

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 (it. U. 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). Experto en Mindfulness (UCM). Máster en Divulgación (UCM). Profesora MBSR (it. 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

1. La cotidianidad a la luz de la atención plena	2
2. Navegando en presencia las relaciones	4
3. La alquimia del amor y la transformación del sufrimiento	6
4. Bibliografía	8
4.1. La cotidianidad a la luz de la atención plena	8
4.2. Navegando en presencia las relaciones	8
4.3. La alquimia del amor y la transformación del sufrimiento	8

1. La cotidianidad a la luz de la atención plena

“Dirige tu mirada al interior y encontrarás mil regiones en ti mismo aún por descubrir. Recórrelas y serás experto en cosmografía doméstica.”

— *Henry David Thoreau*

La práctica de la meditación mindfulness nos muestra poco a poco la singularidad de cada momento. Nos va convenciendo de su interés, de su potencialidad. Nos abre la puerta a una íntima relación con todas las dimensiones de nuestro ser y con la interrelación de los mundos externo e interno.

Al mismo tiempo, puede ser que nos encontremos estableciendo una relación concreta con la práctica: que la concibamos de una determinada manera, que caiga en los dominios de la rutina, que aparezcan las tensiones de la corrección, del “deber” o de la consecución de objetivos concretos.

En diferentes momentos de nuestros días podemos sorprendernos repitiendo acciones, palabras, pensamientos. Cultivando estados concretos en las mentes-corazones que dan forma a nuestra manera actual de vivir en el mundo. Modos, en ocasiones, tan normalizados por habituales que parece que no puedan ser de otra manera.

Aprendemos, poco a poco, a darnos permiso para dejar a un lado el “hacer” y dar paso al “ser”, mientras nos ofrecemos espacios para el cuidado, la investigación y la comprensión; para la integración y el entendimiento de los automatismos, de las fuerzas que operan en nuestras mentes-corazones, del poder de la intención y la presencia. La accesibilidad e inmediatez de la consciencia va aportando luz e integrando, paso a paso, nuestra visión de nosotros mismos y del mundo.

En este trimestre proponemos la exploración de la relación entre las prácticas formales e informales, así como la posibilidad de emplear momentos cotidianos para pausar, escuchar, y conocer. La invitación a permitirnos “ser” en medio de todo el movimiento y la actividad, como modo de realmente estar allí donde quiera que estemos o vayamos.

Temario

- **La presencia.** El momento presente.
- **Práctica formal e informal.** La práctica como modo de ser.
- **La atención como cuidado.**
- **El cuerpo.** El regreso a casa.
- **La mente-corazón** y sus estados.
- **El automatismo y la reactividad.** El papel de la pausa.
- **La práctica en movimiento.** *Hacer* con consciencia.
- **El sentido de la práctica.** Asentando la intención.

2. Navegando en presencia las relaciones

“Cuando amas a alguien, tienes que ofrecer a esa persona lo mejor que tienes. Lo mejor que podemos ofrecer a otros es nuestra presencia verdadera”

— *Thich Nhat Hanh*

Las relaciones interpersonales pueden conformar los momentos de mayor conexión y sentido de nuestras vidas, y también los de mayor dificultad. Al iniciarnos en la práctica de mindfulness contactamos con la posibilidad de orientar emociones, pensamientos y acciones de manera consciente, dando así una respuesta *elegida* a los acontecimientos. Pero, ¿qué sucede cuando entramos en relación con otras personas? Nos deslizamos, de manera ineludible, fuera de nuestro círculo de influencia más directo y habitamos el terreno de la incertidumbre, donde actitudes como la presencia y la mente de principiante cobran especial relevancia.

El propósito de este trimestre es el de ahondar en la naturaleza de las relaciones humanas, explorar la posibilidad de establecer una conexión más genuina, reducir el estrés relacional y desarrollar una mirada más compasiva y amigable hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Para ello, investigaremos algunos de los elementos transversales a la práctica de mindfulness, como la importancia de incorporar el hábito de la pausa, la escucha profunda, la búsqueda de la comprensión del otro y la amplitud en la perspectiva. La presencia suave y abierta, también en la relación, y la toma de conciencia del cambio, y con ello de la finitud y el nacimiento de la conexión.

Relacionaremos esta exploración con la práctica formal de mindfulness —atención, intención y actitud— y observaremos cómo las relaciones se transforman cuando cuidamos, primero, del *jardín de la mente* interno.

Para todo ello, desarrollaremos el siguiente el siguiente **temario**:

- Cultivando una relación saludable con uno mismo:
 - Cuidar el “jardín de la mente”: ¿cómo es el espacio desde donde surge la acción?
 - Sensibilidad, fortaleza y vulnerabilidad.
 - Atención plena en la vida cotidiana.
 - Impermanencia: ver con claridad.
- Cultivar una relación saludable con los demás:
 - Presencia en la relación desde cuerpo, mente y corazón.

