

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO MINDFULNESS
DE 40 DÍAS:

“Surfeando la ola”



INSTRUCCIONES PARA UN APROVECHAMIENTO COMPLETO Y
PROFUNDO DE TU VIAJE A TRAVÉS DE ESTE ENTRENAMIENTO.

www.bemindfullyyoga.com
691203644
hello@bemindfullyyoga.com

1



GRACIAS

Querid@ amig@, te agradezco desde lo más profundo de mi Ser la confianza que depositas en este viaje sin dirección predeterminada que has decidido compartir conmigo.

Pueden parecer palabras huecas, vacías de contenido o repetidas, sin embargo te garantizo que mi agradecimiento es tan auténtico y real en este momento que te escribo como el aire que respiras y los latidos de tu corazón.

Es absolutamente normal que llegado aquí tengas algunas preguntas que voy a tratar de responder de la manera más sencilla que pueda, sin embargo como no siempre lo consigo o si tienes cualquier otra duda, por favor no dudes en ponerte en contacto conmigo del modo que creas conveniente.

INTRODUCCIÓN

Es posible que hayas llegado hasta aquí sabiendo que es Mindfulness, sin embargo tanto si lo conoces como si no, necesito realizar aquí una pequeña introducción de lo que para mi significa.

Más allá de las múltiples y acertadas definiciones que puedes encontrar, me gustaría ofrecerte mi propia visión acerca de Mindfulness. Lo veo fundamentalmente como un Viaje, uno que dura toda una vida, uno que no tiene una meta definida, ni un propósito determinado salvo el de abrirnos a contemplar y vivir el momento presente tal cual es, sin ningún rechazo, sin ningún apego, en perfecto equilibrio y ecuanimidad.

Con esto lo que quiero decir es que se trata de construir una actitud vital a través de la constancia y la práctica, una forma de estar presente sin condicionamientos, con ecuanimidad.

Como todo viaje, este también se empieza desde el kilómetro cero y ese puede ser el punto en el que ahora estás o quizás ya lo hubieras iniciado tiempo atrás. En cualquier caso necesitas ser muy paciente y comprensivo contigo, el camino va a estar plagado de momentos difíciles y tal vez dudas acerca de tu capacidad para recorrerlo.

Todo lo que anteriormente has hecho o aprendido en tu vida es fruto de un proceso de aprendizaje. Aprendiste a hablar balbuceando, aprendiste a caminar con tropezos, aprendiste a correr cayendo.

El proceso de construir esta sana y equilibrada actitud es exactamente igual que el resto de procesos de aprendizaje, necesita tiempo, dedicación y la incombustible voluntad infantil de levantarse cada vez que tropiezas y caes.

www.bemindfulyoga.com

691203644

hello@bemindfulyoga.com



“La Atención Plena nos proporciona una manera sencilla pero muy potente para salir del estancamiento y recuperar el contacto con nuestra sabiduría y vitalidad, haciéndonos cargo de la dirección y la calidad de nuestra vida, de nuestra relación con nosotros mismos, incluyendo las relaciones familiares, trabajo y con el mundo en general.” Jon Kabat Zinn

Mindfulness para mi es meditación, la misma que se lleva practicando desde hace miles de años atrás por diversas tradiciones, Vipassana, Zen u otros linajes del budismo. Es decir, en absoluto es nada nuevo, probablemente es algo tan antiguo como la necesidad del ser humano de ser feliz o de encontrar respuestas, pero la novedad que introduce Mindfulness es que la adapta en pequeñas dosis al loco y agitado estilo de vida occidental, tan falto de tiempo más que para lo inmediato.

Otra "novedad" que introduce es algo que incluso muchos meditadores experimentados habíamos dejado de lado, por lo que en absoluto se trata de nada nuevo, tan solo olvidado. Mindfulness no limita la práctica meditativa al tiempo que pasamos sentados en el zafu. No "es" solo el tiempo que dedicamos a sentarnos a meditar, es además y sobretodo el resto del tiempo que no estamos sentados en el cojín de meditar, es lo cotidiano, la consciencia de lo que hacemos, como lo hacemos, de lo que nos hace sentir. Es en definitiva que tu día a día sea una meditación en movimiento.

