

MINDFULNESS

EN LA COMUNIDAD ESCOLAR



DEFINICIÓN DE MINDFULNESS

Mindfulness es prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar.

Es la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

Es la práctica de la autoconciencia a través de la concentración mental.



DEFINICIÓN DE MINDFULNESS

Es una práctica accesible a todas las personas y que sirve para *aliviar el sufrimiento innecesario de nuestro día a día, y mejorar la convivencia entre los iguales a través del dominio de las emociones negativas* (ansiedad, ira, depresión...)

Hay que realizar un hueco entre el pasado y el futuro. Implica "quedarse libre de preocupaciones y de anticipaciones. Requiere atención a lo que nos pasa y está pasando, para mirar y formular la intención de ver."



Por lo tanto, según los investigadores hay **dos premisas** que han de cumplirse para que haya mindfulness (Simón, 2006):

- Que seamos conscientes de lo que está ocurriendo en el presente inmediato, a saber, en el aquí y en el ahora.
- Y que seamos capaces de detectar cuáles son las vivencias emocionales de ese momento presente, es decir, cómo se viven esas experiencias.



LA ACTITUD 1

Kabat-Zinn (2003) señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena:

1) **No juzgar.** La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Siendo conscientes del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas para así poder salir de ellas. Es importante en la práctica darse cuenta de esta capacidad enjuiciadora y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir.



LA ACTITUD 2

2) Paciencia. Permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal.

3) Mente de principiante. Es estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades.



LA ACTITUD 3

4) Confianza. El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en mindfulness. Se recomienda confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se puedan cometer algunos “errores” en el momento, es preferible que buscar siempre guía en el exterior.

5) No esforzarse. Meditar es el no-hacer, por eso cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento más que está entorpeciendo la atención plena. Si utilizamos el mindfulness como un objetivo o como un medio para algo, se está dejando de meditar.



LA ACTITUD 4

6) Aceptación. La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piense y se vea, aceptándolo porque está ahí y en ese momento.

7) Ceder, dejar ir o soltar. Ceder significa no apegarse, es dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. En la práctica del mindfulness se deja de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es.



LA ACTITUD 5

La meditación, corazón del mindfulness, es una técnica cuyos componentes principales son **la concentración y la atención consciente de la mente**. Su práctica regular nos permite alcanzar un estado en el que el cuerpo está relajado, la mente se encuentra tranquila y concentrada, y en el que podemos percibir las sensaciones del momento presente (Thera, 2008). La práctica de la meditación radica en **centrar o focalizar la atención**, ya que para meditar debemos **concentrarnos en un estímulo (respiración, imagen, sonido) y hacer de éste nuestro objeto de meditación**, de tal manera que manteniendo nuestra atención focalizada en ese estímulo conseguimos distanciarnos de nuestros pensamientos, obsesiones y preocupaciones. (Harrison, 2004).



¿QUÉ NO ES MINDFULNESS?

NO consiste en tratar de relajarse.

NO significa tener la mente en blanco o de vaciarla de pensamientos.

NO es renunciar a nuestras emociones.

NO se trata de buscar la beatitud.

NO se trata de trascender la vida ordinaria.

NO es rehuir el dolor.

NO tiene que ver con apartarnos de la vida.

NO es difícil.



BENEFICIOS DEL MINDFULNESS 1

Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio. Vivimos en un mundo líquido (Bauman, 2009), en un mundo en continua transformación. Y es precisamente, gracias a la concentración que prestamos al aquí y ahora, al momento presente, que somos consciente que la imposibilidad de ganar siempre. Es decir, aceptamos la realidad.

Nos ayuda a concentrarnos en lo que de verdad importa. Gracias a la concentración y a la focalización que realizamos, nos ayuda a organizar y jerarquizar nuestras ideas (Siegel, 2011).



BENEFICIOS DEL MINDFULNESS 2

Nuestro cerebro se ejercita y envejece menos. Gracias a la práctica del mindfulness se activa el córtex prefrontal cerebral (Siegel, 2012). Gracias a él somos capaces de ver lo que antes no podíamos, como dice Simón (2006: 13) "diríamos que llega un momento en que somos capaces de ver el cristal" de la propia bola de cristal.

Se ha demostrado que quienes practican mindfulness conservan una mejor memoria que los que no la practican porque pierden menos materia gris.



BENEFICIOS DEL MINDFULNESS 3

Se utiliza en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, ansiedad y depresión. Las personas que practican mindfulness son personas más felices, porque aprenden a hacer frente y a aceptar sus emociones negativas. Las investigaciones han demostrado que además de haber un cambio conductual se generan cambios en el cerebro que ayudan a mejorar y prevenir estas enfermedades (Lutz, Dunne, y Davidson, 2007; Miró, 2006; Siegel, 2012; Siegel, Germer, y Olendzki, 2009; Simón, 2006).



BENEFICIOS DEL MINDFULNESS 4

Nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica. Gracias a la activación del córtex prefrontal izquierdo, nuestro cerebro se vuelve más activo, segregando más neuroconectores y bajando los niveles de cortisol que nuestro cerebro segrega en situaciones de estrés (Lutz, Dunne, y Davidson, 2007; Siegel, 2012; Siegel, 2011; Simón, 2006).

Se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos. Es decir, se mejora la capacidad para mantener la atención (Kabat-Zinn, 2012; Siegel, 2012; Siegel, Germer, y Olendzki, 2009; Siegel, 2011).



BENEFICIOS DEL MINDFULNESS 5

Ayuda a aliviar dolores óseo-musculares crónicos. La explicación es sencilla, al bajar los niveles de ansiedad y de estrés, nos sentimos más relajados, ergo, nuestro cuerpo y musculatura también se relaja, por lo que se siente menos dolor. Además, mediante el mindfulness aprendemos a asumir nuestro propio dolor (físico y/o psicológico), por lo que nuestro nivel de sufrimiento desciende (Germer, 2011; Siegel, 2012; Siegel, 2011).



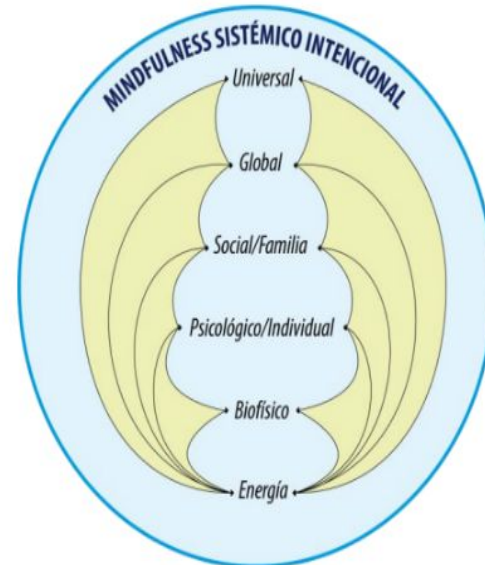
BENEFICIOS DEL MINDFULNESS 6

Nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal. Es decir, nos ayuda a sentirnos más relacionados con las demás personas (Lutz, Dunne, y Davidson, 2007; Siegel, 2011).

