

ANEXO:

Usar un espacio para respirar: Observar lo que más se necesita

Categoría	Subcategoría	Tamaño del grupo	Duración	Idioma
Mindfulness	Intervenciones de Mindfulness	Individual o en grupo	60 minutos	Castellano

Para el dinamizador y los participantes:

Breve introducción:

El momento presente es el lugar desde el que se crea toda nuestra realidad. Nuestras relaciones, comunicación, la vida laboral y doméstica, y otras experiencias que surgen de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones (Kabat Zinn, 2004).

Pero, ¿cuántos de nosotros somos realmente conscientes de los pensamientos, sentimientos y acciones que influyen en nuestra experiencia y en nuestras relaciones con los demás? ¿Cuántos de nosotros hemos aprendido a cultivar y desarrollar una de las habilidades críticas que nos ayudan a ver lo que realmente está sucediendo en este momento y lo que se necesita como resultado? ¿Apreciamos lo que está en la raíz de nuestra experiencia y lo que no lo está, sabemos gestionarlo? (Williams y Penman, 2011)

Meditación: El acto respiratorio de 3 minutos

(Paso 1, aprox. 1 minuto) Detengámonos y quedémonos quietos, cerremos los ojos y llevemos la conciencia al interior.

¿Cómo estáis? ¿Qué hay aquí ahora?

¿Qué sensaciones corporales hay? Tal vez notemos la tensión de la presión. Mucha energía o poca. Sensaciones de confort o incomodidad. El calor o el frío.

Sólo observa, no hay nada que hacer, nada que arreglar. Sólo sé tu mismo.

¿Qué sentimientos o emociones tienes? Tal vez haya sentimientos agradables, desagradables o neutrales. Tal vez emociones como la gratitud, la inquietud, la tristeza, la felicidad, la ansiedad o la ira. Lo que sea que esté ahí, déjalo estar. No te resistas ni te aferres. Sólo sé.

¿Qué pensamientos o procesos de pensamiento tienes? ¿Muchos o pocos? ¿Positivos o negativos? ¿Centrados en el futuro o en el pasado? ¿Pensamientos que te animan a hacer algo?

Sólo fíjese, no juzgue ni intente dar un paso, sólo déjelos estar.

(Paso 2, aprox. 1 minuto) Y mientras dejas estar, ahora concéntrate en tu vientre, en el abdomen. Y aquí experimenta el subir y bajar durante la inhalación y la exhalación. Anclándose en medio de todos esos pensamientos y sentimientos. Centrándose en la respiración. Haciendo que suba y desaparezca en el fondo. Mientras respiras con plena conciencia. Tal vez disminuyendo la inhalación y la exhalación, respirando un poco más profundo, un poco más lento y dejando que tu cuerpo se relaje. Sólo respirando. Estando completamente presente en este momento.

(paso 3, aprox. 1 minuto) Y ahora expande el campo de tu conciencia más allá de tu cuerpo como un todo. Siendo consciente de la postura. Siente los contornos de tu cuerpo también. Tu expresión facial. Y los músculos de tu cara. Si notas que todavía hay tensión en tu cuerpo, respira. Y te haces consciente del espacio alrededor de tu cuerpo. El espacio es más grande. Y desde esta presencia encarnada, esta conciencia, hazte la pregunta: ¿Qué es lo más necesario?

Teoría: El acto respiratorio de 3 minutos

Dos preguntas importantes se incorporan en esta meditación:

- ¿Qué hay aquí ahora?
- ¿Qué es lo más necesario?

Estas preguntas parecen simples, pero tienen una enorme profundidad. Ver lo que realmente está aquí y lo que se necesita es una habilidad que puede ser desarrollada. Y eso nos ayuda a no reaccionar por el hábito de las rutinas.

La atención es la habilidad humana básica para estar completamente presente, consciente de dónde estamos y qué estamos haciendo, no excesivamente reactivo o abrumado por lo que está pasando a nuestro alrededor (Williams y Penman, 2011).

Para investigar lo que está aquí ahora cuando se observa en el primer minuto o paso:

- El cuerpo.
- Los sentimientos y emociones.
- Los pensamientos.

Y lo curioso es que puedes dejar que lo que sea que esté ahí, "sea" como es. Por favor no juzgues, te resistas o te aferres a lo que sea que esté ahí. Es una información que puede ser útil y conducir a la comprensión.

En el segundo minuto o paso observamos la respiración:

Esto ayuda a centrar la atención y a crear un poco más de espacio entre tú y lo que hayas notado en el paso 1. También ayuda a calmar el sistema nervioso para que nos volvamos más inteligentes.

Siempre que la atención se desvíe, sonrío y vuelvo suavemente a la respiración.

En el tercer minuto o paso hay que expandir nuestra conciencia al cuerpo como un todo. Y a partir de esta pregunta encarnada nos preguntamos (en base a lo que está aquí), ¿qué es lo más necesario? ¿Qué sería más beneficioso para mí, para el otro, para este mundo?

A veces una respuesta vendrá. Puede ser algo grandioso como la paz mundial o algo ordinario como un breve descanso o un vaso de agua. O tal vez no se necesite nada en este momento. ¡Eso también está bien!

