



MINDFULNESS 1

Introducción a Mindfulness

CARLOS GALINDO

PRÁCTICA SEMANAL

SEMANA 6

YO SIENTO



MOMENTO MINDFULNESS

RAIN

Este ejercicio es especialmente útil cuando te sientes asaltado por pensamientos o emociones desagradables. Puedes luchar contra eso (lo cual es bastante inútil), o elegir bailar con ello ¡bajo la lluvia!... Para realizarlo te bastarán dos o tres minutos.

Utiliza el acrónimo RAIN para que guíe tu actitud, para indagar y poder hacerte más amigo de esta situación, sea la que sea. RAIN es una práctica inteligente de indagación sobre ti mismo que puedes aplicar a tu vida cotidiana para poner de relieve los rasgos profundos que desencadenan fuertes reacciones emocionales. En este sentido es como ver una película, en la que uno se sienta a observar el papel de los diferentes actores. Y, en el mismo instante en que advierte el constante cambio de aquello que sucede, deja de identificarse con ello.

Esta semana, cuando sientas que una situación te desborda o te supera, cuando intuyas que te estás enredando en reacciones inconscientes ante algo que te sucede, detente un par de minutos y “déjate mojar por la lluvia”... ¡Es sanador y limpia la mente y el corazón!

Recuerda: ¡jj...RAIN...!!!

Reconoce la presencia de los pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, deseos...

Acepta que eso es lo que piensas o sientes. No peles contra ello.

Investiga cómo esto se refleja en tu cuerpo, ve a él.

No te identifiques con lo que aparece, sólo vívelo

Con este sencillo ejercicio abres la puerta para salir de las trampas mentales en las que estás atrapado. Se ensancha el espacio que te **permite ver las cosas tal cual son y clarificar tu comprensión del enredo de los miedos, la ira y la tristeza**. De ese modo te sitúas “un paso atrás” y ves la situación de manera diferente, con una mayor **libertad** y **desapego** que te permiten elegir una respuesta diferente a la establecida por tus condicionamientos, recuerdos emocionales e historia.



PRÁCTICA PARA LA VIDA DIARIA

LA SONRISA INTERNA

Nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente y nuestro espíritu, están íntimamente relacionados. Desde la razón, tendemos a separarlos, pero esto no es más que una ilusión, aunque la tomemos por real.

Durante esta semana la propuesta es que hagas experiencia precisamente de esta íntima interconexión entre tu cuerpo, tu mente, tu emoción y tu espíritu, mediante un sencillo ejercicio que puedes practicar en cualquier momento del día.

Comienza relajando tu cuerpo haciendo un chequeo breve que vaya desde tu cabeza hasta los pies.

Cuando estés relajado, empieza a sentir una sonrisa...

No en la cara, sino interna, aunque también puedes acompañarla de un leve gesto de sonrisa en tu cara sin forzarla.

Hazte consciente de que, en realidad, esta sonrisa no viene de los labios, sino de tu interior. Es el afloramiento de tu ser interno, es una sonrisa existencial.

Es la expresión de tu compasión interior hacia la vida, hacia ti mismo y hacia los demás.

Su origen es interior y se extiende poco a poco por todo tu cuerpo.

Cuando conozcas esa sonrisa interna, podrás sentirte feliz durante todo el día.

Y cuando sientas que estás perdiendo esa felicidad, cierra los ojos y retoma esta sonrisa... Volverá a estar allí... Siempre está allí...

¡¡Solo tienes que ser consciente de ella!!

Durante esta semana retorna frecuentemente a quién de verdad eres...



PRÁCTICA FORMAL

YO SIENTO

Sensibilízate a cualquier emoción, en el mismo momento de sentirla.

Hazte presente en ella, haz que la luz de tu atención consciente inunde tu sentir.

Centra toda la atención sin pensamiento en esta energía.

Párate a honrar tu sentir, cualquiera que sea.

Siente tu tristeza, hónrala.

Siente tu miedo, tu ansiedad, tu dolor.

Todo ello está llamando tu atención.

Deja de dar nombres a tus sentimientos, di simplemente “Yo siento”, y respira...

Hazlo en cualquier momento en el que puedas sentir, date cuenta con total presencia de esa energía. Quédate ahí mientras respiras y no permitas que tu mente haga historias.

(Jorge Lomar)

Esta semana dedicaremos el tiempo que creas conveniente. Practica con la meditación guiada “**Yo siento**”, y cuando termines, quédate en el rico silencio interior el tiempo que tú mismo quieras dedicarte.

