Día 8 – Lectura

MINDFULNESS ES MÁS QUE UNA TÉCNICA

Tras estos días de entrenamiento de la atención, experimentando lo que implica parar, observar, sentir, estar PRESENTES con el cuerpo, la mente y las emociones, habremos podido notar que el hecho de "afinar el ojo de la atención", nos trae más beneficios de lo que podíamos imaginar.
Seguro que te estarás dando cuenta que Mindfulness nos brinda la oportunidad de tener una visión más integral de la vida, y de que nos acerca a comprensiones profundas de nosotros mismos, del ser humano y de la vida en general.

El momento actual está lleno de alegría y felicidad, pero sino estas atento, no lo ves.

Thich Nhat Hanh

A través de la práctica transitamos este camino y además desarrollamos habilidades o destrezas que nos servirán como herramientas en nuestro día a día: **concentración, observación objetiva, quietud, comprensión, empatía**…
¡No soy capaz de concentrarme! ¿Cuántas veces te has descubierto en estos días diciéndote esto?

La capacidad de **concentración**es el inicio de este ciclo de habilidades. Cuando nos concentramos en un foco determinado, estamos llamando a la calma, a la quietud, al espacio silencioso.

Este espacio que se abre nos permite observar con mayor claridad lo que está ocurriendo y según vamos tomando conciencia de lo que sucede en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en nuestro mundo emocional, podremos identificar, nombrar y reconocer que nos pasa, es decir **nos damos cuenta.**
La autoindagación, como ya sabes, es la pata del mindfulness que permite ir descubriendo lo que realmente nos ocurre, y a medida que nos vamos conociendo, seremos capaces de responder ante las situaciones con mayor amor y sabiduría.

Según me conozco, puedo reconocer al otro. En este sentido, podemos decir que la empatía nace del amor propio.

¿Qué es la empatía?

Mucho se habla hoy de este concepto y lo cierto es que existe confusión sobre lo que verdaderamente implica y requiere como vivencia.

La palabra empatía procede de los vocablos griegos en que significan “dentro de él” y “lo que se siente”. No obstante, el significado profundo de este fenómeno psicológico es aún más importante que la capacidad de ponerse en el lugar de otro. **Implica la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona**, casi en toda su complejidad.
Esto no significa necesariamente compartir las mismas opiniones, argumentos o reacción que expresa la otra persona. Incluso más, ni siquiera significa compartir o aceptar el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor. No tiene que “caernos bien” esa persona o tener que asentir la cabeza aprobando lo que nos cuenta.

Se trata de una capacidad que puede ser entrenada a través del entrenamiento mindfulness en el que la concentración es fundamental: necesitamos encontrar el centro, el foco, el ancla que nos permite regresar una y otra vez al momento presente.

Cada vez que nos descubrimos distraídos o dispersos, como seguro sucede en alguna conversación con alguien en la que no nos sentimos interesados en lo que nos cuenta, tenemos una magnífica oportunidad para volver otra vez al centro, entrenando así el musculo de la atención.

Según nuestra atención vaya consolidándose, podremos ir ampliando nuestro foco, atendiendo todo lo que aparece en nuestro campo de conciencia, incluyendo cualquier cosa que ocurra en el presente, ya sea a nivel físico, mental o emocional o una percepción que provenga del exterior.

Además, esta mirada que desarrollamos con Mindfulness conlleva estar en consonancia con las actitudes interiores que son parte fundamental de todo el proceso mindfulness:

- ***Mente de principiante, ausencia de juicio, paciencia, distensión, aceptación, confianza, soltar y compasión***.

Recuerda que las actitudes Mindfulness se apoyan unas en otras y están profundamente interconectadas, de tal forma que entrenar una de ellas conduce a ensanchar las demás.

Quedan días apasionantes donde tienes la oportunidad de "bajar a la cancha" todo tu entrenamiento.

Hazlo con determinación y confía en el proceso.

¡¡Seguimos navegando¡¡

AFILAR EL HACHA

En cierta ocasión, un joven llegó a un campo de leñadores con el propósito de obtener trabajo. Habló con el responsable y éste, al ver el aspecto y la fortaleza de aquel joven, lo aceptó sin pensárselo y le dijo que podía empezar al día siguiente. Durante su primer día en la montaña, el joven, trabajó duramente y cortó muchos árboles.

El segundo día trabajó tanto como el primero, pero su producción fue escasamente la mitad del primer día.