Quizás esto suena muy difícil pero no lo es en absoluto, es más sencillo de lo que parece y todo empieza por verdaderamente querer que suceda y empezar a caminar en esta dirección, con tropezones y caídas por supuesto como todo aprendizaje.

Otra novedad maravillosa y tremendamente poderosa que introduce es el "querer descubrir", rascar la superficie de lo evidente, de lo que creemos que es, para ver lo que escondemos debajo de la alfombra, es querer ver más allá de lo que creemos, haciéndonos las preguntas adecuadas y asomarnos con confianza y respeto a lo oculto y desconocido.

Esto que parece también muy difícil tampoco lo es tanto. Quizá no opines lo mismo, pero en mi experiencia y tomando la de muchos cientos de miles de personas que como tu están también en este viaje, esto es algo que en un momento u otro simplemente empiezas a poder hacerlo cuando ves que cuentas con las herramientas para ello y principalmente, por la férrea voluntad de que así sea.

Esta 3ª parte es la que personalmente más me apasiona, es la que me da plena consciencia de mi auténtico poder personal, tanto para gestionar mi día a día, como para crear mi propia realidad mental, física y emocional, más allá de lo que suceda a mi alrededor. Cuando realmente tomé consciencia de ello mi vida cambió para siempre, bueno más bien no mi vida ya que me siguen pasando las mismas cosas que antes, sino mas bien mi manera de vivirla, crearla y gestionarla.



**La única vida que existe, es la que está aquí y ahora
¡El presente es la única Puerta de Entrada a ella!
¡La conciencia de tu respiración es la Puerta de Entrada al presente!**

Se trata de un trabajo orientado a ver con mayor claridad, a comprender lúcidamente aspectos de tu vida que no mirabas, a aceptarlos y expresarlos de manera consciente. Además, Mindfulness te ayudará a apreciar sentimientos como la alegría, la tranquilidad o la felicidad, que a veces suelen pasar de forma fugaz, sin ser reconocidos ni plenamente disfrutados.

Es una experiencia liberadora, en el sentido de que te ofrece la posibilidad de observar y experimentar nuevas maneras de estar en "tu propia piel" y en el mundo, sin sentir la necesidad de tener que cambiar algo para ello y, te ayuda a soltar las obsoletas pautas de reacción inconscientes en las que todos caemos con tanta frecuencia.

Recuperarás tu poder, rescatándolo de los lugares, personas y circunstancias externas en las que lo habías delegado sin darte cuenta, porque el hecho de ampliar el espectro de tu atención abrirá las reservas latentes de tu creatividad, de tu inteligencia, de tu imaginación, de tu lucidez, de tu determinación, de tu capacidad de elección, y te conectará con la sabiduría interna que hay en ti.

"Vemos claramente el cuerpo que tenemos, la mente que tenemos, la situación que tenemos en nuestra casa y la gente que hay en nuestras vidas. Nos damos cuenta de cómo reaccionamos a todas estas cosas. Observamos cómo son ahora mismo nuestras emociones y pensamientos, en este preciso instante, en esta habitación, en este asiento. No tratamos que desaparezcan, no pretendemos ser mejores de lo que somos, vemos con precisión y con ternura." Pema Chödrön

A QUIEN VA DIRIGIDO

Este entrenamiento va dirigido a cualquier persona entre 15 y 99 años, a meditadores avanzados, intermedios o principiantes. Aunque cualquiera puede hacerlo y va a encontrar grandes beneficios en él, va especialmente dirigido tanto a profesionales sanitarios, de educación y fuerzas de seguridad que han soportado un peso enorme, que han soportado el estrés y la fatiga de esta pandemia, que han sufrido el ver morir a mucha gente sola y la impotencia de no poder hacer nada, como a los que les ha tocado de cerca han sufrido alguna pérdida personal o sufrieron la enfermedad.

