



El Milagro del Mindfulness

Manual utilizado con fines docentes .

Extraído de: “El Milagro del Mindfulness”, Thich Nhat Hanh

Editada por:

Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad

Programa Serena-Mente

Ejercicios para vivir siendo consciente

Los siguientes ejercicios y métodos de meditación, que he utilizado con frecuencia, los he adaptado de diversos métodos para que se acomodaran a mis propias circunstancias y preferencias. Elige los que más te gusten y descubre los que sean más adecuados para ti. El valor de cada método varía, según cuáles sean las necesidades únicas de cada persona. Aunque estos ejercicios son relativamente fáciles, constituyen la base en la que todo lo demás se fundamenta.

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.

Sonríe ligeramente en los momentos libres

Estés donde estés, tanto si estás sentado como de pie, sonríe ligeramente. Contempla a un niño, una hoja, un cuadro en la pared, cualquier cosa que sea tranquila y sonríe. Inspira y espira con suavidad tres veces. Mantén una ligera sonrisa y considera el objeto de tu atención como tu verdadera naturaleza.

Sonríe ligeramente mientras escuchas música

Escucha una pieza musical durante dos o tres minutos. Fíjate en las palabras, la música, el ritmo y los sentimientos que transmite. Sonríe mientras observas cómo inspiras y espiras.

Sonríe ligeramente cuando estés irritado

Cuando adviertas que estás irritado, sonríe un poco enseguida. Inspira y espira en silencio, sonriendo ligeramente durante tres respiraciones.

Relájate mientras estás tendido

Tiéndete boca arriba sobre una superficie plana sin un colchón ni una almohada. Mantén los brazos relajados a los lados del cuerpo y las piernas un poco separadas, estiradas ante ti. Mantén una ligera sonrisa. Inspira y espira con suavidad, concentrándote en la respiración. Relaja cada músculo del cuerpo. Deja que se relajen como si se hundieran en el suelo o como si fueran tan suaves y flexibles como una pieza de seda tendida para secarse ondeando con la brisa. Suéltate por completo, concéntrate sólo en la respiración y en la ligera sonrisa que esbozas. Imagina que eres un gato totalmente relajado, junto al calor de un agradable fuego y que sus músculos no se tensan cuando alguien intenta acariciarlo. Sigue así durante 15 respiraciones.

Relájate mientras estás sentado

Siéntate en la postura del loto o del medio loto, o con las piernas cruzadas, o arrodillado sobre los talones, o incluso en una silla, con los pies planos en el suelo. Sonríe ligeramente. Inspira y espira mientras mantienes una ligera sonrisa. Relájate.

Respira profundamente

Tiéndete boca arriba. Respira con regularidad y suavidad, concentrándote en los movimientos del estómago. Al inspirar, deja que el estómago suba para llenar la mitad inferior de los pulmones. Mientras la mitad superior de los pulmones se llenan de aire, el pecho empezará a subir y el estómago, a bajar. No te canses. Sigue así durante 10 respiraciones. La exhalación ha de ser más larga que la inhalación.

Mide la respiración a través de tus pasos

Camina lentamente y sin prisas por un jardín, la orilla de un río o el camino de un pueblo. Respira con normalidad. Mide la duración de tu respiración, de la exhalación y la inhalación, contando tus pasos. Sigue haciéndolo durante varios minutos. Alarga ahora la exhalación un paso más. No intentes alargar la inhalación. Deja que sea natural. Obsévala atentamente para ver si deseas prolongarla. Sigue así durante 10 respiraciones. Alarga ahora la exhalación un paso más. Observa si la inhalación también se prolonga o no un paso. Alarga sólo la inhalación cuando sientas que te resulta agradable hacerlo. Después de 20 respiraciones, vuelve a respirar con normalidad. Al cabo de 5 minutos, practica de nuevo el alargar la respiración. Cuando sientas el más mínimo cansancio, vuelve a respirar normalmente. Después de haber hecho varias sesiones prolongando la respiración, tu exhalación durará lo mismo que la inhalación. Haz que duren lo mismo durante 10 ó 20 respiraciones como máximo y luego respira con normalidad.

