

Mindfulness

Atención, Intención y Actitud



ÍNDICE

¿Qué es mindfulness?	Pág. 3
Modo hacer/ modo ser	Pág. 4
La actitud en mindfulness	Pág. 4
El punto de anclaje	Pág. 5
La práctica en mindfulness	Pág. 5
Práctica formal	Pág. 6
<i>Anclarse a la respiración</i>	Pág. 6
<i>Body Scan</i>	Pág. 8
<i>Uva pasa</i>	Pág. 11
<i>Caminar con consciencia plena</i>	Pág. 13
<i>STOP. El espacio de respiración de 1 minuto</i>	Pág. 15
<i>Metáforas visuales</i>	Pág. 16
<i>Suavizar, calmar, permitir</i>	Pág. 18
<i>Atención plena a los sonidos</i>	Pág. 20
Práctica informal	
<i>Comer con atención plena</i>	Pág. 21
<i>Observación consciente</i>	Pág. 22
<i>Contar hasta 10</i>	Pág. 22
<i>La vela</i>	Pág. 23

Mindfulness

"Mindfulness (atención plena) es estar completamente despierto en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento..."

Jon Kabat-Zinn

¿Qué es mindfulness?

¿Cuántas veces hemos llegado a un destino sin ser conscientes del camino recorrido? ¿Cuántas conversaciones hemos mantenido con otras personas mientras pensábamos en tareas pendientes? ¿Cuántas veces has dejado de experimentar los sabores de un plato por estar mirando la tele mientras comías? Podríamos poner muchos ejemplos de las veces que no somos plenamente conscientes de nuestras experiencias presentes. Parece que nuestro cerebro pone el piloto automático permitiéndonos hacer cosas sin apenas prestar atención. En cierto modo, este piloto automático nos puede ayudar cuando realizamos tareas rutinarias, sin embargo, desconectar la atención de la experiencia presente y dirigirla al mundo de las preocupaciones puede tener consecuencias negativas. Una de ellas es que la actividad mental constante, activa nuestro sistema nervioso de manera excesiva y produce estrés. La mejor manera de reducir el estrés es evitar que se ponga en marcha el piloto automático, y esto lo lograremos si hacemos una pausa deliberada y ponemos atención plena a nuestra experiencia presente.

Mindfulness o atención plena es el estado mental que surge cuando prestamos atención de manera continua al presente con apertura y sin juicios. Esta manera de estar nos permite desconectar el piloto automático y colocarnos en “modo ser” manteniéndonos observadores y conscientes de las sensaciones, sentimientos o pensamientos de nuestra experiencia presente.

Modo hacer / modo ser

Pasamos mucho tiempo sumidos en la acción, haciendo diferentes cosas a la vez, e incluso pensando en aquella lista de tareas que todavía tenemos pendientes. El “modo hacer” nos conecta con el piloto automático y no nos permite poner atención plena al momento presente. Mindfulness nos permite pasar al “modo ser” en el que la atención está centrada en la experiencia presente, tal y como aparece momento a momento.

La actitud en mindfulness

Hay una serie de actitudes que debemos adoptar en la práctica de mindfulness y que nos ayudarán a profundizar y a mantener atención plena.

No juzgar. Si ponemos atención a nuestro diálogo interno nos daremos cuenta de que está poblado de juicios y evaluaciones. Este tipo de pensamientos dominan la mente y la sobrecargan. Los juicios suelen tomar forma de etiqueta de cada situación, me gusta, no me gusta, bueno o malo...

En la práctica de mindfulness observamos la realidad, pero sin juzgarla, situándonos como testigos imparciales de nuestra experiencia. No se trata de evitar los juicios ya que, “lo que te resistes persiste”, sino de tomar conciencia de ellos y mantener una mirada imparcial.

La **mente del principiante** implica estar atento y curioso ante todo lo que acontece en la experiencia presente, explorando cada momento como si fuera la primera vez. Esta mirada curiosa nos permitirá descubrir matices que normalmente nos pasan desapercibidos, y disfrutar con plenitud de la experiencia.

La **aceptación** no es resignación, implica tomar conciencia de cómo son las cosas y orientarte hacia un punto de partida desde el que poder actuar en consecuencia. Si aceptamos lo que es, en lugar de aferrarnos a aquello que creemos que debería ser, podremos obtener una perspectiva más amplia en la que caben muchas posibilidades.

La **paciencia** demuestra que comprendemos y asumimos que las cosas tienen que desplegar a su debido tiempo.

Confiar en ti mismo, en tus sentimientos, en tus recursos naturales.

No esforzarse aceptando las cosas tal y como son, poniendo énfasis en el proceso en lugar de en los resultados.

Dejar ir, no aferrarnos a determinadas cosas, ideas y cuestiones del pasado o futuro y centrarnos en la experiencia presente.