El material va a estar adaptado a la necesidad y experiencia de cada persona, disponiendo de una versión más entendible y fácil en cuanto a la práctica de meditación para quien da sus primeros pasos, y otras versiones para quien ya haya iniciado el viaje previamente y tenga cierto recorrido.

www.bemindfullyyoga.com

691203644

hello@bemindfullyyoga.com



No es que sea mejor lo uno que lo otro, más no siempre significa mejor, incluso casi nunca lo es mejor. La meditación en este sentido sería como la comida cuando has terminado un ayuno de varios días y empiezas de nuevo a ingerir alimento. Por muy bueno que sea comer, incluso necesario, si tomas más de lo que tu cuerpo puede tolerar y asimilar, probablemente lo vas a acabar vomitando.

Para un correcto aprovechamiento de este entrenamiento has de ser sincer@ contigo, reconocer en que punto estás y tomar lo que realmente el audio que necesites en este momento para poder digerirlo y asimilarlo en óptimas condiciones.

POR QUÉ 40 DÍAS DE ATENCIÓN SOSTENIDA?

Comienzas una experiencia de atención sostenida a lo largo de cuarenta días... ¿Y por qué justo cuarenta?, podrías preguntarte. No se trata de un número caprichoso o al azar. Es una duración cargada de simbolismo que recoge lo que este periodo va a suponer para ti, y que precisamente en estos tiempos de aislamiento y "cuarentena" por el contagio masivo sea más fácil verlo.

Desde tiempos inmemoriales y en numerosas tradiciones, este número posee un fuerte simbolismo, especialmente cuando se refiere a procesos de honda transformación. De hecho, el número cuarenta en la biblia judeo-cristiana no constituye un periodo de tiempo exacto en días o años, sino "el periodo de tiempo necesario para una gran transformación": cuarenta días duró el diluvio, cuarenta años vagó por el desierto Israel, o cuarenta días estuvo Jesús en el desierto antes de comenzar a predicar. Hay múltiples ejemplos alrededor de esta cifra. Representa "el cambio de un periodo a otro". En la espiritualidad islámica representa la madurez, implica la lucidez de distinguir lo esencial de lo relativo que lleva a dar un giro radical a la vida.

En otro nivel, muchas teorías apuntan a su vez a que a los cuarenta años se produce un cambio en la vida de las personas, popularmente conocido como "la crisis de los 40" o "la crisis de la mitad de la vida"; hasta esa edad se dice que "construimos" y a partir de ella necesitamos "deconstruir", integrar definitivamente lo que nos es útil y derribar lo que se irguió simplemente para defendernos o protegernos y que, en realidad, no solo ya no nos sirve sino que es lo experimentamos como un límite.

Como todos los números y los elementos de la naturaleza que tienen sentido simbólico, este simbolismo no nació porque sí. En su origen encontramos experiencias humanas que tienen que ver con el cuarenta: tenemos los cuarenta días posteriores al parto, el puerperio y, tal y como sucede en estos días con el covid 19, la evolución de ciertas enfermedades con su correspondiente cuarentena. Convencionalmente se fijan estos procesos en cuarenta días, pero no se trata de una convención arbitraria: la experiencia es que, en estos casos, el tiempo para que el cuerpo se restablezca es de alrededor de cuarenta días.

Así empieza a perfilarse el simbolismo del cuarenta: una medida de tiempo que nos habla de un proceso de transformación que hay que pasar, que no se puede

www.bemindfullyyoga.com

691203644

hello@bemindfullyyoga.com



“acelerar” ni manejar según el propio antojo, que marca una evolución de la cual la persona saldrá sana, fortalecida y renovada.

Precisamente eso es lo que este periodo intensivo de práctica propone para ti: cuarenta días de ritmo comprometido y constante que, para el que los recorre atentamente, supondrán un cambio cualitativo en el autoconocimiento y la transformación a través del “darse cuenta”, de la atención continuada, de la experiencia Mindfulness.

EL MATERIAL DEL VIAJE

Cada día a la hora que acordemos y te venga bien, encontrarás en tu email un breve material en PDF o EPUB, tan solo dos hojas. En ellas, encontrarás un texto de algún autor de referencia o experimentado en Mindfulness, acerca de algunos de los aspectos esenciales que cimientan esta experiencia en la vida, te invitará a profundizar un poco más, gota a gota.

