

TEMA 3.

Pilares de Mindfulness

*Al detenernos empezamos a ver y, si
podemos ver, comprendemos*

Nhat Hanh

La Respiración: el ancla al ahora

La respiración acompaña como testigo silencioso cada segundo de nuestra vida y se modula en virtud de las cosas que nos pasan y de nuestras emociones y pensamientos. Es la expresión de la vida, es principio y final, está presente, es **pura presencia**.

El hecho de observar la respiración es en sí mismo ser plenamente consciente. La respiración es el puente a través del cual el cuerpo se conecta con la mente, el elemento que los concilia a ambos y que permite que sean una unidad. La respiración es una herramienta, es en sí misma, la plena conciencia.

Durante nuestra infancia respiramos plenamente, con el vientre relajado, todo nuestro cuerpo se mueve al unísono en una danza armoniosa, libre y natural. Pero con el paso de tiempo la respiración se socializa, se culturiza y con ello se bloquea la conexión profunda que ésta tiene con nuestra esencia.

¿Cómo estoy respirando?

¿Cómo me siento?

La respiración consciente conduce al equilibrio físico, mental y a la armonía interior. Conecta lo consciente con lo inconsciente, es mediadora entre cuerpo y mente. La atención en la respiración nos trae al momento presente y como consecuencia nos contacta con nuestro ser interior. Observar la respiración permite aquietar la mente.

*Nadie puede garantizarnos alegría, paz o iluminación.
Lo mejor de la vida está en nuestro interior y si
ahondamos en el presente, el agua manará con
sorprendente ímpetu. Vivir intensamente significa
volver al presente. Practicar la respiración consciente
es practicar volver al presente, al instante en que todo
está ocurriendo*

Thich Nhat Hanh

La respiración es la única función de nuestro cuerpo que podemos modificar en forma voluntaria. Es la única función a la cual tenemos acceso y con la cual podemos influenciar el sistema nervioso, el que regula el corazón, la digestión, la circulación y otras funciones vitales.

Respirar de manera consciente nos lleva a espacios desconocidos, a niveles de conciencia más profundos, donde reposan infinitas posibilidades psicológicas y espirituales que pueden contribuir decididamente a nuestra autorrealización como seres divino-humanos.

Práctica

Adopta una postura relajada pero atenta, con la espalda recta, en un lugar en el que no vayas a ser interrumpido. Toma conciencia de tu cuerpo y detecta suavemente si hay en él tensiones innecesarias. Si es así procede a soltar esa zona...

Puedes permanecer con los ojos cerrados o abiertos, como creas que te ayuda más...

Date cuenta de que “ya” estás respirando... siempre lo haces... Percibe cómo es tu respiración sin tratar de cambiarla... Cada uno de los dos movimientos: inspiración... Y espiración... Tal y cómo es, es perfecta... Centra tu atención en este ejercicio en tu respiración; si ocurre que tu mente se despista, no te enfades, simplemente cuando te des cuenta de ello, vuelve a traerla suavemente, sin enfado, a tu respiración... de eso se trata...

Pon tu atención en cada uno de los dos movimientos cada vez que sucede, como si fuera la primera... Cada inspiración es la primera... Cada espiración es la primera... Varias veces, disfrutando de ellas... No intentes controlarla o modificarla, déjala que sea como es...