El punto de anclaje

Elegir un punto de anclaje nos permitirá volver a poner el foco de atención en el momento presente cuando la mente divague. La respiración es un buen punto de anclaje ya que siempre está presente y podemos recurrir a ella en cualquier momento del día.

La práctica de mindfulness

En mindfulness existen dos tipos de prácticas, la formal y la informal.

La práctica formal propone una serie de herramientas que nos permitirán entrar en un estado más profundo de calma y estar en contacto con nosotros, convirtiéndonos en observadores de nuestras sensaciones, pensamientos y emociones, aceptando la experiencia sin juzgarla.

La práctica informal nos permite llenar de mindfulness nuestra vida cotidiana posibilitándonos disfrutar de cada momento con consciencia plena. Es una forma de desarrollar un enfoque más consciente de la vida, simplemente durante pequeños instantes a lo largo del día, deteniéndonos y prestando atención a lo que estamos haciendo, percibiendo todas las sensaciones. Podemos elegir cualquier actividad, cualquier momento, por ejemplo, al ducharnos intentando percibir todas las sensaciones presentes, el sonido del agua, su temperatura, el olor del gel, el contacto del agua con la piel.

Durante la práctica de mindfulness es importante mantener la atención plena en el aquí y el ahora. Es posible que durante la práctica la atención se desvíe a otro lugar, no te preocupes, sólo tienes que volver a dirigirla amablemente a aquello que estabas observando en el momento presente.

PRÁCTICA FORMAL

ANCLARSE A LA RESPIRACIÓN



*Inspiro, espiro
Calmo, relajo
Sonrío, suelto
Momento presente
Momento maravilloso*

Thich Nhat Hanh

Duración: 5 minutos

La respiración nos acompaña en todo momento, por eso focalizarse en ella es la mejor manera de anclarnos a nuestro momento presente. Utilizar la respiración como punto de anclaje nos permitirá recuperar nuestra atención permitiéndonos volver a la experiencia presente.

Atención al cuerpo

Empezamos adoptando una postura de meditación cómoda y cerramos los ojos. Lentamente, empezamos a tomar conciencia del entorno en el que nos encontramos. Sentimos la temperatura, los sonidos, los olores. Llevamos la atención a la postura corporal, sentimos el contacto de los pies con la tierra, del cuerpo con la silla, incluso de la ropa. Sentimos las sensaciones de nuestro cuerpo como un todo, percibiendo cualquier sensación, agradable o desagradable que pueda aparecer en estos momentos. Si notamos algún punto de tensión podemos intentar relajar la zona. Percibimos las sensaciones presentes y observamos si éstas cambian con el tiempo, y expandimos la atención a nuestra experiencia interna. Nos preguntamos por unos instantes, ¿cuál es mi experiencia ahora? ¿Qué sentimientos o emociones se están produciendo? Adquirimos consciencia de nuestra experiencia de una manera global, observando todas las emociones y sensaciones que aparecen sin involucrarnos con ellas, solo tomando nota de si están presentes o no, con aceptación.

Atención a la respiración

Una vez que hemos tomado consciencia de nuestra experiencia interna, el siguiente paso es focalizarse en la respiración. Cambiamos el foco de atención y lentamente lo dirigimos a la respiración. Observamos la sensación de respirar en el punto de anclaje que más nos guste y que mejor podamos percibir. Pueden ser las fosas nasales, el

abdomen, el pecho. No intentamos modificar la respiración, simplemente la observamos tal y como es en estos momentos. Si aparece cualquier pensamiento, lo dejamos pasar y volvemos a dirigir nuestra atención a la respiración con amabilidad y aceptación. Permanece anclado a tu respiración durante unos minutos sintiéndola y observándola con atención plena.

Expandir la conciencia

El último paso es expandir la conciencia de nuevo al mundo externo. Poco a poco lleva tu atención de nuevo al entorno poniendo atención plena la experiencia presente. Observa tu entorno con curiosidad, y hazte consciente de los olores, los sonidos y todos los elementos que están presentes en estos momentos.



BODY SCAN



“Darse cuenta de que este mismo cuerpo, con sus dolores y placeres... es exactamente lo que necesitamos para ser plenamente humanos, estar completamente despiertos y completamente vivos”.
- Pema Chodron -

Duración: 25 minutos

Body Scan o escaneo corporal es una técnica de meditación de mindfulness que nos permite prestar atención plena al momento presente, al aquí y al ahora, atendiendo única y exclusivamente lo que acontece en nuestro cuerpo, sintiendo todas las sensaciones que se producen en él y observando sin juzgar y con aceptación.

Para este ejercicio que te permite ponerte en contacto con tu cuerpo, es importante, además de la atención plena, tener una actitud de aceptación y no juicio. Es importante observar lo que sucede en tu cuerpo permitiendo que las cosas sean como son y observándolas sin juzgarlas y sin tratar de modificar nada, aceptando lo que sucede en tu cuerpo.

