



PROGRAMA DE MINDFULNESS para la reducción de estrés

20 octubre 2020

SEMANA III – LA ALEGRÍA Y LA IMPORTANCIA DE VIVIR EN EL PRESENTE

“No es posible asegurar el futuro, sólo es posible perder el presente”

IVAN KLIMA

“El objetivo de la vida es nacer plenamente, pero la tragedia consiste en que la mayor parte de nosotros muere sin haber nacido verdaderamente. Vivir es nacer en cada instante”

ERICH FROMM

“A mí me gusta andar solo por los senderos del campo, rodeados de arrozales y maleza, y poner cada vez el pie en el suelo siendo consciente de ello, sabiendo que estoy caminando por la maravillosa tierra. En esos momentos la existencia es una realidad milagrosa y misteriosa. La gente considera que caminar por el agua o por el aire es un milagro. Pero yo creo que el verdadero milagro es caminar consciente por la tierra. Cada día participamos en milagros que ni siquiera reconocemos: el cielo azul, las nubes blancas, las hojas verdes, los curiosos ojos de un niño, nuestros propios ojos...”

¡Todo es un milagro!

Pero si eres una persona activa y ocupada, significa que tienes poco tiempo para pasear por los senderos del campo rodeados de hierba y para sentarte al pie de los árboles. Tienes que preparar proyectos, hacer consultas a los vecinos, intentar resolver un millón de problemas y terminar un montón de trabajo. Has de enfrentarte a toda clase de dificultades, durante todo el día tienes que estar concentrado en el trabajo, atento, listo para manejar la situación con inteligencia y destreza. O sea que podrías preguntarme:

¿Cómo voy a practicar el ser plenamente consciente?

Mi respuesta es la siguiente: Concéntrate en tu trabajo, mantente listo para afrontar con inteligencia y destreza cualquier situación que surja. La plena conciencia es simplemente eso. No hay ninguna razón para que tenga que ser un estado distinto al de concentrarte en tu trabajo, estar atento y

evaluar las cosas del mejor modo posible. Mientras estás consultando algo, intentando resolver un problema y afrontando una situación, sea la que sea, si deseas obtener unos buenos resultados tu corazón ha de estar sereno y tú has de tener autodominio.

Cualquiera puede darse cuenta de ello. Si eres incapaz de controlarte y te dejas llevar por la impaciencia o la ira, entonces tu trabajo deja de tener valor.

La plena conciencia es el milagro que nos permite ser dueños de nosotros mismos y recuperar la plenitud. Imagina, por ejemplo, un mago que corta su cuerpo en muchas partes y que deja cada una de ellas en una región distinta: las manos en el sur, los brazos en el este y las piernas en el norte, y que por medio de algún poder milagroso, al lanzar un grito vuelve a unir todas las partes de su cuerpo.

La atención plena es como esta imagen, es el milagro que te permite en un instante unir tu mente dispersa y recuperar la plenitud para vivir cada minuto de tu vida.”

Thich Nhat Hanh

Podemos fácilmente caer en la trampa de creer que practicar la atención plena no es posible en nuestra ajetreada vida.

Podemos ilusoriamente refugiarnos en la nostalgia de que todo sería más fácil si ciertas circunstancias de nuestra vida cambiaran, si tuviéramos más tiempo, si los demás fueran diferentes o si nuestro trabajo fuera más motivador o más reconocido.

En realidad, cuando nos situamos ahí, no hacemos más que dispersar nuestros propios pedazos y delegar el poder de reunirlos fuera de nosotros mismos, en el cambio de las circunstancias externas.

Creemos que el equilibrio y la serenidad se encuentran en otro lugar, en otras circunstancias, en otro tiempo... Y el milagro sucede siempre aquí y ahora...

Si el presente nos llena y satisface, no necesitamos ninguna promesa de futuro para desplazar allí la felicidad. La alegría y la paz se encuentran ya en el presente, en este momento que vivimos con total plenitud.

Practica en el día de hoy la atención plena entregándote totalmente a lo que acontezca. En el trabajo, en la familia, en el descanso, en las relaciones, en los contratiempos, en los retos...

Permanece atento para detectar cuándo surge en ti el deseo de que las cosas sean diferentes a cómo son, reconoce tus resistencias y de qué modo se convierten en excusas para no estar plenamente presente en donde estás.

