

Mindfulness y Equilibrio Emocional

Retiro Personal en Silencio

En este documento encontrarás todas las instrucciones necesarias para ofrecerte un día de práctica en silencio para profundizar y consolidar tu entrenamiento en Mindfulness y Equilibrio Emocional.

Dado el reto que implica retirarse de la complejidad y el ajetreo de la vida moderna, por favor, hazlo lo más fácil posible para ti mismo con el fin de minimizar la resistencia. Si eres capaz de reservar las seis horas completas, ¡maravilloso! Si no es así, por favor revisa las sugerencias a continuación para trabajar hábilmente con el tiempo que tienes, recordando que probablemente el tiempo no se te presentará por sí mismo, sino que tendrás que hacerte el tiempo.

A. Con días de anticipación:

- 1) Elige un lugar. Para la mayoría de las personas esto será en su casa. Si es así, ponte de acuerdo con las personas que viven contigo para que puedas permanecer tranquilo y sin ser molestado durante el tiempo de retiro. Si puedes ir a un lugar tranquilo, donde puedas caminar en la naturaleza, mejor. Dondequiera que estés, es ideal tener algo de espacio para la meditación caminando que te permita al menos 20 pasos de ida y vuelta.
- 2) Planea retirarte por este tiempo intensivo de práctica de todas las redes sociales, teléfono, whatsapp, mensajes de texto, etc. y utilizar la tecnología sólo para acceder a las meditaciones guiadas o a los materiales escritos para el retiro.
- 3) Planea un buen almuerzo para ti mismo que esté preparado de antemano.
- 4) Programa el día de retiro en tu calendario y guárdalo, como si estuvieras pagando y asistiendo a un día de retiro en un centro de meditación.

B. La noche anterior al retiro personal:

- 1) Vuelve a confirmar la colaboración de los miembros de tu casa.
- 2) Prepara el almuerzo.
- 3) Prepara el espacio de meditación con lo que te haga sentir cómodo (almohadas, chal, temporizador -Insight Timer es una excelente aplicación gratuita para llevar el tiempo de las meditaciones-, etc.). Haz un espacio para una colchoneta de yoga si planeas hacer movimientos acostado. Imprime o ten a mano este documento. Ten todos los MP3 descargados y accesibles.
- 4) Decide la duración del retiro y comprométete a respetar el tiempo elegido, incluyendo las horas de inicio y final. Llena los tiempos reales en los espacios de abajo para que no tengas que pensar en ello durante el retiro (por ejemplo, 9 am - 9:15 am Práctica de meditación en silencio).

C. Día de silencio:

¡¡Felicidades!! Ya has hecho la parte más difícil. Te has comprometido y has reservado este precioso tiempo para ti. Este día volverás a realizar prácticas que ya has aprendido, y añadirás también alguna práctica de movimiento consciente. Las siguientes son pautas para ayudarte a sacar el máximo provecho de esta rara oportunidad de aprendizaje y renovación.

Pautas para el Retiro de Día de Silencio

No es una cosa trivial apartar tiempo para el silencio y el autocuidado. Las siguientes pautas se ofrecen no para torturarte, sino para apoyarte a obtener el máximo beneficio de tu inversión de tiempo y energía. No habrá ningún "policía de meditación" que te ponga una multa o profesores que te califiquen. Nadie te va a estar mirando: es tu proceso y lo que sigue son nuestras sugerencias para aprovecharlo al máximo.

Este es un día de práctica continuada de atención plena. Fíjate si puedes enfocar el día entero como una corriente continua de práctica, trayendo tu atención a las transiciones como levantarse, ponerse los zapatos, etc. En un día de práctica como este, existe la oportunidad de profundizar en la práctica y desarrollar impulso que te permite avanzar en tu proceso. Por esto, no habrá descansos formales. Cuídate según lo necesites.