Prepara tu cuerpo

Buscamos una postura cómoda en la silla. Cerramos los ojos aflojando los párpados para evitar estar en tensión. Toma unos instantes para entrar en contacto con el movimiento de tu respiración. Vamos a observar y sentir nuestra respiración sin modificarla, simplemente la observamos. Pon toda tu atención en el sonido de tu respiración, nota la temperatura del aire inhalado y siente la frecuencia y el ritmo al que estás respirando. Cuando estés listo, dirige toda tu atención a las sensaciones físicas de tu cuerpo, a aquellas que puedas percibir en estos momentos. Presta especial atención a aquellas partes de tu cuerpo que estén en contacto con la silla o el suelo, a cada expiración, déjate ir hundiéndote más y más profundamente en la silla y el suelo. El propósito de esta práctica no es cambiar nada, ni que te sientas distinto o que logres relajarte, el objetivo es que seas lo más consciente posible de todo lo que sientes y percibes a medida que prestas más atención a cada parte de tu cuerpo. Si ves que tu mente está divagando, simplemente con amabilidad vuelve a dirigirla a la parte del cuerpo en la te hayas detenido en ese momento, vuelve a tomar conciencia de tu cuerpo. Ahora lleva tu atención al abdomen para hacerte consciente de las sensaciones que se producen en esa zona mientras inspiras y expiras. Toma unos instantes para sentir las sensaciones que van cambiando, cómo la inspiración se

siente de un modo distinto que la espiración, cómo tu cuerpo experimenta distintas sensaciones físicas en durante el proceso de respiración.

Escanea tu cuerpo

1. Pierna izquierda: Lleva tu foco de atención al pie izquierdo, percibe todas las sensaciones que se producen, ahora permite que tu atención se vaya trasladando uno a uno por todos los dedos de tu pie izquierdo percibiendo de nuevo todas las sensaciones que se producen. Tal vez notando el contacto entre los dedos, una sensación de hormigueo, de calor o ninguna sensación en particular. Cuando estés listo, siente e imagina tu respiración entrando en tus pulmones y después observa como el aire inhalado llega hasta tu pie izquierdo, y luego imagina como ese aire vuelve desde tu pie hasta la nariz para ser espirado. Cambia el foco de atención desde los dedos al talón y presta atención a las sensaciones, después cambia el foco al empeine y al tobillo. Ahora lleva tu atención a la parte inferior de la pierna y a la rodilla. Cuando estés observando esta zona, intenta percibir el contacto de tu piel con la ropa y todas las sensaciones que se producen en ese lugar de tu cuerpo. Ahora envía tu respiración a esa zona llevando el aire inhalado a la parte inferior de tu pierna y a tu rodilla y observando como ese aire hace el recorrido inverso hasta salir por las fosas nasales. Ahora lleva tu foco de atención hasta el muslo, de nuevo intenta percibir todas las sensaciones que allí se están produciendo. Intenta percibir el contacto del muslo con la silla. Recuerda que si en algún momento tu mente desvía tu atención hacia otro lugar lejos de tu cuerpo, amablemente trata de dirigir de nuevo tu foco de atención en tu cuerpo, en la zona que estás observando en esos momentos.

2. Pierna derecha: Lleva tu foco de atención al pie derecho, percibe todas las sensaciones que se producen, ahora permite que tu atención se vaya trasladando uno a uno por todos los dedos de tu pie derecho percibiendo de nuevo todas las sensaciones que se producen. Tal vez notando el contacto entre los dedos, una sensación de hormigueo, de calor o ninguna sensación en particular. Cuando estés listo, siente e imagina tu respiración entrando en tus pulmones y después observa como el aire inhalado llega hasta tu pie izquierdo, y luego imagina como ese aire vuelve desde tu pie hasta la nariz para ser espirado. Cambia el foco de atención desde los dedos al talón y presta atención a las sensaciones, después cambia el foco al empeine y al tobillo. Ahora lleva tu atención a la parte inferior de la pierna y a la rodilla. Cuando estés observando esta zona, intenta percibir el contacto de tu piel con la ropa y todas las sensaciones que se producen en ese lugar de tu cuerpo. Ahora envía tu respiración a esa zona llevando el aire inhalado a la parte inferior de tu pierna y a tu rodilla y observando como ese aire hace el recorrido inverso hasta salir por las fosas nasales. Ahora lleva tu foco de atención hasta el muslo, de nuevo intenta percibir todas las sensaciones que allí se están produciendo. Intenta percibir el contacto del muslo con la silla. Recuerda que si en algún momento tu mente desvía tu atención

hacia otro lugar lejos de tu cuerpo, amablemente trata de dirigir de nuevo tu foco de atención en tu cuerpo, en la zona que estás observando en esos momentos.

