



PROGRAMA DE MINDFULNESS *para la reducción de estrés*

SEMANA VII – CÚDATE

“La compasión no es una lucha ni un sacrificio. Es algo natural e intuitivo. A través de la meditación expandimos de forma natural los límites de la conciencia a la compasión hacia todos los seres, como si formaran parte de nuestra familia. Aprendemos que, aunque la compasión esté oculta debido al miedo o a los traumas, podemos despertarla de nuevo.

- Jack Kornfield-

Podemos decir que hay un consenso en la distinción de dos componentes principales en mindfulness.

Por una parte, se da el componente básico que consiste en mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente: ser conscientes de lo que sucede en el presente inmediato y estar abiertos a la incertidumbre de nuestros procesos y experiencias internas tal y como ocurran, sin imponer expectativas ni preconcepciones.

El segundo componente es la actitud con la que se aborda: curiosidad, apertura y aceptación. Es este segundo componente el que entronca directamente con la compasión: en la práctica mindfulness todo lo que uno emprende y prueba para facilitar el cambio lo hace creando sentimientos de calidez y de sostén dentro de sí mismo. Esta calidez, tolerancia y comprensión es la compasión. Por eso las prácticas centradas en la compasión se añaden a los procedimientos estándar y pueden ser uno de los ingredientes clave del cambio.

Su efectividad se explica porque se ha comprobado que la compasión, y más específicamente la dirigida hacia uno mismo, estimula el mismo sistema de relajación confiada que se activa en las relaciones seguras que experimentan los niños con sus padres a edades muy tempranas: cuando se dan este tipo de relaciones seguras y tranquilizantes, se activa de forma natural el sistema regulador ante la amenaza y se favorecen los sentimientos de seguridad, satisfacción y bienestar que hacen posible un desarrollo sano.

En Mindfulness estamos desarrollando empatía, comprensión, amor, compasión, con nuestra propia experiencia y con nosotros mismos

Prácticas de la Semana

1. HAZTE UN SPA

Esta práctica te entrena para manejar las emociones difíciles con compasión. Las emociones son en parte mente y en parte cuerpo, de modo que siempre que surgen se expresan también en alguna parte del cuerpo. Por ejemplo, si estás enfadado es probable que sientas tensión en el estómago o el cuello. Si sientes tristeza, es fácil que sientas un vacío en la zona del corazón. Si te sientes confundido puedes tener dolor de cabeza.

Es difícil hacer frente a las emociones si estamos encerrados en la cabeza, pero si desplazamos nuestra atención al cuerpo, y descubrimos en él la expresión de lo que sentimos, es posible transformarlo. Puedes hacer esta experiencia y comprobarlo por ti mismo.

Cuando hayas silenciado la mente con unas cuantas respiraciones conscientes, presta atención a algún tipo de emoción que te resulte habitualmente difícil de manejar. Puede que encuentres un resto de enojo, quizás el miedo sea el que asome por un rincón, a lo mejor detectas un grado de tristeza que te acompaña o tal vez solo cierta inquietud o desasosiego difuso...

Localiza después en qué parte de tu cuerpo sientes alguna molestia relacionada con ella... ¿Cabeza, estómago, pecho, espalda, vientre...? Puede ser más de una.

Y pon en práctica la siguiente secuencia **SPA**:

Suelta... Dirígete a esa zona corporal e imagina que aplicas una toalla caliente y relajante sobre ella, al tiempo que mentalmente le envías la orden “suelta, suelta...” Se trata de que estés compasiva y pacientemente con esta zona cuidándola.

Pon Paz en la lucha que tienes: ponte la mano en el corazón y siente tu respiración.

Dirígete a ti mismo como lo harías a un amigo o a tu hijo: “Esto duele, pero no durará siempre, estás a salvo...” Puedes repetirte: “Tranquilízate, paz...”

Acepta la presencia de la molestia. Abandona el deseo de que desaparezca. Permanece con ella sin luchar. Poco a poco sentirás como, pacíficamente, comienza a disolverse.

Puedes practicar esto cada vez que te encuentres en una situación estresante: atrapado en un atasco, en medio de una discusión, ante un dolor emocional...

II. EXPANDIR LA BONDAD

En cualquier momento y circunstancia podemos expandir la **bondad** a otras personas.

La **bondad** es el estado natural de nuestro corazón, que permanece incluso por debajo de cualquier enojo o sentimiento de tristeza contractivo.

La propuesta para esta semana es que ejercites la **bondad** consciente de tu corazón en cualquier situación cotidiana. Puede que no necesites expresar exteriormente nada, decírselo a nadie... Eso no importa, se trata de que tú seas consciente y te sitúes interiormente en la bondad de tu corazón.

Advierte cómo te sientes al abrir tu corazón a los demás y de qué manera cambia eso el modo en el que piensas y sientes sobre los otros, sobre ti mismo y sobre el mundo en general.

Puedes, mientras estás tranquilamente sentado con tu pareja o con un amigo, enviarle interiormente tus mejores y más bondadosos deseos.

Puedes, cuando tengas problemas con alguien en un determinado momento, en lugar de reaccionar con miedo, ira, agresividad o aislamiento, decidir enviarle **bondad**.

O tal vez, mientras esperas en la cola de la caja del supermercado o de la oficina de correos, puedas enviar **bondad** a quienes están allí.

Anota en tu cuaderno la experiencia con éste ejercicio.

III. MEDITACIÓN DEL CORAZÓN

Te invitamos a meditar con éste audio guiado de meditación a lo menos 1 vez al día.

Que lo disfrutes!

IV. CONSCIENCIA CORPORAL PARA SOLTAR

Te invitamos a ocupar este ejercicio cada vez que te sientas cargado y necesites soltar energía y tensiones.

- **PARA NO OLVIDAR:**

- Para ayudar a tu práctica diaria, te será muy útil escribir en una libreta o un cuaderno lo que te va pasando con los ejercicios y meditaciones. Como por ejemplo: Qué voy sintiendo, qué voy pensando, qué me cuestiono a mí mismo, qué es lo que me tensa más, qué es lo que calma, etc.
- Lo que sirve mucho también, es escribir cada noche antes de acostarme, una recapitulación de mi día, esto nos alentarán a darnos cuenta de los patrones inconscientes y automáticos a los cuales no me gustaría seguir alimentando

Que lo disfruten!

Cualquier cosa que necesiten, pueden escribirlo al grupo de whatsapp o bien al mail.

Para eso estamos, con cariño, Andre y Kike.