Nos ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal (crecimiento como persona). Dicho de otra manera, nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a mejorar (Germer, 2011; Kabat-Zinn, 2012; Siegel, 2011).



En la figura se puede apreciar de manera gráfica los contextos o áreas en los que incide la práctica intencional del mindfulness. Como se puede ver el mindfulness afecta a nivel biofísico, psicológico, en las relaciones con los otros...



Fuente: Elaboración propia a partir del original de Shapiro, Schwartz, y Santerre (2005). Meditation and positive psychology. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (632-645). New York: Oxford University Press.



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES .

Las intervenciones basadas en mindfulness pueden mejorar la salud (física y mental) y el bienestar emocional de los niños y adolescentes que participan en ellas.



Reducir el estrés, la ansiedad, los síntomas de depresión, la reactividad, los problemas de conducta y la tendencia a distraerse (tanto de estímulos internos como externos).

Mejorar la concentración, la atención, la memoria de trabajo, la capacidad de darse cuenta o ser consciente, la capacidad de manejar las emociones, el autocontrol, la empatía y la comprensión hacia los demás, la autoestima, el rendimiento académico y el sueño.

Lograr una mayor tranquilidad y relajación.

Desarrollar habilidades naturales de resolución de conflictos.



Se ha observado que el mindfulness es útil para que niños, adolescentes, padres y maestros:

- 1) Estén más plenamente en el presente, en el aquí y ahora**
- 2) Observen pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son.**
- 3) Sean más conscientes de sí mismos, de los juicios y de aquello que están evitando**
- 4) Estén más conectados con sí mismos, con los demás y con el mundo que les rodea.**
- 5) Presenten menor reactividad emocional y menor reacción frente a experiencias desagradables.**



- 6) Se identifiquen menos con los pensamientos (no soy lo que pienso).**
- 7) Reconozcan el cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van).**
- 8) Obtengan mayor equilibrio, mayor calma y paz, mayor aceptación y compasión de sí mismos.**

SELECCIÓN DIARIO MEDITACIÓN



MINDFULNESS PARA PROFESORES



INTRODUCCIÓN

Mindfulness es prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar. Es la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

Son tres los grupos de prácticas básicas: de atención, de consciencia corporal y prácticas integrativas (o la atención plena en la vida cotidiana).

Además, están las prácticas de aceptación (dirigir la atención a lo que ocurre en el momento presente con el compromiso de experimentar la realidad tal como es, sin resistencia) y de compasión (ser testigo del dolor y responder con amabilidad y comprensión).



LA POSTURA 1

Debemos adoptar una postura relajada pero firme manteniendo el corazón abierto y la espalda firme de modo que entre la cabeza y el torso-la parte que va del cuello a la cadera- haya una especie de línea recta que desciende desde la parte superior de la cabeza a través del cuerpo. Cada vez que sientas que te desmoronas, vuelve a ponerte recto. Abre tu corazón.



LA POSTURA 2

Una buena postura para meditar de modo que podemos estar relajados y asentados en nuestro cuerpo implica prestar atención a seis puntos:

1. **El asiento.** Debes tener una base estable. El suelo, un cojín de meditación, una silla.
2. **Las manos.** Las dejamos reposar sobre los muslos con las palmas hacia abajo.
3. **El torso.** Debemos permanecer rectos pero relajados. Visualizamos una línea recta desde la coronilla hasta el asiento. Podemos imaginar un hilo invisible desde la coronilla que nos está levantando. Debemos tener cuidado de que no se levanten los hombros. La parte frontal del cuerpo debe permanecer abierta y la espalda firme. Esta posición permite que la corriente de los estados de ánimo y los sentimientos fluya a través del cuerpo con mayor facilidad.



LA POSTURA 3

1. **Los ojos.** Se puede practicar con los ojos cerrados o abiertos. Abrir los ojos es importante para generar esta inclusión de todo en que aprendemos a estar asentados en nuestras vidas sin importar las tormentas o alegrías que nos traiga. Si los abrimos, fijamos la mirada en un punto situado a dos metros delante de tí. Nunca debes inclinar la cabeza, que siempre mirará de frente. Mueve únicamente los ojos.
2. **El rostro.** Mantén la boca ligeramente abierta, lo suficiente para que pueda pasar el aire a través de ella, sin abrirla de par en par. Esto ayudará a relajar la mandíbula, la cara y el cuello y de este modo relajas también los hombros.
3. **Las piernas.** Si meditamos en un cojín o en el suelo, las cruzamos cómodamente por delante. Las rodillas nunca deben estar más altas que las caderas. Si te sientas en una silla, mantén la columna recta, el corazón abierto, las palmas de las manos sobre las piernas, las cara, la boca y la vista relajadas.



ENTRAR EN CONTACTO CON EL MOMENTO PRESENTE

El primer paso consiste en asentarse y hacer un repaso de ti mismo:

- ¿Qué siento físicamente? ¿Estás experimentando en este momento alguna sensación física? ¿Dolor, tensión, relajación?
- ¿Cómo me siento de ánimo? ¿Hay emociones? ¿Puedes estar presente en ellas? ¿Puedes entrar en contacto con ellas?
- ¿Cómo tengo la mente? ¿Qué tipo de pensamientos tienes en este momento? ¿Está tu mente muy ocupada o quizás bastante adormilada? ¿Está sorprendentemente tranquila? ¿Son tus pensamientos acelerados, pacíficos, apagados obsesivos tranquilos?

Estas preguntas te ayudan a conectar contigo mismo. Es aconsejable empezar la meditación con ellas. Con la práctica no necesitarás hacer toda la lista de preguntas para traerte a ti mismo el momento presente. Será algo más automático. Tu intención es tan solo localizar y estabilizar tu mente cuando te dispones a practicar la meditación.



TÉCNICA BÁSICA DEL MINDFULNESS: ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN 1

Las instrucciones para la práctica de la meditación en postura sentada son muy sencillas: entras en la habitación de meditar, pones el reloj, estabilizas la mente todo lo posible, adoptas la postura adecuada y llevas la mente con suavidad a la respiración.

