

<nirakara>

PROFUNDIZACIÓN

Desarrollo sistemático de prácticas basadas en mindfulness

Programa de práctica y desarrollo gradual de mindfulness, distribuido en bloques temáticos trimestrales. Para personas que han hecho un programa de 8 semanas.

Jesús Garzón *Médico*

especialista en medicina familiar y comunitaria. Experto en Mindfulness (UCM). Profesor de MBSR (Universidad de Brown).

Amparo Sarabia

Fisioterapeuta, UAH. Miembro del grupo de investigación de Mindfulness para Dolor de Espalda, BTI, UCM, Nirakara.

Nataly Cárdenas *Lic.*

Psicología (UPCH). Mindfulness Informed Psychotherapy (IMP, USA) MBCT-L The Trained Teacher Certificate (U. Oxford).

Lorena Cabeza *Divulgadora y docente.*

Experto en Mindfulness (UCM). Comunicación (UCM). Máster en Divulgación (UCM). Profesorado en Mindfulness - MBSR Fundamentals (UMass).

Resumen

Después de completar un programa MBSR, muchas personas desean continuar desarrollando las prácticas y estudiando con más detenimiento la teoría que fundamenta Programas Basados en Mindfulness como, entre otros, MBSR, MBCT y CCT.

Los programas de profundización están diseñados para sostener un grupo de “largo recorrido” con una fórmula operativa que se concreta en un encuentro que se celebra una vez a la semana durante dos horas. Cada trimestre hay un tema central en el que se inspiran las prácticas y reflexiones en clase. Con la ayuda del grupo resulta más fácil ejercitar y cristalizar los cambios.

Estructura didáctica. Los contenidos que se indican sirven de guía para situar el punto focal —teórico y práctico— de cada trimestre. Al tener un punto de vista pedagógico centrado en el aprendizaje del participante y no en la enseñanza, el programa puede ser incrementado con propuestas que cubran las necesidades que emerjan a lo largo del programa / **Online en vivo**, vía Zoom / Para información de fechas, horarios y aspectos económicos visita la **Web de la Formación**.

Índice

1. Explorando las raíces de la Atención Plena.	
Una mirada desde la tradición contemplativa	2
2. El 'color' de mindfulness.	
Un entrenamiento de las cualidades que favorecen el desarrollo de la atención consciente	4
3. Bibliografía	5
3.1. Explorando las raíces de la Atención Plena	5
3.2. El 'color' de mindfulness	5

1. Explorando las raíces de la Atención Plena.

Una mirada desde la tradición contemplativa

Diez mil flores en primavera
La luna en otoño
Una fresca brisa en verano
Nieve en invierno
Si no enturbian tu mente
Cosas innecesarias
Esta es la mejor estación de tu vida

— *Wu-Men*

La investigación en primera persona de los fenómenos que acontecen en cuerpo y mente se configura no sólo como un fin en sí mismo, sino también como una herramienta que facilita el *discernimiento* acerca de lo que es saludable o no, en función de la propia vivencia.

La aplicación de mindfulness abre la puerta a una exploración introspectiva que se detiene, primero, en la observación de la experiencia tal y como es, desde las sensaciones corporales y sin ideas preconcebidas; para, después, distinguir, en función de los condicionantes propios, qué camino puede llevar hacia un mayor bienestar, y cuál hacia la incomodidad.

Al acercarse a la vivencia interna puede surgir, en un primer momento, una sensación de confusión, una suerte de niebla mental que dificulta desentrañar cuáles son los hilos que conforman la tela de araña, sutil, a la vez que poderosa, en la que quedamos atrapados de manera inadvertida.

La práctica de mindfulness supone el cultivo de la capacidad de *desenredar* los hilos de reacciones sucesivas que conducen al malestar psicológico. Más que un concepto, se trata de una habilidad que podemos fortalecer, que se construye de manera gradual y que emerge con práctica, intención, constancia y apertura, además de con una comprensión de cuáles son los mimbres sobre los que iremos construyendo, de manera paulatina, la estructura de una vida con una mayor tendencia a descansar en la satisfacción genuina.

La observación pausada de la naturaleza cambiante de los fenómenos invita a suavizar la inercia natural de la mente al aferramiento a una estabilidad ilusoria o un resultado deseado. Si bien las ideas sobre la realidad del cambio y la ausencia de control son conocidas, lo cierto es que la *experiencia sentida* se despliega en la ilusión de la permanencia, o el cambio hacia donde se desea. Se propone, por tanto, un conocimiento experiencial que radique en el cuerpo y surja

con mayor facilidad en el devenir cotidiano.

Establecerse en mindfulness, o Atención Consciente, abre la posibilidad a una perspectiva de lo que sucede más directa y menos sesgada por narrativas, juicios o interpretaciones. Si bien se emplean diversos objetos de atención como medios hábiles para el cambio, el núcleo de este proceso es la consciencia misma y el cultivo de la capacidad de abrirse a la experiencia desde la receptividad, el coraje y el cuidado.

Moldear una nueva forma de ser que transforme nuestro comportamiento en aras de un mayor bienestar requiere de unos cimientos sólidos que se afiancen en un aprendizaje corporeizado, que parta de una cierta *visión* y que, a la vez, se integre en la inteligencia del cuerpo, convirtiéndose, así, en un *conocimiento encarnado*.

