

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** *Profesora de*

*Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI) y divulgadora. Experto en Mindfulness (UCM). Máster en Divulgación (UCM). Profesora MBSR (U. de Brown).*

### **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

<b>1. Explorando la intención y el sentido</b>	<b>2</b>
<b>2. Cultivar una mirada sabia</b>	
<b>Un acercamiento desde la práctica, la reflexión y la indagación</b>	<b>4</b>
<b>3. Bibliografía</b>	<b>6</b>
3.1. Explorando la intención y el sentido . . . . .	6
3.2. Cultivar una mirada sabia . . . . .	6

## 1. Explorando la intención y el sentido

*“Prestar atención de una manera particular, deliberadamente, a lo que está sucediendo en el momento presente, con una actitud de no-juicio.”*

— Jon Kabat-Zinn

En ocasiones abordamos la cuestión de la práctica de mindfulness desde la perspectiva del cómo: nos lanzamos a la práctica refinando nuestra capacidad atencional, dándonos cuenta de la mente errante, de la potencia del condicionamiento y la reactividad, de nuestro margen de maniobra ante las costumbres y los hábitos de cuerpo, palabra y mente. Vamos conociendo y familiarizándonos con la interrelación mente-cuerpo-corazón, y vamos comprendiendo los diversos factores que condicionan nuestra actitud y nuestra relación ante las diferentes experiencias externas y estados mentales internos. Sin embargo, puede ocurrir que no prestemos atención al motor de nuestro interés o dedicación por la meditación.

En este trimestre nos proponemos explorar este motor de manera experiencial, considerando la motivación y la intención de nuestra práctica. ¿Por qué practicamos? ¿Cuáles son los motivos que nos impulsan a sostener la práctica, a profundizar, a continuar investigando? ¿Qué asunciones existen detrás de dichas motivaciones? ¿Cuál es el sentido, el para qué de la práctica? ¿Qué encontramos en ella que nos pueda servir como medio para alcanzar nuestros objetivos?

En un nivel elemental y profundo, podemos entender que todos queremos estar bien, y dejar de estar mal; es decir, ser felices y no sufrir. Si consideramos esta premisa como cierta, como punto de partida, entonces nuestros actos estarán dirigidos hacia —al menos— una de estas dos direcciones. Podemos comprender entonces que el modo en el que conceptualizamos y comprendemos el origen y las causas de nuestro bienestar y nuestro malestar puede modificar el modo en el que nos orientamos, actuamos y emitimos respuestas en el mundo. Del mismo modo, la constatación de las diferentes actividades mentales y formas de reactividad en las que nos vemos inmersos y su comprensión puede, del mismo modo, aportar luz a este proceso de investigación: ¿Qué se alivia? ¿Qué se fortalece? ¿Cuál es el resultado?

Por otro lado, y como seres sociales, en nuestra relación con nuestros congéneres se sustenta también una fuente de conflicto, desconexión y sufrimiento y, por ende, un espacio potencial de avanzar hacia mayor sentido, conexión y felicidad. Considerar cómo las relaciones interpersonales pueden afectar al bienestar de las personas que establecen esa relación, los factores individuales y relaciones que componen nuestras relaciones, y las motivaciones que nos mueven al comunicarnos y relacionarnos puede, en este contexto, ser de gran interés.

Considerando estas cuestiones, podríamos preguntarnos qué sería lo adecuado, “lo correcto”,

en el sentido de qué acción o acciones nos aproximan más a nuestro objetivo. Y si el objetivo de “nuestra” felicidad es algo por lo que hemos de competir con los demás y con el mundo —algo finito, concreto, agotable—, o si, por el contrario, se trata de algo que podemos construir en relación. Si existe una fórmula en la que podamos todos salir ganando y, aún más, si existe una moralidad, una ética que pueda informar el modo en el que nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo tal que nos permita alcanzar un bienestar más sostenido.

*“La verdad es que aún no somos libres: únicamente hemos alcanzado la libertad para ser libres”.*

— *Nelson Mandela.*

### **Temario**

- **Somos seres sensibles:** Bienestar y malestar.
- **Somos seres condicionados.** La reactividad.
- **Somos seres conscientes:** La conciencia.
- **Somos seres en proceso.** La transitoriedad y el cambio .
- **Somos seres en relación.** La ética y la práctica.

