencia evitar lo que le hace daño y aproximarse a lo que le favorece. El problema surge cuando, eso que nos desagrada o nos duele, es inevitable y no nos queda más remedio que afrontarlo. En ese caso negarlo, esconderlo, racionalizarlo o pelearnos con ello, no hace más que añadir una carga suplementaria al dolor inevitable. A esa carga opcional es a lo que llamamos sufrimiento. Podemos establecer la siguiente ecuación explicativa:

**Todas las personas
inevitablemente a lo largo
de nuestra vida
experimentamos dolor y
cuanto más intentemos
evitar ese dolor, más dolor
experimentaremos.**



LA RESISTENCIA

La resistencia, cuya finalidad primera era la superación del acontecimiento doloroso, en la práctica acaba convirtiéndose en una carga añadida que obstaculiza la posible solución de la situación desagradable a la que se opone. Por un lado porque nos impide ver con claridad pues nos priva de la calma y la lucidez necesarias para ver una salida. Por otro, porque, aunque podamos vislumbrar una salida, la energía interna necesaria para ponerla en práctica está siendo utilizada para paliar los efectos de la confusión emocional y del conflicto interno experimentado, y no puede disponerse de ella para llevar a cabo la acción concreta que nos alivie. La aceptación significa permitir que las cosas sean como son, y esto en ocasiones, conlleva desprenderse y soltar los planes de futuro previstos, o los vínculos afectivos que nos unen a cosas o personas.

REACCIONAR Y RESPONDER

Es importante que caigamos en la cuenta de la diferencia que existe entre reaccionar y responder. Cuando reaccionamos estamos poniendo en marcha una acción automática basada en nuestra experiencia previa, puede que en nuestros prejuicios, de manera inconsciente. La respuesta es aquella que sale del momento presente, sin contaminación del pasado ni del futuro. Es muy común reaccionar, de hecho es lo que hacemos con mayor frecuencia en nuestro día a día. Sin embargo, conectar con tu voz interior y seguirla es un poco menos frecuente, pues requiere mayor atención. La atención es decisiva en el proceso de reaccionar o responder.



DOLOR Y SUFRIMIENTO

Cuando aprendemos a diferenciar entre dolor y sufrimiento, podemos descubrir que a veces el dolor es una llamada a la acción. Otras veces simplemente tenemos que aceptar nuestras pérdidas y tragedias. En cualquier caso, el dolor viene y se va. El sufrimiento se desarrolla a partir de nuestra reacción ante el dolor original. Es como la llaga por quemadura que nos produce la fricción de una cuerda: necesitamos soltar, ya que cuanto más nos apegamos, más sufrimiento experimentamos.

Si intentamos poseer y controlar las cosas y personas que nos rodean, sufriremos. Si luchamos por controlar nuestro cuerpo y nuestro sufrimiento, igual. Paradójicamente, soltar es tanto el camino como el objetivo. Nuestra vida es infinitamente mejor para nosotros y para los demás cuando soltamos las luchas. Esto no significa desentendernos, pues cuándo soltamos y vemos que los otros aún sufren, se despierta en nosotros la compasión: despertamos a la capacidad de conmovernos y comprometernos más allá de nuestras heridas personales. Nos conectamos más con lo que nos rodea.

La aceptación significa permitir que las cosas sean como son, y esto en ocasiones, conlleva desprenderse y soltar los planes de futuro previstos, o los vínculos afectivos que nos unen a cosas o personas.

Fluir con la vida

Mihaly Csikszentmihalyi, catedrático en neurociencias de la universidad de Stanford, se interesó en estudiar lo que hace que las personas sean felices, descubrió que el bienestar material no tiene efecto en cuan felices son las personas y aunque la carencia de productos básicos aumenta la infelicidad, su abundancia no incrementa la felicidad. Se dio a la tarea de encontrar entonces que es lo que hace que nos sintamos realmente felices.

Inició observando a artistas y a científicos que realizaban actividades que a pesar de que no les daban fama o fortuna, hacían que sus vidas tuvieran significado y valor, encontró que cuando las personas se encontraban entregadas a una actividad para su propio placer y disfrute sin pausa, parecía que el tiempo no pasaba para ellas, envolviendo todo su ser en esa actividad, utilizando todas sus destrezas y habilidades, a este estado le llamó "estado de flujo".

