

Folletos: Meditación - Cultivando la atención

Categoría	Subcategoría	Tamaño del grupo	Duración	Idioma
Mindfulness	Intervenciones de mindfulness	Individual o en grupo	90 minutos	Castellano

Folletos: Para el dinamizador

Breve introducción:

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

Pero, ¿cuántos de nosotros somos realmente conscientes de que nuestros pensamientos, sentimientos y acciones 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 realmente se necesita como resultado? ¿Ver qué es lo que está en la raíz de nuestra experiencia y qué es (o no) lo que hay que hacer?

Según Jon Kabat-Zinn, el académico que sentó las bases del mundialmente conocido curso MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), "Mindfulness significa ser consciente de una manera particular: a propósito, en el momento presente, y sin juzgar (Kabat Zinn, 2004)".

Otro gran maestro de Mindfulness, Thich Nhat Hanh, nos enseña que "Mindfulness nos muestra lo que ocurre en nuestros cuerpos, nuestras emociones, nuestras mentes y en el mundo. A través de la atención plena, evitamos dañarnos a nosotros mismos y a los demás (Nhat Hanh, 2008)."

Al ser más conscientes, mejoramos nuestra capacidad de afrontar los retos de la vida con dignidad y elegancia. En lugar de añadir a la confusión o alimentar el odio. Cuando somos codiciosos o cuando odiamos a las personas que expresan un comportamiento adverso, podríamos en realidad fortalecer las cosas contra las que luchamos.

Eso no quiere decir que practicar la atención o la conciencia sea ser pasivo.

Podemos defender nuestros derechos, establecer límites o emprender acciones mientras practicamos la atención o la conciencia, de una manera más eficiente y productiva. Ya que es menos probable que seamos reactivos; que luchemos, huyamos o nos quedemos paralizados. La reactividad nubla nuestras mentes y no nos ayuda a tomar las mejores decisiones.

El entrenamiento de la atención o la conciencia es beneficioso y accesible para casi todos y en todas partes. Esto está demostrado por más de 7.000 estudios académicos revisados por pares. Por el bien de este proyecto, cuando hablamos de la conciencia nos referimos a la atención plena.

Como tal, la conciencia se cultiva practicando los tres pilares de la conciencia:

1. Entrenamiento de nuestra conciencia
2. Obtención de conocimientos sobre patrones útiles y perjudiciales
3. Aumentar la bondad para nosotros mismos y para los demás

Ahora, ¡a practicar!

1. Entrenar nuestra conciencia.

El entrenamiento de nuestra conciencia nos ayuda a invertir nuestro tiempo y energía en aquellas cosas en las que realmente nos gustaría emplearlo, en lugar de derivar nuestros pensamientos, emociones o comportamientos sin que nos beneficien.

El entrenamiento de la conciencia se puede hacer mediante la meditación de la atención plena.

Meditación: La forma más simple es sentarse cómodamente, dirigiendo la conciencia hacia adentro contando cada exhalación hasta llegar a diez. Cuando se llega a diez, simplemente se empieza de nuevo desde uno. Y cuando se pierde la cuenta, también se empieza desde el uno, sin juzgar.

2. Obtención de conocimientos sobre patrones útiles y perjudiciales.

Mientras entrenamos nuestra conciencia, nos distraeremos. La conciencia tiende a desviarse y ya no resulta sincrónica con la respiración.

Practica: Cada vez que la conciencia esté en otro lugar, nombre a dónde se ha ido la conciencia (por ejemplo, planeando, contemplando, recordando, deseando o resistiendo) y luego regrese a la respiración sin juzgar.

Cada vez que hacemos esto, empezamos a comprender cómo y dónde invertimos nuestra energía, una y otra vez. Y si esos patrones son útiles o perjudiciales.

Cada ronda de práctica refuerza nuestra capacidad de ser conscientes de qué patrones están presentes y, con la ayuda de este primer pilar podemos cambiar nuestra conciencia.

Aumentar la bondad con nosotros mismos y con los demás

Cultivar el autocuidado y la autoaceptación nos ayuda a cuidar mejor de nosotros mismos y de los demás.