Un pequeño comentario y la propuesta de un “Enfoque de atención” para ese día completan el texto. El “Enfoque de atención” es justo eso: una invitación para que durante el día enfoques tu darte cuenta en ese aspecto concreto, sin hacer nada diferente a lo que tengas que hacer.

Cada enfoque te permitirá regar con el agua de la atención un matiz muy específico de la semilla de tu Atención Plena. Es una invitación a detenerte y volver a ti mismo, trayendo la atención plena a tu vida diaria.

De vez en cuando, también encontrarás un cuento cargado de significado para que, desde una comprensión diferente, dirigida principalmente a tu parte más intuitiva, sigas profundizando en la autoindagación y creciendo en la libertad de elegir.

Cuentas también con 6 propuestas de práctica de meditación formal en forma de audio, con una duración que oscila entre 15 y 60 minutos, adaptadas a los diferentes niveles de práctica, principiante, medio y avanzado. Una para cada semana de este proceso, que te haré llegar con el email que recibas cada lunes.

Tanto si tienes experiencia en esta práctica como si no, ahora tienes la oportunidad de disfrutar realizándolas “acompañado” por la guía de una voz. Una voz que, como tú, también transita día a día por el camino de la atención, por la senda que lleva de la inconsciencia y el automatismo a la atención y la comprensión. Una voz que será tu compañera de viaje en estos días, el recordatorio que a la vez te centra y te expande.

INSTRUCCIONES DE VIAJE

¿Cómo tienes que realizar este proceso? Las instrucciones para estos días son bien sencillas, pero cargadas de poder:

Cada día, **lo antes posible al levantarte**, lee el material que corresponde a ese día. **Es muy importante que lo hagas a primera hora**, pues es en ese momento, recién levantado, en los que nuestro cerebro está más receptivo y con mayor capacidad de aprendizaje y comprensión.

Comenzarás en forma de cuenta atrás, es decir el primer día es el día 40, el segundo el 39 y así sucesivamente. La razón es tener presente que te vas aproximando a una nueva etapa, que vas caminando por la senda de la transformación que hablábamos más arriba. Algo así como el gusano que cuenta los días que le quedan en el capullo para romperlo transformado en mariposa de brillantes colores.

Una vez leído el texto y el enfoque, escribe en tu diario el día en el que estás de la siguiente forma: "Día 40, o 39, o 27 de la cuenta atrás" y a continuación "La consigna para hoy": una frase corta que a ti te recuerde lo que en ese día estás profundizando y observando, lo que te ha sugerido la lectura matinal, quizás el reto que te plantea. Sé creativo y atrevido, deja que tu intuición ponga en juego su sabiduría para que sea algo vivo, no una frase hecha y muerta.

Durante el día observa.... Recuerda la propuesta del Enfoque de atención del día y observa...

Realiza en el momento que escojas tu práctica formal, acompañada del audio propuesto para la semana en la que estés. Si al finalizar la audición quieres prolongarla unos minutos más, hazlo con libertad. Escúchate y déjate guiar por tu Sabiduría interior.

Al llegar la noche, retoma tu diario, y plasma en él **dos cuestiones:**

La primera ¿Qué has descubierto, aprendido o comprendido en el día de hoy?

La segunda ¿Por qué o a quién quieres dar hoy las gracias, o cuál es el agradecimiento que surge de tu corazón?

EN RESUMEN, CADA DÍA...

Por la mañana:

1.- Lee el material propuesto.

2.- Anota en el diario: situación de la cuenta atrás y consigna. Por ejemplo:

Día 32 de la cuenta atrás: Me abro a la novedad

Día 28 de la cuenta atrás: La escucha conectada al corazón

Día 15 de la cuenta atrás: Fluyo, observo, suelto

Durante el día:

3.- Observa atendiendo al enfoque durante la jornada.

4.- Reserva tu espacio de práctica formal acompañado del audio correspondiente, si es posible cada día a la misma hora, tiene mayores beneficios. Si no es posible hazlo cuando puedas, no te critiques, siempre es mejor que nada y aunque no sea perfecto, será suficiente!

Por la noche:

5.- Anota de nuevo en tu diario:

-¿Qué he descubierto, aprendido o comprendido hoy?