Vamos a utilizar la respiración como objeto de meditación porque la respiración es algo pasajero. Siempre está cambiando, fluyendo, nunca es estable. De este modo, más que concentrándote en algo, estás sintiendo algo. Y también estás desarrollando la mente, entrenándola, para que sea capaz de estar presente en la fugacidad del momento, de los pensamientos, de las emociones, de las imágenes y de los sonidos, de todo aquello que no permanece estable.

Tratamos de mantener la consciencia en la respiración, pero no nos cerramos a todo lo demás que surge en el presente y que recibimos a través de los cinco sentidos y la mente, intentamos observar todos los fenómenos, sin apegarnos a ninguno de ellos.



TÉCNICA BÁSICA DEL MINDFULNESS: ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN 2

Así cuando te sientes, dirige la atención a la respiración, a su flujo de entrada y salida. Se trata de sentirla para ser uno con ella. **La actitud es “permitir” que la respiración entre y salga.**

Para llevar esto más lejos, puedes experimentar el hecho de concentrarte en la espiración y en el espacio que existe al final de esta antes de que comiences a inspirar haciendo hincapié en la apertura al mundo y en abandonar toda nuestra obsesión. Mientras va saliendo el aire, puede que tengas la sensación de convertirte en parte del vasto y amplio espacio que te rodea.

A medida que trabajes con las respiración como objeto de la meditación , empezarás a sentir que el cuerpo y la mente se sincronizan.

La actitud básica que debemos cultivar es la de ***volver siempre***. Si nos damos cuenta de que nos hemos distraído, amablemente volvemos a centrar nuestra atención en la respiración.

Cuando meditemos es importante que ***evitemos criticarnos a nosotros mismos y que desarrollemos una actitud amistosa y de cariño hacia nosotros***, sin exigirnos pero siendo firmes y comprometidos con nuestra práctica.



¿QUÉ HACER CON LOS PENSAMIENTOS?

La motivación de la meditación no es librarse de los pensamientos, sino entrenar a la mente para reclamar su capacidad natural de estar presente.

Cuando meditamos y nos damos cuenta de que la mente se ha alejado de la respiración, del momento presente, lo único que tienes que hacer es **traerte a ti mismo de vuelta y etiquetar todos tus pensamientos como “pensamiento”**. No los rechaces. Más bien **date cuenta de ellos y vuelve a la respiración**. No te critiques, sé amable y ten paciencia y sentido del humor. Nuestros pensamientos son como el tiempo, pasan de largo.



Ejemplo de ejercicio de mindfulness

Quédate quieto en la postura que tienes, puedes sentir cómo entra el aire en tu cuerpo, tómate un momento para percibir cómo de profundo llega.

Toma conciencia de tu cuerpo, nota tu postura. Siente, al recorrer tu cuerpo con tu mirada interna, las zonas en las que hay tensión. Solo siéntelas, no hagas nada, no te recolques. ¿Dónde estás en tensión?, ¿dónde estás relajado?

Ahora estás presente en tu cuerpo, a medida que lo observas sin hacer nada, sin responder. Solo dejando que la información te llegue, que suceda lo que está sucediendo, sea lo que sea eso que percibes dentro de ti o lo que registran tus sentidos que viene de fuera.

No reaccionas voluntariamente; solo observas lo que ocurre. Sea lo que sea lo aceptas, simplemente está ahí. Y sigues estando en tu respiración, ese ritmo que no cesa. ¿Hasta dónde llega de dentro en tu cuerpo?, deja que vaya tan profundamente como necesite ir. Y sigues quieto. Sencillamente observas tu respiración, tu cuerpo. Estás ahí, presente, sin más.



Ejercicio de atención focalizada. Mindfulness centrado en: la respiración

(10-15 minutos). Recordamos que el objeto de meditación va a ser la respiración y que la actitud básica que debemos cultivar es la de volver siempre. Si nos damos cuenta de que nos hemos distraído, amablemente volvemos a centrar nuestra atención en la respiración. Puede ayudar contar respiraciones de 21 a 1 sin alterar la respiración: inhalo-exhalo 21, inhalo-exhalo 20... Y luego de 1 a 21. Así, tres vueltas. Si me despisto vuelvo donde me he quedado y si no me acuerdo, vuelvo a empezar. Nos focalizamos en las sensaciones que nos produce el aire entrando y saliendo de nuestro cuerpo, podemos focalizar la atención en la zona de las fosas nasales, en el pecho o en el vientre.



Conciencia plena: Meditación con chocolate o ejercicio de la uva pasa.

Observa la respiración, no la controles, obsérvala, cómo entra y sale el aire... Coge el trozo de chocolate y pónelo en la boca. No lo mastiques, deja que se deshaga lentamente en la boca. Nota cómo se disuelve, nota el sabor, nota la textura, nota el sabor residual que queda en tu boca, y dónde lo notas, nota como poco a poco se va perdiendo... Si te viene alguna idea ajena a este ejercicio, nóotala, obsérvala, deja que se marche como una nube y vuelve a centrarte en la tarea propuesta. Ejercicio de la uva pasa (7 minutos) o Meditación con chocolate.



MEDITACIÓN INTERPERSONAL 1

CLAUDIO NARANJO

Vayan poniéndose con los ojos cerrados frente a otra persona. Y vayan tomando contacto con el estado corporal del momento. Y si se encuentran con tensiones, vayan soltándolas, soltando los hombros, soltando lo que impide la actitud de apertura necesaria, no sólo tensiones en el cuerpo, sino tensiones en la manera de ponerse ante el momento, no sólo tomando contacto con el aquí y ahora, sino optimizando el aquí y ahora', poniéndose en una actitud más sana frente al momento presente, tal vez con más humor, tal vez con más entrega, tal vez una entrega como a la que se llega con la auto-regulación orgánica, pero que en los antiguos tiempos se describía como entrega a la voluntad de Dios, o al Tao, o a las fuerzas regenerativas de la vida. En lugar de estar 'arreglándoselas', dejar que todo se arregle solo, y estando simplemente ahí, presentes, conscientes en medio de la entrega o relajación.

[Continúa en la siguiente diapositiva](#)



MEDITACIÓN INTERPERSONAL 2

CLAUDIO NARANJO

Puede ser que les resulte un acto de humildad dejarse ver, puede ser que la experiencia del momento no sea tan grandiosa como lo que les gustaría exhibir, o puede ser que entrañe el mostrarse un acto de coraje, una valentía. Y vayan ahora encontrándose con la mirada del otro, pero dejándose estar exactamente como están, dejándose ser plenamente libres y espontáneos ante la mirada del otro. Permítanse a la vez ver y ser vistos, y si eso no les resulta fácil, tomen conciencia de la barrera, de la resistencia a ese contacto auténtico. Y ahora, antes de despedirse, compartan en pocas palabras cómo han sido para ustedes estos minutos de encuentro silencioso, que he anunciado como descanso pero habrán reconocido como meditación. Se supone que la meditación es un descanso consciente. En este caso fue una meditación llevada a lo interpersonal.