Practica: Cuando medites no juzgues, te aferres o te resistas a los pensamientos, emociones o comportamientos. Simplemente déjalos estar. Nómbralos (segundo pilar), sonríe y vuelve a centrar la atención en la respiración (primer pilar). Esto nos ayuda a ser menos reactivos y a dirigir nuestra conciencia hacia donde nos gustaría colocarla.

Practicar: 5 o 10 minutos al día es un maravilloso comienzo para volverse más hábil con estos tres pilares y así ser más consciente.



El gran beneficio de todo ello es que nos permiten ser conscientes de lo que realmente está pasando y de lo que realmente se necesita, en todo tipo de situaciones. Esto es necesario porque cuando la gente muestra un comportamiento agresivo a menudo hay necesidades no satisfechas para todos los involucrados. Ser capaces de ver cuáles son esas necesidades insatisfechas, nos ayuda a investigar cuál es una posible solución para la situación. Esto requiere de la conciencia.

Cuando somos reactivos y respondemos con una reacción de lucha, huida o paralización, tendemos a empeorar las cosas, para una o para todas las partes.

Así que tomar conciencia es nuestro primer paso. Cuando somos conscientes podemos acceder mejor a aquellas partes del cerebro que nos ayudan mucho mejor a resolver problemas. También nos ayuda a aplicar las técnicas de comunicación de manera más efectiva.

La comunicación no violenta es una de las técnicas que ha demostrado ser extremadamente útil cuando hay una situación de agresión.

3. Poniendo todo junto: Una meditación de Mindfulness centrada en los tres pilares

Sentémonos en una posición que sea fácil y que también exija atención y una cierta dignidad.

Invítenlos a adoptar una posición recta y abran el pecho juntando suavemente los omóplatos.

La cabeza está recta sobre el torso, el mentón está ligeramente retraído y pueden imaginar que una cuerda está atada a la coronilla y tira suavemente hacia arriba. Las manos descansan en algún lugar de los muslos con las palmas hacia arriba o hacia abajo.

Experimenta con tu postura hasta que seas consciente de tu presencia.

Experimenta con esta poderosa actitud.

Inspira y expira 3 veces profundamente y en silencio, y luego deja que la respiración encuentre su ritmo natural. No tienes que hacer nada al respecto.

Cierra los ojos, con la comprensión de que ya estamos completamente bien y que no necesitamos lograr o hacer nada especial

La clave es que prestamos atención y espacio a cómo somos ahora y quiénes somos hoy. Y dedicamos tiempo a nosotros mismos.

Y ahora pongan atención a estar sentados. Sienta cómo tu peso presiona sobre lo que estás sentado.

Sienta el contacto de sus piernas o de sus pies con el suelo. No se trata sólo de sentarse, sino también sentir que estás sentado. Aquí, en este momento.

Tan pronto como atraigas la atención hacia adentro, probablemente noten el movimiento de la respiración.

Vea si es posible seguir la siguiente inhalación en su vientre y note cómo se mueve tu cuerpo al compás de las ondas de su respiración. Y cómo esa respiración está cambiando constantemente.

También puedes poner una mano en tu vientre para sintonizar con esta región.

Y ser consciente durante toda la duración de la inhalación y la exhalación.

Preste toda su atención a la subida y bajada del abdomen durante la inhalación y la exhalación.

Al hacerlo, deje que la respiración siga su curso y no intente controlarla o manipularla de ninguna manera

A veces corto, a veces largo, a veces profundo, a veces superficial y a veces un suspiro.

Simplemente deja que la respiración se respire a sí misma.

No tienes que lograr nada.

No tienes que hacer nada especial.

Simplemente permite que tu experiencia sea tu experiencia.

Sea completamente consciente de las sensaciones corporales cambiantes.

Mientras tu respiración entra en tu cuerpo

Y tu aliento sale de tu cuerpo.

Posiblemente puedas sentir el aliento.

Muy suavemente como un susurro en el fondo.

Enfocando la atención en primer lugar

Sentir el aliento en el abdomen o el pecho si notas que es difícil observar el movimiento de tu abdomen.

