



COMO MANTENER LA PRACTICA DE MINDFULNESS Y COMPASION: Estrategias Prácticas

La idea de este curso surge a partir de nuestra experiencia al enseñar mindfulness y compasión en diversos grupos y programas como MBCT, MSC, retiros, etc. Aunque parece que estas actividades son bien valoradas y resultan útiles, la mayoría de participantes nos dicen que resulta complicado establecer un hábito que se mantenga en el tiempo después de que el curso termina, y a pesar de querer continuar, mucha gente comenta que se diluye la practica regular.

En este curso compartimos nuestras dificultades y experiencias en en continuar con la práctica y tratamos de ayudar a tomar conciencia de qué se interpone en la práctica de la meditación. Los obstáculos, dudas, resistencias y autocrítica pueden ser una base muy fértil de autoconocimiento y de cultivo de la compasión. A veces parece que hay algo en la meditación que puede ser profundamente inquietante, quizás amenazante de alguna manera, y aunque no seamos conscientes de ello, también desconcertante para nuestro sentido de quiénes somos. Pero también puede convertirse en un camino hacia una relación más íntima y honesta con la práctica.

Dirigido a: Personas con experiencia en meditación o que hayan asistido a cursos de introducción, programas como MBSR, MBCT, o MSC y que deseen explorar sus dificultades para mantener la práctica.

Contenido:

1. Motivación e intención para la práctica: ¿Por qué queremos practicar?

Exploremos qué nos impulsa. Algunos motivos son útiles, mientras que otros pueden obstaculizar nuestra práctica de meditación. Estar comprometidos en permanecer en presencia de nuestra mente caótica y emociones difíciles es bastante difícil, pero una vez que comenzamos a notar los beneficios de la práctica, puede empezar a transformarse de forma sostenida.

2. Tomar Asiento: Postura y cuerpo

Cuestiones prácticas de iniciar y mantener una práctica de meditación: crear una rutina, cuidar el cuerpo y la postura, elegir un momento para practicar y por cuánto tiempo, encajarlo en el tiempo con familia, trabajo y ocio, encontrar un lugar adecuado para sentarse y (por qué no?) hacer un cierto ritual. También hay una invitación a clarificar el método que estás practicando.

3. Resistencias, defensas y distracciones

Qué sucede en las distracciones. A veces, simplemente no estamos acostumbrados a sentarnos -en presencia- por un espacio sostenido de tiempo, pero también pueden tratar de prevenir que nos acerquemos a pensamientos y emociones que preferimos evitar. Las defensas pretenden protegernos, pero mantenerlas una vez vemos que son innecesarias va en contra de nosotros mismos.

4. Quedar con uno mismo (hazte amigo de ti mismo)

Aquí exploramos lo que puede estar pasando por detrás de nuestras defensas. Somos seres emocionales que cuando nos vemos amenazados respondemos aferrándonos, con resistencia o disociación. Hemos de ver con claridad cuándo nos atacamos a nosotros mismos por ser quienes somos, y las diversas maneras de entender por qué a veces parecemos estar divididos. Todo esto apunta hacia patrones y “temas” de dolor acumulados en nuestra historia que pueden estar afectando tal vez de forma inconsciente a nuestra práctica. Podemos sentir sin saberlo que la meditación amenaza el sentido de sí mismo y por eso dudamos en practicar.

5. Apego, Aversión, Somnolencia, Inquietud y Dudas

Retomamos la perspectiva budista de los Cinco Obstáculos y la usamos para entender en detalle por qué la práctica puede no ser genuina (o convertirse en un esfuerzo titánico) y qué podemos hacer al respecto. Revisamos estrategias prácticas -los antídotos- que la tradición budista y la investigación científica nos brinda para hacernos la práctica suave y lo más fácil posible.

6. Una visión más profunda. Hazlo personal.

Cuando nuestra práctica se queda realmente estancada, puede ser que algo en nuestra historia personal la mantiene bloqueada y nos contraemos. Practicaremos el incorporar un profundo compromiso con un camino personal de auto-descubrimiento a través de sentirse sentido, reconocer nuestras reacciones habituales y practicar hacer algo diferente, desde un profundo anclaje en la respiración y el cuerpo.

7. El corazón herido

La bondad y la compasión proporcionan el entorno interno esencial en el que se despliega la práctica de mindfulness. Aquí observamos por qué hay aspectos de la experiencia que pueden ser demasiado dolorosos para acercarse directamente, y cómo nos suaviza hacia lo denso de nuestra experiencia el cultivo de estados de la conciencia y del ánimo que son componentes clave para la liberación del sufrimiento: bondad amorosa (metta), compasión (karuna), alegría empática (mudita) y ecuanimidad (upekkha).

Son los 4 pilares básicos de Mindfulness y Compasión:

Bondad incondicional (Metta) En pali, esta palabra proviene de 'mitta' (amigo) y se traduce como bondad, amabilidad, benevolencia; o como amor.

1. Hacia uno mism@
2. Seres queridos
3. Para todos los seres

Compasión (karuna) “La compasión universal es la mente que desea con sinceridad liberar de manera permanente a todos los seres sintientes del sufrimiento”

1. Hacia uno mism@
2. Seres queridos
3. Para todos los seres

Alegría (muditta) Alegría empática, alegrarnos de forma sencilla y desinteresada de lo bueno que les pasa a otros.

1. Hacia uno mism@
2. Seres queridos
3. Para todos los seres

Ecuanimidad (upekkha) “estado de equilibrio entre los dos polos opuestos de toda actividad emocional”

1. Hacia uno mism@
2. Seres queridos
3. Para todos los seres

8. No todo es dolor: El sufrimiento es “opcional”

Esto nos recuerda que mindfulness y compasión no es sólo sentarse con lo difícil y doloroso. Podemos acercarnos a lo que nos asusta y encontrar el coraje de estar plenamente presentes con lo que experimentamos. Alegría, humor, contentamiento, calma y muchas otras experiencias de sanación profunda fluyen de nuestra práctica de mindfulness.

9. Integración en un sendero vital

Más allá de nuestra práctica de meditación hay un camino más amplio (el sendero óctuple y otras tradiciones de sabiduría) que toma las percepciones e intuiciones halladas a través de la meditación junto con otras experiencias y las entrelaza en sabias y compasivas interacciones con los que nos rodean y con el mundo en el que vivimos. Tanto si decidimos meditar formalmente o no, este compromiso ético y lleno de significado puede estar en el centro de nuestra vida.