-¿Cuál es el agradecimiento concreto de hoy? ¿Por qué o por quiénes?

Como ves son instrucciones bien sencillas. Hay una ley universal que mantiene que, en igualdad de condiciones, el camino más sencillo está más próximo a la verdad.

Una vez por semana, compartiremos en la sesión online por Skype, Zoom o lo que prefieras, lo que está suponiendo para ti el proceso: tus descubrimientos, tus dificultades, tus vivencias, tus "darte cuenta".

Piensa que, en la red interdependiente que todos formamos, tus aprendizajes no son **solo "tuyos"**, y los de los demás no son **solo "suyos"**.



UNA ÚLTIMA CUESTIÓN MUY IMPORTANTE

Es importante que mantengas el ritmo diario, que apliques tu constancia y seas firme en tu compromiso diario...

Si por alguna circunstancia que no puedes resolver, un día no lees el material, **déjalo para otro momento y continúa por la siguiente**: cada oportunidad es única y la de ese día pasó de largo ante tu puerta.

Retoma el ritmo en el día correspondiente y **acepta** que las cosas **"son como son"**.

...RECUERDA

No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear...

Mindfulness no tiene que ver con sentirte de un modo determinado. Tiene que ver con "sentirte como te sientes". No se trata de vaciar o calmar la mente, aunque la calma se vuelve más profunda con la práctica y puede cultivarse de manera sistemática.

Mindfulness tiene que ver con permitir que la mente esté como está, y con tener cierto conocimiento acerca de cómo está en este momento, observar la respiración, observar la mente, permitiéndote estar donde ya estás... Requiere energía y compromiso para perseverar y cierta disciplina para convertirla en parte de tu vida.

**La clave está en la consciencia y la atención.
Mindfulness es, más que una práctica concreta,
un estado de la mente, del corazón y del ser.**

Un verdadero cambio de la consciencia, una transformación gradual y honda del modo en que cada día experimentamos el mundo, la vida y a nosotros mismos. Es en realidad un arte de vivir, una nueva forma de existir, de observar, de contemplar nuestro día a día. Los grandes acontecimientos, pero sobre todo las pequeñas cosas que, de otro modo, nos pasan desapercibidas.

En realidad se trata de algo sumamente sencillo: darnos cuenta de que muy a menudo estamos perdidos, enredados en nuestros pensamientos y emociones. Cuando nos damos cuenta de esto, comenzamos a vislumbrar el camino de salida.

Vivir en el aquí y ahora, ser plenamente conscientes del funcionamiento de nuestra mente, fluir con lo que acontece alrededor nuestro, trae a nuestra vida beneficios inmediatos. Te permitirá conocer la realidad verdaderamente: experimentándola, que es la única forma de conocer.

**"Mindfulness es observar de forma ecuánime el presente, en una vida
"vivida" y no tan solo "soñada, recordada o temida".**

www.bemindfullyyoga.com

691203644

hello@bemindfullyyoga.com



El poder de la atención plena ya está en ti, forma parte de ti. Aunque lo hayas olvidado. No tienes que adquirir nada nuevo, ninguna habilidad que no poseas ya, sino simplemente emprender el camino de recordar.

*Tan solo es necesario que desarrolles por tu parte algunas actitudes: **constancia, no juicio, no forzar, paciencia, mente de principiante, confianza, aceptación y desprendimiento** de viejos patrones y prejuicios. Quizás entrenarte en el arte de la atención plena sea en realidad, tu camino a la dimensión de otra presencia, un estado en el que se da la posibilidad de la inclusión, conexión y comprensión profundas de cuanto conforma tu vida.*

Solo acallando la mente es posible encontrar la salida del laberinto. Sólo renunciando a la extendida locura de pensar que la solución se encuentra lejos o fuera de uno mismo, llegaremos a descubrir dónde se encuentran la felicidad y la abundancia ilimitada. En nuestra ignorancia, las buscamos sin cesar, a lo largo y ancho de nuestro mundo, sin darnos cuenta de que siempre han estado aquí y ahora, en el fondo inexplorado de nosotros mismos.

**La salida está dentro.
¡¡¡BUEN VIAJE!!!**

