

Día 20 – Lectura

DESPERTANDO LOS SENTIDOS

El momento presente es el único tiempo sobre el que tenemos algún dominio.

Thích Nhat Hanh

Vivir en el presente es la base donde se apoya el Mindfulness.
Aparentemente parece sencillo, pero en la práctica, vivir en el ahora no se le da tan fácilmente a nuestra mente.
Una mente sin entrenamiento se dedica a recordar y anticipar, limitando la capacidad de resolución de la Vida que sólo puede darse en el momento presente.

Poseemos 5 vías sencillas de conectar con el momento presente de forma fácil y eficaz: **los 5 sentidos**.
Los 5 sentidos son nuestra puerta para percibir y caminar por el mundo, son los filtros que conectan la información recibida del mundo exterior con nuestro mundo interior o forma de percibir e interpretar lo que sucede.

La información proporcionada por nuestros sentidos es a su vez filtrada por distintos elementos, experiencias pasadas, memorias o recuerdos, creencias, valores sociales y culturales, emociones, sentimientos… Este proceso se produce estemos o no atentos a lo que ocurre en el día a día.

Cuando nuestro estado es de “piloto automático”, la creación de nuestra realidad interna se dará desde la inconsciencia, reaccionando de forma mecánica sin casi darnos cuenta.

Por el contrario, cuando nos vivimos en atención, es decir, en un estado de PRESENCIA, tenemos el potencial de **convertir nuestras reacciones inconscientes en respuestas conscientes,** más acordes con nuestras necesidades.
La gestión de estos filtros internos comienza tomando consciencia de su existencia y del reconocimiento que “las lentes” que usamos para mirar la realidad necesitan ser actualizadas. Darse cuenta de ellos es un gran paso. Los filtros que funcionan en modo automático nos sacan de la experiencia presente y nos separan del Ahora.

“Vemos las cosas no como son, sino como nosotros somos.”
Henry Major Tomlinson

Toda la información percibida por los órganos de los sentidos se inscribe directamente en una zona del cerebro que se almacena en la memoria, como si fuera ésta una gran despensa. Este proceso comienza a darse desde que estamos en el vientre de nuestra madre y nos acompaña toda la vida hasta nuestra muerte.

Son estas memorias antiguas las que nos hacen reaccionar ante ciertas situaciones que nos recuerdan a lo ocurrido con anterioridad. Tocar estas memorias emocionales no es sencillo y a la vez, puede ser doloroso, de ahí que tendamos a huir de ellas. Una de las formas de huida es estar en desatención, de esta forma, pensamos que no sentiremos dolor.

Estar atento a la información que nos proporcionan nuestros sentidos, es el camino a una mejora de nuestra experiencia vital. Hacernos progresivamente conscientes de las memorias emocionales que se activan, permitirá descifrar nuestras reacciones y así poder desactivarlas, al tiempo que las convertimos en respuestas conscientes y más acordes a nuestro momento actual.

La realidad está ante todos, es el mismo drama, la misma caravana de dolores conocidos y de alegrías inesperadas. Pero no todos perciben el espectáculo de la misma manera, no todos interpretan los hechos de igual forma. La historia personal, la posición social, el nivel cultural, la formación académica…todo esto condiciona qué realidad vemos y cómo valoramos lo que vemos.
Augusto Ramírez

LOS 6 CIEGOS Y EL ELEFANTE

En la Antigüedad, vivían seis hombres ciegos que pasaban las horas compitiendo entre ellos para ver quién era el más sabio. *Exponían sus saberes y luego decidían entre todos quién era el más convincente.*

Un día, ***discutiendo acerca de la forma exacta de un elefante, no conseguían ponerse de acuerdo.*** *Como ninguno de ellos había tocado nunca uno,* ***decidieron salir al día siguiente a la busca de un ejemplar,*** *y así salir de dudas.*

Puestos en fila, con las manos en los hombros de quien les precedía, emprendieron la marcha enfilando la senda que se adentraba en la selva. ***Pronto se dieron cuenta que estaban al lado de un gran elefante****. Llenos de alegría, los seis sabios ciegos se felicitaron por su suerte. Finalmente podrían resolver el dilema.*

El más decidido, *se abalanzó sobre el elefante con gran ilusión por tocarlo. Sin embargo, las prisas hicieron tropezar y caer de bruces contra el* ***costado del animal. "El elefante –exclamó– es como una pared de barro secada al sol".***

El segundo *avanzó con más precaución. Con las manos extendidas fue a dar con* ***los colmillos. "¡Sin duda la forma de este animal es como la de una lanza!"***