La persona "fluye" cuando se encuentra completamente absorta en esa actividad durante la cual pierde la noción del tiempo y experimenta una enorme satisfacción, saboreando el secreto de la felicidad. Es muy probable que todos alguna vez nos hallamos entregado a una actividad que nos absorbe por completo, donde enfocamos toda nuestra atención en la ejecución de la tarea, luego cuando salimos de ese estado y miramos atrás, nos damos cuenta retrospectivamente que hemos sido felices.

Este hecho nos muestra que podemos llevar ese estado de flujo más allá de momentos especiales y puntuales de la vida, si analizamos cómo se distribuye nuestro tiempo, nos encontramos que aproximadamente un tercio del tiempo que estamos despiertos lo dedicamos a acciones como vestirnos, desplazarnos o comer, actividades necesarias pero que solemos hacer sin poner en ellas atención. Acciones mecánicas en total ausencia de sí mismos y que forman parte de nuestras rutinas inconscientes. Otra proporción más o menos igual lo dedicamos a actividades productivas, como trabajar o estudiar. Y el último tercio lo dedicamos por lo general al disfrute del ocio y a nuestras relaciones.

La propuesta es entregarnos a todo lo que hagamos de forma consciente, de manera que podamos "fluir" y experimentar así toda la intensidad en nuestra vida. El camino es la atención y la puerta es el presente. En este caso la atención concentrada en aquello que estamos haciendo aquí y ahora, sea lo que sea.

Cuando desarrollamos nuestra capacidad de concentración, aumenta nuestra firmeza y nuestra atención se focaliza. Descubrimos que podemos estar más presentes con todo nuestro ser. A través de la atención plena a lo que está sucediendo, se abren la visión, la intuición y la creatividad, y experimentamos ese "estado de flujo" en el que nos sentimos plenos, transportados y renovados en la acción. La aplicación de mindfulness al deporte apoya lo que los deportistas de élite llaman a "estar en la zona", que no es mas que entrenar la concentración para estar ahí con todo lo que hay; de ella dependen en gran manera los resultados conseguidos en la competición... ¿Qué resultados anhelamos para nuestra vida? Vivir d



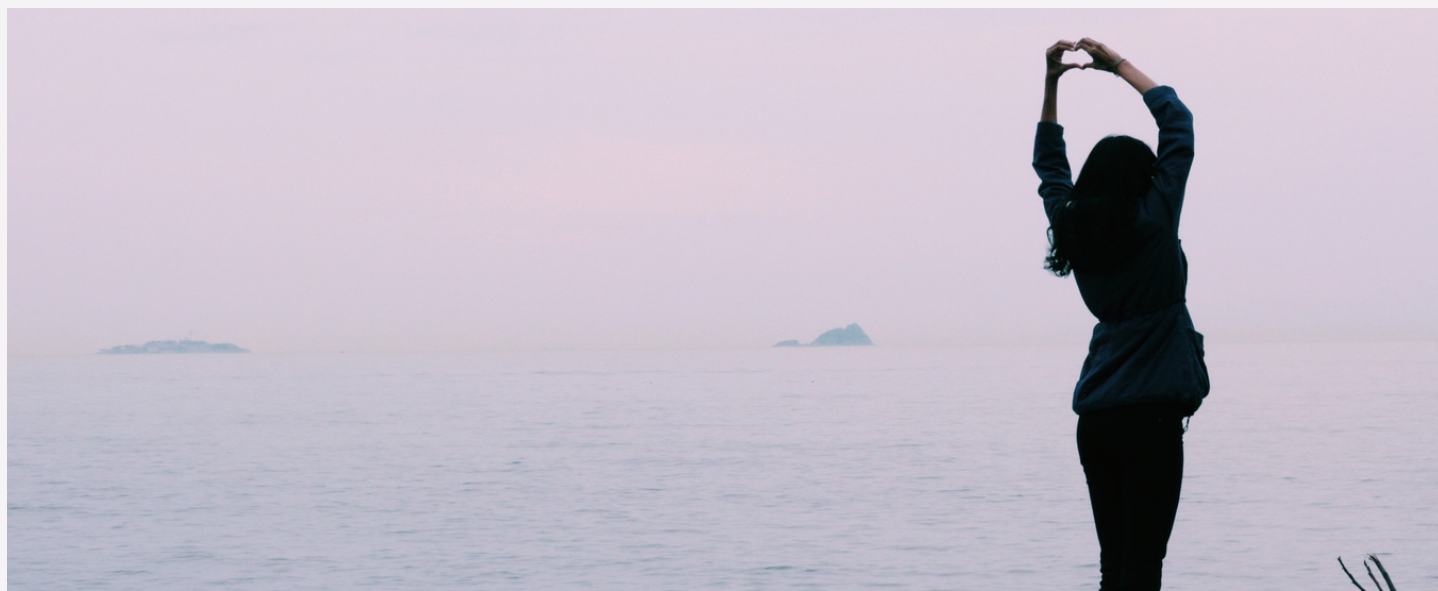
Si algo está claro es que viviremos con nosotros mismos hasta el momento de nuestra muerte. Por eso es importante desarrollar una relación sabia hacia nosotros: una relación sabia con nuestro cuerpo, con nuestra mente, con nuestra actividad y en nuestras relaciones. Esas son las encrucijadas del camino de nuestra felicidad. Cuando no desarrollamos esta forma sabia de relación, nos vemos atrapados en un sistema que se retroalimenta y nos deja un sabor a insatisfacción.

