

HE LLEGADO, ESTOY EN CASA – PARAR

RALENTIZAR, CALMAR Y PARAR

La práctica de ralentizar, calmar y parar es crucial, pero requiere cierto esfuerzo y entrenamiento conscientes. Podemos parar trayendo la atención hacia nosotros mismos, hacia nuestra respiración, el cuerpo, y ralentizando físicamente hasta el punto en que no nos sentimos apurados, y podemos comenzar a sentir nuestra presencia (física/mental) de nuevo. Estar en contacto con nuestra inspiración y espiración nos ayuda a mantener nuestra plena consciencia y a no sentirnos abrumados por nuestros pensamientos, sentimientos y emociones. Ya no somos víctimas de las circunstancias exteriores e interiores y empezamos el proceso de reclamar nuestra soberanía.

PRIMER ASPECTO // LA CONEXIÓN (A y B)

A) Conectar con el cuerpo - respiración / Consciencia del cuerpo, consciencia de la respiración.

Volviendo al cuerpo - Poniendo toda nuestra atención en el cuerpo / sentimiento de estar enraizado.

Comenzamos parando físicamente, conectándonos con el cuerpo y relajando el cuerpo.

Conectamos cuerpo y mente volviendo a nuestra respiración consciente. Esto inicia el proceso de liberación y relajación de las tensiones en el cuerpo, lo que nos permite volver al momento presente.

Al detenernos, nos damos cuenta de lo que nos empuja hacia adelante, del estrés, la agitación o la ansiedad dentro del cuerpo.

Respiración consciente

Llevar la atención a nuestra inspiración y espiración es la base de la práctica de la plena consciencia. Esto se llama plena consciencia de la respiración o respiración consciente. Es una practica simple, pero los efectos pueden ser muy profundos. En nuestra vida diaria, nuestro cuerpo está a menudo en un lugar y nuestra mente está en otro. Prestando atención a nuestra inspiración y espiración, traemos nuestra mente de regreso a nuestro cuerpo y volvemos completamente al momento presente.

Dentro (inspirando) - Fuera (espirando)

Mas profundo – Mas lento.

Calma - Paz

Sonrió - Libertad

Momento Presente - Momento Maravilloso.

- Dejamos de lado las tendencias que nos perjudican (exceso de pensamientos, el auto-juicio o la culpa)

- Aprendemos a descansar y a sanar

- Aprendemos a escuchar nuestro cuerpo y mente

B) Nutrir el cuerpo - mente - los sentidos

(Esta sección también está conectada al tercer aspecto)

Estar en contacto con el momento presente, con lo que es sano y agradable.

Nutrir presencia mental y consciencia. Esto ayuda a fundamentar nuestra atención, nuestra mente y evitar la dispersión, distracción, olvido, perderse en el pensamiento, el juicio, etc.

Nutriéndote y volviendo al aquí y ahora

Esto significa que llevamos nuestra atención hacia el momento presente y conectando con lo que está sucediendo ahora. Por ejemplo: si hace un sol agradable afuera, entonces notamos esto y traemos nuestra atención a esto. Nos damos cuenta de las diferentes cualidades que esta brillante mañana trae a todos nuestros sentidos. La calidad de la luz, la temperatura que nos rodea, los sonidos, la calidad del aire y cómo estas sensaciones afectan a nuestro cuerpo y mente. Esto trae consigo la sensación de estar conscientes y vivos.

Este sentimiento de estar conectado y centrado permite que nuestros sentidos sean alimentados por la soleada mañana mientras estamos plenamente en el momento presente. La sensación de 'detenerse' y 'llegar' comienza a instalarse. Empezamos a sentirnos nutridos y enraizados por esta experiencia.

SEGUNDO ASPECTO // SOLTAR, DEJAR IR, LIBERAR

Soltar ir el olvido – la distracción - estar ausente mentalmente

Estar perdidos en los pensamientos sobre el pasado o el futuro o la ansiedad, el miedo, la ira, la preocupación en el presente.

Pensamiento excesivo – la "radio mental" que nos para, ruminaciones

Correr (siempre yendo con prisas) - estrés // agitación - falta de calma

Exceso de estímulo sensoriales - información - complejidad - tratando muchas cosas al mismo tiempo.

Comparación - auto-juicio o culpa - ser crítico - discriminación

Creencias – opiniones - juicios

Sufrimiento - traumas - tendencias poco saludables

Energías del hábito

¿Qué son las energías de los hábitos? Son fuertes hábitos inconscientes derivados de nuestro condicionamiento pasado. Las energías del hábito son las formas automáticas en las que

actuamos y reaccionamos sin tener realmente conciencia o control de lo que estamos haciendo. Pueden tomar muchas formas y variar de persona a persona. Aquí hay unos ejemplos:

Cuerpo: Las energías del hábito pueden estar atrincheradas a menudo en nuestros cuerpos. Como estar acostumbrado a hacer las cosas con prisa; Habitualmente corriendo de una cosa a la otra. Empujamos nuestros cuerpos hacia el trabajo y la multitarea. Cuando estamos demasiado ocupados no reconocemos nuestros límites, así llenamos nuestros cuerpos de estrés y con hábitos negativos y luego encontramos que necesitamos usar comida, entretenimiento, TV, fumar, alcohol o drogas como medios para hacer frente al estrés o para ayudarnos a distraernos cuando nos sentimos incapaces de estar presentes con lo que está sucediendo dentro de nosotros o fuera de nosotros. Nos refugiamos en los alimentos como una manera de evitar estar con sentimientos / emociones difíciles.