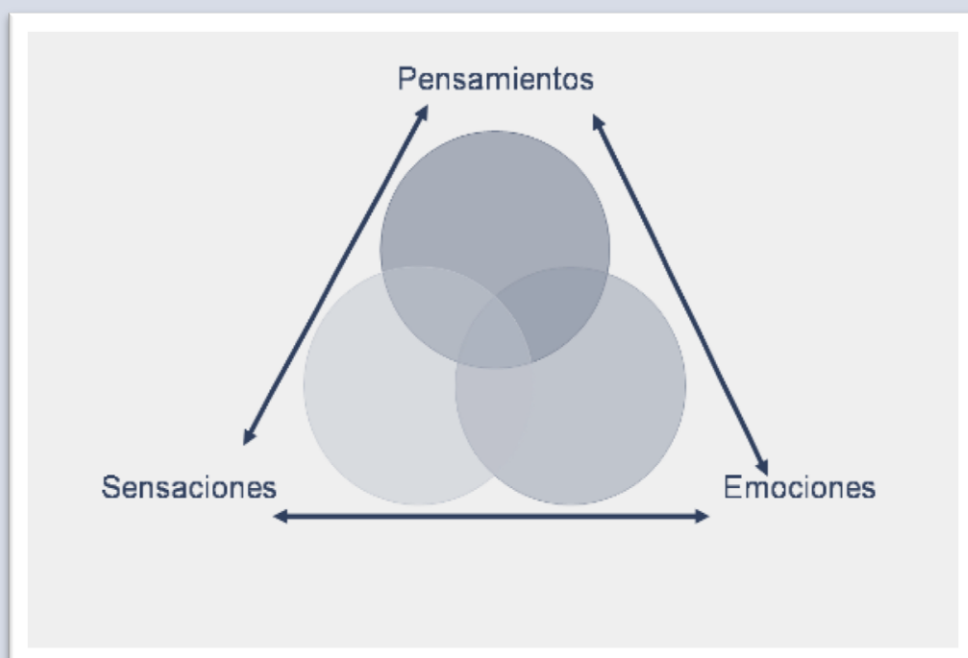
Ahora fíjate en el ciclo completo: puedes darte cuenta de que a cada una de las fases la sigue una pequeña pausa... Inspiración... Pausa... Espiración... Pausa... Detecta cada una y permanece en ella con tu atención el tiempo que dure... Hazlo un par de minutos...

Si te ayuda puedes nombrarlas según sucedan, pero no te quedes pegado a la palabra, sino mantén la atención simplemente en sentir “que estás respirando”...

Cuando transcurra el tiempo, con una actitud agradecida por esta sencilla y bella experiencia, haz algunas respiraciones más profundas, vuelve a tomar conciencia de tu cuerpo y su postura, y finaliza el ejercicio.

Consciencia corporal

El cuerpo siempre se encuentra en el momento presente. El cuerpo vive aquí y ahora, en constante contacto con el contexto dinámico y fluido que le rodea. Esto se experimenta claramente en las sensaciones corporales: cuando estamos plenamente conscientes notamos que cada pensamiento conlleva una contracción ligera o intensa del cuerpo, y que al soltarlo sin aversión se disuelve y se relaja dicha contracción. Experimentamos la íntima relación entre cuerpo, emociones y mente.



Ir sensibilizándonos y escuchando a nuestro cuerpo a través de la atención consciente supone un giro radical en nuestra relación con él, con las emociones y con los pensamientos. Abre la puerta a una relación diferente con nosotros mismos, con otras personas y con nuestro entorno, libre de los viejos patrones y hábitos mentales, emocionales y físicos que nos limitan y nos hacen sufrir. Todo patrón está constituido por un aspecto mental, una energía emocional, y la reacción física del cuerpo. Liberar los patrones desde el nivel somático se hace posible cuando reconocemos su tensión en distintas partes del cuerpo, y la escuchamos receptivamente, sin lucha ni juicios.

El lenguaje del cuerpo consiste principalmente en acciones de contraer, tensar o apretar y sus contrapartes de soltar, relajar y abrir. Típicamente el ceño, los ojos, los labios, los músculos faciales e incluso el cuero cabelludo son zonas que reflejan estas acciones en forma de gesticulación. También es común sentirla en el pecho y el abdomen como opresión, expansión o como un vacío, y en las manos, pies o ingles como acciones de apretar, contraer o mover inquietamente. Todo ello nos lleva a experimentar la íntima relación entre cuerpo, emociones y mente: no son tres áreas separadas sino un continuo dinámico de tres dimensiones.

El olfato, la vista, el gusto, el tacto y el oído son nuestros intermediarios con el mundo exterior a través de olores, sabores, sonidos, sensaciones o imágenes. Cada una de estas informaciones se inscribe en una zona particular del cerebro y es inmediatamente después almacenada en nuestra memoria. Este proceso comienza en los primeros momentos de nuestra vida: incluso en el vientre materno, el bebé es capaz de oír y de percibir sabores. Cuando nace, distingue a su madre por el olor y reconoce los sabores o los sonidos que sintió durante su vida intrauterina. No solamente existe una memoria de los sentidos, sino que podríamos decir que sin los cinco sentidos no tendríamos memoria.