Probablemente ya has notado que a menudo te desvías en los pensamientos, planes o preocupaciones, sueños o sonidos.

Todo esto está bien.

Esto es lo que hace la mente.

Puedes observar y nombrar esto suavemente:

Oh sí, el pensamiento...

Oh sí, planeando...

Oh sí, escuchando...

Y luego, sin juicio ni determinación, vuelva a poner su atención en su vientre.

Además, renueva tu intención de llegar hasta aquí.

Con esta inhalación

Y esta exhalación.

No importa cuán a menudo notes que tu atención está vagando, hazte un cumplido cada vez que vuelvas a estar despierto y que estés en contacto con tu experiencia actual.

Tu mente puede distraerse 1000 veces durante una meditación.

Eso es a lo que la mente está acostumbrada.

El propósito de la meditación no es tanto estar sin pensamientos o tener la mente en blanco, sino tomando conciencia de cuando llegan los pensamientos u otras experiencias.

Y preparaos para atraer la atención hacia el vientre.



Al tomar conciencia de ello, creas libertad y elección.

Siempre puedes empezar de nuevo de forma amistosa y decidida.

Sólo mantén la atención en el movimiento del abdomen con suavidad de un momento a otro.

Respiración por respiración.

Sin comparación.

Sin anticiparse.

Sin juzgar.

Simplemente abierto a cada nuevo momento.

Ser consciente durante toda la duración de la inhalación y toda la duración de la exhalación.

Y también observar las pausas.

Y mira si puedes expandir más el campo de tu atención a tus flancos.

Y siente todo tu abdomen.

El patrón cambiante de las sensaciones físicas en tu estómago durante la inhalación y la exhalación.

Ahora centra tu atención en la parte baja de la espalda.

Y examina con suavidad lo que se experimenta aquí, sin preferencias, aversión o juicio

Y tal vez también sienta como la parte baja de la espalda se mueve muy suavemente al inhalar y exhalar.

Y ahora tanto tu vientre como tu zona lumbar entran en el campo de tu conciencia.

Con todas las sensaciones que cambian de un momento a otro, empiezas a sentir cierta curiosidad desde el interior.

Y lleva tu conciencia a tu pecho y observa esta región de tu cuerpo.

Siente lo que está aquí y cómo esta zona también se mueve al ritmo de la respiración.

Observar en silencio sin preocupación como se abren y se adapta a lo que sientes.

Ahora deja que el campo de tu conciencia se extienda a la parte superior de la espalda y aquí también examina y respira con sentido.

Si notas que tu atención está siendo desviada por los pensamientos, resueltamente vuelve a enfocar tu atención en esta región de tu cuerpo. Lleva tu atención a tus hombros y observa cómo se mueven los hombros durante el proceso de respiración.

Mira si puedes expandir el campo de tu conciencia para que cubra todo tu torso:

el abdomen, la parte baja de la espalda, el pecho, la parte alta de la espalda, los hombros y observa el movimiento de la respiración en toda esta región.

Y expande el campo de tu conciencia aún más para que también cubra tus brazos y tus piernas y tu cabeza.

Tu cuerpo, como un todo, está ahora en primer plano en el campo de tu conciencia.

Tu cuerpo está sentado aquí y respirando.

Si notas que tu atención se distrae por los sonidos, recuerdos, planes o reacciones a lo que sientes o a lo que piensas, vuelve a sentir tu cuerpo como un todo sin juicio.

Y ancla o centra tu atención en tu cuerpo.

Además, haz un zoom en los contornos de tu cuerpo.

Y tal vez sienta el movimiento de la respiración desde la cabeza hasta los dedos de los pies.

Siéntese aquí con la sensación de su cuerpo como un todo.

Plenamente consciente de este momento.

Y desde este momento.

Y ahora devuelve el campo de tu atención y haz un zoom sobre el patrón cambiante de las sensaciones físicas en el abdomen.

Estén presentes durante toda la inhalación y toda la exhalación.

Y renueve su intención de entrar en estos momentos finales para mantener su atención completamente.

Y ahora felicítase por el tiempo que se ha tomado para ser normal.