3. Cadera: Ahora pon tu foco de atención en tu cadera, e intenta percibir el contacto de ésta con la silla y cualquier sensación que se produzca. De nuevo lleva el aire inhalado a esa zona y después desde tus caderas a la nariz notando como el aire recorre tu cuerpo e intentando percibir la temperatura del aire al ser exhalado.

4. Abdomen: Traslada ahora la atención a tu abdomen, percibiendo como el aire inhalado llega hasta esa zona, y observando el movimiento de tu abdomen al inspirar y espirar, y también cualquier otra sensación que puedas percibir en esa zona.

5. Tórax: Pon el foco de atención en el tórax. Percibiendo como el aire inhalado llega hasta esa zona, y observando el movimiento de tu pecho al inspirar y espirar, y también cualquier otra sensación que puedas percibir en esa zona. Observa como tus pulmones se llenan de aire y percibe qué sensaciones se producen.

6. Hombros y brazos: Ahora pon toda tu atención en los hombros, nota cualquier sensación que se produce en esta zona. Desde esta zona recorre tu brazo derecho hasta llegar a tus dedos y pon atención a las sensaciones, nota el contacto de los dedos entre ellos, o si tienes tus manos apoyadas en alguna parte de tu cuerpo observa que sensaciones se producen con el contacto. Vuelve a llevar el aire inhalado a esa zona y de nuevo observa como hace el recorrido contrario hasta salir por tu nariz. Ahora el brazo izquierdo Ahora recorre mentalmente tu brazo izquierdo hasta llegar al cuello.

7. Cuello: Nota y observa qué está pasando en tu cuello en estos momentos, qué sensaciones puedes percibir en esta zona y observa como pasa el aire inhalado hasta llegar a tu abdomen y como al salir pasa de nuevo por tu cuello.

8. Cara: Traslada tu foco de atención a tu frente notando que sensaciones se perciben en esta zona. Continuamos por los ojos, los párpados se apoyan sin generar presión. Bajamos por la nariz, nos paramos un momento en las fosas nasales a sentir el aire. Nos dirigimos con atención plena a nuestros labios que contactan sin hacer presión, la boca, la mandíbula inferior, superior, la lengua y percibimos también nuestras orejas a ambos lados de la cara. Sentimos toda la cabeza en su conjunto y notamos como se va relajando.

Permanecemos ahora, durante unos instantes, sintiendo nuestro cuerpo en general junto con el fluir natural de nuestra respiración. Poco a poco, podemos realizar unos movimientos lentos de estiramiento en todo el cuerpo para ayudar en la fase de transición hasta que demos por finalizada la práctica. Nos movemos muy lentamente y vamos abriendo los ojos posteriormente.

UVA PASA



"Fruta pequeña, gran mensaje" "Cuando camines, camina; cuando comas, come".

- Proverbio Zen-

Duración: 10-15 minutos

El objetivo de esta práctica es ejercitar nuestra capacidad de prestar atención, de estar en el aquí y ahora. Si prestamos atención a nuestra alimentación podremos disfrutar más de lo que comemos y puede ayudarnos a tomar consciencia de cómo nos estamos alimentando.

Primera pasa

Nos comemos la pasa tal y como lo hacemos habitualmente. Reflexionamos durante unos instantes acerca de la experiencia.

Segunda pasa

1. Mantener. En primer lugar colocamos la uva pasa sobre la palma de nuestra mano, o entre los dedos índice y pulgar. Enfocamos nuestra atención en ella y la observamos como si fuese la primera vez que vemos algo parecido, con curiosidad. ¿Sientes su peso en la mano?
2. Observar. Dedicamos unos minutos a observar este exótico producto. Dejamos que nuestros ojos exploren cada parte de él, examinando este objeto desconocido. ¿Dónde están las zonas de luz? ¿Dónde aparecen las zonas oscuras? ¿Tiene arrugas? ¿Tiene pliegues? ¿Hay alguna asimetría? ¿Qué características tiene?
3. Tocar. Durante unos instantes tocamos y acariciamos la pasa entre nuestros dedos. ¿Qué textura tiene? ¿Es dura? ¿Es suave? ¿Es pegajosa? Cerramos los ojos durante unos instantes para poder aumentar el sentido del tacto.
4. Oler. Acercamos la pasa lentamente y con plena atención hasta nuestras fosas nasales y observamos las sensaciones que aparecen. ¿Qué sientes? ¿Qué aromas y fragancias percibes? ¿Somos capaces de percibir sutilezas en su aroma? Si no huele a nada, o apenas huele, percibe eso también.
5. Colocar. Acerca la pasa a tu boca o labios, notando también los movimientos de la mano y del brazo al desplazarse. Ponla en la boca con delicadeza, sin masticar todavía. Observamos la forma en la que se deshace en nuestra boca. Dedicamos unos instantes a explorar todas las sensaciones que aparecen.