El tercer día se propuso mejorar su producción. Desde el primer momento golpeaba el hacha con toda su furia contra los árboles. Aun así, los resultados fueron nulos.

Cuando el leñador jefe se dio cuenta del escaso rendimiento del joven leñador, le preguntó:

– ¿Cuándo fue la última vez que afilaste tu hacha?

El joven respondió:

-Realmente, no he tenido tiempo… He estado demasiado ocupado cortando árboles…

SABIDURIA SUFI

Las prácticas que implican concentración permiten tener el filo a punto, para desde ahí, poder abrirnos a todo lo que acontece, sin dispersarnos con cualquier cosa que aparezca y robe nuestra atención. Se trata de elegir volver una y otra vez a nuestro centro y foco amorosamente, y ampliando este foco según nuestro "musculo de la atención" vaya tomando fuerza. Se trata, por tanto, de afilar nuestra hacha.

AUDIO DE INTERNALIZACION:

ENCUENTRA TU ANCLA

Día 8 – Preguntas de autoindagación

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

1. Elige 3 aspectos importantes en tu vida (personal, familiar o profesional) y valora del 1 al 3 “cuán afilada” está tu atención en ellos:

¿Qué factores sientes que suelen favorecer tu mayor atención en ellos?

2. Colócate en una situación real de escucha al otro:

– ¿Sueles sostener de manera estable tu foco de atención en esta escucha?
– Si algo de distrae, ¿a qué suele ser debido?
– Desde tu personal perspectiva, ¿qué aspectos suelen contribuir al hecho de poder mantener la atención en plena atención en la escucha a las palabras de otros?

3. Sobre la empatía:

De las muchas cualidades del ser humano, valora del 1 al 3 tu grado de aprecio y reconocimiento a las “personas empáticas”. Si tu valoración es alta, ¿en qué situaciones crees que te vendría bien el disponer de mayor empatía?, ¿cómo sientes que puedes desarrollarla más?

Día 8 – Claves

1. El entrenamiento de la concentración es la base para el desarrollo de las demás habilidades.

2. Estar conscientes nos coloca en el camino de la felicidad sin causa

3. La respuesta amorosa y sabia nace de la auto-indagación

Día 8 – Propuesta de acción consciente

Hazte un SPA

Hoy la propuesta es que te hagas un SPA. Es sencillo y profundo y desde luego, no son muchos minutos de práctica.
Con esta acción, te entrenas para manejar las emociones difíciles.

Recuerda que las emociones siempre que surgen se expresan en alguna parte del cuerpo. Por ejemplo, si estás enfadado, es probable que sientas tensión en el estómago o en el cuello. Si sientes tristeza, es fácil que sientas un vacío en la zona del corazón. Si te sientes confundido, puedes tener dolor de cabeza.

Es difícil hacer frente a las emociones si estamos "encerrados" en el mero pensamiento racional, pero si desplazamos nuestra atención al cuerpo y descubrimos en él la expresión de lo que sentimos, es posible transformarlo. Puedes hacer este ejercicio y comprobarlo por ti.

Cómo se realiza:

Comienza silenciando la mente con unas cuentas respiraciones llenas de presencia; luego presta atención a algún tipo de emoción que te resulte habitualmente difícil de manejar. Puede que encuentres un resto de rabia, quizás vergüenza o tal vez el miedo o inseguridad sea el que se asome por un rincón, tal vez detectas un grado de tristeza que te acompaña o a la mejor solo cierta inquietud o desasosiego difuso…

Localiza en qué parte de tu cuerpo sientes alguna molestia relacionada con esa emoción… ¿cabeza, estómago, pecho, espalda, vientre…? Puede ser más de una. Y pon en práctica la secuencia SPA:

Suelta…dirígete a esa zona corporal e imagina que aplicas una toalla caliente y relajante sobre ella, al tiempo que mentalmente te envías la orden "suelta, suelta…". Se trata de que estés compasiva y pacientemente cuidando esa zona.
Pon paz en la lucha. Ponte la mano en el corazón y siente tu respiración. Dirígete a ti mismo como lo harías con un amigo o tu hijo: "Esto duele, pero no durará para siempre, estás a salvo…"
Acepta la presencia de la molestia. Abandona el deseo de que desaparezca. Permanece con ella sin luchar. Poco a poco sentirás cómo, pacíficamente, comienza a disolverse.


Terapia Transpersonale
Claudia
Morassutti