La memoria de los sentidos perdura hasta nuestra muerte, guardando la información que nos va haciendo tal y como somos, con nuestras necesidades, placeres, deseos y aversiones. Cada una de nuestras percepciones provoca

sensaciones frente a las cuales reaccionamos de una u otra forma. Aunque en principio todos tenemos las mismas posibilidades sensoriales, cada uno, según lo que haya percibido y sentido, construye una imagen de sí mismo que determinará sus actitudes y relaciones con el mundo exterior. En nuestra memoria quedan asociados estímulos sensoriales y emociones. De hecho, la memoria de los sentidos maneja nuestras impresiones, nuestros actos y decisiones cotidianas. Lo inquietante es que no siempre somos conscientes de ello, ya que podemos haber olvidado la percepción inicial: puede ser que tardemos años en descubrir que nuestro miedo a las alturas tiene que ver con la sensación de estar muy “altos” cuando alguien nos dejó de niños encima de una mesa, o que el olor a pan recién hecho nos satisface enormemente porque está asociado a experiencias de cuidado y protección en el hogar infantil. El cuidado, la atención y la fineza de nuestros sentidos, intermediarios de muchas de las emociones y sentimientos que experimentamos, es pues una posibilidad de mejorar nuestra vida. De recuperar vínculos emocionales asociados a ellos y descifrar algunas de nuestras reacciones inexplicables, y de incorporar nuevas memorias asociadas a estados de felicidad y plenitud.

Pero ¿cómo se puede cuidar y reactivar la vida sensorial? ¡Utilizando los cinco sentidos! Caminando, sentándose en un banco a tomar el sol, sintiendo el peso de una pieza de fruta madura en la mano, disfrutando del olor de la verdura cuando la limpiamos, escuchando el canto de los pájaros, música o a los niños jugando, reaprendiendo el gozo del tacto (¡acariciar a un gato o a un perro baja la tensión!)... Hay un sinfín de placeres sencillos que enriquecen nuestra vida sensorial, lo que equivale a decir nuestra vida en su conjunto. El cuerpo es inteligente y no olvida sus experiencias. Podemos explorarlas y acceder a territorios que desconocíamos.

Aunque en Mindfulness dirigimos la atención de forma abierta a la totalidad del cuerpo, hay algunas zonas a las que prestamos una atención especial: son las “zonas “exiliadas”. Cuando prestamos una atención consciente y sostenida al cuerpo, vamos descubriendo zonas que parecen estar exiliadas o desterradas por diferentes razones, no siempre conscientes.

En general estas zonas están ligadas a energías emocionales de dolor o sufrimiento. Suelen sentirse como zonas “en blanco o ausentes”, que no sentimos. Áreas exiliadas frecuentes son:

1. Zonas bloqueadas: partes del cuerpo que parecen ocultarse a la conciencia, es decir, parecen no “querer ser vistas ni sentidas”. Cuando nuestra atención consciente pasa por ellas se “esconden” en la oscuridad de la insensibilidad. Frecuentemente están ligadas a “algo que pasó” que dejó una huella dolorosa en esa zona.

2. Zonas lesionadas: áreas del cuerpo donde hubo un trauma de algún tipo, como una lesión, una operación, un abuso... Es importante incluirlas en nuestro recorrido de atención. Quizás en un inicio no las percibamos, parezcan “no existir” o sea doloroso contemplarlas. Si perseveramos amorosamente y con aceptación, con el tiempo la energía bloqueada en ellas comenzará a liberarse e integrarse. Esto significa que dejarán de retener la energía reactiva en forma de contracción, tensión o aislamiento, y podremos recuperar la sensación de fluidez energética liberadora.

Práctica

Esta práctica se enfoca en tomar conciencia del cuerpo a través de sus sensaciones. Sean las que sean. No se trata de cambiarlas o modificarlas, sino simplemente de hacerte consciente de ellas, de “darte cuenta”.

Busca un lugar tranquilo para realizar esta práctica, en el que durante unos minutos no seas interrumpido. Puedes adoptar una postura cómoda, sentado o tumbado. Procura que para ti no sea forzada y que tu espalda permanezca recta. Te ayudará cerrar los ojos.

Ya en la postura elegida, toma conciencia de tu cuerpo: comienza por su sensación de peso y la presión de los puntos de apoyo que tengas. Pasea tu

atención por todo el cuerpo detectando esta sensación de peso y apoyo allí donde se de: espalda, glúteos, piernas, pies, manos... Recorre estos puntos de uno en uno, focalizando en ellos tu atención...

Dirige ahora tu atención a la sensación del tacto donde haya un punto de roce: con el suelo, la silla, la ropa...

Ahora atiende a la sensación del roce del aire en aquellos puntos libres de la ropa: cara, cuello, brazos, manos...