6. Masticar. Cuando estemos listos, comenzamos poco a poco a masticar la pasa, sin tragarla todavía. El primer mordisco lo realizamos lentamente. Céntrate en los sabores. ¿Qué sensaciones aparecen? Ten en cuenta las sensaciones de textura y sabor en la boca, y cómo cambian a medida que vas masticando y se va deshaciendo, como cambian a cada momento. Observa los diferentes sabores que se entremezclan. Continúa masticando lentamente, pero no tragues todavía.

7. Tragar. Comprueba si detectas la primera intención de tragar en cuanto surja en tu mente y experimentala con conciencia plena antes de tragar. Cuando estemos listos comenzamos lentamente a tragar la pasa. Observamos si podemos experimentar las sensaciones del trayecto de la pasa de la boca al estómago. Identificamos también las sensaciones que aparecen en nuestro cuerpo después de realizar esta ingesta con atención plena.

8. Consciencia del desarrollo de la pasa. Pensamos en el desarrollo de esta pasa, que ha requerido tierra para crecer, lluvia y sol para madurar, el efecto del viento para germinar. Toda la naturaleza ha intervenido en su desarrollo. Pensamos en cómo la pasa ha llegado hasta nosotros. Gracias al comerciante que la ha vendido, a la persona que la ha transportado, al agricultor que la ha cultivado. Una simple pasa, ha requerido la intervención de la naturaleza y del esfuerzo de miles de personas a través de muchas generaciones para llegar hasta nosotros. Nos quedamos unos segundos pensando en todo ello.

CAMINAR CON CONSCIENCIA PLENA



“Camina como si estuvieras besando la tierra con tus pies”

Thich Nath Hanh

Duración: 15 minutos

Esta práctica consiste en andar estando presente en cada paso, disfrutando del camino, sin preocuparnos por llegar a ninguna parte.

1. Busca una posición cómoda, con la base de los pies un poco más ampliada. Mantente de pie sin hacer nada más y hazte consciente de los movimientos casi imperceptibles que tu cuerpo hace para mantenerse quieto. Comienza a ser consciente de cómo se sienten tus pies y sigue avanzando hasta la parte superior de tu cuerpo.

2. Realiza una o dos respiraciones más profundas llevando lentamente la atención hacia el cuerpo. Respira sintiendo las sensaciones que aparecen. Poco a poco, empieza a tomar conciencia de las sensaciones presentes en los pies en este momento. El contacto del suelo, el peso del cuerpo sobre la superficie del suelo y sobre los pies. Las piernas, la temperatura del suelo y cualquier sensación de comodidad e incomodidad en los pies que estén ocurriendo en este momento, incluyendo también la respiración.

3. A partir de este momento se puede iniciar la práctica como tal empezando por el movimiento de caminar habitual pero realizado de forma muy lenta y con conciencia de cada movimiento de los pies y las piernas, así como de las sensaciones que se presentan con cada movimiento. Notamos la textura del suelo, la sensación de contacto del cuerpo con el aire al desplazarnos, el braceo al caminar, y permanecemos así durante unos instantes, caminando con atención plena a todas las sensaciones que aparecen.

4. Aunque aparezca alguna distracción o pensamiento, sentimiento o preocupación, simplemente hay que tomar conciencia de forma amable de que la mente está vagando, y suavemente dejar que las distracciones pasen, sin enfado y sin

enjuiciarlles. Lentamente, volvemos a dirigir la atención hacia las sensaciones de los movimientos al caminar. Nos mantenemos con atención plena durante toda la práctica. Continuamos con conciencia plena haciéndonos conscientes de las sensaciones corporales que aparecen. Podemos sentir el contacto de las plantas de los pies con el suelo, su movimiento, temperatura, el peso del cuerpo que recae sobre nuestros pies. Un segundo foco atencional podemos dirigirlo hacia las sensaciones que la respiración produce en nuestro cuerpo, percibiendo el ligero movimiento que aparece en cada proceso de inspiración e espiración. Y por último dirigimos la atención hacia todos los estímulos que puedan aparecer en el lugar en el que nos encontramos. Los sonidos, voces, olores... Permanecemos durante unos instantes así intercalando estos tres focos atencionales, pasando de manera voluntaria de un foco a otro.

5. Antes de finalizar, llevamos una vez más la atención a las sensaciones del cuerpo como un todo. Sentimos nuestro cuerpo de manera global y gradualmente vamos poniendo fin a la práctica.

STOP. EL ESPACIO DE RESPIRACIÓN DE UN MINUTO



“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio se encuentra nuestro poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad”

- Victor Frankl -

¿No has tenido momentos en los que sólo necesitas algo de espacio para respirar? Esta práctica te ayudará a salir del piloto automático y entrar en el momento presente. El objetivo de esta práctica es aprender a detenernos y darnos un espacio para respirar.

S

STOP, PARA Y HAZ UN INVENTARIO, CHEQUEA TU CABEZA, CORAZÓN Y CUERPO

Sitúate en el momento presente preguntándote. ¿Cuál es mi experiencia en este momento?:

Pensamientos: qué te dices a ti mismo, que imágenes vienen a tu mente...