Cuando lo detectes, respira profundamente y reconoce el milagro que te rodea, abre tus ojos a las posibilidades que se presentan en tu vida tal y como es...

Retoma el poder de vivir con plenitud...

Prácticas de la Semana

I. DETECTAR AL CRÍTICO INTERIOR

Seguro que tienes la experiencia de la continua cháchara interior. Ese diálogo contigo mismo que mantienes a veces durante todo el día, como si constantemente te estuvieras diciendo cosas y respondiéndote a ti mismo...

Hay multitud de voces internas en cada uno, esto es inevitable, pero también es cierto que según el contenido de lo que nos dicen nos influyen de forma diferente.

Esta semana presta especial atención a la voz de tu crítico interno.

Ése que te dice cosas del tipo **“qué mal lo has hecho, no tienes remedio, siempre estás con lo mismo...”** Hay dos argumentos que le gustan especialmente:

Los “debería”: debería hacer, debería sentir, debería no sentir...

Y los “qué van a pensar los demás...” si haces esto, si dices aquello, si te comportas así” ...

En esta semana date cuenta de cuándo tu crítico interno se dirige a ti con esos argumentos.

Mira a ver en qué situaciones, en qué momentos, ante qué decisiones o cuando te relacionas con quiénes...

Date cuenta de que él entonces interviene.....

...Y date cuenta de si le haces caso o no.

Y luego, interiormente da un paso atrás y se consciente de que tú no eres tu crítico interno, sino quien lo escucha.

Decide entonces tu respuesta.

Anota en tu cuaderno la experiencia con éste ejercicio.

II. CAMINAR MUY, MUY DESPACIO

Puedes hacer esta práctica en la casa, en el jardín o en un exterior tranquilo. Escoge para ella un trayecto corto de unos 8 o 10 metros.

Sitúate de pie y toma contacto con tu postura corporal, con el apoyo de tus pies en el suelo y con tu respiración. Tómate el tiempo que necesites para esto antes de continuar.

Cuando consideres que estás listo, puedes comenzar a caminar, esta vez de una forma diferente a como estás acostumbrado.

Se trata de caminar muy, muy despacio, tanto como seas capaz sin perder el equilibrio.

Los pasos también serán muy, muy pequeños, apenas del tamaño de tu pie si puedes hacerlo sin que resulte incómodo.

Caminar tan despacio favorece la concentración y la calma interior.

Levanta lentamente un pie, reparando en las sensaciones de ese acto de levantarlo...

Presta atención a las sensaciones del pie, la pantorrilla, rodilla y pierna...

Poco a poco muévelo en el espacio hacia adelante, en un paso muy pequeño, y de nuevo presta atención a tus sensaciones...

Pósalo despacio en el suelo, cuidando de hacerlo en progresión, parte por parte...

Observa tus sensaciones...

Ahora que ya se ha posado en el suelo, puedes comenzar con el otro pie de la misma manera...

Procura que el movimiento no se detenga, que sea fluido y continuado entre paso y paso.

Camina así hasta completar el tramo que te hayas marcado. Si te apetece, al llegar al final, puedes efectuar una breve parada y hacer el trayecto de vuelta de la misma manera.

Para terminar, vuelve a detenerte unos segundos en pie, tomando conciencia de la experiencia y de tu estado interior

Puedes tomarte unos 5 minutos para hacer éste ejercicio.

Profundización: Cada vez que tengas que desplazarte a algún lugar, toma conciencia de tus pasos y de tu respiración. Ahora acompasa la respiración con los pasos, como si estuvieses siguiendo el ritmo de una canción. Por ejemplo cada respiración son dos pasos y continúas prestando atención a esa sinfonía interna. Que lo disfrutes!

Anota en tu cuaderno la experiencia con éste ejercicio.

III. DEJAR PASAR LOS TRONCOS QUE FLOTAN EN EL RIO

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

Que lo disfrutes!

IV. EJERCICIO DE CONSCIENCIA CORPORAL

Dentro del ejercicio de STOP que realizan, los invitamos a incorporar un nuevo parámetro de observación con éste ejercicio de Consciencia corporal.

VER VIDEO

- **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 alertará a darnos cuentas 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.