

## ÍNDICE

Resumen de la sesión sobre Mindfulness llevada a cabo con Masaya Okamoto .....	2
Contexto y Trayectoria de Okamoto .....	2
Globalización de la Meditación .....	2
Definición y Esencia de la Meditación .....	2
La Meditación como Camino de Autodescubrimiento .....	2
Mindfulness como Técnica Universal .....	2
Perspectivas Prácticas y Sesiones Interactivas .....	2
Mindfulness a Través de la Respiración .....	3
Construyendo la Conexión Mente-Cuerpo .....	3
Iniciando la Práctica de Mindfulness con la Respiración .....	3
Enfoque en las Sensaciones .....	3
Neurociencia y Beneficios de la Práctica .....	3
Interacción y Experiencias Variadas .....	3
El Papel Fundamental de la Respiración .....	3
Desarrollo de la Conciencia a través de Cuatro Fundamentos:	
Respiración, Cuerpo, Mente y Ambiente .....	4
Respiración como Fundamento Inicial .....	4
Expansión hacia el Cuerpo .....	4
Conciencia de la Mente .....	4
Atención al Ambiente .....	4
Cultivo Progresivo de la Conciencia .....	4
Exploración de la Experiencia Personal .....	4
Conclusión y Recomendaciones .....	4
Transcripción de la sesión en vivo con Masaya Okamoto .....	5

## Resumen de la sesión sobre Mindfulness llevada a cabo con Masaya Okamoto

Masaya Okamoto, reconocido especialista en mindfulness e Investigador del Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio, compartió valiosas perspectivas durante una sesión en vivo. Su experiencia como instructor de prácticas meditativas y contemplativas, combinada con sus estudios en Neurociencia Cognitiva y Psicología, ofrece una visión única sobre el papel de la meditación en la salud mental y el bienestar.

### Contexto y Trayectoria de Okamoto:

Desde temprana edad, Okamoto se sumergió en prácticas como la meditación, yoga, Qigong y Tai Chi. Con una sólida formación académica en instituciones como la Universidad de Manchester y la Universidad de East London, ha dedicado sus investigaciones a la neuroplasticidad y al impacto positivo de la meditación y el mindfulness en el bienestar.

### Globalización de la Meditación:

Okamoto ha llevado su conocimiento a más de 60 países, destacando la universalidad de la meditación como una herramienta milenaria para cultivar una mente sana y equilibrada. Su presentación enfatiza el crecimiento interior y la conexión entre la práctica de la meditación y el florecimiento humano.

### Definición y Esencia de la Meditación:

La meditación, según Okamoto, es el entrenamiento de la mente, una práctica ancestral que busca cultivar una mente equilibrada para alcanzar el bienestar integral. La concentración y la observación son elementos clave de la esencia de la meditación. La concentración implica una atención sostenida, mientras que la observación se dirige hacia adentro, fomentando la autoobservación y el autoconocimiento.

### La Meditación como Camino de Autodescubrimiento:

La meditación se presenta como un camino de autodescubrimiento y autoconocimiento. La práctica ayuda a cultivar la conciencia, una experiencia fundamental para la eudaimonia, el florecimiento humano. Okamoto destaca la importancia de ser consciente del momento presente y de utilizar la meditación como una herramienta para la toma de decisiones, el ordenamiento de pensamientos y la dirección de intenciones.

### Mindfulness como Técnica Universal:

El término mindfulness, traducido como atención o conciencia plenas, se destaca como una práctica universal, no ligada a creencias religiosas y abierta a la exploración científica. Okamoto alienta la profundización en la meditación de mindfulness como una forma efectiva de cultivar la conciencia y disfrutar de sus beneficios fisiológicos y psicológicos.

### Perspectivas Prácticas y Sesiones Interactivas:

Okamoto invita a la audiencia a participar en prácticas interactivas de meditación, haciendo énfasis en la accesibilidad y simplicidad de la meditación de mindfulness. Se destaca la capacidad de esta técnica para generar cambios positivos tanto a nivel individual como colectivo, promoviendo pensamientos, sentimientos y acciones beneficiosos.

### Mindfulness a Través de la Respiración: Construyendo la Conexión Mente-Cuerpo

Masaya Okamoto guía a la audiencia a través de una práctica vivencial de mindfulness centrada en la observación consciente de la respiración. En este breve ejercicio, se destaca la simplicidad y la profundidad de la meditación con la respiración como una herramienta para cultivar la conciencia y mejorar el equilibrio mental y fisiológico.

### Iniciando la Práctica de Mindfulness con la Respiración:

Okamoto introduce la práctica con la observación consciente de la respiración. Destaca la sencillez de esta técnica, recomendando la respiración por la nariz para una experiencia más completa. Con los ojos abiertos, invita a la audiencia a inhalar y exhalar conscientemente, antes de cerrar los ojos para profundizar en la experiencia.