Entonces avanzó ***el tercer ciego*** *justo cuando el elefante se giró hacía él. El ciego* ***agarró la trompa*** *y la resiguió de arriba a abajo, notando su forma y movimiento.* ***"Escuchad, este elefante es como una larga serpiente".***

Era el turno del ***cuarto sabio,*** *que se acercó por detrás y recibió un suave golpe con la cola del animal, que se movía para asustar a los insectos.* ***El sabio agarró la cola*** *y la resiguió con las manos. No tuvo dudas,* ***"Es igual a una vieja cuerda" exclamo.***

El quinto *de los sabios* ***se encontró con la oreja*** *y dijo:* ***"Ninguno de vosotros ha acertado en su forma. El elefante es más bien como un gran abanico plano".***

El sexto *sabio que era el más viejo, se encaminó hacia el animal con lentitud, encorvado, apoyándose en un bastón. De tan doblado que estaba por la edad, pasó por debajo de la barriga del elefante y* ***tropezó con una de sus gruesas patas. "¡Escuchad! Lo estoy tocando ahora mismo y os aseguro que el elefante tiene la misma forma que el tronco de una gran palmera".***

Satisfecha así su curiosidad, volvieron a darse las manos y tomaron otra vez la senda que les conducía a su casa. Sentados de nuevo bajo la palmera que les ofrecía sombra retomaron la discusión sobre la verdadera forma del elefante. ***Todos habían experimentado por ellos mismos cuál era la forma verdadera y creían que los demás estaban equivocados.***

AUDIO DE INTERNALIZACION



Día 20 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. Sobre las memorias emocionales y su expresión en el cuerpo.

En tu vida cotidiana ¿has experimentado cómo estas memorias se activan? Describe lo que sientes en el cuerpo, cuáles son las emociones asociadas y cómo sueles gestionarlas.

2. Para vivir la vida con mayor presencia necesitamos darnos cuenta de nuestros hábitos, muchos de ellos inconscientes.

¿Que hábitos vas descubriendo en ti necesarios de trabajar en estos momentos? ¿Que anhelas transformar en ti?

Día 20 – Claves

1. Nuestra memoria guarda percepciones recibidas a través de los sentidos desde que estábamos en el vientre de nuestra madre.

2. Traducimos lo que percibimos en base a estas memorias guardadas que actúan filtrando la información recibida.

3. La resistencia a vivir el dolor o no aceptar lo que consideramos desagradable, lo convierte en sufrimiento.

Día 20 – Propuesta de acción consciente

Atención a los 5 sentidos

Durante el día de hoy, realiza 5 paradas atendiendo a tus 5 sentidos. Cuando te detengas, déjate sentir lo que percibes, sin la necesidad de ponerle un nombre mental. Es sencillo y a la vez muy revelador de los "matices" que puedes experimentar, cuando decides y te enfocas en volverte más sensible a ti, a lo que ves, escuchas, hueles, saboreas y tocas.

La clave de esta práctica es enfocar la atención y que la respiración consciente vaya acompañándote todo el proceso. Cada vez que te despistas, vuelves a la respiración y al enfoque propuesto. Es sencillo, no serán más de unos minutos *navegando por tus cinco sentidos:*

GUSTO: En una de tus comidas, dedica al menos 3 min para comer en absoluta presencia, con naturalidad y consciencia. Estate atento a los sabores, masticando lentamente, dejándote invadir por el sabor, la temperatura y la textura.

TACTO: Elige una actividad de tu día donde uses tus manos, por ejemplo, cuando te das crema en la piel, cara o manos… o cuando acaricias a alguien importante para ti. Con presencia, sencillez y naturalidad, estate atento a la información que te transmiten, las texturas que percibes y/o la temperatura. Si te atrapan los pensamientos, devuelve la atención de nuevo a tus manos.

VISTA: En uno de los trayectos que realices hoy, ya sea en interior o exterior, dedica unos minutos a ser consciente de la información que te brindan tus ojos. Déjate invadir por los colores, las formas, la luz y la oscuridad, devolviendo la atención a tu mirada cada vez que te despistes.

OLFATO: Atiende a los olores, dedica unos minutos a ello, ¿a que huele el lugar donde resides? Ve más allá de los olores habituales (comida, perfume…), presta atención al olor de tu casa, tu puesto de trabajo, las personas que comparten tu día…

OIDO: Elige un espacio para dedicar unos minutos a estar en atención al sonido que recibes, sonidos de primer plano y habituales, y además a aquellos sonidos que son más lejanos y desconocidos. Percibe sonidos lejanos, quizás el murmullo del viento en tu ventana o a la vecina cantando la misma canción de siempre. Date cuenta de todo el espacio que puede abarcar el estar atento a oír.


Terapia Transpersonale
Claudia
Morassutti