- El sentido del humor puede ser tu mayor aliado. A veces hay una tendencia a ponerse serio o tenso cuando se practican habilidades nuevas o desacostumbradas. El humor es el antídoto perfecto. Recuerda, aunque la ganancia potencial es grande, los riesgos son prácticamente inexistentes, así que no debes preocuparte. Tu mente a menudo ayuda presentándote oportunidades para el humor. Si puedes, observa lo absurdo en la mente y disfrútalo.
- A medida que realizas las prácticas de hoy, ¿puedes descubrir la profundidad en momentos simples? ¿Puedes permitirte experimentar cada momento tal como es, en lugar de ver cada momento como un medio para un fin?
- Este es un día de silencio para ti. Se te anima a que te abstengas de hablar, leer o escribir. Evitar los comportamientos de distracción habituales te permite enfocar la mente, profundizar en tu práctica y disfrutar de los beneficios que no son fácilmente accesibles a partir de una práctica diaria más breve.
- Hay innumerables maneras de alejarse de los momentos incómodos. Cuando se cierran las "estrategias de escape" normales, como comer, leer, hablar por teléfono o por ordenador, ir a ver a un amigo -todas las cosas que hacemos cuando estamos incómodos- pueden surgir una variedad de sentimientos. A lo largo del día, pregúntate si puedes quedarte sentado con el aburrimiento, incomodidad o cualquier otra cosa que surja. En ese momento, te invitamos a practicar ser como un científico y ver qué pasa si no usas una "estrategia de escape" habitual. Esta es una oportunidad que puedes volver o no a tener... para ver lo que es posible para ti y para cultivar la habilidad de no recurrir inmediatamente al comportamiento reactivo, sino de quedarte con lo que se está experimentando en el momento.
- Si te resulta difícil asentarte en el espacio de práctica, comprueba y ve si hay alguna emoción a la que estás poniendo freno. Simplemente echa un vistazo detrás de la cortina y ve si hay un sentimiento escondido allí. A veces simplemente hay algo que necesita ser reconocido, en lugar de ser ignorado o rechazado.
- No habrá "descansos" oficiales, pero usa el tiempo entre los períodos de movimiento y quietud para ir al baño.

Podría ser útil pensar en tu práctica actual como una forma de concentrar y conservar la energía que a menudo se desperdicia en distracciones y usarla en su lugar para desarrollar sabiduría y tu capacidad de tomar conciencia.

Recuerda que el progreso en la meditación no se mide por lo agradable o desagradable que sea tu experiencia. Las experiencias agradables están bien, pero la meditación puede profundizarse tan fácilmente a través del aburrimiento y la inquietud como con cualquier otra experiencia. Estás invitado a permitir que las experiencias agradables o

desagradables vayan y vengan, que surjan y que pasen, independientemente de su naturaleza.

Programa del Día de Silencio

Aproximadamente 6 horas

Escribe tu horario aquí abajo

- _____ Práctica de Meditación en Silencio. (15 minutos, con temporizador)
- _____ Meditación caminando (30 minutos). Ver instrucciones abajo
- _____ Meditación: Atención a la respiración y las sensaciones (30 minutos). Usar MP3
- _____ Meditación Caminando (30 minutos).
- _____ Meditación: Meditación para Cultivar el Perdón (30 minutos). Usar MP3
- _____ Movimiento consciente (20 minutos). Ver abajo las instrucciones y el MP3
- _____ Almuerzo silencioso (60 minutos). Ver abajo las instrucciones
- _____ Meditación Caminando o Movimiento consciente (30 minutos).
- _____ Meditación: Atención a los pensamientos (30 minutos). Usar de MP3
- _____ Meditación caminando (15 minutos).
- _____ Meditación: Amor y Compasión (30 minutos). Usar MP3
- _____ Movimiento consciente (20 minutos). Ver abajo las instrucciones y el MP3
- _____ Tiempo de transición (tiempo opcional). Ver abajo las instrucciones

Ten en cuenta que la longitud real de los MP3 no se corresponde exactamente con los tiempos anteriores. Utiliza cualquier tiempo extra para sentarte tranquilamente con la respiración o para pasar de una práctica a otra.

Si no puedes reservar las 6 horas completas (que es lo recomendado), utiliza lo anterior como un menú y crea tu propia receta para tu retiro personal de silencio.

Si puedes reservar MÁS tiempo, hazlo y simplemente añade más caminata, meditación sentada o práctica de movimiento.

Se te han proporcionado dos MP3 de Movimiento Consciente (uno para las posturas acostadas y otro para las posturas de pie). Por favor, siéntete libre de usar uno o ambos).

Instrucciones para la Meditación Caminando

Encuentra un lugar donde puedas caminar de ida y vuelta por unos 20 pasos. Abandona toda expectativa de llegar a algún lugar, y observa, de manera lúdica si es posible, cómo la mente responde a esto.