### Enfoque en las Sensaciones:

Durante la práctica, se anima a prestar atención a las sensaciones en diferentes partes del cuerpo. Okamoto guía la atención desde la nariz hacia la garganta, los pulmones y otras áreas, fomentando la observación consciente del proceso respiratorio. La concentración en las fosas nasales se convierte en un punto central, intensificando la conexión mente-cuerpo.

### Neurociencia y Beneficios de la Práctica:

Okamoto proporciona una explicación neurocientífica de la práctica, destacando que esta simple observación de la respiración genera cambios en el cerebro. Menciona la armonización de las ondas cerebrales y el desarrollo de áreas asociadas con la atención y la concentración. Destaca la importancia de la perseverancia en la práctica diaria para observar cambios a lo largo del tiempo.

### Interacción y Experiencias Variadas:

Tras la práctica, Okamoto fomenta la interacción con la audiencia. Los participantes comparten sus experiencias, desde momentos de concentración hasta distracciones inevitables. Okamoto enfatiza que no hay fracaso en la meditación; el acto de regresar conscientemente al presente es un éxito incondicional.

### El Papel Fundamental de la Respiración:

La práctica de la respiración se presenta como un puente entre la mente y el cuerpo. Okamoto destaca que la atención a la respiración permite vivir el presente, siendo un enfoque seguro para cultivar la conciencia. Subraya la importancia de estos momentos de meditación diaria como un mantenimiento fisiológico y psicológico beneficioso.

## Desarrollo de la Conciencia a través de Cuatro Fundamentos: Respiración, Cuerpo, Mente y Ambiente

Masaya Okamoto explora los cuatro fundamentos de la conciencia y cómo estos constituyen la base del desarrollo personal a través de la meditación y la atención plena.

### Respiración como Fundamento Inicial:

1. Okamoto destaca la importancia de la respiración como la actividad más simple y esencial de la vida.

Se alienta a cultivar la conciencia de la respiración para vitalizar y fortalecer el vínculo mente-cuerpo.

### Expansión hacia el Cuerpo:

2. El segundo fundamento es el cuerpo, invitando a la atención consciente a las sensaciones físicas y postura.

Se destaca la conexión mente-cuerpo y la salud emocional a través de la "Mindbody Connection".

### Conciencia de la Mente:

3. El tercer fundamento implica la conciencia de la mente, abarcando pensamientos, ideas, imágenes y sensaciones.

La meditación se presenta como una herramienta para ordenar la mente y desarrollar una mayor conciencia de las actividades mentales.

### Atención al Ambiente:

4. El cuarto fundamento es el ambiente, que representa la conciencia de lo que sucede externamente.

Se enfatiza la captación de estímulos exteriores a través de los cinco sentidos.

### Cultivo Progresivo de la Conciencia:

Okamoto guía a través de un camino de desarrollo de la conciencia, comenzando con la respiración y expandiéndose hacia el cuerpo, la mente y el entorno.

Subraya la importancia de cultivar la conciencia de manera constante para integrar todos los aspectos de la existencia.

### Exploración de la Experiencia Personal:

Después de la segunda práctica de mindfulness centrada en la respiración, los participantes comparten experiencias.

Se destacan descubrimientos personales, como la percepción de las pulsaciones, la temperatura del aire y la mayor duración en las etapas de concentración.

### Conclusión y Recomendaciones:

Okamoto concluye la sesión resaltando la importancia de practicar la conciencia a diario, sugiriendo al menos una meditación al día.

Recomienda la aplicación *Healthy Minds Program* para acceder a meditaciones guiadas y recursos en español, respaldados por la neuroplasticidad y la ciencia de la meditación.

## Transcripción de la sesión en vivo con Masaya Okamoto

Masaya Okamoto, especialista en mindfulness e Investigador del Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio.

Es instructor de prácticas meditativas y contemplativas; empezó a practicar meditación a los 3 años, yoga a los 6 y Qigong y Tai Chi a los 12. Cuenta con estudios en Neurociencia Cognitiva y Psicología en la Universidad de Manchester; estudios de Psicología Cognitiva y Filosofía en la Universidad de Hong Kong; y máster en Psicología Positiva Aplicada en la Universidad de East London.

Ha hecho investigaciones de la neuro plasticidad: cuál es el impacto en bienestar con la meditación y el mindfulness. Tiene también una maestría en ciencias con especialidad de psicología aplicada en East London, en Inglaterra. Es de Japón, pero ha vivido en Inglaterra, en Hong Kong, en India, en Australia, en Chile, ahora radica en México. Somos muy afortunados de tenerlo y ha dado talleres y conferencias por todo el mundo, literalmente en más de 60 países.

Y sin más, pues les presento a Masaya Okamoto, Masaya, gracias y bienvenido.

Gracias Bruno y gracias a todos ustedes por invitarme a esta sesión muy preciosa y quiero que sea algo muy práctico también. Que hagamos una sesión interactiva.

Donde entramos directamente a la práctica de meditación, me imagino que algunos de ustedes han hecho algunas prácticas de meditación. Y otros tal vez no han hecho nada y está bien. Es una sesión introductoria, por supuesto. Pero empezando desde lo más simple. Podemos ir profundizando en la meditación, así que me da muchísimo gusto y les agradezco mucho por invitarme a esta sesión.

