



MINDFULNESS 1

Introducción a Mindfulness

CARLOS GALINDO

PRÁCTICA SEMANAL

SEMANA 3

JUICIO O APERTURA



MOMENTO MINDFULNESS

PRACICA EL “SÍ”

Nuestros hábitos de **aversión** y **resistencia** son profundos, están muy arraigados, y a menudo son **inconscientes** ¡Podemos encontrarnos luchando contra algo y resistiéndonos sin saber ni siquiera cómo surgió aquello!

Junto a la atención consciente, el simple hecho de decir “**sí**” a **las experiencias** cuando nos hacemos conscientes de ellas puede liberarnos de los hábitos de resistencia **reactivos** e inconscientes, y ayudarnos a **ser uno con el momento presente**.

Realiza durante esta semana la práctica del “SÍ”.

Es sencilla: cuando percibas cómo surge dolor o resistencia ante algo, nómbralo y responde con un amistoso “¡sí!” como lo harías con un amigo.

**Por ejemplo: “¡Miedo por mi salud, sí!”; “¡Angustia y ansiedad laboral, sí!”,
“¡Atrapado en un atasco, sí!” ...**

La práctica del “sí” es una manera de activar el estar presente con aceptación en el momento presente.

No significa que te “resignes” a la situación, de hecho ya con tu “sí” estás poniendo en marcha la respuesta adecuada: hacer consciente la situación sin resistencias, para luego hacer lo que decidas hacer con ella.

No es en absoluto una postura de pasividad, sino de consciencia. Sólo estamos reconociendo lo que está ocurriendo, en atención plena y sin juicio.

Es la práctica del mindfulness proactivo...



PRÁCTICA PARA LA VIDA DIARIA

EL JUEZ INTERIOR

Seguro que has visto y reconocido la experiencia de la continua **cháchara interior**. Ese diálogo contigo mismo que mantienes durante casi todo el día, como si constantemente te estuvieras diciendo cosas y respondiéndote a ti mismo...

Esta semana vas a prestar especial atención a la voz de tu crítico interno. Ése que te dice cosas del tipo “**qué mal lo has hecho, no tienes remedio, siempre estás con lo mismo...**”, o “**qué bien has hecho esto, has estado muy bien respondiendo esto, que bueno que ha pasado esto**”

A tu juez interior le encantan los “debería”: debería hacer, debería sentir, debería no sentir... Y los “qué van a pensar los demás...si haces esto, si dices aquello, si te comportas así” ...



Recuerda: no vamos a luchar contra este juez incansable, no vamos a intentar impedir su cháchara continua, sencillamente vamos a observarlo, a **reconocer que está ahí**, intentando dirigir tu vida, lo que deberías hacer, pensar o sentir... Eso es todo... es sencillo.

Cada vez que escuches a tu juez, interiormente **da un paso atrás** y se consciente de que tú no eres tu crítico interno, sino **quien lo escucha**.



PRÁCTICA FORMAL

ATENCIÓN A LAS FASES DE LA RESPIRACIÓN

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...

Esta semana dedicaremos **11 minutos** diarios a tu práctica formal.

Busca un espacio durante el día donde puedas estar cómodamente sentado, sin ninguna distracción. Escucha la meditación “**Atención a las fases de la respiración**”, preferiblemente con auriculares.