Sentimientos: disfrutando, neutral, triste, enfadado, excitado....

Sensaciones: hormigueo, tensión, ligereza...

T

TOMA UN RESPIRO, DIRIGE TU ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Amablemente, dirige toda tu atención a la respiración, a cada inhalación y a cada exhalación, tal como la una sigue a la otra. Tu respiración puede funcionar como un ancla para traerte al momento presente y ayudarte a sintonizar con tu estado de conciencia y calma

O

OBSERVA Y EXPANDE TU CONSCIENCIA AL EXTERIOR

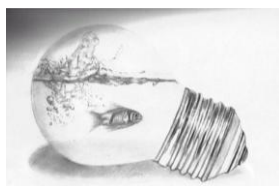
Expande el campo de tu consciencia más allá de tu respiración, de manera que incluya el sentido del cuerpo como un todo, tu postura, tu expresión facial; luego expande tu consciencia más aún, hacia afuera, a lo que está pasando a tu alrededor: vistas, sonidos, olores, etc. De la mejor forma posible, lleva esta consciencia expandida a los siguientes momentos de tu día...

P

PROCEDE, NUEVAS POSIBILIDADES. CONTINÚA SIN ESPERAR NADA

Ahora lleva tu atención al mundo que te rodea, percibiendo como son las cosas justo en este momento. En lugar de reaccionar habitualmente/mecánicamente, puedes ser curioso/abierto, respondiendo naturalmente. Puede que te sorprendas, por todo lo que puede pasar después de haber creado esta pausa...

METÁFORAS VISUALES



“Los sentimientos van y vienen como las nubes en un cielo ventoso. La respiración consciente es mi ancla”.

Thich Nhat Hanh

Duración: 15 minutos

Esta práctica nos ayuda a encontrar metáforas que nos permitan entender cómo es la mente, situándonos como observadores de nuestros pensamientos y emociones. La mayoría de las personas focalizan su atención en los objetos mentales, quedándose completamente atrapados en ellos. Esta práctica nos permite observar estos pensamientos y emociones tomando cierta distancia de ellos como figura de observador. De esta forma podemos evaluar más objetivamente aquello que está sucediendo en nuestra mente. Algunas de las metáforas de la tradición budista son la montaña y el estanque. Puedes utilizar la que vaya más con tu forma de ser.

La montaña



Centra durante unos segundos la atención en tu cuerpo, en la postura, y pasa posteriormente a la respiración, observándola durante unos segundos dejando pasar pensamientos y emociones. Puedes imaginar una montaña que conozcas o que te guste. Siente que te encuentras sentado cómodamente en la cima de esa montaña. Te encuentras tranquilo y seguro, y sientes esa intensa conexión con la montaña, cómo si formases parte de ella. Desde ahí sentado, puedes observar el cielo que te rodea, que es de un color azul brillante y limpio. Ese espacio infinito que es el cielo representa la mente. Tu puedes observarlo sentado, desde tu posición de forma objetiva, como quien ve una película. De vez en cuando, van a aparecer nubes que son los pensamientos, las emociones que aparecen en la mente. Esas nubes tienen diferentes tamaños según la importancia que les demos, diferentes colores, según el contenido. A veces hay tantas nubes que impiden ver el cielo. Hay tantos pensamientos y emociones que uno no es capaz de conectar con la verdadera naturaleza de la mente. Y uno cree que solo existen nubes, pensamientos, que no hay nada más. Sin embargo, si nos mantenemos en la posición del observador, quitamos la atención de esos pensamientos, de esas nubes y volvemos a la respiración, el anclaje, esas nubes que son los pensamientos van a ir pasando y con el tiempo, el cielo estará de nuevo despejado. Podemos permanecer el tiempo que queramos observando el cielo, la mente, despejado y sin

nubes, sin pensamientos. Cuando queramos podemos volver a la respiración y dejar pasar los pensamientos.

El estanque



Centra durante unos segundos la atención en tu cuerpo, en la postura, y pasa posteriormente a la respiración, observándola durante unos segundos dejando pasar pensamientos y emociones. Imaginamos que estamos sentados a orillas de un estanque de poca profundidad. El agua es limpia y transparente y completamente en calma y por eso podemos ver el fondo del estanque. Esta es la verdadera naturaleza de la mente. Esa agua quieta, limpia y transparente. Cuando aparece un pensamiento en nuestra consciencia es como si cayese una piedra al estanque y las ondas producidas por la piedra, mueven el agua, que desplaza la arena del suelo y se mezclan y todo el estanque se vuelve turbulento, por lo que es imposible ver nada, todo está completamente oscuro. Este es el estado habitual de nuestra mente, turbado por las múltiples piedras que son pensamientos y emociones que aparecen en el estanque, la mente, continuamente, generando estado de confusión. Con la práctica de mindfulness, el agua se vuelve calma, la arena se deposita en el fondo y la mente vuelve a ser un espacio cristalino porque apenas hay piedras, apenas hay pensamientos que alteren esa tranquilidad. Nos mantenemos unos minutos en esta metáfora.