El día de hoy. Muy brevemente de manera muy sintética, vamos a hablar del contexto global de la meditación, o sea, que es la meditación y cuál es su historia original y también la historia científica.

Profundizaremos en algunos principios prácticos porque la meditación en una parábola para mí o una frase es el entrenamiento de la mente, así que es una herramienta milenaria para cultivar la mente para que tengamos un entrenamiento para cultivar una mente sana y equilibrada, entonces hay aspectos prácticos, hay algo que se llama cuatro fundamentos de la conciencia.

Para que sea interactivo, yo quiero que me pregunten en cualquier momento si quieren profundizar en algo, pero voy haciendo prácticas, no para que sea más vivencial. No va a ser una conferencia así larga, pero voy muy puntual mencionando algunos conceptos, pero vamos a hacer prácticas, así que bueno, muchas gracias por la excelente presentación, muy bien, con muy, muy buen diseño. Entonces me da mucho gusto, ya tengo aquí en Monterrey 7 años viviendo, así que espero que me puedan entender.

Esta práctica con la que empezamos tiene más de 5000 años. Es una práctica milenaria por eso. Y siguiendo la literatura, por lo menos tenemos la evidencia de muchas tradiciones de la meditación en diferentes partes del mundo desde hace más de 2500 años.

Entonces es un método realmente antiguo que la humanidad ha abrazado para cultivar la mente y esto tiene que ver con el bienestar, con la búsqueda del bienestar, con la búsqueda del equilibrio con la búsqueda de la armonía interior, que de alguna manera todos buscamos, entonces necesitamos alguna práctica para lograr esa armonía o La Paz interior. Y todas las cualidades y virtudes que nos lleva al bienestar integral a lo que se llama el florecimiento, florecimiento humano.

Vivimos una integración, una conexión, un estado donde expresamos nuestras mejores cualidades, así que, en este contexto, esta práctica que se llama meditación nos dirige hacia nuestro crecimiento.

Y es un espacio justamente para nosotros aquí. Me da muchísimo gusto que es un espacio que busca

el crecimiento interior, que busca el aprendizaje profundo. Entonces, Esa búsqueda ha sido milenaria, y una de esas prácticas ha sido la meditación en diferentes formas en diferentes países y culturas en diferentes tiempos de la historia de la humanidad, pero quiero resumir porque ahora escuchamos de diferentes tipos de meditaciones, quiero resumir la esencia de la meditación de todos tipos, todos los tipos de meditación, la esencia de meditación. Ya mencioné al principio que es el entrenamiento de la mente.

¿Y para qué entrenamos la mente? para que la mente tenga el bienestar, para que nuestra mente tenga el equilibrio y la armonía.

Y es fundamental para nuestra salud, pero también para cumplir Y trabajar hacia un ideal. Para lograr un propósito, vivir el propósito. Todo eso se requiere. Algo que podríamos llamar la conciencia.

Entonces como una experiencia humana que tenemos el cuerpo físico. Tenemos la experiencia mental.

Con esta experiencia, ¿quién está viviendo? ¿Quién está experimentando este momento? La meditación es un camino de autodescubrimiento, es un camino de la autoconciencia o el autoconocimiento. Por lo tanto, es una herramienta que nos ayuda a conocernos a nosotros mismos de mejor manera.

Y ese autoconocimiento es la clave, es una de las claves de lo que es la eudaimonia que se traduce como el florecimiento, conocernos a nosotros mismos. Porque la meditación de todo tipo de meditación se requiere una concentración. Ahora voy mencionando la esencia de la meditación.

Uno de los aspectos es la concentración, cualquier tipo de meditación se requiere de alguna concentración, concentrar.

Y la concentración es el estado de la atención sostenida. Es decir, prestamos la atención de cierta forma. De manera sostenible. Por eso se requiere la concentración, es una de las 1:00 de los aspectos de la esencia de la meditación. Por otro lado, con esa concentración, vamos más atrás hacia nuestro interior, otro aspecto más importante es la observación. La meditación es cultivar la habilidad de observar. Y esa observación puede ir hacia afuera pero también hacia nosotros mismos. Por lo tanto, es la autoobservación.

Entonces, de esa forma, cultivamos la concentración en algo o concentración en el momento presente y observamos y de esa forma cultivamos lo que es la conciencia que es fundamental Y ahora, de manera muy breve, queremos hacer un ejercicio no para experimentar un poco. Lo que queremos cultivar la conciencia, entonces ahora podemos hacer este ejercicio, podemos hacer una pausa aquí y reflexionar si estamos conscientes o inconscientes. Pero creo que nadie está inconsciente ahora, entonces ahí podemos empezar, no el hecho de que estamos aquí escuchando. Bueno, aquí estamos en esta sesión implica que hay una conciencia. Podemos ser más conscientes de esa conciencia y cuando cultivamos esta habilidad de conciencia.