[Meditación guiada por Claudio Naranjo \(youtube\)](#)



RECUERDA

Cada vez que te sientas abrumado, estresado, confuso... puedes empezar la situación adoptando una respiración consciente: deja lo que estés haciendo y siente tu respiración.

Puedes experimentar tu respiración consciente en cualquier momento y lugar: en el coche durante un semáforo en rojo; en una reunión de trabajo... mientras se tiene un enfado o rabieta...

Sumérgete en esa experiencia vigorizante del respirar. Cuando te sientas más tranquilo y relajado y tu mente se haya aclarado, date la oportunidad de escoger lo que vas a hacer después. La respiración consciente es la técnica de mindfulness más fácil y común. El reto es acordarse de hacerlo en medio de nuestra ajetreada vida. (Germer, 2011: 90)



Contemplación de las sensaciones corporales o body scan 1 (Grabación)

Puedes empezar poniéndote de pie inspirando profundamente y luego espirando. Es posible hacer un escáner corporal completo muy rápidamente. La idea es llevar la mente a cada parte del cuerpo para que tengas la sensación de lo que esa parte siente en ese preciso instante. Si notas dolor, no te preocupes, permítete sentirlo, pero sigue poniendo toda tu conciencia en cada parte del cuerpo. Este es un ejercicio de atención plena, de atención al cuerpo físico. Puedes realizar el ejercicio permaneciendo de pie o tumbado/a. Puedes tener los ojos abiertos o cerrados. Simplemente lleva una suave atención durante 10 segundos a cada una de las partes del cuerpo.



Contemplación de las sensaciones corporales o body scan 2

Las plantas de los pies. La zona detrás de los tobillos. Las pantorrillas. La parte trasera de la rodilla. La parte trasera de los muslos. Las nalgas. La parte baja de la espalda. La parte media de la espalda. La parte alta de la espalda y los hombros. Los brazos. Las axilas. La parte trasera del brazo. Los codos. La parte trasera del antebrazo. La palma de las manos. La parte trasera de los dedos. La punta de los dedos. La parte delantera de la mano. La parte frontal del antebrazo. La parte frontal del brazo. Los hombros. La garganta. El área trasera de la cabeza. La parte de detrás de las orejas. La coronilla. La frente. Los ojos. La nariz. Las mejillas. La boca. Los labios. La lengua. Los dientes. La barbilla. La garganta. El pecho. El plexo solar. El estómago. Los genitales. La parte delantera de los muslos. Las rodillas. La parte delantera de las pantorrillas. El empeine. La punta de los dedos de los pies.



Ejercicio de atención abierta: etiquetar

(15 minutos). Sentados, cerramos los ojos y durante 5 minutos estamos abiertos a todo (pensamientos, emociones, ruidos, sensaciones físicas) como un cazador. Lo que surge lo etiqueto. Por ejemplo, dolor, pensamiento sobre pasado, pensamiento sobre futuro... Se trata de reconocer que eso que está ahí está y dejarlo pasar. Todo lo que hay lo acojo; sin identificarme y sin juzgar. Chequeo como una onda expansiva: sensaciones físicas → sonidos → emociones → pensamientos.



Andar consciente 1

Planifica andar durante 10 minutos o más.

Encuentra un lugar tranquilo en el que se pueda caminar de un lado a otro al menos de 6 a 10 metros cada vez, o en círculo.

Toma la decisión de usar el tiempo para cultivar la consciencia amable momento a momento,

- Permanece de pie, inmóvil, durante un momento y fija tu atención en tu cuerpo. Sé consciente de ti mismo en la posición de pie. Siente tu cuerpo.
- Empieza a andar lenta y pausadamente. Nota lo que percibes al levantar un pie, da un paso hacia adelante, y bájalo mientras el otro pie comienza a elevarse del suelo. Haz lo mismo con el otro pie, una y otra vez. Siéntete libre de usar las palabras “levantar”, “dar un paso”, “posar” para centrar tu atención en la tarea.
- Cuando tu mente vague, vuelve suavemente a las sensaciones físicas de caminar. Si sientes cualquier impulso de moverte más deprisa, límitate a percibirlo y vuelve a la sensación de caminar.



Andar consciente 2

Haz esto con amabilidad y gratitud. Tus pies, relativamente pequeños, están soportando todo tu cuerpo; tus caderas están sosteniendo todo tu dorso. Experimenta la maravilla de andar.

Muévete de manera lenta y fluida a través del espacio, siendo consciente de que estás andando. A algunas personas les resulta más fácil mantener la atención bajo las rodillas, o exclusivamente en la planta de los pies.

Cuando llegues al final del espacio que tienes para andar, párate un momento, haz una respiración consciente, permanece anclado en el cuerpo e invierte la dirección.

Al final del período de meditación, invítate a estar plenamente atento a las sensaciones del cuerpo durante todo el día. Nota las sensaciones del cuerpo durante todo el día.

Nota las sensaciones de andar cuando pases a la siguiente actividad de tu vida.



Tres ejercicios de movimiento consciente basados en el chi kung

Tonificación. De pie, levanta los brazos al mismo tiempo que inhalas por la nariz y estiras las piernas. Después, separa los brazos y bájalos mientras exhalas el aire por la boca y doblas las rodillas. Mantén la espalda recta durante todo el ejercicio.

Sedación. Inhala por la nariz, levanta los brazos a lo largo del cuerpo y llévalos hasta la parte superior de la cabeza. Exhala por la boca mientras bajas los brazos dirigiéndolos hacia delante. Al mismo tiempo que los bajas, siente como se relaja tu cuerpo.

Estiramiento. Primero, inspira por la nariz y al mismo tiempo estira los brazos en dirección al cielo, inclinándolos un poco hacia atrás para estirar las rodillas y la columna. A continuación, espira por la boca y dobla el cuerpo hacia delante dejando que se relajen los brazos, las piernas y la espalda.



Práctica del mindfulness centrado en las sensaciones físicas. (10 minutos)

Consta de cinco pasos:

- a. Identificar la sensación física y la parte del cuerpo donde más intensa es.
- b. Reconocer los pensamientos que la acompañan.
- c. Aceptación radical de la sensación (“Es una sensación que tengo ahora mismo”).
- d. Respiración centrada en la sensación (“Al inhalar cojo aire llevándolo a esa parte del cuerpo donde es más intensa la sensación, al exhalar dejo salir el aire de esa parte del cuerpo donde es más intensa la sensación”).
- e. Decidir si puedo tolerar la sensación y voy a aplicar cualquiera de las técnicas de cambio que conozco (¿Puedo hacer algo para cambiar las cosas?).