La relación sabia con nuestro cuerpo supone prestarle atención, escuchar sus mensajes y atender a sus necesidades. Descubrir los sentidos más allá de su mera funcionalidad, como el puente de conexión hacia fuera, y el corazón como el camino de nuestra conexión hacia dentro, con nosotros mismos. Pasar de utilizar el cuerpo a habitarlo con consciencia, lo que supone atender a sus necesidades reales y cuidarlo mediante la alimentación adecuada, los hábitos saludables o el ejercicio, entre otras cosas.

Una relación sabia con nuestros pensamientos pasa por la comprensión benevolente del funcionamiento de nuestra mente, esa aliada maravillosa o esa “loca de la casa”. Por ser conscientes del poder creador de las creencias. Es el reto de trabajar por construirnos una mente feliz, por desenredarnos de “las historietas” que nos contamos y que nos condicionan, por el empeño de establecer nuestro hogar en el presente y dejar de columpiarnos lastimosamente entre el pasado y el futuro. Por desenmascarar los filtros mentales de nuestras percepciones, que nos convierten en los únicos seres vivos tantas veces desconectados de la experiencia directa de la vida.

También es necesario que desarrollemos una relación sabia con nuestros sentimientos y emociones, que seamos conscientes plenamente de qué sentimos, sin sucumbir al secuestro emocional que nos arrastra y toma el mando en determinadas situaciones, haciéndonos “perder los papeles”. Que nos hagamos amigos de nuestras emociones expansivas y contractivas, y encontremos cómo se expresan en nuestro cuerpo, ya que, en realidad, las emociones son exactamente eso: el reflejo corporal de nuestra mente. Que aprendamos a introducir la pausa necesaria que nos permite responder conscientemente en vez de reaccionar desde el automatismo, que nos amplía el horizonte a mil posibilidades diferentes y no nos mantiene limitados al programa genético de “lucha o huye”.

Otra faceta de nuestra vida que reclama nuestra sabiduría es la acción: somos seres de acción y ésta a veces es compulsiva, más aún en nuestra sociedad con su ritmo frenético. Necesitamos recuperar el polo de la no-acción y encontrar el equilibrio entre hacer y contemplar. Poder incluso simultanearlos e integrarlos en la entrega, desde la consciencia y la atención, a cualquier actividad fluyendo en ella. Reservar un espacio habitual en nuestro quehacer diario al no hacer, al silencio o a la meditación enriquecerá y dará profundidad a nuestra acción.



