

MINDFULNESS PARA VIVIR MEJOR LA VIDA

Cada uno de las ocho sesiones cuenta con dos elementos: el primero es una meditación (o series de meditaciones breves) que durará un máximo de veinte o treinta minutos diarios; el segundo es un «liberador de hábitos» que ayudará a deshacerse de costumbres muy arraigadas.

Los liberadores de hábitos están pensados para volver a poner en marcha la curiosidad innata. En general, su práctica es divertida. Incluyen actividades como ir al cine y elegir una película al azar o dejar de sentarse en el mismo sitio de siempre en las reuniones. Pediremos la realización de esas tareas con plena conciencia, poniendo toda la atención en ellas.

Pueden parecer frivolidades, pero esas actividades resultan muy eficaces para romper con los hábitos capaces de atraparte en patrones de pensamiento negativos. Los liberadores de hábitos sacan del camino marcado para que explores nuevas rutas vitales.

Se tendrá que realizar un ejercicio cada semana.

Resumen del programa

1ª. Sesión:

Te ayuda a ver el funcionamiento del piloto automático y te anima a explorar qué ocurre cuando «despiertas».

En esta semana resulta fundamental la meditación del cuerpo y respiración: estabiliza la mente y te ayuda a ver qué ocurre cuando centras toda tu atención en una sola cosa.

Otra meditación más breve te ayuda a retarte con tus sentidos a través de una alimentación consciente. Aunque ambas prácticas son muy sencillas, también proporcionan las bases sobre las que se asientan todas las demás meditaciones.

2ª sesión:

Utiliza una meditación sencilla, la del escáner corporal, para ayudarte a explorar la diferencia entre pensar en una sensación y experimentarla. Muchos de nosotros pasamos tanto tiempo viviendo «en nuestra cabeza» que casi olvidamos el mundo experimentado directamente a través de los sentidos. La meditación del escáner corporal te ayuda a entrenar la mente para que concentres tu atención directamente en tus sensaciones corporales sin juzgar o analizar lo que descubres. Este ejercicio te ayuda a ver con más claridad cuándo se dispersa la mente y a aprender, poco a poco, a «saborear» la diferencia entre la «mente pensante» y la «mente que siente».

3ª sesión:

Desarrolla las sesiones anteriores con algunas prácticas suaves de movimiento consciente basadas en el yoga. Los movimientos, aunque no son difíciles en sí mismos, te permiten ver con mayor claridad dónde están tus límites mentales y físicos, y cómo reaccionas cuando los alcanzas. Ayudan a la mente a continuar el proceso de reintegración con el cuerpo. Aprenderás gradualmente que el cuerpo es muy sensible a los sentimientos perturbadores emergentes cuando te centras demasiado en objetivos, y eso te permite ver qué grado de tensión, enfado o infelicidad alcanzas cuando las cosas no te salen como quieres. Se trata de un sistema de alarma precoz, con un gran poder que te permite adelantarte a los problemas antes de que adquieran un ritmo imparabile.

4ª sesión:

Incluye la meditación de sonidos y pensamientos, que te revela progresivamente cómo puedes acabar dando demasiadas vueltas a una idea sin darte cuenta. Aprenderás a ver tus pensamientos como hechos mentales que vienen y van, como los sonidos. Al meditar sobre los sonidos que te rodean, aprenderás que «la mente es al pensamiento lo que el oído al sonido». Esto te ayuda a adoptar una postura

«descentrada» respecto a tus pensamientos y tus sentimientos, a observar cómo van y vienen en el espacio de la conciencia. De ese modo se intensificará la claridad de tu conciencia y adoptarás una perspectiva distinta respecto a tu falta de tiempo y tus problemas.

5ª sesión:

Te presenta la meditación de explorando las dificultades, que te ayuda a enfrentarte a las dificultades que surgen en la vida de vez en cuando (en lugar de evitarlas). Muchos problemas acaban resolviéndose por sí solos, pero en otros casos es necesario afrontarlos con un espíritu abierto, curioso y compasivo. Si no aceptas las dificultades, podrían acabar arruinando tu vida.

6ª sesión:

Continúa con el desarrollo del proceso. Se explora cómo se desvanecen gradualmente las maneras de pensar negativas cuando cultivas de forma activa la bondad y la compasión a través de la meditación de la amabilidad y de los actos de generosidad en tu vida cotidiana. Cultivar la amabilidad hacia ti mismo, incluyendo lo que consideras tus «fracasos» y tus «incapacidades», es la base para encontrar la paz en este mundo frenético.

7ª sesión:

Se explora la estrecha relación entre nuestras rutinas, actividades, comportamientos y estados de ánimo. Cuando nos sentimos estresados y agotados, dejamos de lado las cosas que nos «alimentan» para dedicar ese tiempo a las cosas más «urgentes» e «importantes». Intentamos estar listos para la acción. La semana siete se centra en utilizar la meditación para ayudarte a tomar decisiones cada vez más acertadas, lo que te permitirá disfrutar de más tiempo para las cosas que te gustan y limitará la parte negativa de aquello que te roba tus recursos internos. Entrarás en un círculo vicioso que aumentará tu creatividad, tu resiliencia y tu capacidad de disfrutar de la vida espontáneamente tal como es, en lugar de como desearías que fuese.

Los motivos para sentir ansiedad, estrés y preocupación seguirán apareciendo, pero es más probable que se desvanezcan cuando aprendas a recibirlos con una actitud relajada.

8ª sesión:

Te ayuda a integrar el mindfulness en tu vida diaria para que esté siempre ahí cuando más lo necesites.