Rumí La casa de huéspedes

El ser humano es una casa de huéspedes.

Cada mañana un nuevo recién llegado.

Una alegría, una tristeza, una maldad

Cierta conciencia momentánea llega

Como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!

Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,

Que vacían tu casa con violencia

Aún así, trata a cada huésped con honor

Puede estar creándote el espacio

Para un nuevo deleite

Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,

Recíbelos en la puerta riendo

E invítalos a entrar

Sé agradecido con quien quiera que venga

Porque cada uno ha sido enviado



Atención a las emociones 1

Para estar totalmente presentes, para experimentar la vida con completa plenitud, necesitamos reconocer y aceptar todas nuestras emociones, todas nuestras partes, incluidas las que son embarazosas, las emociones de ira, rabia, celos, envidia, autoconmiseración....., todas esas emociones caóticas que nos arrastran. Y la meditación nos da la oportunidad de experimentar nuestras emociones desnudas, frescas, libres de toda etiqueta de bueno o malo, debes o no debes. En el momento que damos espacio a la emoción y nos hacemos conscientes de ella, la emoción no se intensifica y no nos arrastra, podemos decidir cómo reaccionar.



Atención a las emociones 2

Cuando medites durante tiempo, inevitablemente surgirán recuerdos dolorosos. Cuando ocurra esto, date cuenta, reconoce la emoción. Detente un segundo y conecta con la espaciosidad, con la apertura, déjate llevar por la experiencia, tocando completamente la emoción, sin la historia que trae consigo.

Se trata de conectar con la energía, sin la historia que hay detrás. ¿Qué se siente con la tristeza? ¿Qué se siente con la ira? ¿En qué parte de tu cuerpo se encuentra?. Deja que el sentimiento se convierta en el objeto de tu meditación.



Atención a las emociones 3

Al intimar con tu propia energía, esta ya no gobierna tu vida. En realidad tu condicionamiento no desaparece; simplemente ya no te controla. Cuando surge una emoción y la reconoces- ¡Ay, me estoy poniendo nervioso. El corazón me late muy rápido! ¡Tengo miedo!- en ese momento hay un espacio en el que eres consciente. En este espacio yace tu habilidad para escoger cómo vas a reaccionar. Puedes estar presente en aquello que estés sintiendo, sea lo que sea- con la intensidad, el calor, la tensión o el nerviosismo de la emoción- o bien quedarte atrapado en ello y ser arrastrado, lo que generalmente significa que comienzas a hablar contigo mismo sobre lo que está ocurriendo, removiéndolo cada vez más.



Atención a las emociones 4

Cuando eliges reforzar la emoción, cuando eliges exagerarla, cuando eliges que la emoción te gobierne, que te arrastre, comienza toda una reacción en cadena de sufrimiento. En la meditación se enseña a quedarse con la emoción en lugar de reaccionar automáticamente.

Las emociones no tiene por qué ser negativas y aterradoras, ya que no son más que energía. Nosotros somos los que las etiquetamos como “buenas” o “malas”.



Atención a las emociones 5

La razón fundamental por la que las emociones son incómodas, dolorosas y frustrantes es porque nuestra relación con ellas no es muy clara. La energía por sí misma no es un problema. Nuestras emociones conllevan una gran carga de conversación mental; y con frecuencia es difícil distinguir entre el pensamiento y la emoción. En cualquier sesión de meditación hay un montón de pensamientos que vienen y van. Pero no necesitamos esforzarnos demasiado por clasificarlos. No precisamos darle demasiada importancia a lo que surge, y tampoco tenemos que identificarnos tanto con nuestras emociones. Lo único que tenemos que hacer es permitirnos experimentar la energía, y cuando llegue el momento pasará a través de tí. Pero tenemos que experimentar la emoción, no limitarnos a pensar en ella.



Mindfulness centrado en nuestras emociones.

La instrucción fundamental es: Cuando surja la emoción, ve al cuerpo e inspira y espira, mientras experimentas la emoción al mismo tiempo. La actitud es no actuar, no reprimir. Somos el espacio que contiene nuestras emociones, permitimos que surjan y las acompañamos con nuestra respiración.

Practicar 10 minutos con cada emoción.

1. Intenta traer a tu mente un recuerdo que evoque una emoción desagradable. Cuando surja una emoción haz todo lo posible para estar presente con la emoción desagradable, practica esto durante un breve período de tiempo y después vuelve a descansar en una conciencia abierta. Si en ese punto tu mente se distrae, recupérala con suavidad sin poner etiquetas de bueno o malo. Con frecuencia nuestras emociones nos conducen a la historia o a los pensamientos. Cuando surjan los pensamientos, frecuentemente provocados por la emoción, sé consciente de ellos y llévate a ti mismo a la emoción, adéntrate en ella para experimentar apertura.
2. -Ahora practica con una emoción agradable.



RECUERDA

Cuando surja la emoción, ve al cuerpo e inspira y expira, mientras experimentas la emoción al mismo tiempo.

La actitud es no actuar, no reprimir.

Somos el espacio que contiene nuestras emociones, permitimos que surjan y las acompañamos con nuestra respiración.



Escuchar y ser escuchado con plena consciencia

Cuando seas el oyente, límitate a escuchar y evita comentarios, respuestas o cualquier participación en la conversación. Puedes establecer contacto ocular o hacer uso de otros signos no verbales si deseas confirmar que estás prestando atención. Percibe tus sensaciones corporales, pensamientos y emociones, sobre todo los propios impulsos de hablar o el divagar de la mente. Cuando el otro agote el tiempo de hablar (5 minutos), exponle qué es lo que has escuchado y comprendido durante la escucha con plena consciencia. Esta información puede referirse tanto a lo que hayas oído como a lo que hayas visto.

Intercambiado los papeles (hablante y oyente) tras unos instantes de respiración con plena consciencia. Una vez que los dos hayáis asumido ambos papeles, reflexionar acerca de: ¿qué he sentido al ser escuchado de verdad sin miedo a que me interrumpan y sin tener que justificarme?; como oyente, ¿qué he sentido al limitarme a escuchar y prestarle toda la atención al otro?; ¿ha habido alguna sorpresa en la exposición de la información?; ¿ha recabado el oyente información mediante señales no verbales, tales como el lenguaje corporal, las expresiones faciales o el tono de voz?; cuando he adoptado el papel de oyente, ¿me he visto pensando en qué debería haber hecho el hablante o en qué haría en su situación?