Localiza las sensaciones de tensión o relajación a lo largo de todo tu cuerpo: seguramente habrá zonas más tensas o contraídas y zonas más relajadas o distendidas... No trates de cambiar esto, simplemente recorre tu cuerpo y date cuenta de ello.

Quizás hay algún punto casi doloroso, haz lo mismo posando tu atención y reconociéndolo.

Para finalizar, toma conciencia de tu cuerpo de una forma global unos momentos, que abarque sus sensaciones de peso, presión, roce y tensión... De forma global, recuerda...

Toma unas cuantas respiraciones profundas, moviliza lentamente tus manos, tus pies y suavemente abre los ojos.

Conciencia emocional

Las emociones constituyen un elemento básico en la vida humana. De hecho son en muchos casos el motor oculto de nuestra conducta y la causa directa de sufrimientos y dificultades. Por esta razón son una potentísima fuerza de energía vital si nos relacionamos con ellas de forma saludable y sabia, pero si no lo hacemos así, si nuestra relación con ellas es filtrada simplemente por lo “agradable” o “desagradable”, pueden convertirse en un

auténtico escollo. En realidad, si prestamos atención, veremos una vez más que lo que nos provoca el sufrimiento no es la emoción en sí misma, sino nuestra resistencia a ella.

Se identifican tres estrategias fundamentales en el manejo de las emociones:

- **Ignorar, reprimir o negar la emoción:** a corto plazo parece tranquilizador, pero en el fondo no soluciona nada. Nos consumimos interiormente “a fuego lento”. A largo plazo el coste es elevado: exige un férreo control permanente, y lo reprimido acaba manifestándose de otra manera, por ejemplo a través del cuerpo mediante somatizaciones varias. Además puede llegar un momento en el que, de tanta presión, la olla explote y cause un desastre.
- **Identificarnos con las emociones:** vivirlas en el sentido de actuar en función de ellas. Según sean nuestras tendencias nos podemos manifestar como muy emotivos: chillamos, lloramos o reímos según dicte nuestro impulso emocional. Parece más sano que lo anterior, pero tampoco es demasiado útil en cuanto a desarrollar una buena relación con ellas. Cada vez que obramos en función de una emoción estamos reforzando nuestro sistema de pensamientos o creencias, conscientes o inconscientes, que están en su base.
- **Reconocer la emoción y la energía que canaliza:** permitirse sentir sin reproches ni juicios lo que “está ahí”. Aceptar nuestro mundo emocional como parte integrante de nosotros mismos, reconociendo que es perfectamente legítimo sentir tal o cual cosa, pero al mismo tiempo manteniendo nuestra elección sobre el actuar dictada por la consciencia, no por la emoción. Cuando observamos nuestras emociones, si nos mantenemos en el puesto del observador, centrados, detrás de todo su despliegue y movimiento, descubrimos también los pensamientos y creencias que las alimentan. Si como observadores ecuanimes y compasivos vemos qué es realmente lo que está pasando, podremos optar por comenzar a cambiar algún

elemento de la escena, pero en todo caso, estaremos en condiciones de responder en vez de reaccionar ante la situación emocional que se está desarrollando.

A lo largo de su desarrollo las emociones han cumplido tres funciones principales: velar por la supervivencia, regular la homeostasis y favorecer el bienestar del organismo. Para ello han seguido tres caminos concretos: facilitar el ajuste del organismo a nuevas condiciones ambientales, seleccionar y dirigir las conductas entre los opuestos de la atracción y la repulsión, y permitir la comunicación intrapersonal, actuando como fuente de información para uno mismo, e interpersonal, aportando la dimensión social al transmitir sentimientos e intenciones, influyendo así en la conducta de otros seres y en las relaciones con ellos.

Hay ciertas emociones que, aunque tiene un origen adaptativo y beneficioso para la especie, a menudo nos hacen sufrir y pueden desencadenar conductas inapropiadas y diversos problemas. Si traduces el odio o aversión en conductas, pueden traerte más problemas, pero reconocer la presencia de esa aversión, de esa emoción desagradable, puede ser un momento de conciencia plena y el primer paso hacia una respuesta diferente y hacia la libertad.

Cuando prestas atención al flujo de la experiencia te das cuenta de que el poder de las emociones desagradables y la aversión que generan en ti, se debe fundamentalmente a que son desatendidas. Las emociones difíciles pueden ocupar el lugar que les corresponde junto a otras emociones o situaciones de tu vida. Pueden revelarte su mensaje y ser una oportunidad ¿Qué quieren decirte? ¿Qué puedes aprender? La práctica de la atención plena te proporciona un mapa para navegar por tu espacio interior, para que explores sus paisajes, incluidas estas zonas de malestar. Este mapa solo puede ser utilizado con la actitud de la “atención afectuosa” hacia todo lo que descubras.