EL MUNDO DE RELACIONES

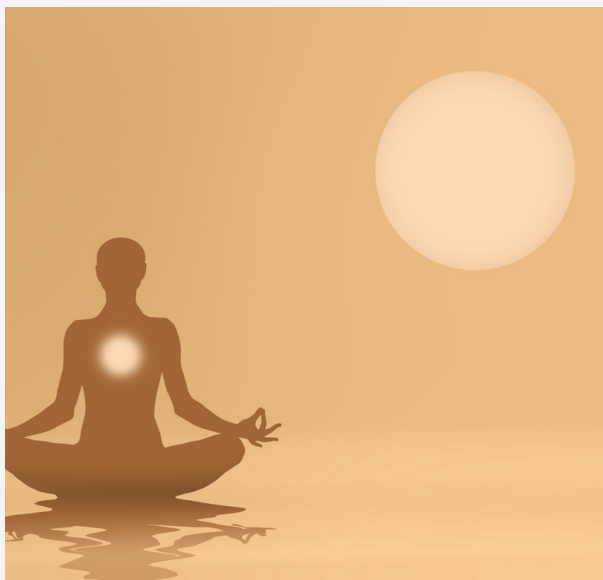
Como seres sociales que somos, las relaciones constituyen otra de nuestras mayores riquezas. Pero sería bueno que nos planteáramos algunas preguntas importantes ¿Es amor lo que surge desde el sentimiento de carencia o de incompletitud? ¿Busco en otros lo que creo que yo no tengo, según el extendido mito de la media naranja, el príncipe azul o la mujer de mis sueños? Quizás las relaciones son el mejor espejo en que podemos mirarnos, si hacemos consciente que el otro tan solo me devuelve mi propia sombra, ofreciéndome con ello una oportunidad maravillosa de conocerme y crecer. Es preciso que desarrollemos el arte de hablar y escuchar con atención, que nos permita descubrir el mensaje verdadero debajo de la narración aparente en nuestra interacción con los otros. Una mirada sabia nos descubrirá la realidad de la interconexión y destapará la mentira de que somos separados de los otros.

Una mirada sabia nos situará necesariamente en el ahora, porque ese es el único tiempo en el que se desarrolla la vida. Y utilizará funcionalmente nuestro pasado y nuestro futuro en la medida en que aporten riqueza a nuestra experiencia, pero sin permitir que se conviertan en nuestros carceleros.

¡Es la hora de decidir conscientemente desde dónde quieres vivir, qué experiencia vital quieres para ti, en cuál de los dos sistemas quieres invertir! En la consciencia dormida por la identificación con nuestro ego, limitados por nuestros deseos y apegos, secuestrados por reacciones automáticas o en el de la consciencia expandida, aceptando lo que hay, atestiguando amablemente lo que emerge, indagando en viejas raíces para entender lo que nos pasa, comprendiendo nuestra biología, dando culto a la vida con toda su riqueza y frescura, en el único lugar donde esta se despliega: El Momento presente.



**EL MOMENTO
PRESENTE ES EL
ÚNICO TIEMPO
SOBRE EL QUE
TENEMOS
ALGÚN
DOMINIO.**



REFLEXIONEMOS

Sube tus reflexiones al foro de nuestra plataforma de estudio



1.- ¿Sueños o deseos?

¿A qué y a quién dedicas tu vida?

¿Estás haciendo lo que de verdad te importa? ¿Has renunciado a alguna parte de tu vida?

¿A cuál?

¿Qué es lo más bello en tu vida?

¿Aplazas cosas importantes pensando que ya habrá tiempo?

¿Qué te apasiona en la vida? ¿Qué te gustaría aprender?

¿Para qué vives? ¿Por qué esperas?

2.- Explora tus resistencias ante los cambios: la vida conlleva cambios, de forma que nuestra relación con ellos es bien importante:

¿Recuerdas cambios difíciles a lo largo de tu vida? Enuméralos.

¿Recuerdas tu reacción emocional ante ellos? Reconócela.

¿Has recibido mal recientemente algún cambio? Nómbralo.

¿Cuál ha sido tu reacción emocional ante él? Exprésala.

3.- Dedica unos momentos a identificar cuándo fluyes en tu vida, qué actividades te lo facilitan, cómo podrías extender este estado a más aspectos de tu día a día. Para ello, recuerda algunas de las características de este estado.

Pierdes la noción del tiempo.

No estás pensando en ti. No te distraen otros pensamientos.

Te centras en el proceso más que en el resultado.

No sientes que hagas esfuerzo. Te gustaría repetir esa experiencia.

PRÁCTICAS MINDFULNESS DE LA SEMANA

Mindfulness en marcha

Muévete lento y conscientemente

Conquistemos para la consciencia esos porcentajes que hemos enterrado en la rutina y el automatismo de nuestros actos cotidianos que no les damos la menor importancia.