Escuchar y ser escuchado con plena consciencia

Ejercicio en parejas para trabajar escucha plena y atención abierta. Uno habla sobre un tema. El otro escucha con atención plena y cada vez que detecte distracción interna o externa levanta la mano. El que habla registra los pensamientos y emociones que surgen cada vez que levanta la mano el que escucha. A los 3 minutos, se cambian los papeles (el que escuchaba habla y el que hablaba escucha).

Ejercicio en parejas para trabajar atención sobre las emociones y empatía. Uno habla en plan desahogo sobre comunicación difícil o conflicto. El que escucha registra (sin juzgar) emociones en el que habla, en uno mismo que escucha y en terceros. Si ve que el que habla se atasca, le ayuda a seguir con preguntas. A los 5 minutos, se cambian los papeles (el que escuchaba habla y el que hablaba escucha).



Práctica de aceptación: ahora es el momento

Busca un lugar cómodo y tranquilo y adopta una postura de meditación, con la espalda recta y los ojos cerrados. Siente tu respiración y toma conciencia de los movimientos que ejerce tu cuerpo con la inhalación y exhalación. Centra toda tu atención en la respiración. Ahora solo existe la respiración. El tiempo solamente existe en el presente. El pasado es un conjunto de pensamientos e ideas. El futuro se compone de semillas, expectativas, sueños e ilusiones. El pasado y el futuro existen en el presente. Repite con atención, sintiendo cada palabra: “Mi respiración y yo somos uno. Habito en el presente. Disfruto el presente. El momento es ahora. El ayer ya no existe y el mañana aún no ha llegado. Experimento la vida con plenitud. Agradezco este momento y lo vivo al máximo. Siento la vida con amor. La felicidad es ahora. No existe otro tiempo para ella”. Continúa centrado en la respiración mientras agradeces el poder sentir el ahora. A



Ejercicio de autoaceptación para combatir el miedo

Cuando notes sensación de miedo o angustia, no luches contra ella. Acéptala diciéndote “Sí, tengo miedo” y, en lugar de contener la respiración, respira de manera lenta y profunda, concentrándote en ella. Date tiempo para observar ese miedo, reflexionando sobre él sin dejar que te domine. Intenta imaginar lo peor que pudiera ocurrir para aprender a afrontar esa situación y aceptarla. Pregúntate: ¿Qué es lo peor que puede pasarme? ¿Qué podría hacer en ese momento? ¿Disminuiría mi valor como persona por no ser capaz de sobreponerme en esa situación? En resumen: una respiración tranquila y consciente, abrirse al miedo para observarlo y conocerlo, imaginar lo peor que podría suceder y prever cómo afrontarlo.



Meditación del perdón

Túmbate boca arriba en un lugar cómodo y presta atención a tu respiración. Visualiza un paisaje que te transmita paz y seguridad. Por ejemplo, un campo, con verde hierba, un árbol y un río de aguas cristalinas. Un lugar especial que sea un sitio de seguridad para ti, donde irías para sentirte seguro, un lugar donde nadie pueda hacerte daño y herirte. Ahora que estás en tu lugar de seguridad, que estás en paz, tómate un momento para pensar en una persona que te ha hecho daño. Mientras visualizas la persona y la situación, toma conciencia de que estás en un sitio seguro. Habla con ella y expresa todo lo que sientes. Deja que fluyan todas tus emociones, dile todo lo que te ha molestado. Permite que tus emociones salgan a la superficie. Sé consciente de que tienes todas esas emociones dentro de ti y déjalas partir. Puedes visualizar que cuelgas las emociones de un árbol a modo de hojas. Las hojas se van desprendiendo y cayendo en el río de agua cristalina. Se las va llevando la corriente hasta desaparecer. Cuando sientas que has expresado todo lo que te ha hecho daño, visualiza a la otra persona y pronuncia: “cada uno hace lo mejor que puede con lo que tiene”, “yo te perdono, yo me perdono y soy libre” Siente la gratitud de la otra persona y visualiza una esfera de energía que os envuelve a los dos y obsérvala marchándose lentamente, en paz y serenidad. Pon tu atención en tu lugar de seguridad, siente como estás en tu lugar favorito y ahora descansa tranquilamente y piensa en todas las cosas maravillosas que tienes en la vida. Poco a poco vas regresando y tomando conciencia de tu cuerpo y tu mente, abriendo los ojos y moviéndote lentamente. Reconoce que todo está bien en tu mundo.



PRÁCTICAS DE COMPASIÓN

Tener compasión por uno no es diferente de tener compasión por otros, serían dos caras de la misma moneda. Destacamos las siguientes prácticas:

Práctica de la autocompasión

Cuando nos asaltan emociones negativas, buscamos un lugar tranquilo. Cerramos los ojos. Ponemos la mano sobre el corazón y dirigimos la atención a la respiración. Mientras inspiramos nos decimos a nosotros mismos: “Estoy en un momento difícil. Es parte de la vida...”. Y mientras espiramos nos decimos: “Soy amable conmigo y me acepto”. El dolor irá desapareciendo a medida que vaya entendiendo las palabras. Cuando nos ocurra algo desagradable, aplicamos esta técnica que se irá automatizando y nuestro estado de ánimo cambiará más rápidamente.



La pausa de la autocompasión

Cuando te encuentras en medio de una discusión acalorada. Date un “tiempo libre” de la conversación y haz el siguiente ejercicio:

n Coloca tu mano con suavidad sobre tu corazón.

n Haz una inspiración profunda y tranquilizadora.

n Repítete estas tres frases: “este es un momento de sufrimiento”, “el sufrimiento es una parte de la vida”, “que yo sepa ser amable conmigo mismo”.



Ejercicio de acogimiento de las emociones negativas

Ante una emoción negativa párate, permanece en silencio y realiza de tres a seis respiraciones completas. Cuando inspires di: “soy consciente de mi ira/desesperación/tristeza/frustración/miedo/ansiedad”. Cuando espires di: “acojo mi ira/desesperación/tristeza/frustración/ miedo/ansiedad”.