Cuenta la respiración

Siéntate en la postura del loto o la del medio loto, o sal a pasear. Cuando inspires, sé consciente de: «Estoy inspirando, uno». Al espirar, sé consciente de: «Estoy espirando, uno». Acuérdate de respirar desde el estómago. Al empezar la segunda inspiración, sé consciente de: «Estoy inspirando, dos». Y al espirar lentamente, sé consciente de: «Estoy espirando, dos». Hazlo durante 10 respiraciones. Al llegar a 10, vuelve al 1. Siempre que pierdas la cuenta, vuelve al 1.

Sigue la respiración mientras escuchas música

Escucha una pieza musical. Respira de forma lenta, relajada y regular. Sigue la respiración, obsérvala mientras eres consciente del movimiento de la música y de los sentimientos que te produce. Pero no dejes que te distraiga, sigue observando la respiración y observándote a ti.

Sigue la respiración mientras conversas

Respira de forma lenta, relajada y regular. Sigue la respiración mientras escuchas las palabras de un amigo y las respuestas que le das. Sigue concentrándote en la respiración, al igual que has hecho con la música, sin dejar que la conversación te distraiga.



Sigue la respiración

Siéntate en la postura del loto o la del medio loto, o sal a pasear. Inhala con suavidad y normalidad (desde el estómago) sabiendo que: «Estoy inhalando con normalidad». Exhala el aire sabiendo que: «Estoy exhalando con normalidad». Sigue así durante tres respiraciones. En la cuarta, prolonga la inhalación, sabiendo que: «Estoy alargando la inhalación». Exhala el aire sabiendo que: «Estoy alargando la exhalación». Sigue así durante tres respiraciones. Sigue ahora la respiración atentamente, siendo consciente de cada movimiento del estómago y los pulmones. Sigue la entrada y la salida del aire. Sé consciente de: «Estoy inspirando y siguiendo la inspiración desde el principio hasta el final. Estoy espirando y siguiendo la espiración desde el principio hasta el final». Sigue así durante 20 respiraciones. Vuelve ahora a respirar con normalidad. Al cabo de 5 minutos repite el ejercicio. Acuérdate de sonreír ligeramente mientras respiras. En cuanto hayas aprendido este ejercicio puedes hacer el siguiente.

Respira para aquietar la mente y el cuerpo, y sentir paz y gozo

Siéntate en la postura del loto o del medio loto. Sonríe ligeramente. Sigue la respiración. Cuando la mente y el cuerpo se hayan aquietado, sigue inhalando y exhalando con mucha suavidad, sabiendo que: «Estoy inhalando y haciendo que la inspiración y el cuerpo sean ligeros y tranquilos. Estoy exhalando y haciendo que la espiración y el cuerpo sean ligeros y tranquilos». Sigue así durante tres respiraciones, sabiendo que: «Estoy inhalando y haciendo que todo mi cuerpo se sienta ligero, en paz y feliz». Sigue así durante tres respiraciones, sabiendo que: «Estoy inhalando mientras el cuerpo y la mente sienten paz y gozo. Estoy exhalando mientras el cuerpo y la mente sienten paz y gozo».

Mantén este pensamiento de 5 a 30 minutos, o durante una hora, siendo consciente de él, depende de tu capacidad y del tiempo que tengas. El inicio y el final de la práctica deben ser relajados y suaves. Cuando desees detenerte, date un masaje con suavidad en los ojos y en el rostro con las dos manos y luego en los músculos de las piernas antes de volver a sentarte en una postura normal. Espera un poco antes de levantarte.