- El poder de la escucha: Buscando comprender.
 - Ser transparente: el coraje de mostrarse con autenticidad.
 - Pausa, apertura y amabilidad.
 - La palabra “hábil”.
- Práctica formal de mindfulness y su influencia en la relación:
- Atención: la estabilidad de la mente como espacio en el que se abre la posibilidad.
 - Intención como rumbo y dirección. La importancia de la visión.
 - Actitud: el *cómo* de la práctica como elemento fundamental.

3. La alquimia del amor y la transformación del sufrimiento

— *Dentro de cada persona existen dos lobos —decía un anciano a su nieto—. Uno es el del miedo y la ira. El otro, el de la comprensión, la compasión y el aprecio.*

Ambos mantienen una lucha constante.

— *Y al final, ¿cuál de los dos gana?, dijo el pequeño.*

— *Aquel al que des de comer cada día*

— *Leyenda cherokee*

El hecho de estar vivos implica experimentar en primera persona toda una serie de vivencias. Unas veces, la mente las percibe de forma agradable y otras de forma aversiva y hasta amenazante. Sin embargo, todo este proceso forma parte de la existencia misma. El sufrimiento, en contra de la creencia habitual, puede enseñarnos algo si estamos dispuestos a acogerlo, en lugar de evitarlo. Reconocer sus raíces y cuidarlas es esencial y, así, se convierte en elemento transformador. En este hecho radica la sabiduría del corazón.

La intención de estas semanas es la de poner de relieve la posibilidad de fortalecer cualidades y patrones saludables frente al sufrimiento. Dar cuenta de cómo es posible, a través de la práctica y la comprensión, volver a la sabiduría y compasión innatas que resultan liberadoras. Conectar con partes de la propia vivencia como la nobleza y la bondad, el amor incondicional hacia uno mismo y hacia los demás, y cómo esto influye en el mundo en el que vivimos. Cómo podemos, en suma, pasar de una intención fuerte, conectada con el corazón, a una acción valerosa, que genere cambios reales y constructivos en el entorno.

El amor es una cualidad innata en el ser humano. Cuando es cultivado, surgen recursos y capacidades insospechados. Otorga claridad en medio de la tempestad, serenidad en medio de la turbulencia y apertura en medio del cierre. Facilita el *soltar* todo aquello que no es de utilidad ahora. Al transformar la agitación en serenidad, estaremos más abiertos a los otros y contaremos con más herramientas frente a los acontecimientos cotidianos.

Realizar las prácticas de mindfulness permite alcanzar una mayor libertad al llegar a estados de mayor serenidad, claridad y estabilidad. El cultivo de estas cualidades humanas nos proporciona una dimensión completamente distinta en relación a la experiencia y, por tanto, una forma diferente de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo.

Desarrollaremos esta exploración a través de, entre otros elementos, la práctica de los Cuatro Inconmensurables, conocidas también como las cuatro *Brahma viharas* (moradas sublimes).

Estas cualidades son actitudes mentales que pueden cultivarse mediante el entrenamiento. Son, además, mucho más que estados de bienestar, ya que tienen el propósito de cultivar una intención de ecuanimidad, benevolencia, gozo y compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Temario:

- Prácticas de concentración y movimiento para asentar y estabilizar mente y cuerpo.
- Prácticas de apertura para observar tanto la experiencia corporal, cognitiva y emocional, como los patrones de pensamiento y acción que nos llevan a comportamientos reactivos.
- Exploración de la espaciosidad de la mente, y su relación con la libertad, la sabiduría y la compasión.

Cultivaremos prácticas relacionadas con los Cuatro Inconmensurables, en concreto:

- Ecuanimidad como base desde donde desarrollar las otras tres actitudes.
- Amabilidad o *loving-kindness*: abriendo el corazón.
- Compasión para aliviar el sufrimiento innecesario.
- Alegría empática o regocijo ante el bienestar.

4. Bibliografía

4.1. La cotidianidad a la luz de la atención plena

- *Mindfulness en la vida cotidiana.* Kabat-Zinn, Jon
- *El milagro de mindfulness.* Thich Nhat Hanh
- *Meditación Satipatthana. Una guía práctica.* Analayo
- *La sabiduría del corazón.* Kornfield, Jack
- *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad.* Kabat-Zinn, Jon

4.2. Navegando en presencia las relaciones

- *El arte de comunicar.* Thich Nhath Hanh.
- *Relational Mindfulness.* Eden Tull, Deborah.
- *Las cinco claves de la comunicación mindful.* Gillis Chapman, Susan.

4.3. La alquimia del amor y la transformación del sufrimiento

- *True Love: A Practice for Awakening the Heart.* Thich Nhat Hanh.
- *Amor Verdadero: El arte de la atención y la compasión.* Salzberg, Sharon.
- *Boundless Heart: The Buddha's Path of Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity.* Feldman, Christina.
- *La Sabiduría del Corazón.* Kornfield, Jack.
- *Los cuatro inconmensurables.* Wallace, Alan.
- *Las semillas del amor.* Braza, Jerry.