El proceso propuesto para relacionarnos con las emociones podríamos llamarlo “estar presentes en la emoción”, vivimos la emoción pero no nos perdemos en ella. Con las emociones agradables y expansivas, como la alegría o el amor, esto es fácil, pero cuando se trata de emociones desagradables o difíciles, como el miedo, la ira o el dolor, la cosa cambia. En ese caso hay una serie de pasos que podemos dar a fin de mantener nuestro equilibrio emocional y desarrollar una relación sana con estas emociones a priori más complicadas:

1.- Pararse: al notar que una emoción intensa y desagradable surge en nosotros, nos paramos, hacemos una pausa y posamos nuestra atención en ese movimiento interno emocional que está emergiendo. En vez de seguir irreflexivamente el primer impulso condicionado, nos concedemos un tiempo para observar. Esto puede ser difícil si la emoción es muy intensa y la situación compleja, por lo que es conveniente que nos vayamos entrenando ante emociones no tan intensas ni desagradables, y en situaciones más asequibles para empezar.

2.- Respirar hondo y serenarse: a fin de serenarnos, llevamos la atención al cuerpo y a la respiración. Se trata de percibir las sensaciones corporales asociadas, que suelen ser de tensión o bloqueo, y tratar conscientemente de relajar la zona. En realidad lo que estamos haciendo es abrir un espacio de expresión corporal a la emoción en vez de bloquearlo. Si lo acompañamos de respiraciones conscientes suele descender el nivel de activación.

3.- Tomar conciencia de la emoción: tratamos de familiarizarnos con todos los aspectos de esa emoción no de forma intelectual (pensando) sino a través de su experiencia directa (sintiendo). Y le damos un nombre: ¿qué es esto que siento? ¿Rabia, miedo, tristeza, vergüenza...? Nos abrimos de forma intuitiva a que nos revele qué quiere decirnos: ¿Qué necesidad expresa, a qué me impulsaría...?

4.- Aceptar y permitir: atestiguamos el sentimiento de aversión en nosotros, asistimos al despliegue de nuestra resistencia, pero a pesar de ella, consentimos en que la emoción se manifieste sin ponerle obstáculos. Es como si interiormente le concediéramos todo el espacio que necesita para expandirse tanto como quiera. En lugar de oponernos, la reconocemos y le damos su lugar.

5.- Darnos cariño o autocompasión: no nos quedamos sin embargo atascados en ese lugar interno habitado por nuestra resistencia y la aversión, sino que conectamos interiormente con aquella parte de nosotros que aún se mantiene íntegra y sana, que puede funcionar como fuente de amor y ternura. Si nos resulta difícil encontrar en nuestro interior este núcleo, podemos imaginar que está fuera, en la figura de un amigo por ejemplo. Y desde ahí, nos deseamos serenidad, paz, bien y felicidad. Nos reconocemos como dignos de ser amados aún con esa emoción que nos perturba.

6.- Soltar y dejar ir: es el momento de desidentificarnos de la emoción, de darnos cuenta de que “no somos ella”. Dejamos de alimentarla con nuestros pensamientos acerca de ella, que en realidad la nutren y sustentan. La soltamos y nos hacemos conscientes del vasto espacio interior en el que se halla, pero que en modo alguno ocupa totalmente. Cuanto mayor sea ese espacio interno que hemos abierto, más se diluirá en él el torbellino de la emoción. La dejamos ir poco a poco.

7.- Actuar o no actuar: si la situación requiere una respuesta en forma de acción, ahora podremos llevarla a cabo con mucha mayor claridad y equilibrio. Probablemente estamos en mejores condiciones de responder de forma consciente y coherente, desde la presencia, evitando la reacción poco meditada. De cualquier forma, puede ser que el sentido común nos sugiera esperar un poco antes de emprender la acción que creamos conveniente.

Práctica

Adopta tu postura para la práctica formal, con especial atención a que tu espalda esté recta y tu cuerpo equilibrado y estable. Realiza un breve chequeo corporal y comienza centrando tu atención en la respiración unos minutos...