SUAVIZAR, CALMAR, PERMITIR



“Lo que de verdad necesitamos y lo que la conciencia realmente encarna no tiene nada que ver con la negación ni, la represión de los sentimientos, sino con su reconocimiento y aceptación.”

Jon kabat-zinn

Duración: 10 minutos

Suavizar, calmar y permitir nos permite relajar las partes incómodas del cuerpo y lidiar con las emociones difíciles mediante el afecto y la comprensión. No se trata necesariamente de relajarlas, sino de tomar conciencia y permitir que esas sensaciones se mantengan ahí. No tienes que cambiar nada, todo pasará a su debido tiempo.

Comenzar con la respiración

Trata de encontrar una posición cómoda, cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas. Coloca la mano en el corazón por unos momentos.

Etiquetar la emoción

Ahora trata de recordar una situación moderadamente difícil que estés viviendo en este momento. Quizás sea un problema de salud, estrés en una relación o cualquier situación de dolor. Trata de elegir un problema que no sea muy difícil pero que tampoco sea muy trivial. Elige más bien un problema que genera estrés en tu cuerpo cuando piensas en él. Trata de visualizar la situación claramente. ¿Qué pasa? ¿Quién está en esta situación? Ahora trata de etiquetar la emoción más fuerte que sientes al evocar esta situación. ¿Es tristeza? ¿Ira? ¿Confusión? ¿Miedo? ¿Soledad?. Repite el nombre de la emoción con una voz suave y comprensiva tratando de validar lo que sientes. Eso es tristeza. Eso es ira. Eso es confusión. Eso es miedo. Eso es soledad.

Llevar la atención de la emoción al cuerpo

Luego expande y amplía la consciencia hacia tu cuerpo como un todo. Recuerda la situación difícil de nuevo y escanea tu cuerpo notando dónde sientes más fuerte esa emoción. Escanea tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies, deteniéndote donde sientes un poco de tensión o incomodidad. Luego elige un lugar de tu cuerpo donde el sentimiento se expresa con más fuerza. Tal vez como un punto de tensión muscular o una sensación de dolor. Mentalmente, acércate suavemente hacia ese lugar.

Suaviza, calma y permite

Suaviza y ablanda ese lugar de tu cuerpo. Deja que los músculos se relajen, como cuando aplicas calor a los músculos que están doloridos. Puedes decirte silenciosamente, suave, blando, para ir mejorando poco a poco el proceso. Recuerda que no estás tratando de hacer que la sensación desaparezca sino que estás presente en la sensación con consciencia plena y comprensiva.

Cálmate a ti mismo por esforzarte de esta manera. Pon tu mano sobre tu corazón y siente tu cuerpo respirar. Date un mensaje afectuoso y de calma que te ayude a comprender que estás atravesando una experiencia difícil y dolorosa que te ayudará a crecer en alivio y bienestar.

Permite a la incomodidad estar ahí. Abandona el deseo de que la sensación desaparezca, deja que la molestia vaya y venga como un huésped en su propia casa. Suaviza, calma y permite. Puedes utilizar estas palabras como un mantra, inclinándote con ternura hacia tu malestar. Si sientes mucho malestar con la emoción vuelve a tu respiración hasta que te sientas mejor.

Cuando estés preparado, abre lentamente los ojos, dejando que la atención vuelva a tu entorno.

ATENCIÓN PLENA A LOS SONIDOS



“En la escucha, uno se libera momentáneamente del «yo» que escucha y de lo que se escucha, del conocedor y de lo conocido. Nada se pierde. Un instante de conocimiento, de mente original, vacía y espaciosa”.

Jon Kabat-Zinn

Duración: 10 minutos

El objetivo de esta práctica es detenerse en la conciencia de lo que se escucha, escuchando lo que se haya presente, los sonidos que aparecen y desaparecen, sin interpretar ni etiquetar la experiencia, sólo escuchando, respirando, conociendo...

Prepara tu cuerpo

Cierra los ojos y siéntate en una posición cómoda. Escanea todo tu cuerpo con atención observando si hay tensión en alguna zona, en la espalda, en la posición de los brazos o los hombros, y si es así, realiza un ajuste de tu posición para lograr que esas zonas se liberen de la tensión. Conecta por un momento con tu respiración observándola con atención plena.