- De pie, pon tus manos en una posición cómoda de descanso (tal vez juntas contra tu abdomen, o sostenidas detrás de tu espalda), y trae la atención a cualquier sensación que surja en el cuerpo. También pon atención a cualquier emoción o pensamiento que pueda surgir en este momento, simplemente notándolo, igual que durante la meditación sentada.
- Lleva tu atención a tus pies, notando cómo se sienten en el apoyo al suelo. Siente cómo se siente estar parado aquí en esta posición por un momento.
- Da unos pasos conscientemente, notando, e incluso etiquetando mentalmente el movimiento: "levantando, moviendo, apoyando". Observa las sensaciones físicas que están implicadas en cada uno de estos componentes de la caminata.
- Continúa caminando despacio, tomando conciencia de todas las siguientes sensaciones: desplazarse (peso), despegar (talón), levantar (pie), mover (pierna), bajar (pie), colocar (pie), repetir.
- Ten en cuenta que la meditación caminando puede hacerse a cualquier velocidad. Para una caminata rápida, podrías simplemente notar las sensaciones a medida que cada pie toca el suelo ("izquierda, derecha, izquierda, derecha"). Puedes experimentar con la velocidad, eligiendo la velocidad que te permita estar más presente y atento. A menudo, es mejor empezar más despacio a menos que te sientas somnoliento y necesites llevar energía al cuerpo.
- Nota que la atención plena es como una cámara, capaz de tomar hermosas fotos a diferentes anchos de lentes -desde el gran angular hasta el teleobjetivo. Si caminas en el exterior, a veces puede que quieras un teleobjetivo para sentir el movimiento al caminar con mucha precisión. Otras veces puede que quieras un gran angular para incluir el cuerpo caminando, el aire en tu piel, los sonidos de los pájaros y las vistas de la naturaleza.
- Mientras caminas de esta manera a lo largo de tu camino, permite que las sensaciones en tus pies y el movimiento general de caminar sirvan como el punto focal de tu atención, de la misma manera que la respiración sirve como el punto focal de tu atención durante la meditación sentada cuando realizas atención a la respiración.
- Una vez que llegues al final del camino, haz una pausa por unos momentos y siente tu cuerpo. Luego, lentamente da la vuelta y continúa caminando en la dirección opuesta.
- Continúa caminando hacia atrás y hacia delante de esta manera hasta que suene la campana. A medida que los pensamientos, las sensaciones corporales y las emociones o estados mentales surgen, nota que han surgido y vuelve a prestar atención a la caminata. Si surge una sensación intensa, o algo externo llama poderosamente tu atención, haz una pausa por un momento y participa plenamente de esa experiencia para luego reanudar la caminata.

Instrucciones para el almuerzo en silencio

- Tómate todo el tiempo que necesites para saborear tu almuerzo, trayendo atención a la comida y a tus sentidos.
- Intenta ir lo suficientemente despacio como para hacer una pausa entre los bocados. Nota la anticipación, así como la degustación, la masticación, etc. Si la concentración es lo suficientemente intensa, nota la intención de moverte antes de levantar el alimento, así como todas las sensaciones que conlleva el movimiento del brazo. Observa las sensaciones gustativas al comer y masticar, siguiendo la trayectoria del sabor desde la lengua y el paladar hasta la garganta. Trae un sentido de curiosidad a todo este proceso, notando con conciencia amable y espaciosa los pensamientos y sentimientos que se están desencadenando mientras comes lentamente y de manera consciente.

- Al ir más despacio, puedes notar la sensación de estar satisfecho antes de terminar la comida. Debido a que esta es una señal relativamente sutil, a menudo se ve tapada por el hábito, las señales visuales, el hambre emocional o el deseo de más sensaciones placenteras. Si te sientes satisfecho y quieres seguir comiendo, podrías hacerte las preguntas: "¿Qué es lo que tiene hambre? ¿Los ojos? ¿El corazón? ¿Las papilas gustativas?" En lugar de tratar de castigar estos impulsos, ve si puedes tomar conciencia de ellos con amabilidad y curiosidad.
- Para el tiempo que queda, puedes practicar la meditación sentada, caminando, moviéndote o "durmiendo la siesta".

Si lo deseas, considera las siguientes reflexiones de Thich Nhat Hanh:

Estas son las Cinco Contemplaciones que se dicen antes de las comidas en algunos centros de práctica de meditación. La práctica de recitar estas contemplaciones antes de comer es una manera de fomentar la alimentación consciente, y ayuda a promover la paz interior a través de la comida.

1. Esta comida es un regalo de la tierra, el cielo, el universo, numerosos seres vivos y mucho trabajo.
2. Que comamos con atención plena y gratitud para ser dignos de recibirlo.
3. Que transformemos nuestros hábitos mentales insanos, especialmente nuestra avaricia, y aprendamos a comer con moderación.
4. Que mantengamos viva nuestra compasión comiendo de tal manera que reduzcamos el sufrimiento de todos los seres, preservemos nuestro planeta e invirtamos el proceso del calentamiento global.
5. Aceptamos este alimento para poder nutrir nuestra hermandad, fortalecer nuestra comunidad y alimentar nuestro ideal de servir a todos los seres.