Ahora hablando un poco más de términos más prácticos, por supuesto, eso nos ayuda a tomar mejores decisiones. Eso nos ayuda a ordenar nuestros pensamientos nos ayuda a dirigir nuestras intenciones, nuestra voluntad, cultivar la voluntad, la fuerza de la voluntad. Entonces con eso podemos generar cambios positivos dentro de nosotros y también fuera de nosotros con los demás, con las personas que nos rodean en la comunidad, organización o en el mundo en el que estamos generando mejores pensamientos, generando mejores sentimientos, generando mejores palabras, intenciones y, sobre todo, mejores acciones.

Entonces con esta habilidad de conciencia, ahora estamos conscientes y podemos ser más conscientes.

Integrando un poquito de este contexto, la meditación es un entrenamiento de la mente y especialmente lo que podríamos llamar la conciencia, es un entrenamiento de la conciencia. Esta parte consciente de la mente. Utilizando la concentración y observación.

Para cultivar esta conciencia que es algo abstracto, lo que he practicado ahora es un poco abstracto ¿Cómo lo podemos cultivar la conciencia? Hay muchas maneras para cultivar la conciencia y una de esas maneras tradicionales y mejores se llama la meditación.

Hay muchas técnicas de meditación y una de ellas se llama la meditación de Mindfulness.

Ahora se conoce bastante este término mindfulness, que es un término en inglés; en español se traduce comúnmente como la atención o la conciencia plenas. Y es un concepto bastante profundo, pero lo bueno de esta práctica de mindfulness es una práctica universal. No se requiere ninguna fe, no es algo religioso, es algo totalmente fisiológico y psicológico. O sea, tiene que ver con el cuerpo y la mente y se puede investigar de manera científica y, efectivamente, hay muchos estudios científicos que validan los beneficios de esta meditación de mindfulness, en inglés se dice mindfulness meditation.

Entonces creo que podemos empezar a profundizar en esta práctica de la meditación de Mindfulness.

Ahora podemos intentar hacer la primera práctica vivencial, muy breve de Mindfulness con la observación de la respiración. Queremos ir construyendo esta práctica de respiración que, realmente para mí es una práctica más sencilla, yo he estado practicando esta meditación con la respiración desde muy pequeño y sigo descubriendo cosas nuevas, y todos los días quiero profundizar más y sigo profundizando, así que sí, tiene muchísima profundidad. Como primera experiencia podemos empezar ahora con los ojos abiertos. Inhalando y exhalando conscientemente. Y para esta práctica recomiendo que respiremos por la nariz siempre, inhalando por la nariz y exhalando por la nariz.

Seguimos por unos instantes ahí, inhalando y exhalando más conscientemente. Ahora, además de estar conscientes, estamos conscientes de nuestras respiraciones y por unos instantes podemos intentar cerrar los ojos y seguir respirando.

Inhalando y exhalando.

Inhalando y exhalando.

Profundamente. E intentamos llevar la atención mental al interior de la nariz.

¿Cómo se siente el aire? ¿Alguna sensación en el interior de las fosas y la cavidad nasales?

Seguimos inhalando y exhalando más profundamente; podemos sentir tal vez la garganta, prestándole atención a la garganta, si se siente que pasa el aire. Podemos ir hacia los pulmones.

Inhalando más adentro. Tomando la conciencia de alguna sensación o algunos movimientos dentro del cuerpo.

Seguimos inhalando y exhalando. Estamos observando conscientemente el proceso respiratorio. Y estamos concentrándonos.

Ahora llevamos toda la atención a las fosas nasales, solamente en la entrada de la nariz. Más concentración ahora en las fosas nasales, donde entra y sale el aire.

Y ahora inhalamos un poco más profundamente y al exhalar podemos llevar la atención a los párpados y, vamos terminando esta primera práctica, así que en cualquier momento podemos abrir los ojos.

Muy bien. Bienvenidos, bienvenidas nuevamente.

¿Qué pasó en estos minutos? Creo que pasaron muchas cosas internamente. Pero también quiero darles una explicación neurocientífica porque es una parte científica que yo también estudié.

Esta práctica que acabamos de hacer generó muchos cambios en su cerebro. Por supuesto, está bien si aparecieron algunos pensamientos. Si aparecieron algunas distracciones, está perfectamente bien,

pero el hecho de que intentamos llevar la atención a la respiración en ese momento el cerebro empezó a integrarse de manera más armoniosa.

Entonces si estudiamos con la electroencefalografía, midiendo ondas cerebrales de diferentes partes del cerebro, entonces ahí se puede observar en tiempo real esa armonización de las ondas cerebrales.

Por supuesto, hay algunas zonas del cerebro que se desarrollan, la zona que se asocia con la atención, la zona que se asocia con la concentración, o la voluntad, la parte que dirige todo nuestro pensamiento. Esa parte se desarrolla y eso se puede observar después de un entrenamiento de ciertas semanas se puede observar los cambios en la estructura del cerebro. Por supuesto, ahora mismo tal vez no se transformó demasiado en unos minutos. Es una práctica que se puede ir cultivando diaria o regularmente de manera así, tan simple podemos empezar así muy simple, la perseverancia es el poder. Cuando uno persevera en algo se cultiva.