Sé consciente de las posturas del cuerpo

Esta práctica puedes hacerla en cualquier momento y lugar. Empieza concentrándote en la respiración. Respira en silencio con más profundidad de lo habitual. Sé consciente de la postura del cuerpo, tanto si estás andando, de pie, tendido o sentado. Sé consciente del lugar donde estás caminando o permaneciendo de pie, tendido o sentado. Sé consciente del propósito de tu postura. Por ejemplo, puede que adviertas que permaneces de pie en una verde colina para refrescarte, seguir la respiración o simplemente estar de pie. Si no hay ningún propósito, sé consciente de que no lo *hay*

Cuenta lavas los platos

Lava los platos relajado, como si cada bol fuera un objeto de contemplación. Considera cada bol como sagrado. Sigue la respiración para evitar que tu mente se distraiga. 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. Lavar los platos es meditar. Si no puedes lavarlos siendo consciente de ello, tampoco podrás meditar mientras estás sentado en silencio.

Sé consciente mientras preparas una taza de té

Prepara una taza de té para ofrecérsela a un invitado o para tomártela. Haz cada movimiento lentamente, sabiendo que lo estás realizando. No dejes de ser consciente ni pierdas un solo detalle de tus movimientos. Sé consciente de cuando tu mano levanta la tetera por el asa, de cuando viertes el fragante y humeante té en la taza. Sigue cada paso sabiendo que lo estás dando. Respira con más suavidad y profundidad que de lo habitual. Si tu mente se distrae, sigue la respiración.

Cuando lavas la ropa

No laves demasiada ropa de golpe. Elige sólo tres o cuatro piezas. Busca la postura más cómoda para hacerlo sentado o de pie, así no te dolerá la espalda. Frota la ropa de manera relajada. Fíjate en cada movimiento de las manos y los brazos. Presta atención al jabón y al agua. Cuando hayas acabado de frotarla y enjuagarla, tu cuerpo y tu mente han de sentirse tan limpios y frescos como la ropa. Acuérdate de mantener una ligera sonrisa y de seguir la respiración siempre que tu mente se distraiga.

Cuando limpias la casa

Divide las tareas domésticas en etapas: ordenar las cosas y guardar los libros, limpiar el váter y el cuarto de baño, barrer el suelo y sacar el polvo. Dedica una buena cantidad de tiempo a cada tarea. Muévete lentamente, tres veces más lento que de lo habitual. Concéntrate en cada tarea. Por ejemplo, mientras guardas un libro en la estantería, obsérvalo, sé consciente del libro que se trata y de estar guardándolo en ella, sabiendo que lo estás dejando ahí. Sé consciente de que tu mano se dirige a él y lo agarra. Evita los movimientos bruscos o violentos. Sigue la respiración, sobre todo cuando tu mente se distraiga.

El baño a cámara lenta

Dedica de 30 a 45 minutos a tomar un baño. No te apresures ni siquiera un segundo. Desde el momento en que viertes el agua en la bañera hasta que te pones la ropa limpia, deja que cada uno de tus movimientos sea suave y pausado. Fíjate en ellos. Concéntrate en cada parte del cuerpo, sin discriminación alguna ni miedo. Sé consciente del agua deslizándose por la piel. Cuando hayas terminado, tu mente ha de sentirse tan serena y ligera como el cuerpo. Sigue la respiración. Piensa que eres una flor de loto limpia y fragante flotando en una laguna en el verano.

El guijarro

Mientras estás sentado en quietud y respiras lentamente, imagina que eres una piedrecita que cae en las limpias aguas de un riachuelo. Mientras se hunde en el agua no intentas guiar su movimiento. Húndete hasta llegar a la suave arena del lecho del río: al punto de una absoluta quietud. Sigue meditando en el guijarro hasta que tu mente y tu cuerpo se hayan aquietado por completo y sean como una piedrecita reposando en la arena. Mantén esta paz y alegría durante media hora mientras observas tu respiración. Ningún pensamiento sobre el pasado o el futuro pueden alejarte de la paz y alegría del presente. El universo existe en este momento presente. Ningún deseo puede apartarte de la paz que sientes ahora, ni siquiera el de convertirte en un Buda o el de salvar a todos los seres. Ten en cuenta que sólo podrás convertirte en un Buda y salvar a todos los seres si te basas en la pura paz del momento presente.

