

## Ejercicio – Crear espacio

Cuando vivimos con la intención de introducir “mindfulness” en nuestras vidas, muy rápidamente descubrimos que justo en los momentos en los que nos serviría de mayor ayuda ser mindful es cuando más difícil encontramos serlo. Cuando hay mucha presión, por ejemplo, o cuando no nos sobra ni un solo momento, cuando nos sentimos mal o en las garras de alguna emoción fuerte, cuando nuestra mente está en todas partes... Estos son los momentos cuando ser mindful puede suponer ser un reto y cuando más lo necesitamos. Mindfulness no trata sólo de crear un espacio para realizar la meditación formal, sino trata de llevar nuestra atención habitualmente al presente y crear espacio mental en nuestras vidas y acciones diarias. De hecho, podríamos decir que la vida en sí es la práctica principal. Piensa; Da igual el momento en que nos encontramos siempre podríamos sentirnos más conectados y más vivos si tenemos nuestra atención en el presente. Te invito a prestar atención, ser mindful durante tus actividades cotidianas rutinarias: cuando te cepillas los dientes, te das una ducha: cuando cocinas o limpias el baño; cuando vas de camino hacia alguna cita; cuando le das de comer al gato/perro; cuando friegas. ¡Conviértelo en hábito!

### El ejercicio “crear espacio”

El ejercicio “crear espacio” en realidad es una mini-meditación. Es rápido y en mi experiencia es un ejercicio efectivo para cambiar del modo; “hacer/esforzarnos/pensar” al modo; “ser/observar sin juzgar” cuando más necesidad tenemos de hacerlo.

Hay tres fases:

1. Volvemos más conscientes
2. “Volver a casa”
3. Expandir

El ejercicio debería tardar unos tres minutos (aproximadamente un minuto por cada parte). Con un poco más de experiencia, puede que quieras dedicar más tiempo a una parte o a otra. Muchas personas encuentran útil pasar un poco más de tiempo en la segunda parte (volver a casa). Depende también de cuánto tiempo tienes y de las circunstancias en las que te encuentras. Experimenta, no con los pasos individuales, sino con el tiempo que dedicas a cada paso.



Sugiero que si puedes, lee las instrucciones e intenta probarlo ahora mismo. De todas formas te recomendaría que empieces practicando al menos tres veces al día. Obviamente, la idea no es establecer una práctica formal (como con la meditación sentada), sino emplearlo según la necesidad. Por ejemplo, cuando sentimos que los eventos podrían abrumarnos o cuando nos damos cuenta de que nuestro estado de ánimo descienda en espiral. Por tanto necesitamos practicar tres veces al día para edificar experiencia, familiaridad y confianza con la técnica de manera que cuando necesites emplearla, estaría ahí en la punta de los dedos.

## ESPACIO MENTAL – TRES MINUTOS

### PRIMER PASO: VOLVERTE CONSCIENTE

No importa si estás sentado o de pie, empieza de manera deliberada por adoptar una postura digna. Si es posible, cierra los ojos. Luego, hazte consciente de tu experiencia interior y pregunta **“¿Cuál es mi experiencia ahora mismo?”**

- *¿Qué **pensamientos** están pasando por mi mente? De la mejor manera posible, reconoce los pensamientos como eventos mentales pasajeros convirtiéndolos en palabras tal vez.*
- *¿Qué **sentimientos** se encuentran aquí acercándote hacia cualquier sentido de malestar emocional o sentimientos desagradables, reconociendo su presencia?*
- *¿Qué **sensaciones** tengo aquí ahora mismo en mi cuerpo? Puede que quieras hacer un rápido “escaneado corporal” para identificar cualquier sensación de tensión o contracción.*

### PASO 2: VOLVER A CASA

Recoge y junta todos los trozos diferentes y dispersos de ti mismo así como tu atención y devuelve tu atención a las sensaciones físicas de estar respirando.

Acércate al sentido de la respiración en la barriga sintiendo cómo se expande a medida en que entra el aire... y cómo baja a medida que sale el aire.

Sigue el aire que va entrando hasta el fondo y síguelo hasta que haya salido del todo, empleando la respiración cuando sale, empleando la respiración para anclarte al presente.

### PASO 3: EXPANDIR

Ahora expande el campo de tu atención en cuanto a la respiración de manera que, añadido a las sensaciones asociadas con la respiración, se incluya también un sentido de cómo se siente el cuerpo en conjunto, así como tu postura y la expresión de tu cara.

Si te vuelves consciente de cualquier sentido de malestar, tensión o resistencia, dirige tu atención a ello, introduciendo el aire en ello cada vez que inhalas y "exhalándolo" cada vez que exhalas a medida que se ablandece y se abre. Si quieres, podrías decirte a ti mismo al exhalar:

"Está bien... lo que sea. Ya está aquí, déjame sentirlo..."

Luego, como mejor puedas, lleva esta consciencia expandida al próximo momento de tu día.

Recuerda, tu objetivo no es relajarte ni cambiar nada, sino se trata simplemente de sacarte del modo "hacer/pensar" y entrar en el modo de "ser/observar".

Practicamos soltar en nuestro modo de piloto automático para juzgar y criticarnos a nosotros mismos, nuestra tendencia usual de intentar arreglar lo que la mente pensadora necesita que se arregle. Simplemente llevamos nuestra atención al momento presente y reconocemos lo que ya está en este momento, ahora mismo.

*Geoffrey Molloy*  
*geoffrey@esfacilsisabescomo.com*  
*655882155*