Ablanda, tranquiliza y permite (forma rápida de manejar las emociones difíciles y el estrés con compasión)

Haz una inspiración profunda y recorre tu cuerpo para ver en dónde sientes más molestias. ¿En la barriga? ¿En el pecho? ¿En el cuello? A continuación, ablanda esa zona de tu cuerpo. Deja que tus músculos se relajen como si aplicarás una toalla caliente a un músculo que te duele. Puedes decirte a ti mismo: “ablandar ablandar ablandar” para potenciar el proceso. No trates de que se vaya la tensión, sino solo de estar con lo que sientes de manera apacible y amable. Ahora, tranquilízate en esa lucha que tienes. Pon la mano sobre el corazón y siente cómo respira tu cuerpo. Cálmate a ti mismo como si estuvieras calmando a un amigo o a tu propio hijo. Habla dándote ánimos a ti mismo. Por ejemplo, “Esto duele, pero no durará mucho” “Qué esté a salvo y en paz”. O puedes repetir, simplemente: “tranquilizar... tranquilizar... tranquilizar...”. Por último, permite la presencia de la molestia. Abandona el deseo de que la sensación desaparezca. Deja que el dolor vaya y venga como quiera, como si fuera un huésped que tienes en tu casa. Puedes repetir: “permitir permitir permitir “, “ablanda, tranquiliza y permite, ablanda, tranquiliza y permite”. Puedes utilizar estas palabras como un mantra, acordándote de manifestar ternura hacia tu sufrimiento.



Ejercicio de metta (amor incondicional)

Ejercicio de metta (amor incondicional)

Sentados, cerramos los ojos y visualizamos por orden: 1) a mí, 2) a quien más quiero, 3) a quien me da igual, 4) al enemigo, 5) a todos los que sufren. Deseamos a cada uno de ellos estar libre de sufrimiento (dolor interno y externo), e) que le vaya bien y logre lo que se propone. Nos quedamos (estar) en la mera sensación de amor incondicional, sin la fuente.

Compartimos experiencias y dificultades.



Ejercicios de mindfulness para la vida cotidiana 1

Al despertar por la mañana, esboza una ligera sonrisa. Cuelga del techo, o en la pared, una rama o cualquiera otra señal, que incluso puede ser la palabra “sonríe”, para que la veas en cuanto abras los ojos. Esta señal te servirá de recordatorio. Utiliza esos segundos que pasas en la cama antes de levantarte para ser consciente de tu respiración Inhala y exhala tres veces con suavidad mientras mantienes una ligera sonrisa. Sigue tu respiración.



Ejercicios de mindfulness para la vida cotidiana 1

Comer con atención plena. Apaga la tele o el ordenador. Siéntate en un lugar cómodo, destinado a comer. Evita comer en el sofá o en tu silla de trabajo. Prepara la mesa completa, que no tengas que levantarte a media comida a buscar algo que se te olvidó. Sírrete una ración adecuada, intenta que sea lo más bonita posible, recuerda que esto es prácticamente un viaje sensorial, y debemos estimular todos los sentidos. Estimula tu olfato. Huele lo que hay en el plato antes de llevártelo a la boca. Concéntrate en los aromas y, si no has cocinado tú, intenta identificar todos los ingredientes solo con el olor. Haz de tu primer bocado una cata. Llévate a la boca una porción pequeña de comida. Antes de masticarla déjala sobre la lengua unos segundos y siente cada una de las sensaciones que te transmite: textura, temperatura, olor, sabor inicial. Mastica lentamente, intentando saborear cada bocado y descubriendo cómo cambian los sabores y las texturas a medida que vas triturando más la comida. Intenta, de nuevo, identificar todos los ingredientes. En cada bocado que te lleves a la boca concéntrate en las sensaciones, esto es comer de forma consciente. Cuando hayas acabado de comer no te levantes enseguida de la mesa. Cierra los ojos y haz un par de respiraciones profundas concentrándote en las últimas sensaciones que te ha dejado la comida.



Ejercicios de mindfulness para la vida cotidiana 2

Lavar los platos siendo consciente de ello. Lava los platos realmente despacio y con cuidado, notando una cosa, cada segundo. Enfócate en cómo es el agua, y cómo es diferente aguantar el vaso y el plato. Nota como puedes sentir los cambios pequeñitos del movimiento de la gamuza o esponja cuando da el golpe a un trozo de comida que se pegó al plato. Mira cómo la luz está reflejada en el agua corriente, y cómo flota la espuma. Siente la diferencia de la temperatura entre el aire y el agua. Si pensamientos sobre otras cosas te distraen, solamente nota estos pensamientos, sin juzgarlos o engancharte a ellos. Obsérvalos solamente, luego los dejas ir y vuelve tu atención a lavar. No intentes apresurarte para sacarte la tarea de encima. Considera que el lavar los platos es lo más importante en la vida en esos momentos.



Ejercicios de mindfulness para la vida cotidiana 3

Leer con atención plena. Tras respirar conscientemente durante un minuto, fija tu mirada y pensamiento en lo que estás leyendo, prestando atención a la experiencia presente de leer. Cada vez que nos demos cuenta de que la mente se distrae o divaga (por ejemplo, rumiando sobre el pasado o preocupándose por el futuro), sin juzgarnos, volvemos una y otra vez a nuestra tarea de leer con atención plena.



Ejercicios de mindfulness para la vida cotidiana 4

Señales de atención. Centra tu atención en la respiración cada vez que una señal específica del medio ambiente se produzca. Por ejemplo, cada vez que suene el teléfono, rápidamente pon tu atención en el momento presente y mantén la concentración en la respiración. Basta con elegir una señal adecuada para ti. Tal vez decidas ser plenamente consciente cada vez que mires el reloj. ¿O será cada vez que tus manos se toquen entre sí? Quizás elijas como señal el canto de un pájaro o la sonrisa de un bebé.



Ejercicios de mindfulness para la vida cotidiana 5

Observación consciente de las emociones. Cuando se presenten emociones, obsévalas, no las juzgues y permítete sentir las como una parte integrante de ti mismo. Observa qué información te intentan transmitir y que igual que llegan se van. Solo tú permaneces.

Diario de eventos agradables y desagradables. Se trata de registrar diariamente los eventos agradables y desagradables, y en cada uno de ellos ser consciente de: ¿qué ocurrió? (hecho concreto), pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

Registro “Una comunicación difícil”. Durante una semana, registrar las comunicaciones difíciles especificando: con quién, sobre qué es el tema y cuál es la dificultad.



Ejercicios de mindfulness para la vida cotidiana 6

Pulsera de la consciencia. El objetivo es estar de 7 a 21 días sin quejarnos y sin criticar. Nos ponemos una pulsera en una muñeca y cada vez que nos quejamos o criticamos cambiamos pulsera de muñeca.