Recuerda algún episodio reciente que haya provocado en ti una emoción fuerte y/o difícil. Puede tratarse también de un problema o dificultad que esté muy presente en tu vida... Trata de identificar el desencadenante de esa emoción: una frase, un pensamiento, un contexto... Observa en tu cuerpo y en tu mente lo que sucede cuando la emoción ante ese suceso aparece... Identifica tu sensación corporal, en dónde se aloja, en qué consiste... Ponle un nombre a la emoción de la que se trate...

Pregúntate qué expresa esta emoción, qué necesidad manifiesta y qué te empuja a hacer. ¿Qué te quiere decir? ¿Qué mensaje trae a tu vida?... Detecta la reacción de rechazo o resistencia en ti. Cómo tu cuerpo se contrae y tu mente se cierra. Cómo dices “no” a esa emoción... Trata de abandonar tu resistencia y de aceptar la emoción tal y como es. Dices “sí” a la emoción y a la situación que la provoca... En lugar de luchar contra la realidad, la aceptas tal y como es...

... A medida que vas aceptando la emoción, nota el espacio que surge alrededor de ella, una amplitud que hace disminuir el malestar primero... Un alivio que se genera en el núcleo del dolor: la salida del dolor se encuentra a través del mismo dolor...

... Contacta con la parte interior de ti en la que puedes encontrar paz, seguridad y amor. Si no la encuentras dentro, recurre a una figura externa: amigo, familiar... A partir de este núcleo amoroso, date a ti mismo cariño y consuelo: puedes decirte “tranquilo, que tenga paz, que sea feliz”... Puedes acompañarlo del gesto de posar tu mano en el pecho. Hazlo unos minutos...

*Cuando lo creas conveniente comienza a distanciarte de la emoción...
Date cuenta de que tú no eres esa emoción: “yo soy más que esta emoción”...
La sueltas y la dejas ir... Como una nube que tapaba el sol de tu paz... Deja
que tu corazón reencuentre la dicha que eres...*

Para finalizar, toma unas respiraciones conscientes y moviliza poco a poco tu cuerpo.

Observación de los pensamientos

Pasamos la mayoría de nuestro tiempo pensando. En realidad, salvo cuando dormimos, siempre estamos pensando. Y podríamos debatir si aún dormidos, nuestros sueños no son más que otra forma de pensar. Constantemente estamos tratando de encontrar contextos y claves que nos permitan entender el mundo, que aporten respuestas a nuestros interrogantes. No se trata la mayoría de las veces más que de pensamientos y hay que reconocer que nuestra capacidad de relacionar, de prever y de seleccionar opciones satisfactorias ha sido una de las mayores bazas de nuestro éxito como especie. La realidad es que no podemos pasar apenas un momento sin pensar.

Pero si prestamos la suficiente atención a nuestros sistemas de pensamiento, probablemente descubriremos algunas cosas interesantes: la mayoría de las veces, no se refieren a la experiencia presente, sino que giran en torno al pasado, recordando, o en torno al futuro, planificando. Además, puede que no estén contruidos sobre datos tan fiables y objetivos como en principio creemos, y claro, si esto es así, nuestros pensamientos en ocasiones más que el reflejo fiel de la realidad suponen una versión bastante sesgada y condicionada de la misma.

Aquello en lo que pensamos de manera habitual colorea nuestra experiencia de cada día. Si salimos de casa pensando “odio el tráfico” la más mínima aglomeración de coches provocará en nosotros un tremendo enfado.

Pero no somos del todo conscientes acerca de cómo los pensamientos dirigen nuestra vida: nos perdemos en ellos como si fueran la realidad.

Normalmente damos por buena nuestra percepción de las cosas, sin plantearnos siquiera que pueda no ser un fiel reflejo de lo acontecido. Sin embargo como decimos, nuestra aparentemente neutra percepción no es tal cosa. Está muy mediatizada por nuestras ideas, creencias y expectativas. Encontramos aquello que vamos buscando. A esto le llamamos nuestro filtro mental. El grado de apertura y limpieza de este filtro determinará el grado de distorsión o fidelidad de la experiencia directa que tengamos.

Hemos construido el contenido de nuestro filtro mental sobre nuestra educación y experiencias en la vida, positivas y negativas. Las hemos ido grabando en un lugar profundo de nosotros mismos, con lo que la mayoría de las veces las damos por válidas sin ser ni siquiera conscientes de ello. Contemplamos la vida a través de las brumas de nuestras experiencias pasadas, las proyecciones de nuestros temores y el recuerdo de nuestros dolores emocionales. Nos ponemos en contacto con la realidad no tal y como es, sino como “creemos que es”, fruto de una percepción deformada e inconsciente: una persona miedosa, verá a su alrededor múltiples motivos de amenaza, una persona prepotente detectará continuamente los signos de que los demás valen menos que ella. Así, cada uno de nosotros en cierto modo “crea” su propia realidad, y cuanto más experimentamos la vida a través de nuestro filtro mental, más lo reforzamos, ya que vemos solo aquello que podemos ver, que está en sintonía con nuestro filtro y nos lo confirma.

