



Hola.

Gracias por haber acudido a nuestro curso **“Vivir Despierto- ¡Socorro no puedo parar de pensar!”**

Ahora, aprovecha esta oportunidad al máximo

Recuerda que en la vida sólo hay dos estados en los que podemos hacer algo: estar “mindful” o estar “mindless”. Nuestro estado normal es el de estar “mindless”. Nos vamos de aquí para allá con prisas, centrados en nuestro “universo centrado en mí”. Una distracción lleva a otra; un pensamiento lleva a otro. Al principio, cuando empezamos a practicar la meditación y “mindfulness” es normal encontrar resistencia. A veces el mero pensamiento de meditar puede crear una sensación instantánea de pereza y por supuesto, hay un montón de excusas maravillosas: “no tengo tiempo”, “estoy demasiado ocupado”, “es aburrido”. Por muy convincentes que suenen estas excusas, no dejan de ser eso – excusas.

Recuerda, mantén tu compromiso y así no puedes fallar.

En general:

Mindfulness es un “way of life” – manera de vivir. Es una manera diferente de experimentar la vida y saber responder ante ella. Se trata de trasladarnos intencionalmente desde una manera de vivir compulsiva (y normalmente inconsciente) de estar “haciendo cosas” hacia una manera de vivir de “estar”.

Espero que a lo largo del día que hemos pasado juntos entiendas lo siguiente:

Cuando dejamos de intentar forzar que surjan sentimientos agradables... son más libres de surgir por su cuenta.

Cuando dejamos de intentar resistir tener sentimientos desagradables, puede que descubramos que se alejen por su cuenta.

Cuando dejamos de intentar hacer que algo ocurra, puede que todo un mundo de experiencias frescas y sin anticipar se vuelvan accesibles.



Mindfulness y la meditación tienen las siguientes características:

1. **Intencionalidad:** Desarrolla hacerte consciente del momento presente en vez de reaccionar y actuar automáticamente en plan “piloto automático”.
2. **Experiencia:** Experimenta el momento presente en vez de perderte en el pasado y en el futuro.
3. **No juzgar:** Vemos las cosas tales como son en el momento y permitimos que sean tales como son, no cómo “deberían” o “tendrían” que ser.

Recuerda. Hay tres aspectos importantes de la meditación:

El Enfoque

1. El enfoque trata de cómo ves tanto el contenido de tu mente como la técnica. Si consigues hacer esto correctamente, tu meditación volará. Si no haces caso de esto, podría parecer como una lucha sin fin.
2. Es difícil no esperar el resultado perfecto a la primera – esto es solo cómo parece que estemos programados hoy en día. La realidad es que la meditación requiere algo de práctica – igual que el aprendizaje de cualquier habilidad nueva.
3. Primero, acepta que tu mente no va a dejar de dar vueltas sólo porque tú quieres que lo haga - de todas formas esto no es el objetivo. El objetivo consiste en que desarrolles una relación con tus pensamientos y sentimientos para permitir simplemente que los sentimientos positivos se revelen por su cuenta.
4. También es muy fácil ser escéptico – “¡Claro! No funcionará para mí”. Cuando se realiza correctamente, la meditación funciona para todos. Si eres cínico, bien – pero te animo a que lo pruebes de todas formas. ¿No sería maravilloso haberte equivocado sobre este punto?
5. Aparte de las expectativas irrealistas, **el mayor obstáculo para la mayoría de las personas es esforzarse demasiado.** Éste es un aspecto de tu vida en el que no necesitas esforzarte. De hecho, la aplicación de mucho esfuerzo es contra productiva. Eres libre de ver lo que ocurre ¿No es esto un gran alivio?

La Práctica

La práctica consiste en la parte en la que te sientas y te concentras en tu técnica (es decir, meditar sobre la respiración o hacer el escaneado corporal). Esto se debería realizar todos los días. El objetivo de la práctica no consiste en sentirte mejor o más relajado, sino tu compromiso consiste simplemente en dedicar al menos media hora (o más) cada día a la meditación y a la observación.

La Integración

La integración consiste en incorporar la tranquilidad y claridad que desarrollas durante tu meditación con el resto de tu vida. ¿Qué significa entonces estar atento en el presente y en el momento? Si lo puedes hacer sentado en una silla, entonces ¿por qué no hacerlo mientras comes, o mientras bebes tu café o infusión, o incluso mientras estás paseando por la calle? No se trata de pasear por la calle con los ojos cerrados; significa simplemente llevar la misma sensación de estar presente, centrado y consciente al acto de estar paseando por la calle. Así que en vez de estar soñando con las vacaciones que te encantarían o el nuevo programa de alimentación y ejercicio que estás a punto de empezar, ponte en el presente y sé consciente, fijándote en las sensaciones físicas que percibes, los ruidos, los olores y lo que ves a tu alrededor. Cuando tienes un momento durante el día, para y presta tu atención al hacerte consciente de cómo te estás sintiendo física, emocional y mentalmente. Si llenas tu día con estos momentos “piedras de paso” de mindfulness, crearás sin gran esfuerzo una visión más tranquila, más serena y más centrada de tu vida.

Geoffrey Molloy

Móvil: 655882155

Fijo: 942830399

Skype: geoffrey.molloy1