ENLACES A GRABACIONES 1

Audiciones de Mindfulness de Vicente Simón, enlazada con los vídeos disponibles en Youtube

[CD1 08 Meditación de la mente que piensa](#)

[CD2. Barrido Corporal](#)

[CD1 03 Meditación de la respiración](#)

[CD1 05 Meditación de las emociones](#)

[CD1 04 cuerpo](#)

[CD1 02 meditacion del ahora](#)

[CD1 06 Compasión Tonglen para uno mismo](#)

[Descarga gratuita de “Mindfulness: Guía para educadores”](#)



ENLACES A GRABACIONES 2

[Audios de 17 prácticas del libro “Mindfulness y compasión, la nueva revolución” de Javier García Campayo y Marcelo Demarzo](#)

[Audios de 9 prácticas de mindfulness del libro “Manual práctico de Mindfulness: curiosidad y aceptación”](#)

[7 libros gratis de mindfulness para adultos y para niños](#)

OTROS VÍDEOS DE INTERÉS

[Jon Kabat-Zinn \(vídeos\)](#)

[Jon Kabat-Zinn, Mindfulness para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.](#)

[Prácticas de Mindfulness con Jon Kabat-Zinn en Barcelona](#)

[Mindfulness for Beginners by Jon Kabat Zinn Audiobook](#)



ENLACES A GRABACIONES 3

[El camino del amor hacia la conciencia transpersonal](#)

[El poder del momento presente & meditación - Eckhart Tolle](#)

[Mantenerse presente mientras se está pensando- Eckhart Tolle](#)

[Escapar de la prisión de tu mente - Eckhart Tolle](#)

[La atención correcta. Vivir el tiempo presente, el ahora. Maestro Thich Nhat Hanh](#)



SELECCIÓN DE REGISTROS DE LOS DIARIOS DE MEDITACIÓN



ALUMNADO DE 1º ESO E
CURSO 2017-2018

Facilities : instalaciones

recording studio : estudio de grabación

Como me siento

Hemos meditado 10 minutos y me he sentido en el vacío, como si no estuviese en la silla sentado, se me han olvidado todos los pensamientos. No estaba triste pero tampoco contento. Estaba tan concentrado en no pensar nada que se me ha olvidado todo durante un momento. No estoy muy alegre pero me siento mejor de lo que estaba. Se me a sido fácil hacer esta meditación.

1 Copy and complete the table with study, sings



¿Cómo me siento cuando medito?

Para mí la meditación no es un sentimiento, no es alegría, no es tristeza, no es enfado. Para mí la meditación es una ayuda que no consiste en hacer o deshacer hechos, no es una varita mágica que te ayude cuando deseas algo, no es ese tipo de ayuda. Es una ayuda para controlar, para controlar una parte de mi cuerpo que hasta que empecé a meditar no me di cuenta de que no la controlaba. Para mí la meditación consta de dos partes: la primera es cuando la estás practicando, ahí yo no me siento siempre igual, es un poco según el día, pero la segunda parte es en la que siempre me siento igual, en la que ese sentimiento nunca me falla al terminar y es tranquilidad, tranquilidad y al mismo tiempo paz y eso es lo que más me gusta de la meditación porque me siento como si el día volviera a empezar pero estando yo más tranquila y centrada.



Monday, 13th November.

Hoy, hemos meditado diez minutos y la verdad es que me siento diferente a todos los días en los que he meditado, siempre me siento un poco tranquila y con algo de sueño, pero hoy me he sentido como si me acabara de despertar y acabara de recargar las pilas. A mí lo que es meditar no me entusiasma demasiado, lo que me gusta de verdad es la tranquilidad que me produce después.

MEDITAR Sin PALABRAS / GESTOS

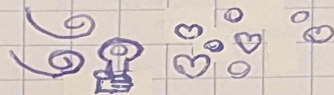
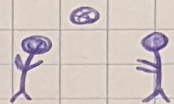
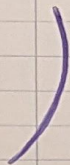
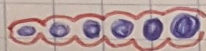
Hoy hemos hecho una meditación en pareja, no hemos podido hablarnos nada, solo meditar y luego expresarnos aquí en el papel, hemos meditado y nos hemos visto con la otra persona desde abajo hasta a los ojos. Tenía ganas de darle un beso (en la mejilla) y un abrazo a todos mis compañeros. Cuando la señora nos a dicho que hagamos lo que nos salía de adentro, hemos ido todos a abrazarnos, los unos a los otros ha oído muy bonito.

Mañetes 12 de Diciembre del 2017

meditación :

¿ Que he sentido en esta meditación ?

- Me he sentido inspirada, me han entrado ganas de dibujar estas cosas :



- Cuando me miro a mi misma (o cierrro los ojos)

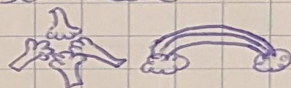
- Cuando miro a mi compañera/o

↕
también : cuando cierrro

los ojos me siento como si estuviera

en un mundo magico en el que todo se hace

realidad y que estoy acompañada

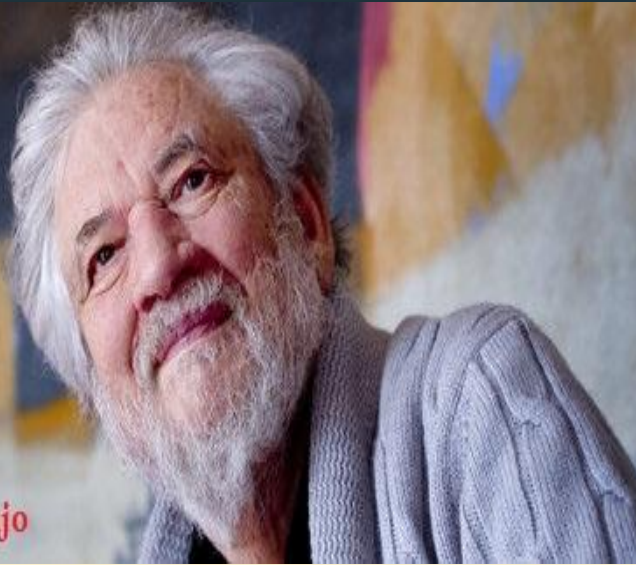




Queridos alumn@s meditadores del IES Azcona, muchas gracias por vuestra disponibilidad y generosidad colaborando y compartiendo vuestros diarios de meditación.

"La meditación consiste en llegar a hacerse nada, para que pase todo a través de nosotros. Quien llega a Dios, ve lo divino en todo. Una vez alcanzaste el cielo, es importante comenzar el camino de vuelta a la tierra".

Claudio Naranjo



"Mi visión de lo que llamo una educación integral, esto es, una educación del cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu que se base en una contemplación equilibrada de sus diferentes aspectos, y que sea capaz de devolver al mundo seres capaces de comprender tal visión y de servirla con generosidad". Cambiar la educación para cambiar el mundo.

Querido y admirado maestro, gracias por tus sabias y transformadoras enseñanzas que tanto bien nos hacen a todos los que hemos tenido el privilegio de aprender directamente de tí.

Gracias por tu valiosísimo legado, eternamente vivo y presente.

Isabel Llamas Guirao