¿Dónde, cuándo y cómo? Puedes practicar esta meditación donde quieras, incluso en lugares muy concurridos... siempre puedes practicarla en el baño. Si la practicas al menos una vez al día, se convierte en una nueva habilidad. Así que empieza por practicar cuando no es necesario, preferiblemente no en las circunstancias más desafiantes.

¡Y sigue así! con el tiempo serás capaz de usarlo en una "fracción de segundo" también, en situaciones inesperadas que resulten agresivas.

Reducirá fuertemente la tendencia a responder desde el patrón de lucha, la huida o la paralización, pero desde una parte más evolucionada de tu cerebro.

Consejos para principiantes:

1. La atención no es oscura o exótica. Es familiar para nosotros porque es lo que ya hacemos, toma formas diversas y tiene muchos nombres.
2. La atención plena no es una cosa especial añadida a lo que ya hacemos. Ya tenemos la capacidad de estar presentes, y no requiere que cambiemos lo que somos. Pero podemos cultivar estas cualidades innatas con prácticas simples que están científicamente demostradas para beneficiarnos a nosotros mismos, a nuestros seres queridos, a nuestros amigos y vecinos, a las personas con las que trabajamos y a las instituciones y organizaciones en las que participamos.
3. No necesitas cambiarte. Las soluciones que nos piden cambiar lo que somos o convertirnos en algo que no somos, siempre son fallidas. La atención consciente reconoce y cultiva lo mejor de lo que somos como seres humanos.
4. La conciencia tiene el potencial de convertirse en un fenómeno social transformador. Aquí está el porqué:
5. Cualquiera puede hacerlo. La práctica de mindfulness cultiva las cualidades humanas universales y no requiere que nadie cambie sus creencias. Todos pueden beneficiarse y es fácil de aprender.

6. Es una forma de vida. La atención plena es más que una simple práctica. Trae conciencia y cuidado a todo lo que hacemos y reduce el estrés innecesario. Incluso hace que nuestras vidas sean un poco mejores.
7. Está basada en la evidencia. No tenemos que tomar la consciencia en la fe. Tanto la ciencia como la experiencia demuestran sus beneficios positivos para nuestra salud, felicidad, trabajo y relaciones.
8. Provoca innovación. A medida que nos enfrentamos a la creciente complejidad e incertidumbre de nuestro mundo, la atención puede llevarnos a respuestas efectivas, resistentes y de bajo costo a problemas aparentemente irresolubles.

Reflexión:

1. ¿Qué experimentaste?
2. ¿Cómo podría esta intervención serle útil?
3. Como resultado de esta intervención:
 - a. ¿Qué podría hacer menos?
 - b. ¿Qué podrías hacer más?
4. ¿Cómo podría ayudarle esta intervención (después de haberla practicado durante al menos algunas semanas) cuando experimente una agresión verbal?

Meditación: El acto de respiración de 3 minutos

(Paso 1, aprox. 1 minuto) Detengámonos y sentémonos, cerremos los ojos y llevemos la conciencia a nuestro interior.

¿Cómo estáis? ¿Qué hay aquí ahora?

¿Qué sensaciones corporales tiene? Tal vez note la tensión de la presión. Mucha energía o poca. Sensaciones de confort o incomodidad. El calor o el frío.

Sólo observa, no hay nada que hacer, nada que arreglar. Sólo sé tu mismo.

¿Qué sentimientos o emociones tiene? Tal vez haya sentimientos agradables, desagradables o neutrales. Tal vez emociones como la gratitud, la inquietud, la tristeza, la felicidad, la ansiedad o la ira. Lo que sea que esté ahí, déjalo estar. No te resistas, ni te aferres. Sólo sé tu mismo.

¿Qué pensamientos o procesos de pensamiento tiene? ¿Muchos o pocos? ¿Positivos o negativos? ¿Centrados en el futuro o en el pasado? ¿Pensamientos que te animan a hacer algo?

Sólo fíjese, no juzgue ni intente dar un paso, sólo déjelos estar.

(Paso 2, aprox. 1 minuto) Y mientras dejas estar, ahora centra tu atención en el vientre o el abdomen. Y aquí experimenta la inhalación y la exhalación.

Concéntrate en esos pensamientos y sentimientos. Concéntrate en la respiración. Haciendo que suba y desaparezca en el fondo. Mientras eres plenamente consciente de tu respiración.

Tal vez disminuyendo la inhalación y la exhalación, respirando un poco más profundo, un poco más lento y dejando que tu cuerpo se relaje.

Sólo respirando. Estando completamente presente en este momento.

(paso 3, aprox. 1 minuto) Y ahora expande el campo de tu conciencia más allá de tu cuerpo como un todo. Siendo consciente de la postura. Sintiendo los contornos de tu cuerpo también.

Tu expresión facial. Y los músculos de tu cara.

Si notas que todavía hay tensión en tu cuerpo, respira.

Hazte consciente del espacio alrededor de tu cuerpo. El espacio es más grande.

Y desde esta presencia encarnada, esta conciencia, hazte la pregunta:

¿Qué es lo más necesario?