Instrucciones para el Movimiento Consciente

Algunos de ustedes estarán familiarizados con estas posturas ya sea a través del programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness o del Hatha Yoga. Están narradas de una manera que debería permitirte seguirlas de manera bastante sencilla. Además, ten en cuenta los siguientes puntos:

- Es importante que cuides de tu propio cuerpo a las posturas mientras haces los ejercicios de yoga. Escucha lo que tu cuerpo te dice y responde en consecuencia, prefiriendo ser conservador en lugar de esforzarte demasiado.
- Este yoga consciente puede ser diferente del yoga que has practicado en el pasado. La práctica se centrará más en sintonizar estrechamente con la forma en que se siente el cuerpo y en ser respetuoso con los límites, en lugar de tratar de lograr posturas o hacer cambios físicos drásticos.
- A medida que haces cada postura, fíjate en lo que surge, incluyendo las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones.
- Como en las otras prácticas, cuando notes que la mente se ha distraído, reconoce a dónde se ha ido y luego tráela de regreso al momento presente.
- La invitación consiste en realizar esta práctica con un espíritu no enjuiciador y no competitivo. Si notas que sientes dolor o tienes dificultad con una postura, deja de hacerla y pon atención a las sensaciones, pensamientos y emociones corporales. Permite que las sensaciones en el cuerpo sean la máxima autoridad, por encima de las instrucciones y de las ideas que puedas tener sobre cómo debería ser, o cómo sería para otra persona.

- Ve si puedes encontrar ese límite antes de que la sensación se convierta en dolor y el esfuerzo se convierta en tensión, y quédate respirando allí. Este límite "hacia delante" es el lugar donde el crecimiento es posible y donde puede surgir la toma de conciencia sobre cómo fomentar el crecimiento en todos los dominios de la vida.
- Tómate un tiempo después de cada postura para notar sus efectos en el cuerpo. Esto puede ser una parte importante del circuito de retroalimentación. ¿Fue demasiado, no lo suficiente o simplemente correcto?
- Si una postura en particular es demasiado dolorosa, elige entre simplemente visualizarla o bien sustituirla por otra que tu cuerpo pueda estar necesitando.

Instrucciones para el tiempo de transición

Puede ser útil darte un poco de tiempo para reflexionar y escribir sobre tu experiencia antes de volver a la vida cotidiana y a la familia. Si te tomas el tiempo para escribir, considera las siguientes preguntas:

1. ¿Qué fue lo más destacable de este día?
2. ¿Qué te ha desafiado hoy?
3. ¿Qué aprendiste sobre la mente, el cuerpo o la naturaleza de la experiencia?
4. ¿Cómo se movilizó hoy tu corazón?

Puede que estés más sensible de lo que te imaginas en este momento, después de haber experimentado este día de retiro. La práctica tiene como objetivo "pelar la cebolla" de nuestras defensas, y esto a veces sólo se hace evidente cuando se deja el silencio.

- Tanto si vuelves como si no vuelves a una casa con mucho ajetreo, no te puedes aferrar a la sensación que tienes ahora. No es culpa de tus hijos si te irritas cuando empiezas a interactuar de nuevo, tampoco es tu culpa. La meditación no impide que estos sentimientos se manifiesten.
- Las defensas volverán muy pronto, pero si puedes tener un poco menos de estimulación en las próximas 24 horas, puede que te sientas mejor.

Finalmente, para aprovechar al máximo este día de práctica, reflexiona sobre lo que te gustaría impulsar y cultivar en tu vida, y plantéate la intención de inclinarte hacia una mayor paz, bondad, compasión o lo que te surja.

El siguiente poema de Mary Oliver puede inspirarte:

El día de Verano, por Mary Oliver

¿Quién creó el mundo?
 ¿Quién creó el cisne, y el oso negro?
 ¿Quién creó el saltamontes- quiero decir
 éste que ha dejado el pasto de un salto,
 éste que está comiendo azúcar de mi mano
 y mueve sus mandíbulas de adelante hacia atrás en vez de abajo hacia arriba,
 que observa a su alrededor con sus enormes ojos complicados.
 Ahora levanta sus pálidos antebrazos y lava su rostro minuciosamente.
 Ahora golpetea sus alas abiertas, y vuela a lo lejos.
 No sé bien lo que es un rezo.
 Pero sé cómo prestar atención, cómo caer
 en el pasto, como arrodillarme en el pasto,
 como ser frívola y agradecida, cómo perderme a través de los campos
 que es lo que he estado haciendo todo el día.

Dime, ¿qué más se supone que debiera estar haciendo?
¿Acaso al final no muere todo, y demasiado pronto?
Dime, ¿qué piensas hacer con tu salvaje, y preciosa vida?