Entonces lo que sucedió es que se empezó a transformar las conexiones neuronales y estábamos cultivando los músculos mentales, esa armonización del cerebro favorece el equilibrio del sistema nervioso autónomo. El sistema nervioso se equilibra entonces también el funcionamiento de los órganos, también aumenta el sistema inmunológico, entonces el cuerpo empieza a equilibrarse.

Es una práctica muy sencilla, pero es muy virtuosa para el cuerpo. Hay muchos casos de diferentes resultados clínicos hacia la sanación del cuerpo, evidencias científicas. Y por otro lado, también esa armonización del cerebro ayuda a mantener un equilibrio mental. También hay muchos Estados psicológicos o emocionales que se equilibran.

Así que el primer paso es concentrarnos en el proceso de la respiración, porque es una práctica milenaria realmente y la respiración es el proceso fisiológico que sucede aquí en el cuerpo, pero también es un proceso mental porque podemos controlar la respiración. Porque podemos llevar la conciencia a la respiración, así que de alguna manera la respiración es un puente entre la mente y el cuerpo.

Este método es uno de los métodos clásicos de la meditación y para cultivar lo que hablamos de la conciencia.

Para cultivar conciencia, hay que concentrarnos en la respiración y si adoptamos esta práctica y esos cambios cerebrales que hago, puede suceder en otras semanas por los datos científicos, por supuesto, de manera individual puede ser un poco más, un poco más antes. Porque tanto el científico es algo generalizado, pero en 8 semanas practicando constantemente estas prácticas puede suceder estos cambios observables en el cerebro.

Y tal vez les pregunto ahora, para que sea un poco más interactivo, en esta primera práctica de unos minutos de respiración ¿Pudieron concentrar en la respiración durante todo el tiempo? O ¿Pudieron tal vez algunos momentos? ¿la mente se fue?

Participante 1: En mi caso, la mente se va, o sea, pude estar concentrado un momento y luego, por ciertos momentos, vienen pensamientos, no los agarro, pero ahí están. Y regreso a la nariz.

Participante 2: Yo sí me puedo concentrar en la respiración.

Participante 3: Yo sí, con pensamientos.

Participante 4: Yo tengo perros y batallé, pero pequeños ruidos del exterior, pues también me distrajeran de repente.

Participante 5: Bien, igual este creo que, en este proceso de ir intentando concentrarte en el ejercicio de la respiración y el auto Observarte, pues te das cuenta de que tu cabeza o tu mente tiene muchos pensamientos que a veces te puedes enganchar a ellos o los puedes dejar simplemente al observarlos los puedes dejar fluir, ¿no? Y, creo que al menos en lo personal, tuve lapsos más largos, de concentración y de repente pues te enganchabas en un pensamiento y te ibas y luego tenías que



regresar y creo que ayuda mucho la voz guiada que el guía de repente te dice ahora concéntrate un poco en la garganta, vuelve a jalarte un poco al ejercicio de concentración.

Participante 6: Yo el día de hoy sí me pude concentrar sin distracción. Creo que fue breve. También llevo 5 años meditando. Pero, cuando no hay un guía, cuando estoy yo solo e intento meditar más tiempo es más frecuente que siento esas distracciones y de pronto ya no sé cuánto tiempo llevo en un pensamiento y una de las cosas que me acuerdo mucho de ti, Masaya, en tus enseñanzas, que nos dices que lo importante es regresar.

Así es eso es lo que iba a decir justamente. Hay diversas experiencias de cada uno y todo es justo y perfecto. En esta práctica no hay fracaso porque es muy común pensar que a la mente se fue, se distrajo y no estoy concentrando y no estoy practicando bien la meditación, ese es un pensamiento muy común y es un comentario que escucho bastante.

Sin embargo, es parte de proceso cuando la mente se va con un pensamiento o con un ruido o con alguna distracción. Todos ustedes lo hicieron tal vez. Después de eso, regresar y entonces nos enfocamos en ese momento de regresar y cada vez que regresamos es un éxito incondicional y cada vez que regresamos ahí sucede justamente las nuevas integraciones neuronales, fortalecimiento neuronal y entonces si hacemos varias veces ese momento de regreso, regreso, regreso, entonces el cerebro se fortalece.

Tal vez algunos momentos se puede concentrar más tiempo y otros momentos no. La mente está muy ocupada y se distrae mucho, pero de todos modos darnos un regalo de 5 minutos, tal vez incluso 1 minuto diario. Estos momentos, espacios de meditación o meditación con la respiración, nos ayuda a darle por lo menos 1 mantenimiento fisiológico y psicológico que vemos nos beneficia.