Mente: Cuando nos perdemos en nuestros pensamientos y nos identificamos con ellos. Seguimos repitiendo escenarios mentales que realmente sólo existen en nuestras mentes. Permitimos que las emociones se expresen a través de nosotros sin realmente entender cómo nos están afectando. Nos sobre-estimulamos a través de una inundación constante de imágenes y sonidos. Nos perdemos habitualmente en la preocupación, el miedo, la ansiedad y la ira como una forma de hacer frente a lo que nos sucede en la vida cotidiana (lidiar con los miembros de nuestra familia, el trabajo, la política, las realidades económicas o la enfermedad) A menudo tendemos a quejarnos de cosas, exageramos lo que está pasando, o sobre-analizamos la realidad y los demás.

Olvido: el olvido es lo opuesto de la plena consciencia. Hacemos cosas como en piloto automático; cuando tomamos una taza de té, no somos realmente conscientes de beber el te que esta en nuestras manos. Nos sentamos al lado de la persona que amamos, pero no notamos que ella está ahí. Caminamos, pero en realidad no estamos caminando, en nuestra mente estamos en otro lugar, pensando en el pasado o el futuro.

La palabra: frecuentemente nuestras palabras pueden ser poco amables y hábiles. Hablamos sin ser conscientes de lo que decimos, cómo lo decimos y en qué medida nuestra respuesta puede estar condicionada por nuestra educación o realidades culturales. Las palabras crueles, con enojo; el juzgar, criticar, chismear, mentir o exagerar, son buenos ejemplos de la energía de hábito en la comunicación. La palabra poco consciente tiene un efecto negativo sobre nosotros y otros, creando un ambiente interior y exterior que no es tan sano. La practica de la palabra amorosa y consciente es una de las prácticas más difíciles ya que el hábito de hablar sin la plena consciencia es tan fuerte.

TERCER ASPECTO // ESTAR PRESENTE

Calidad de la atención (siendo plenamente consciente) - La atención hábil - Descansar en el momento presente - Descansar en el ser consciente (concentración) la plenitud y en la expansión de la conciencia (a través del cuerpo/respiración), estar plenamente enraizado en la plena consciencia.

Descansando y sanando en el momento presente

Cuando lanzamos un guijarro en un estanque, se hunde lentamente y llega al fondo sin ningún esfuerzo. Una vez que el guijarro está en el fondo, continúa descansando, permitiendo que el agua pase alrededor de él. Cuando practicamos el parar o la meditación sentada, podemos permitirnos descansar como un guijarro. Podemos permitirnos descansar en la posición sentada, estableciéndonos en el momento presente y descansar sin ningún esfuerzo. Cuando descansamos, permitimos que nuestro cuerpo y mente se puedan sanar.

Este proceso ayuda a traer a nuestra conciencia el cómo estamos viviendo nuestra vida cotidiana, dándonos más cuenta de lo que está sucediendo en nuestra vida. Vemos más claramente los problemas y cómo nos afectan. A través de esta conciencia, podemos comenzar a hacer cambios significativos en nuestras vidas y vivir una vida más armoniosa, significativa y feliz.

Atención hábil

La plena conciencia nos permite estar plenamente presentes y ser capaces de estar en contacto con lo que nos rodea: la salida del sol, el cielo azul, los árboles y las personas que nos rodean que amamos. Comenzamos reconociendo lo que nos calma y trae felicidad a nuestros cuerpos y mentes. Esto se puede sostener prestando más atención a todas aquellas cualidades positivas y experiencias que traen felicidad, y limitando la atención a lo que trae el sufrimiento.

Mantenerse centrado

La plena conciencia también nos permite no ser inundados por la estimulación excesiva que recibimos a través de nuestros sentidos. En este sentido, la plena conciencia nos permite permanecer centrados y no dejarnos llevar por las condiciones externas (como imágenes y sonidos), o internas (como las preocupaciones, el miedo o la ira). Esto nos da la estabilidad para poder estar en contacto con lo que está sucediendo en el momento presente sin perderse en el contenido. Esto a su vez trae la sensación de libertad y lucidez que produce a más alegría y felicidad.

La plena conciencia necesita ser apoyada por diferentes condiciones. La plena conciencia es una formación mental, lo que significa que en esencia surge y llega a ser con la ayuda de otras condiciones: intención, conciencia del momento presente, parar, respiración consciente y cierta paz y tranquilidad (inicialmente ausencia de emociones fuertes) Necesitamos hacer un esfuerzo para crear y nutrir las condiciones para que surja la plena conciencia.

Tómese el tiempo para hacer las cosas, disfrútelas

Tomate el tiempo, disfruta de los que haces, haz que la actividad sea un evento completo (una experiencia lo más completa posible): cepillarse los dientes, darse una ducha, caminar, tomar té, lavar los platos –

Nutriendo nuestra mente / corazón

Tocar lo que es sano en nuestra mente - la aceptación – la concentración y la plena conciencia – una actitud flexible (soltar la tendencia de siempre querer tener el control) - la no discriminación – la relajación, estar a gusto - la paciencia y la ecuanimidad – la gentileza - la generosidad y no perjudicar – el interés - la claridad de la percepción.