

Estructura del encuentro Mindfulness, Chi Kung y Descanso

Día 1 y 2 Meditación, Atención Pena, Respiración y Cuerpo

La práctica del enfoque atención principalmente estará dirigido a la respiración y al cuerpo.

En la respiración, así como a las sensaciones corporales que de ello provengan. La respiración consciente interrumpe la corriente de pensamiento. Crea espacio, te trae al ahora, el único instante verdaderamente real, donde se da la vida, donde se es. A lo largo del día habrá sesiones de técnicas para reencontrarse con la respiración consciente. Respiración consciente, triangular, cuadrada entre otras.

Observar el cuerpo en el cuerpo. *El cuerpo vive aquí y ahora*, en constante contacto con el contexto dinámico y fluido que le rodea. Esto se experimenta claramente en las sensaciones corporales. Cuando estamos plenamente conscientes notamos que cada pensamiento conlleva una contracción ligera o intensa del cuerpo. Y que al soltarlo sin aversión se disuelve y se relaja dicha contracción.

Experimentamos la íntima relación entre cuerpo, emociones y mente. Ir sensibilizándonos y escuchando a nuestro cuerpo a través de la atención consciente supone un giro radical en nuestra relación con él, con las emociones y con los pensamientos. La *consciencia del cuerpo* nos permite relacionarnos con nosotros mismos, con los otros y con el entorno sin permanecer atrapados en nuestros patrones y hábitos mentales. *Cuando enfocamos nuestra atención en el cuerpo, aprendemos a reconocer y a explorar cuatro sensaciones básicas*, que constituyen su idioma primordial, y a las que cada uno somos en mayor menor grado sensibles: *Temperatura, tensión, contacto y movimiento*.

Día 3, 4 y 5 Meditación, Atención Plena, Pensamiento, Emociones y Vida.

Práctica del enfoque atencional dirigidas a la mente. Observar la mente en la mente. Observar la atracción, la repulsión o la indiferencia que aparece en el pensamiento desde su observación. Todo lo que llega a través de los sentidos y percibido por la conciencia que los recibe, crea cualidades de la mente como son preocupación, orgullo, agitación, odio, cordialidad, alegría, claridad o aceptación entre otros muchos. Surgen así los “estados mentales” añadiendo su “color” particular a la experiencia. La forma en la que tiñen nuestra experiencia nos puede llevar a la felicidad o a la insatisfacción.

Práctica del enfoque atencional dirigidas a las emociones. “Nos han enseñado muchas maneras de temer a nuestras emociones, y hay muchos conceptos erróneos que nos atrapan en ese temor. El trauma, la crítica, el miedo y la vergüenza que enfrentamos en la niñez pueden ser terriblemente constrictivos. A veces suponemos que la quietud espiritual es la mejor respuesta. No sentir demasiado, no entusiasmarse ni enfadarse, porque si lo haces zozobrarás. Podemos creer en secreto que, si de verdad nos permitimos experimentar nuestros sentimientos, nuestra agresión o nuestra indolencia nos superarán. Al pensar esto, confundimos nuestra verdadera naturaleza con un “sentido del ser” deficiente y pequeño. Las emociones son en verdad fuerzas poderosas, y no es el miedo o la represión lo que nos liberará de sus garras: la respuesta es la conciencia.

Llevamos la meditación, la práctica de la atención plena al cotidiano, donde se dará la posibilidad de compartir tareas como cocinar, atender a tareas de mantenimiento del espacio tanto interior como exterior. Todo ello desde la cooperación y fluidez dentro del grupo.