Durante este trimestre tomaremos como referencia y punto de partida la perspectiva de la tradición contemplativa en el cultivo de la atención plena, aplicada a la vivencia cotidiana.

Temario

- **Fundamentos de la atención plena.** Modos de cultivar y aplicar la atención consciente en aras de una mayor apertura y comprensión de los fenómenos internos y externos.
- **Atención plena en el cuerpo.** Atender, acoger y comprender el cuerpo. La respiración, sus posturas, sus actividades, su anatomía, los elementos que lo componen, la impermanencia.
- **Atención plena en el tono sensorial de la experiencia.** Estímulos agradables, desagradables y neutros, y reacciones asociadas.
- **Atención plena en la mente.** Aprendiendo a considerar y monitorizar sus estados.
- **Atención plena en los fenómenos,** y perspectivas desde las que interpretarlos.

2. El ‘color’ de mindfulness.

Un entrenamiento de las cualidades que favorecen el desarrollo de la atención consciente

“Eres perfecto tal y como eres... ¡y todavía queda espacio para mejorar!”

— *Maestro Zen Shunry Suzuki*

El cultivo de la práctica de mindfulness es un proceso que se desarrolla con tiempo y constancia. No se trata solamente de dirigir y mantener la atención a la experiencia del momento presente, sino también de cómo lo hacemos. La percepción de la propia vivencia va a ser influida por diversos elementos: las necesidades y deseos, valores, recuerdos, el trasfondo cultural, la motivación o el estado emocional, por nombrar algunos.

La toma de consciencia de cuáles son estos elementos, junto al fortalecimiento de ciertas cualidades de la mente, nos va a permitir acercarnos de una manera distinta a la práctica meditativa: no se comprende la meditación sin el cultivo de aquellos factores que facilitan su desarrollo y de la reducción paulatina de otros que obstaculizan la práctica.

De la presencia y la atención ecuánime a aquello que emerge instante tras instante surge la aceptación, que incluye a aquellas partes de uno mismo que se consideran imperfectas. Poco a poco, y en un camino zigzagueante como la propia vida, se va estableciendo una conciencia de la propia valía, que se asienta en una mirada compasiva sosteniendo, de manera afectuosa, aquellas fortalezas y debilidades que conforman a todo ser humano y su vivencia.

De esta conciencia emergen cualidades como el aprecio, el perdón, la confianza, la gratitud y el altruismo. En la conexión con los sentimientos que subyacen a la contracción y los límites autoimpuestos, emerge la compasión y la bondad amorosa, en una mirada que se dirige hacia uno mismo y hacia los demás. En este camino, que no es único sino diverso como lo son las personas, se encuentra una manera más sabia de estar presentes con un corazón abierto, compasivo, creativo, alegre y lleno de vitalidad.

A lo largo de este trimestre exploraremos cómo cultivar estas habilidades para la vida: semillas que son parte de las cualidades de la naturaleza humana y que promueven el bienestar y la resiliencia ante las adversidades.

Temario

- **Factores relacionados con la cualidad de mindfulness:** predisponer la mente.
- **Elementos que favorecen y obstaculizan la práctica.** Estados de la mente, su entrenamiento, patrones de pensamiento.
- **Factores motivacionales:** Intención y atención, guías y principios, discernimiento de valores.
- **Mindfulness como respuesta al ante el estrés y las dificultades.** Catalizar el potencial interno para la sanación y desarrollo.
- **Habilidades para la compensación del sesgo negativo del cerebro.** Cultivo de fortalezas personales: el cuidado, la gratitud, el aprecio y la ligereza.
- **Cualidades del corazón:** Compasión, bondad, alegría y ecuanimidad.

3. Bibliografía

3.1. Explorando las raíces de la Atención Plena

- Meditación satipatthana. Una guía práctica. Analayo. Ed. Desclée de Brouwer.
- Satipatthana. The direct path to realization. Analayo. Ed. Windhorse.
- Vipassana. El camino para la meditación interior. Joseph Goldstein y Jack Kornfield. Ed. Kairós.
- La sabiduría del corazón. Jack Kornfield. Ed. Liebre de Mayo.
- Mindfulness. Una guía práctica para el despertar espiritual. Joseph Goldstein. Ed. Sirio.

3.2. El 'color' de mindfulness

- Comienza donde estas: guía para vivir compasivamente. Pema Chödrön. Ed. Gaia
- La meditación vipasana: la práctica de la libertad. Joseph Goldstein. Ed. Dharma
- El cerebro de Buda: La neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría. Rick Hanson y Richard Mendius. Ed. Milrazones.
- Cultiva la Felicidad. Aprende a remodelar tu cerebro y tu vida. Rick Hanson. Ed. Sirio.
- Vivir con plenitud la crisis, como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad. Jon Kabat-Zinn, J. Ed. Kairós.

- La sabiduría del corazón: una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista.
Jack Kornfield. Ed. La liebre de marzo.

- Busca en tu interior. Chade Meng Tan. Ed. Planeta.