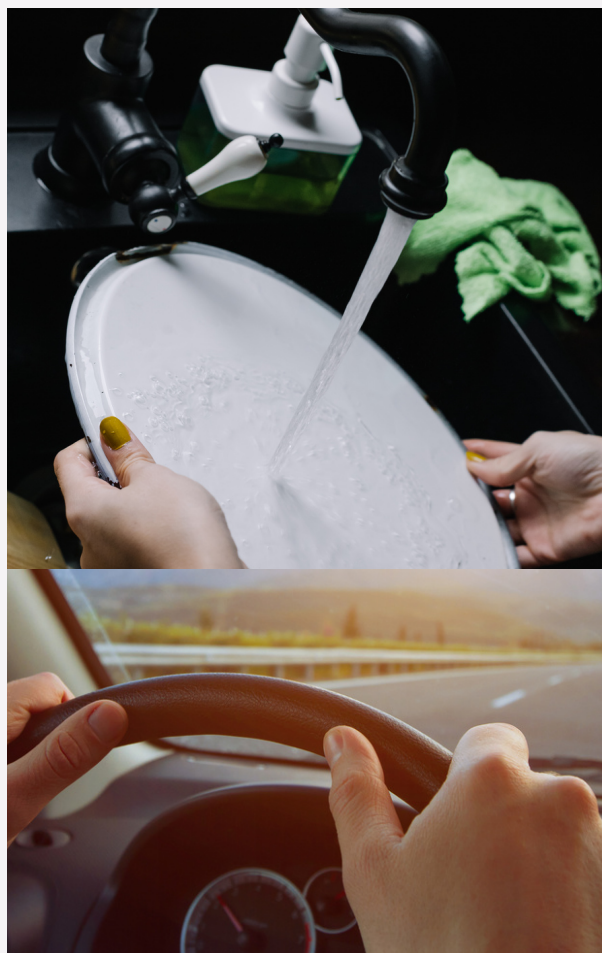
Cada día realizamos muchas actividades de forma rutinaria y sin prestarles atención: nuestro aseo, preparar el desayuno, conducir, poner la lavadora, hacer llamadas telefónicas,...

La propuesta para esta semana es que realices alguna o varias de estas tareas cotidianas de forma plenamente consciente.

Para ello, centra tu atención "en hacer realmente lo que estás haciendo" y permanece abierto a los mensajes que los sentidos te aportan sobre ello (texturas, colores, tacto, oído...). Realízalas de forma algo más lenta de lo habitual, esto te ayudará a ser más consciente.

Puede ser que escojas desayunar lentamente y saboreando lo que otros días engulles con prisas...

O que en tu tiempo de aseo, estés plenamente centrado en lo que haces. Quizás dedicar un tiempo a un baño o ducha lento, oliendo el jabón, sintiendo la toalla y paseando su tacto por tu cuerpo, sea una buena opción...



A lo mejor encuentras el momento cuando conduces, disfrutándolo plenamente y fijándote en los detalles de tu recorrido diario que normalmente te pasan desapercibidos...

Puede ser que lavar los platos, o tender la ropa o, simplemente, lavarte las manos, sean una magnífica ocasión para hacer conscientes los pequeños gestos de tu vida cotidiana y disfrutar de ellos...

Entrena esta semana tu atención realizando una de estas actividades cada día lentamente y con plena consciencia.

Anota tus descubrimientos en tu diario

PRÁCTICAS MINDFULNESS DE LA SEMANA

La Pausa Mindfulness

Cuerpo y sentimientos AHORA

Puedes realizar este ejercicio en cualquier momento y postura, siempre y cuando te detengas unos minutos... Se trata simplemente de habituarte a conectar con tu cuerpo tal y como está en el momento presente, e indagar suavemente qué sentimiento hay detrás de ese estado corporal.

Con la práctica, te harás un experto en identificar tus emociones antes de que te arrastren en su torbellino.

Comienza observando cómo se siente ahora tu cuerpo: ... ¿Está tenso o relajado?... ¿Pesado o ligero?...

... ¿Hay en él una sensación de tranquilidad o de intranquilidad?...

... ¿Hay una sensación de constreñimiento o de amplitud?...



...No te respondas conceptualmente, simplemente aplica la curiosidad y observa...

...No trates de cambiar nada... Tal y como es, está bien...

...Acoge lo que quiera que sienta tu cuerpo ahora...

Fíjate ahora en cómo sientes la respiración:

... ¿Es lenta o rápida?... ¿Profunda o superficial?...

... No la cambies, solo obsérvala y deja que siga su curso natural...

Suavemente pregúntate:

... ¿Qué emoción o sentimiento hay detrás de esto?...¿Cómo me siento?...

... No respondas rápidamente, deja que la respuesta “surja” si tiene que surgir...

Pasados dos o tres minutos agradece la experiencia, toma unas cuantas respiraciones

profundas y finaliza el ejercicio.

Anota tus descubrimientos en tu diario