Entonces el asunto de meditación no es siempre concentrar si se puede lograr eso, excelente. Y si no, no pasa nada y es excelente también. Así que la mente se va y regresamos, se va y regresamos, pero cuando manejamos el concepto del momento presente, eso es realmente una de las claves para hablar de lo que es el mindfulness, vivir el presente. Pero el momento presente es algo muy abstracto también, así que una manera más segura para regresar al presente es la respiración porque nunca respiramos en el pasado ni en el futuro. Siempre en el presente. Así que, es una manera más segura para cultivar la conciencia del presente.

Muy bien, entonces tenemos todos esta base. Esta es la base fundamental para todos los tipos de meditación.

Al concentrarnos en la respiración, estamos fisiológica y psicológicamente ayudándonos para equilibrarse, pero detrás la esencia de meditación es cultivar la conciencia. Vamos a tener mayor autocontrol también de cierta forma para equilibrar y equilibrar la mente.

Y aquí quiero hablarles de los cuatro fundamentos de la conciencia o los cuatro fundamentos de la experiencia humana en general.

El primer fundamento, que ya vivimos es la respiración, daremos un lugar muy especial a la respiración, es una de las actividades de la vida más sencillas. Inhalar y exhalar.

Y segundo fundamento es el cuerpo. Es decir, primero conciencia de la respiración y segundo la conciencia del cuerpo.

Y tercer fundamento es la conciencia de la mente y, esto implica todas las actividades mentales, los pensamientos, las ideas, las imágenes, las sensaciones.

Y el cuarto fundamento es el ambiente, lo que está fuera.

Entonces en el camino de la meditación y más así ampliamente en el camino del desarrollo de la conciencia, vamos cultivando primero la conciencia de la respiración, vamos a tener más conciencia, más frecuente y más profundamente, vamos respirando cada día más. Eso nos vitaliza también. Vamos a tener la más conciencia de la de la respiración y más conciencia del cuerpo. ¿Cómo se siente el

cuerpo? Es algo muy importante. ¿Cómo es la postura ahora? ¿Cómo se sienten los músculos, cómo se siente la espalda, cómo se sienten los pies ahora?

Muchas veces nuestra mente está fuera del cuerpo, pero en el momento de regresar al cuerpo, cuando la mente esté en el interior del cuerpo, es un mejor estado, es lo que se dice Mindbody Connection. Hay muchas evidencias científicas también demostrando los beneficios de la salud y bienestar cuando unimos la mente y el cuerpo.

Entonces vamos a tener mayor conciencia del cuerpo, cómo se sienten los movimientos, la sensación. Ese es el segundo.

Primero es respiración, segundo es cuerpo, tercero es la mente; vamos a tener la mayor conciencia de las actividades mentales. En este camino de desarrollo de la conciencia vamos a tener más conciencia de qué pensamos, vamos a poder ordenar nuestra mente de mejor manera.

Y el ambiente, que es el cuarto fundamento, vamos a tener más conciencia de lo que está pasando afuera.

Entonces los primeros tres están dentro de nosotros y el cuarto está ahí afuera y a través de los 5 sentidos, así captamos los estímulos exteriores. Al desarrollar entonces la conciencia a través de meditación, que no es la única forma, por supuesto, pero es una forma muy, muy profunda y realmente ver muy beneficiosa para todos los seres humanos.

Entonces, a través de este cultivo de la conciencia vamos a poder conectarnos, integrar todos los aspectos de nuestro ser. Y por supuesto, hay conceptos aplicados, vamos a también en este camino vamos a también tener mayor conciencia de las fortalezas que tenemos las virtudes, las cualidades, las mejores cualidades que tenemos. Y también las mejores cualidades, fortalezas, valores y virtudes de los demás. Porque al final es lo que queremos cultivar, es lo que queremos expandir en el mundo. No estamos aquí para cultivar los defectos y debilidades, indicios si no estamos aquí para expandir, mejorar todas las cualidades, entonces vamos a tener mayor conciencia de todo lo bueno, toda la bondad humana. Y de esa manera vamos a tener la mayor conciencia del sentido que tiene la vida también, esto ya es un poco más filosófico, pero vamos a tener más comprensión de cómo funciona la vida y qué es lo que nos toca en la vida.

Cada uno tiene algo que ofrecer, a servir, cada uno juega un papel único e importante desde su lugar muy específico y con todas esas experiencias y talentos y habilidades que desarrolla cada quien aportando en algo.

Entonces también de esa manera, este cultivo de la conciencia nos liga con la mejor comprensión del sentido que tiene la vida y todas las actividades que hacemos Y mayor conciencia del propósito de vida Y también el propósito que compartimos, no solamente propósito individual de cada uno, sino también propósito organizacional, el propósito comunitario, el propósito global también. Entonces eso nos liga el desarrollo de la sabiduría.

Así que hay muchas cosas buenas al cultivar la conciencia, y el camino a las habilidades fundamentales es cultivar la mayor conciencia de la respiración, primero, mayor conciencia del cuerpo, mayor conciencia de la mente y la mayor conciencia del ambiente son cuatro fundamentos.