Y tal vez un poco de esto esté permitido en tu día,

Sabiendo que puedes usar la respiración como un ancla para esta toma de conciencia.

Y de esta manera vivir cada momento de tu vida con mayor atención,

ya sea cuando estés hablando, o cuando estés tomando una ducha, conduciendo el coche o esperando en la caja. Todas estas son oportunidades para hacer un contacto más profundo con el aquí y ahora.

Y también lo es escuchar la campana como una invitación a mantener la atención en la respiración hasta después del tercer timbre y luego recobrar su propio ritmo y su atención al espacio.

4. Preguntas y respuestas

Por favor, dé tiempo para preguntas y respuestas. Tal vez sea necesario usar algunas de las siguientes:

Consejos para principiantes:

1. Centrarse en el desarrollo de la conciencia

Al principio de tu práctica, tu mente estará dispersa. Parecerá que tienes un nuevo pensamiento o alguna otra distracción cada pocos segundos.

Esto es perfectamente normal. Yo pasé por lo mismo al principio. Me llevó tiempo calmar mi mente y desarrollar mi conciencia, pero valió la pena. El simple hecho de aquietar la mente puede darte una gran sensación de paz y felicidad.

2. Escoge objetos simples

Al principio, vas a querer elegir un objeto fácil de meditación. Luego, una vez que tu habilidad mejore, podrás elegir objetos más complejos. Al principio, sugeriría practicar la respiración consciente durante un par de semanas.

Al principio, siéntate durante 10-15 minutos cada mañana y/o noche y simplemente deja de hacer lo que estás haciendo durante 30-60 segundos cada una o dos horas durante el día para practicar la respiración consciente (no tienes que sentarte para hacerlo) y gradualmente empezarás a desarrollar tanto tu habilidad como a establecer la respiración consciente como un hábito. Hazlo durante al menos 2 o 3 semanas antes de intentar cualquier otra cosa.

3. Siéntese a menudo

La meditación sentada es realmente la piedra angular de toda práctica meditativa. Fue mi primera experiencia con la atención plena y te sugiero que también sea tu primera experiencia con la meditación. Adoptar una práctica diaria de meditación sentada es muy importante.

4. No seas tan duro contigo mismo.

La atención es una aceptación abierta de todo, por lo que esos pensamientos, sentimientos y sensaciones que siguen apareciendo en tu mente no deben ser etiquetados como algo malo. De hecho, no son ni buenos ni malos.

5. Priorizar la atención

No llegarás lejos en tu práctica de la atención si no le das prioridad. Esto vale para cualquier cosa en la vida. Esto es porque desde el principio chocarás con viejos hábitos.

Cuanto más a menudo hacemos algo, más energía o "tirón" tiene. Esta es la energía de nuestro hábito. Todos tenemos este hábito de energía, lo que difiere de una persona a otra es dónde colocamos esta energía.

6. Reducir la velocidad

Se nos enseña a movernos rápidamente, a realizar varias tareas y a ser lo más productivos posible. Esta mentalidad está arraigada en nosotros. Estamos tan acostumbrados a correr todo el día que muchas veces ni siquiera nos damos cuenta de que hay otra forma de vivir. Pensamos que es "tal como es la vida". Pero no lo es. Y por supuesto, parte de la idea de que la atención y la meditación es calmar la mente.

7. Ser paciente

La atención requiere tiempo y paciencia para desarrollarse. Al principio, será sutil.

8. Suéltalo.

Cuando empiece a practicar la atención plena (o si ya lo ha hecho) probablemente le resulte extraordinariamente difícil no distraerse. Ya hemos hablado de esto antes, así que no debería ser una sorpresa.

Pero es probable que ocurra algo más. Te costará convencerte a ti mismo de que dejes de lado estas distracciones.

9. Diviértete.

Es uno de los puntos más importantes de esta lista. ¿Por qué? Porque cuando disfrutamos de algo, nuestro impulso para hacerlo se multiplica por diez. Afortunadamente, en su mayor parte, esto se producirá de forma natural al practicar la atención.

10. No aceptes las excusas que te das a ti mismo sobre por qué la atención no es para ti. Si no puedes quedarte quieto, lo que más necesitas es la atención.