



PROGRAMA DE MINDFULNESS para la reducción de estrés

13 octubre 2020

SEMANA II — DE LA RESPUESTA AUTOMÁTICA A LA RESPUESTA CREATIVA

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

Viktor Frankl

Aunque la relajación sea el punto de partida necesario, para comprender tu mente y calmar tus pensamientos debes ser también consciente de tus sensaciones y percepciones. Para observar la mente debes ser consciente de ella. Saber observar y reconocer la presencia de cada sensación y pensamiento que surja en ti.

Cuando practicamos la meditación sentados, experimentaremos sensaciones y pensamientos. Si no somos conscientes de la respiración, estos pensamientos y sensaciones te distraerán en poco tiempo. Pero la respiración, además de ser un medio para no dejarse llevar por los pensamientos y las sensaciones, es el vehículo que une el cuerpo y la mente y que te permite acceder a la sabiduría.

Cuando surja en ti una sensación o un pensamiento, no intentes rechazarlo. Si te centras en la respiración, el pensamiento o la sensación se irán naturalmente de tu mente. Tu intención no es alejarlos, odiarlos, preocuparte por ellos ni dejar que te asusten ¿Qué es entonces exactamente lo que debes hacer con esas sensaciones y pensamientos que experimentas?

Simplemente reconocer su presencia.

Por ejemplo, cuando tengas una sensación de tristeza, reconócela enseguida:

“Está surgiendo en mí una sensación de tristeza”. Si persiste, sigue reconociéndola: **“Aún está la sensación de tristeza”**. Si en tu mente surge un pensamiento como: **“Es tarde, pero los vecinos**

están haciendo mucho ruido”, reconoce el pensamiento que acabas de tener. Si perdura, sigue reconociéndolo... *No te dejes dominar por la distinción entre lo que está bien y lo que está mal, creando en ti una lucha interior.*

Basta con reconocer lo que surge!

Cuando observas así, eres como el guardián de las puertas de un palacio, que ve el ir y venir de visitantes, que entran y salen del palacio, mientras que él permanece en la puerta. Él no se va con ninguno de ellos, pues si lo hiciera, su puesto quedaría vacío.

De esta forma, siempre que entra una sensación, sabes que está entrando, y siempre que sale sabes que está saliendo. Y lo mismo con los pensamientos...

No caigas en la tentación de considerarlos como una fuerza enemiga que está tratando de alterar tu concentración o la observación de tu mente. Dondequiera que vaya la mente, la misma mente sigue pegada a ella. La mente dispersa, también es mente, igual que las olas también son agua.

Thich Nhat Hanh

Mindfulness es simplemente el camino para reconocer, aceptar y estar en contacto con lo que somos. Esto incluye lo que pensamos y lo que sentimos en cada instante. En principio, no pretende “cambiar” nada, sino entrenar nuestra atención para ser plenamente conscientes de “lo que hay”.

Reconocer la experiencia se convierte pues en un paso de suma importancia, que nos permite ampliar el horizonte de nuestra consciencia. Implica poner nombre, acoger, no resistir, dejar espacio para que la experiencia tenga lugar... Solo eso...

Y paradójicamente entonces el cambio “sucede”...

Habitualmente no vemos lo que tenemos delante, sino lo que queremos ver.

Ciertamente miramos, pero no percibimos ni comprendemos. Convendría aprender a afinar nuestra percepción, como hacemos con cualquier otro instrumento, para aumentar su sensibilidad y exactitud.

Bien podríamos decir que el objetivo consiste no en ver las cosas como nos gustaría que fuesen, como tememos que sean o como estamos socialmente condicionados a ver y a sentir, sino sencillamente, tal cual son.

Prácticas de la Semana

1. EL GUARDIÁN DEL PALACIO

Durante ésta semana, sé el guardián a las puertas del palacio, que mira entrar y salir a los visitantes continuamente, pero se queda en su puesto.

Hazte consciente de las emociones y pensamientos que aparecen y desaparecen en tu mente pero tú permanece observando, sin correr en pos de ellos...

Identifica los pensamientos, ponles nombre, como quien está en la puerta y saluda a los que entran y salen.

Y tú permanece en tu puesto, en el observador que observa el ir y venir mental sin abandonar su lugar.

2. EXPERIENCIA AGRADABLE

Esta semana puedes experimentar qué ocurre si escribes sobre una experiencia agradable que tengas cada día.

No tiene que ser algo de gran envergadura. Por ejemplo, escuchar el canto de un pájaro, que alguien te sujete la puerta, disfrutar del sabor de la comida o que alguien te sonría en la calle son experiencias agradables.

La clave consiste en anotar tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales en ese momento.

Por ejemplo, si una persona te sonrío, podrías anotar:

Pensamiento: “es agradable que me sonrío”.

Sentimiento: “feliz”.

Sensación corporal: “sonrisa en mi cara, calidez y amplitud en el pecho”»

3. CEPILLARTE LOS DIENTES

El ejercicio consiste en cepillarte los dientes con la mano que no utilizas habitualmente.

Si eres diestro, hazlo con la izquierda; si eres zurdo, utiliza la derecha. ¡Fácil!

Es posible que te preguntes cómo va a ayudarte con el estrés el hecho de cepillarte los dientes con la mano izquierda (o la derecha).

Recuerda que al salirte de la rutina, procedes de manera menos automática y más consciente. Y te aportará una conciencia mayor no solo del acto de cepillarse los dientes, sino también de tus patrones de pensamiento y emociones, que ahora mismo podrían ser factores que aumentan tu estrés.

4. MEDITACIÓN ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN

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

Que lo disfrutes!

- 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 alentará 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.