¿Y cómo empezamos? Pues ya empezamos con la respiración y realmente es una práctica muy buena.

Entonces ahora queremos hacer la segunda práctica.

Para que podamos practicar mejor esta conexión con la respiración. Ahora les voy dando indicaciones muy específicas. Ahora más conscientes vamos a hacer esta conexión con la respiración.

La primera clave que les digo, y muchas veces no se puede percibir en una meditación guiada, es un principio de meditación, para mí es muy importante decirles que cuando meditamos con la respiración, intentemos que la mente esté en el interior de la estructura física.

Esto es algo muy interesante, ahora que estamos observando en pantalla, no sé la computadora o celular, la mayoría de nuestra atención está fuera de cuerpo de alguna manera a través de la vista, del oído, entonces nuestra energía mental, digamos, está fuera de cuerpo.

Pero cuando, por ejemplo, tocamos aquí el pecho se siente el corazón, pueden sentir los latidos de corazón de alguna manera o algún movimiento, calor, o por lo menos la mano tocando el pecho. Hay sensación, entonces ahí ahora podemos unos segundos cerrar los ojos y sentir el pecho ahí donde está la mano.

Llevamos más adentro, llevando a la mente no solamente en la superficie de pecho, sino más adentro hacia el corazón.

En este momento la mente está en el interior del pecho del corazón, no en la pantalla, sino en el interior de nuestro propio cuerpo; y despacio podemos abrir los ojos.

Y ahora otra vez la mente se fue un poco afuera, hacia la pantalla.

Es un ejercicio muy sencillo, pero es captar la idea. Entonces cuando hicimos esto de tener así la mano y cerrar los ojos y sentir aquí adentro, nuestra mente estaba estructuralmente en el interior del cuerpo.

Hagamos esto, cuando hacemos la respiración, no hacer algo tal vez muy abstracto. Intentamos ir hacia el interior de la nariz, así como hicimos con el pecho. Intentamos ahí adentro de la nariz, dentro de la garganta, dentro del de los pulmones o diafragma, todo lo que sucede ahí con todos sus movimientos que suceden en el interior de la respiración, o sea, del cuerpo.

Sí, ahora experimentemos otra vez. Pueden empezar a llevar la atención a la respiración con los ojos abiertos o cerrados. Tal vez ayuda mucho cerrar los ojos para ir más hacia adentro.

Y así como hicimos con el pecho y el corazón, ahora llevamos la mente al interior de la nariz. Más adentro, donde pasa el aire. Vamos adentro.

Intentamos observar hacia dónde entra el aire, detrás de las fosas nasales hacia la cavidad nasal hacia detrás de la boca, Tal vez se siente que va hacia la profundidad de la garganta.

Seguimos inhalando y exhalando sin forzar.

Ahora nuestra mente está más adentro de la nariz, la garganta y hacia los pulmones dentro del pecho.

Van hacia dentro, seguimos inhalando y exhalando tranquilamente observando más adentro de los pulmones.

Tal vez se siente alguna expansión y contracción, inhalando y exhalando.

Si no se siente nada, no hay problema, simplemente guardando la mente en el interior del pecho, intentar llevar la atención un poco más hacia abajo, en el interior del pecho, pero un poco más hacia abajo, donde está el diafragma. La parte más inferior de los pulmones. Un poco más hacia abajo, a ver si se puede captar algunos movimientos encima del estómago debajo de los pulmones hay un músculo, es el diafragma que se mueve constantemente con la respiración.

Inhalamos un poco más profundo observando ahí. Exhalando, seguimos observando el diafragma.

Tal vez hay movimientos ahí. Y ahora intentamos sentir todo el sistema respiratorio desde el diafragma, los pulmones, la tráquea. Que pasa por ahí, pasa hacia arriba a la garganta, la cavidad nasal y hacia las fosas nasales. Todo más consciente desde adentro.

Inhalando y exhalando más conscientemente. Vamos bien, conectados con nuestras propias respiraciones con tranquilidad y paz.

Cuando la mente se va fuera del cuerpo o hacia el espacio mental de los pensamientos y las ideas o algún ruido que está afuera. Entonces regresamos la atención al interior del cuerpo y especialmente con el proceso respiratorio.

Inhalamos y exhalamos profundamente.

Vamos terminando despacio esta práctica, así que en cualquier momento podemos empezar a llevar la atención a los párpados y abrir los ojos.

Muy bien, me parece que todos regresamos. Muchas gracias por acompañarme en esta segunda práctica. ¿Cómo les fue? ¿Fue diferente a la primera práctica? ¿Pudieron sentir un poco más adentro del cuerpo?

Participante 1: Muchas gracias, Masaya, yo sí, a medida que fui como yendo hacia adentro, pues fui sintiendo como el origen de la respiración. O sea, no estaba tan consciente que todo empezara tan abajo. Y pues fue como un descubrimiento.