Cuando reconocemos que nuestra percepción de las cosas es limitada, otra verdad se abre paso en nosotros. Es entonces cuando podemos decidir experimentarla de otra manera.

Se trata de desarrollar un estado de consciencia que nos permita reconocer el funcionamiento de nuestra mente y de sus programaciones, de forma que podamos situarnos en un espacio de libertad interno frente a

nuestros pensamientos que nos permita utilizar en cada momento aquellos que creamos válidos y adecuados para nosotros.

Práctica

Disponte a dedicar veinte minutos a tu práctica, para lo cual adopta tu postura habitual, con la espalda recta, el cuerpo establemente asentado, la barbilla ligeramente recogida y las manos descansando en tu regazo o sobre las piernas.

Comienza tomando conciencia de tu cuerpo, del lugar que ocupa aquí y ahora... Haz un breve recorrido por él, detectando las zonas que puedan estar tensas y las que notes más relajadas. Comienza desde la cabeza y termina por los pies...

Durante unos minutos lleva tu atención a la respiración, hazla consciente y establécete en ella... Puede ayudarte “pasearla por el cuerpo”: siente cómo tu nariz respira, tu garganta respira, tus pulmones respiran, tu diafragma respira... Siente cómo respiran tus brazos, tu vientre, tus caderas, tus piernas... Vuelve a la respiración cada vez que te distraigas, suavemente, sin enfadarte contigo...

Presta ahora atención a tus pensamientos... haz como si estuvieras sentado en la orilla de un río en cuyo cauce aparecen troncos flotando, pasan por delante de ti y continúan su camino sin detenerse... Tú simplemente los ves pasar... Haz esto con tus pensamientos: advierte cómo aparecen, se desarrollan y dejan paso al siguiente... No te aferes a ninguno, sólo míralos pasar...

Entre uno y otro puedes preguntarte interiormente ¿cuál es el próximo pensamiento? Y dejar la respuesta en el aire, sin buscarla.....

Advierte el pequeño espacio que queda entre un pensamiento y el siguiente... es muy pequeño al principio, pero si pones en él tu atención, notarás cómo se ensancha cada vez más... Permanece en él sin intentar aferrarlo ni agrandarlo... Lo que dure está bien...

Cuando termine el tiempo de tu práctica, toma unas respiraciones profundas y, despacio, moviliza tu cuerpo.

Tratarse con cariño

La compasión es ofrecer nuestra presencia amable a otro ser que sufre, Sentir compasión implica relacionarse con los errores y debilidades de los demás sin juzgarles. La auto-compasión es esta misma actitud de cuidado y amabilidad, sólo que en vez de estar dirigida hacia otros, está dirigida es uno mismo. La investigadora Kristin Neff identifica tres componentes de la autocompasión. El primero es la amabilidad, que en este contexto consiste en ser comprensivo y compasivo con uno mismo cuando uno se siente inadecuado, incompetente, inepto, poco atractivo, etc. El segundo componente es la común humanidad, y consiste en revertir la tendencia a aislarnos cuando estamos sufriendo, pensando que “sólo a mi me pueden pasar estas cosas”. En la actitud auto-compasiva hacemos lo contrario, tomando perspectiva y recordando que nuestro sufrimiento es compartido por muchos, y más aun, que la imperfección y el dolor es parte de la experiencia humana. El tercer componente es mindfulness, que aquí se entiende como la capacidad de observar abiertamente nuestra experiencia sin identificarnos con ella. Desde la actitud auto-compasiva tomamos una perspectiva balanceada hacia nuestras emociones, de manera que nuestro dolor no es negado o reprimido, y a su vez tampoco nos identificamos con él.

Práctica

Comienza tu práctica en tu postura habitual: cómodo, razonablemente erguido y relajado. Cierra los ojos y lleva la atención a tu cuerpo, haciendo un breve recorrido por él hasta, finalmente detenerte en la zona de tu corazón... Lleva tu respiración al corazón... respira desde él consciente, lenta y suavemente... Desde el corazón...

