

FOLLETO 6-1

CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE

ATENCIÓN PLENA DEL ENTORNO

Encuentre una posición cómoda en su silla con los pies apoyados en el suelo, la espalda apoyada suavemente contra el respaldo de la silla, el pulgar y el dedo medio conectados en un bucle y las manos descansando suavemente con las palmas hacia arriba en los muslos. Mantenga los ojos abiertos y concentrados en su entorno, ya sea que esté dentro de una habitación o afuera en la naturaleza.

Mira a tu alrededor. Presta atención a lo que ves. ¿Es brillante u oscuro? ¿Estás solo o acompañado? ¿Estás adentro o afuera? Si estás adentro, ¿hay ventanas en la habitación? ¿Puedes ver el exterior? ¿Puedes ver el cielo? ¿Hay luz o sol brillando en la ventana? ¿Ilumina un área en el suelo o en la pared? Si estás afuera, ¿puedes ver el cielo? ¿Hay nubes? ¿Brilla el sol?

¿Qué es lo que tienes delante? ¿Qué hay a tu lado? ¿Puedes ver detrás de ti? Mira a tu alrededor. Observar. Cuando tu mente divague, fíjate en ello, acéptalo y luego vuelve a centrar tu atención en mirar a tu alrededor de nuevo.

Fíjate en la temperatura que te rodea. ¿Es cálido, frío, perfecto? ¿El aire está en movimiento o quieto? ¿Hueles algún olor u olor? ¿Son reconfortantes o desagradables? ¿Son olores nuevos o son familiares?

¿Qué puedes escuchar? ¿Es silencioso? ¿Hay ruido? ¿Qué sonidos hay? ¿De dónde vienen? ¿Son ruidosos, suaves, agudos, tranquilizantes o molestos? ¿Quieres seguir escuchando los sonidos o quieres que se detengan? ¿Hay actividad en el espacio? ¿Qué es moverse? ¿Qué se queda quieto? ¿Las cosas se mueven por el espacio, van y vienen?

Presta atención a tu cuerpo sentado en la silla. Siente dónde tu trasero está apoyado por la silla. ¿La silla es dura, blanda, acolchada o sólida? ¿La espalda está apoyando tu espalda? ¿La silla te queda bien? ¿Tus pies tocan el suelo o se balancean sobre él? ¿Tus rodillas se doblan en el borde de la silla? ¿Llenas el asiento de lado a lado?

Mira a tu alrededor y encuentra algo que atraiga particularmente tu atención. Fíjate en qué forma tiene, dónde se encuentra, de qué color es, su textura, su propósito. Observa por qué llama tu atención. ¿Te recuerda a algo más? ¿Sabes lo que es? ¿Es común o inusual? Cuando surjan pensamientos que no sean sobre este momento presente, fíjate en ellos, acéptalos y déjalos ir. Dígalos "ahora no". Devuelve tu conciencia a tu entorno.

Toma conciencia de ti mismo en este espacio. ¿Cómo te sientes? ¿Te sientes seguro? ¿Quieres estar aquí? ¿Te resulta familiar este lugar o todo te parece nuevo? ¿Has estado en algún otro lugar que te recuerde a este lugar? ¿Te sientes bien, mal o neutral aquí?

Fíjate en la energía que sientes en este lugar. Toma conciencia de tu reacción interna al estar en este lugar. ¿Es energía activa o tranquila? ¿Es tranquilo, burbujeante, caliente, frío? ¿Es positivo, negativo? ¿Es tranquilo o bullicioso? ¿Es intenso o leve? ¿Es tóxico aquí? ¿O curación?

Ahora que has pasado algún tiempo completamente enfocado en estar en este momento, trae contigo la conciencia que has ganado mientras reanudas tu vida normal. Practica este ejercicio siempre que sea posible para mantenerte presente en el momento. Aumentará su concentración, productividad y disminuirá su respuesta al estrés.

FOLLETO 6-2

MEDITACIÓN DE MINDFULNESS EN LA NATURALEZA

Practique esta habilidad cada vez que esté afuera, ya sea para salir a caminar, sentarse en la terraza o incluso cuando camine hacia su automóvil.

Siempre que estés afuera, practica estar en el momento presente. Presta atención a tu entorno.

Empieza por mirar al cielo. ¿De qué color es ahora mismo? ¿Está claro? ¿Hay nubes? ¿Qué aspecto tienen las nubes? ¿Brilla el sol? ¿Está detrás de las nubes? ¿Es de día o después del anochecer?

Mire a su alrededor y vea lo que hay a su alrededor. ¿Puedes ver algunos árboles? Si es así, fíjate bien en uno de los árboles. ¿Está cubierto de hojas o las ramas están desnudas? ¿De qué color son las hojas o las ramas? ¿Hay capullos en las ramas o vainas de semillas o flores? ¿Tiene agujas y piñas? ¿Está el árbol perfectamente quieto o se mueve con la brisa?

Inhala lentamente y nota lo que hueles. ¿Hay alguna fragancia u olor? ¿Es agradable o desagradable? ¿Es natural o hecho por el hombre? ¿Te recuerda a algo o a otro momento de tu vida?

¿Puedes ver la hierba? ¿De qué color es? ¿Es exuberante y verde o seco y quebradizo? ¿Es largo o está bien arreglado? Si puedes, agáchate y toca el césped. ¿Qué se siente?

¿Hay flores floreciendo? Fíjate en sus colores y formas. Huélelos si puedes.