Pon atención a los sonidos

A partir de ahora, cuando estés preparado, dirige tu atención a los sonidos que vayan apareciendo. No se trata de buscar sonidos concretos, sino simplemente permanecer abierto a ello, mantenerte receptivo a los sonidos que aparezcan en cualquier momento desde cualquier dirección. Como si tuvieras un potente radar que es capaz de detectar todos los sonidos, desde los más cercanos hasta los más lejanos o sutiles. Incluso también los momentos de silencio. Tomando conciencia de los sonidos que van apareciendo simplemente como sonidos, evitando juzgarlos y crear imágenes de los sonidos, tan solo percibiendo el sonido tal cual es, como si fuera la primera vez que escuchas cada sonido. Escuchando, sólo escuchando sin más. Notando también los cambios que percibas en los sonidos, cambios de volumen, cambios de intensidad, quizás un sonido desaparece, o simplemente cambia. Siendo testigo de los sonidos a medida que van surgiendo. ¿Dónde está tu mente en estos momentos? ¿Está enfocada en los sonidos, o por el contrario está divagando con sus pensamientos? Si tu mente ha llevado la atención a otro lugar, con suavidad enfócate de nuevo en los sonidos, aquí y ahora, con interés, con curiosidad. Continúas escuchando los sonidos

evitando etiquetarlos como agradable o desagradable, simplemente percíbelos con total aceptación de la experiencia que estás teniendo en este momento.

Cuando estés preparado, abre lentamente los ojos, dejando que la atención vuelva a tu entorno.

PRÁCTICA INFORMAL

COMER CON ATENCIÓN PLENA



Comer con atención plena es aprender a relacionarse con la comida de otra manera, es tomar conciencia de nuestro apetito, dejarnos sorprender por los sabores de cada alimento y disfrutar de la experiencia de comer con todos los sentidos. Estos pasos te ayudarán a poner atención plena durante la comida.

1. Observa la sensación de hambre: intenta identificar qué te lleva a comer, ¿hambre, aburrimiento, ansiedad? Párate y observa las señales corporales que te llevan a reconocer la sensación de hambre.
2. Elige un lugar tranquilo y sin distracciones: encuentra un espacio que te permita estar tranquilo mientras comes, siéntate cómodamente y apaga la tele, evita mirar el móvil o cualquier otra distracción que te impida disfrutar plenamente de ese momento.
3. Come con atención plena: enfoca tu atención a los alimentos y las sensaciones que vas sintiendo con cada bocado. Come con calma, despacio, sin engullir. Déjate sorprender por los sabores y sensaciones que se producen. Deja que tus sentidos capten cada olor, cada textura, observa los colores de cada alimento, escucha el sonido con cada bocado y deja que tu paladar saboree cada pedazo.

OBSERVACIÓN CONSCIENTE



Prepara el objeto que deseas observar y colócalo cerca. Elige cualquier objeto cotidiano: una taza de café, un lápiz, un tenedor... Antes de empezar, elige un lugar tranquilo y una postura cómoda y dedica 1 minuto a respirar de manera profunda y consciente. Ahora, permite que este objeto capte toda tu atención. Empieza a observarlo con curiosidad, como si lo vieras por primera vez, sin juzgarlo ni etiquetarlo, sin pensar de qué color es, para qué sirve o si te gusta o no. Permite que tu mente se libere de todos esos pensamientos y enfoca tu atención en el aquí y ahora, en el objeto. Mantén tu atención en él durante unos minutos. Si tu mente divaga hacia otro lugar, amablemente, vuelve a dirigir tu atención hacia el objeto y sigue observándolo plenamente, con conciencia.

CONTAR HASTA 10



El objetivo de este ejercicio es contar hasta 10 poniendo atención plena.

Busca un lugar tranquilo y libre de distracciones. Busca una posición cómoda que le permita a tu cuerpo estar relajado y libre de tensiones. Toma conciencia de tu respiración e inspira profundamente por la nariz y exhala lentamente por la boca. Realiza dos veces más respiraciones profundas y prolongadas poniendo atención plena en este proceso.

Ahora cierra los ojos y enfoca tu atención en contar lentamente hasta 10 sin que tu mente, mientras cuentas, divague hacia pensamientos u otros estímulos. Si en algún momento pierdes la concentración, debes empezar nuevamente desde el 1. Repite este proceso cuantas veces sea necesario hasta que logres contar hasta 10 sin interrupciones.

LA VELA



Este ejercicio consiste en fijar la vista en una vela con el objetivo de aumentar y mejorar nuestra capacidad de atención.

Buscamos un espacio tranquilo y sin distracciones, procurando que la luz sea tenue. Encendemos la vela y la colocamos de manera que la llama quede a la altura de nuestros ojos. Buscamos una postura cómoda y empezamos a ser conscientes de nuestro cuerpo y a relajarlo. Ponemos el foco de atención en la respiración y la observamos sin modificarla. Contemplamos la vela, su color, su forma, notamos su calor, como la llama baila frente a nosotros. Cuando nuestra mirada empiece a estar cansada, cerramos los ojos guardando el recuerdo de la imagen de la vela y la seguimos viendo en nuestro interior. Su luz nos llena y es muy confortable, nos hace sentir bien.