Un día de plena conciencia

Resérvate un día a la semana, el que te vaya mejor en tu situación. Olvídate del trabajo que realizas los otros días. No organices en él ninguna reunión ni invites a ningún amigo a tu casa. Haz sólo tareas sencillas, como limpiar la casa, cocinar, lavar la ropa y sacar el polvo.

En cuanto tu hogar esté ordenado y limpio, y todo esté en su sitio, date un baño a cámara lenta.

Prepárate luego una taza de té. Puedes leer las escrituras o escribir cartas a los amigos íntimos. Sal a continuación a pasear para practicar la respiración.

Mientras lees las escrituras o escribes las caras, sé consciente, no dejes que el texto o las cartas te distraigan. Mientras lees los textos sagrados, sé consciente de estar leyéndolos; mientras escribes la carta, sé consciente de escribirla. Sigue el mismo proceso al escuchar música o conversar con un amigo. Por la noche, prepárate una cena ligera, come quizá sólo una pequeña fruta o tómate un zumo de frutas. Medita sentado durante una hora antes de acostarte. Durante el día sal a pasear dos veces por un espacio de 30 o 45 minutos. En lugar de leer antes de dormir, practica una relajación completa de 5 a 10 minutos. Sigue la respiración. Respira suavemente (la respiración no debe ser demasiado larga), sintiendo cómo el estómago y el pecho suben y bajan, con los ojos cerrados. Cada movimiento que hagas en este día ha de ser al menos el doble de lento que el habitual.

Contemplación en la interdependencia

Busca una fotografía de cuando eras niño. Siéntate en la postura del loto o del medio loto. Empieza siguiendo tu respiración. Después de 20 respiraciones, concéntrate en la foto que tienes ante ti. Recrea y vive de nuevo los cinco agregados de los que estabas formado en la época que te hicieron la fotografía: las características físicas del cuerpo, las sensaciones, las percepciones, las tendencias mentales y la conciencia que tenías a esa edad. Continúa siendo consciente de la respiración. No dejes que los recuerdos te fascinen ni distraigan. Haz esta meditación durante 15 minutos manteniendo una ligera sonrisa. Sé ahora consciente de ti en el presente.

Se consciente de tu cuerpo, sensaciones, percepciones, tendencias mentales y conciencia. Observa los cinco agregados de los que te compones. Pregúntate: «¿Quién soy yo?». La pregunta ha de estar muy arraigada en ti, como una nueva semilla humedecida por el agua y enterrada en las profundidades de la blanda tierra. «¿Quién soy yo?» no debe ser una pregunta abstracta en la que tu intelecto discursivo reflexione, ni tampoco limitarse a él, ya que los cinco agregados deben participar en ella. No intentes buscar una respuesta intelectual. Contéplala durante 10 minutos, respirando de manera suave aunque profunda para evitar distraerte con alguna reflexión filosófica.

Tu mismo

Siéntate a solas en una habitación a oscuras, junto a un río por la noche, o en cualquier otro lugar solitario. Empieza siguiendo tu respiración. Genera el siguiente pensamiento: «Me señalo a mí mismo con mi propio dedo», pero en lugar de apuntar a tu cuerpo, hazlo hacia la dirección contraria. Contempla el verte a ti mismo fuera de tu forma corporal. Contempla el ver tu forma corporal presente frente a ti: en los árboles, en la hierba y en las hojas, en el río.

Sé consciente de que tú te encuentras en el universo y que el universo se encuentra en ti: si el universo existe, tú existes; si tú existes, el universo existe. No hay un nacimiento. No hay una muerte. No hay un llegar ni un partir. Mantén una ligera sonrisa. Sigue la respiración. Continúa viéndote de este modo durante 10 ó 20 minutos.



El Milagro del Mindfulness



**Manual utilizado con fines docentes extraído de: “El Milagro del Mindfulness”, Thich Nhat Hanh*

Plaza del Cuadro 3, 3^o B y C
Santander 39004

Teléfono: 942 22 33 01

Correo:
administracion@fundipp.org

Estamos en la web:

www.fundipp.org/serena-mente