Masaya: Cuando hablé del diafragma, bueno, aquí está el pecho y aquí hay una cavidad pectoral y cavidad abdominal abajo, entonces si están familiarizados, y la anatomía, aquí hay un papel importante donde el músculo que separa toda esta zona y vemos cómo el músculo sube y baja, entonces se puede, tal vez observar esos movimientos. Y la expansión y contracción de pulmones y todo esto. No es necesario hacerlo perfecto, tal vez es por Primera Vez que lo hacemos con este enfoque.

Participante 2: Muy similar a lo comentado ya anteriormente. O sea, creo que se experimenta una mayor profundidad, una mayor duración en las etapas de concentración. Quizá es más potente. A título personal, me sucedió algo raro, que cuando me toqué el pecho antes de iniciar el ejercicio de concentración, como que detecté y me hice muy consciente de mis pulsaciones. Y estuve consciente de las pulsaciones todo el ejercicio, o sea, sentía muy fuerte las pulsaciones de mi corazón, como que se prendió ese switch y estuvo muy presente la sensación de la pulsación.

Masaya: Es una experiencia muy natural también porque la mente se fue más adentro y sí mantuvo esa conciencia de las pulsaciones. Y realmente así siempre está, pero nuestra conciencia está afuera muy ocupada. Así que bueno, muy buena experiencia

Participante 3: En mi caso, y quizá porque aquí en Querétaro hace un poco de frío, pero me fui dando cuenta de la temperatura fría del aire cuando entraba sobre todo y más caliente cuando salía.

Masaya: Muy buena observación, sí se puede notar eso, no de la temperatura del aire. Excelente.

Participante 4: En mi caso este creo que bueno, tu voz es espectacular. O sea, me fui de más. Creo que no debo de estar tan cansada porque me fui, me fui, me fui, me costaba trabajo regresar, pero bueno, muchísimas gracias por ayudarnos a hacer conciencia y siento que es lo que me falta ahorita en mi vida, que había dejado de meditar y ahorita volverlo a experimentar por esta hora o por estos 20 minutos me llevo mucho, mucho, muchísimas gracias.

Masaya: Qué bueno y qué me da mucho gusto. Y pues hay muchas más técnicas que podría yo compartir, pero siempre yo empiezo con esta base y esta base es muy útil tanto para los principiantes como para los maestros. Entonces un maestro, que ha practicado la meditación por más de 3, cuatro o 5 décadas, aún puede practicar esta técnica de respiración y si sigue teniendo más beneficios. Sí sería bueno por mi parte como una recomendación para algunos que no han hecho este tipo de práctica o algunos que han estado haciendo alguna meditación. Mi recomendación es por lo menos una vez al día, encontrar un espacio, puede ser en la mañana, puede ser en la noche también o si se puede los 2 sería muy bueno. Yo tengo mi propia práctica personal en la mañana y en la noche. En la mañana, después de levantarme, primera cosa que hago es la meditación y en la noche también antes de dormir, se puede meditar. Especialmente en la noche se puede acostar también, en la cama también ya antes de dormir se puede conectarnos con la respiración y eso ayuda también a mejorar la calidad del sueño, reducir estrés. Entonces una o 2 veces al día, por lo menos y puede ser muy poquito, 5 minutos o menos si se pueden más tiempo adelante, dependiendo de cada uno.

Así que es una gran recomendación y por supuesto, mencionaron que la voz ayuda esa meditación guiada. Entonces, por supuesto, hay muchos recursos en Internet que se puede encontrar.

Pero hay una aplicación que también hemos estado compartiendo con los alumnos y también con nuestros propios colaboradores y profesores que han estado muy buenos, que tal vez han escuchado que se llama Healthy Minds Program. Ahí están muchos contenidos de meditaciones guiadas, así como tipo podcast, donde se escucha el audio y se puede aprender los beneficios de meditación y la base científica de meditación. Entonces también es una recomendación que puede utilizar.

Participante 3: Oye, si me permites Masaya, la aplicación esa fue desarrollada por el equipo de Richard Davidson en Wisconsin, el original está todo en inglés. Hicimos una alianza con ellos para que se trajera también al español, entonces este nuevamente todo fue desarrollado con las prácticas de meditación, que se sabe que son conducentes precisamente a neuroplasticidad a manejo de emociones, etcétera. Entonces con mucho gusto se las compartimos.

Masaya: Muy bien, excelente. Entonces yo estoy consciente también del tiempo ahora así que creo que estamos ya cerrando esta sesión y cualquier cosa, yo puedo contestar ¿Qué les parece?

Cierre de la sesión: Era importante tener esta aportación de Masaya en ese momento para poder apoyar al comienzo de los retos. Entonces estamos en una nueva etapa de esta experiencia de 28 cumbres, entonces muchísimas gracias hasta ahora. Y también, ya que hay esta recomendación de Healthy Minds, hay que aprovecharla, se encuentra en la app store y lo pueden descargar gratuitamente. Muchísimas gracias, Masaya, ha sido un honor, un privilegio y muy útil. Gracias a todos.