... Imagínate a ti mismo como si te estuvieras viendo en este momento, percíbete como lo harías si te vieras desde fuera... Toma conciencia de que “eres tú quien está aquí, sentado...”

... Pon tu mano lenta y suavemente sobre tu corazón, sintiendo sus latidos, acompañándolos con tu respiración... Trae a tu mente la certeza profunda de que tú, al igual que el resto de los seres, deseas ser feliz... Conéctate con este anhelo profundo que hay en tu corazón...

Ahora, manteniendo la mano en el corazón y el contacto contigo mismo en este justo momento, sintiendo la buena voluntad en tu corazón, repite las frases siguientes, en silencio y con suavidad:

Que yo sea feliz... Que yo tenga salud... Qué me vaya bien en la vida... Que tenga paz...

Deja que cada frase adquiera su verdadero significado. Si es necesario, repite una frase varias veces o alguna similar que a ti te resulte sugerente. También puedes repetir sólo una palabra de una frase: “feliz... feliz... feliz...”, para hacer consciente su significado. ...Permítete sentir la calidez de esta intención cariñosa para contigo mismo... Tómate tiempo. Cuando te distraigas vuelve a las frases y a la respiración. Siente la mano en tu corazón que te da intención de llenarte a ti mismo de bondad amorosa...

Haz el ejercicio con ligereza. No te esfuerces demasiado. La bondad amorosa es la cosa más natural del mundo. Siempre aparecerán distracciones

y cuando te des cuenta, déjalas pasar y vuelve a las frases. Sentarse contigo mismo es como sentarse con un amigo que no se encuentra bien; puede que no lo cures, pero le ofreces el cariño que ella o él se merece...

Cuando finalices, abre despacio los ojos y moviliza tu cuerpo.

Reflexión

- En este tema hemos repasado los pilares de mindfulness que son en definitiva el desarrollo de la conciencia corporal, emocional y mental por un lado y por otro el desarrollo de la compasión, todo ello vertebrado por un profundo trabajo de observación de la respiración. Describe tu experiencia con cada una de las prácticas propuestas, detalla sensaciones, obstáculos, vivencias...
- Crea o diseña ejercicios de respiración, conciencia corporal, presencia en las emociones y observación de los pensamientos para materializar con tus educandos. Elabora las instrucciones precisas, indica el tiempo de duración y los materiales necesarios, si se precisaran.

Recursos audiovisuales

VIDEO de Toshiro Kanamori: maestro japonés
<http://www.youtube.com/watch?v=so3Mr-OKG60>

Práctica

Toma SODA

Cuando te des cuenta de que una situación tensa te ha capturado, comienza a sospechar que, quizás, estás reaccionando de forma automática. De alguna forma eres cautivo de tus patrones inconscientes: ¡ha llegado el momento de tomarte una soda!

S..... Si

O.... observas

D..... desconectas tu

A..... automatismo

Interiormente da un paso atrás y sitúate en el observador: observa lo que sucede en tus alumnos y en ti... Movimientos, gestos, tono de voz...

No interpretes, observa. Especialmente lo que ocurre en ti...

Seguramente te darás cuenta de que algunas cosas que están sucediendo, en ti y en los otros, son fruto de la inconsciencia y la reacción automática. También verás claro cómo y dónde las identificaciones (con hábitos, creencias, emociones o recuerdos) están gobernando la situación. Si lo ves, seguramente aparecerá un abanico de posibilidades mucho más rico para tu respuesta...

Puedes respirar mientras tomas tu soda y elegir estar en ese momento y situación de otra forma.

Investigación:

La emoción orientada hacia la introspección transforma la amenaza de un comportamiento destructivo en una oportunidad de crecimiento personal.

*Ser humano es como estar en una casa de huéspedes.
Cada mañana una nueva llegada.
Una alegría, una depresión, una maldad,
Algunas percepciones momentáneas, que aparecen como visitantes
inesperados.*

Dales la bienvenida y atiéndelos a todos ellos, incluso si llega un grupo de lamentos que barren violentamente tu casa y la vacían de muebles. Aun así, haz los debidos honores a cada invitado. Quizá te esté enseñando algo para tu regocijo.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia, sal a buscarlos a la puerta riendo, e invítalos a entrar. Estate agradecido a quien quiera que venga, porque cada uno ha sido enviado como un guía del más allá

La casa de huéspedes. Rumi

En el trabajo con tus educandos reconoce y trabaja las emociones negativas como aliadas de su propio desarrollo