¿Hay rocas a la vista? Fíjate en su forma y color. Tócalos y nota su textura.

¿Puedes ver un lago o el océano? Presta atención al agua. ¿Está tranquilo y quieto o se mueve y está lleno de olas? ¿De qué color es el agua? ¿Hay playa?

Escuchar. ¿Qué oyes? ¿Hay pájaros cantando? ¿Escuchas los sonidos de la civilización como automóviles, camiones, aviones, motores, bocinas, sirenas? ¿Puedes escuchar la brisa soplando en los árboles? ¿Hay un sonido de un arroyo o una cascada o el oleaje del océano?

Presta atención a la temperatura. ¿Hace calor, frío, calor o frío? ¿El aire está quieto o hay una brisa, o tal vez un viento fuerte?

Ahora que has pasado algún tiempo concentrándote completamente en tu entorno natural, lleva tu mayor conciencia contigo mientras reanudas tus actividades diarias.

FOLLETO 6-3

CONCIENCIA DEL OBJETO

Elija un objeto que sea lo suficientemente pequeño como para levantarlo fácilmente y sostenerlo en la mano. Sujétalo en una mano y pásalo a la otra mano. Fíjate en lo pesado o ligero que es en tu mano. ¿Qué tan grande es? Frota los dedos sobre la superficie. ¿Los bordes son ásperos o lisos? Observa la forma, el color y la textura del objeto. Siente cualquier imperfección en la superficie o crestas o hendiduras. Preste atención a si se siente suave o áspero. ¿Se siente frío o caliente en los dedos? ¿Es pegajoso, grasoso, resbaladizo, húmedo o seco?

Fíjate bien para ver si hay algo escrito en él. ¿Hay palabras al respecto? ¿Hay diseños dibujados o impresos en él? Si tu mente divaga o comienzas a pensar en lo aburrido que estás, simplemente devuelve tu atención al objeto. Apriétalo entre tus dedos. ¿Es blando, flexible, duro o sólido?

¿Cómo suena cuando lo golpeas con el dedo o lo raspas con la uña? ¿Resuena, golpea, chasquea, golpea, traquetea? Gíralo en tu mano. ¿Cómo se refleja la luz en él? ¿Es brillante u opaco? ¿Refleja la luz, como un espejo? ¿El color es sólido, opaco, transparente? ¿Puedes ver a través de él? ¿Es sólido o hueco? ¿De qué material está hecho?

Acércalo a tu nariz y huelelo. ¿Tiene olor? ¿Es apestoso, fragante o neutro? ¿Puedes dejarlo caer sobre la mesa? ¿Se queda quieto o rueda o se tambalea en su lugar? ¿Qué sonido hace cuando lo mueves por la mesa? ¿Se desliza fácilmente o se pega en un solo lugar? Mira de cerca y encuentra algo que no habías notado antes.

FOLLETO 6-4

CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE: VASO DE AGUA

Llene un vaso (o taza) hasta la mitad con agua. Mira el vaso que está sobre la mesa. Fíjate en la forma, el color y el tamaño. Toma el vaso y míralo desde todos los lados. ¿Hay algo escrito en los lados o en la parte inferior? Frota tus dedos por cada superficie del vaso. ¿Es liso, áspero, pegajoso, resbaladizo? ¿Es curvo o cuadrado? ¿Hay asperezas?

¿Puedes ver a través del cristal? Mueve el vaso de un lado a otro y observa lo que le sucede al agua que hay dentro. ¿Se mueve? Mueve el vaso en círculos y observa cómo el agua se arremolina alrededor de los bordes del vaso. Ahora mantenlo quieto. ¿Qué pasa con el agua?

Golpea el vidrio debajo de la línea de flotación. ¿A qué suena? Ahora golpee el vidrio por encima de la línea de flotación. ¿Cambia el sonido? Toque en la parte inferior y luego en el borde. ¿En qué se diferencia el sonido?

Lleva el vaso hacia tu nariz y huélelo. ¿Hay algún olor? ¿Es agradable, desagradable, familiar o tal vez sorprendente?

Toma un pequeño sorbo de agua y mantenlo en la boca. ¿Cómo se siente la humedad? ¿Es caliente, frío, sedoso o áspero? ¿Qué se siente al moverlo alrededor de la boca? Tragar.

Toma otro sorbo y observa cómo se siente el agua cuando entra en tu boca. Trágalo y presta atención a cómo se siente a medida que fluye por la garganta y llega al estómago. ¿Dónde le pierdes la pista?

Trae tu conciencia de vuelta a la habitación.

FOLLETO 6-7

DIARIO SOBRE CÓMO LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE CAMBIA

MI DÍA

Indicaciones del diario:

- Describir qué es la Conciencia del Momento Presente (PMA).
- Dé algunos ejemplos de cuándo lo practicó.
- ¿Cómo puedes practicar PMA mientras respondes a estas indicaciones?
- ¿Cómo ha cambiado tu capacidad de ser consciente en el momento presente?
- ¿Qué has notado en tu cuerpo cuando practicas esta habilidad?
- ¿Qué has notado sobre tu estado emocional cuando practicas esta habilidad?
- ¿Cuándo podrías haber practicado esta habilidad que no hiciste?
- ¿Cómo ha cambiado tu vida ahora que practicas la conciencia del momento presente?
- ¿Cómo has practicado el uso de la "mente de principiante"?
- ¿Qué es lo que más te distrae cuando intentas concentrarte en el momento presente?
- ¿Qué te ayuda a devolver la atención una vez que te has distraído?