## 2. Cultivar una mirada sabia

### Un acercamiento desde la práctica, la reflexión y la indagación

*“Una visión hábil no es una ideología, un sistema o ni siquiera un camino. Una visión hábil es una visión viva que llena a la persona de comprensión, amor y paz”*

— *Thich Nhat Hanh*

La elección del tema de este trimestre busca construir un espacio de **integración**, reflexión e indagación acerca de diversas líneas de visión *útil* dirigidas a alcanzar un bienestar psicológico más sostenible.

La aproximación a esta perspectiva será, sobre todo, experiencial. Su intención no es tanto la de ofrecer respuestas cerradas sino, más bien, facilitar la exploración del territorio propio de cada participante para encontrar respuestas también propias y, sobre todo, vivas y significativas en este momento.

Para ello, utilizaremos como catalizadores de este proceso:

- La práctica formal de mindfulness
- La indagación sobre la propia experiencia
- La reflexión abierta, individual y grupal, desde la práctica y la investigación
- La práctica informal, donde se conjuga el aprendizaje ya adquirido (incorporado) con los obstáculos y la sencillez de la mirada atenta, que simplemente descubre.

El programa busca responder a preguntas como:

- ¿Qué es la sabiduría, y cómo ahondar en ese territorio nos puede ayudar a experimentar un mayor bienestar psicológico?
- ¿Cuáles son los medios hábiles más efectivos para incorporar este conocimiento de forma que surja con mayor naturalidad en situaciones agradables, difíciles y neutras?
- ¿Cómo nos puede ayudar la cocreación a generar una visión propia, desde el cuerpo, que se adapte a circunstancias en continuo cambio?

La mirada sabia comprende, por un lado, la capacidad de ampliar la perspectiva e ir más allá de la “visión túnel” que en ocasiones nos limita. Por otro, incluye la capacidad de tener presente aquello que es realmente importante, tanto de manera puntual, momento a momento, como en el cuadro más amplio de la vida. Este componente conativo, en palabras de Alan Wallace, es el

que “permite a las personas fijar intenciones, metas y prioridades”, y funciona como brújula en las inevitables fluctuaciones de las circunstancias externas y los estados de ánimo.

La observación ecuánime, capaz de ver las cosas tal y como son, es también fundamental en este cultivo. Se trata de ver, en suma, los pensamientos como pensamientos, y las sensaciones del cuerpo, como tales; lo inevitable como inevitable, y aquello en lo que podemos influir, de esta manera; lo que no es fijo ni cerrado, como abierto y en proceso...

También se planteará la posibilidad de salir de la narrativa y contactar con la dimensión interna y externa de la experiencia, dando cuenta además de los movimientos del corazón, que es capaz de entrar en sintonía con la experiencia del momento presente desde la apertura, el coraje y la calidez.

Se propone también la reflexión y el trabajo desde la práctica acerca de distintos nodos en el cultivo de esta mirada sabia. En concreto, se tratará el siguiente **temario**:

- El malestar y la relación con el malestar
- Aceptación y lucha
- La percepción directa como fuente de aprendizaje
- De la comprensión a la compasión
- La muerte, la gran maestra
- El placer saludable como guía
- Visión clara y acción útil
- Impermanencia, flexibilidad del yo y del sentido intrínseco
- La visión sabia en lo cotidiano, lo conocido y lo neutro

### 3. Bibliografía

#### 3.1. Explorando la intención y el sentido

- Mindfulness para todos: La sabiduría para transformar el mundo. Kabat-Zinn, J.
- El arte de vivir en el nuevo milenio. Dalai Lama
- La sabiduría del corazón. Kornfield, J.

#### 3.2. Cultivar una mirada sabia

- The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering. Bhikkhu Bodhi.
- A Whole Life Path. Kramer, G.
- The Heart of Understanding. Thich Nhat Hanh.
- Enquiridión (Manual de Vida). Epicteto.
- Meditaciones. Marco Aurelio
- Obras completas. Epicuro.
- Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice. Germer, C. K., Siegel, R.
- Vacuidad y no-dualidad: Meditaciones para deconstruir el yo. García Campayo, J.