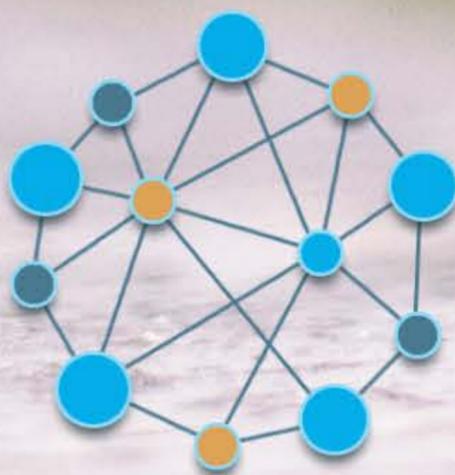


# GUÍA PRÁCTICA MINDFULNESS

16 EJERCICIOS PARA  
EL BIENESTAR Y EL  
AUTOCUIDADO

Felipe Jara León



REDSILIENCIA®

# ¡Bienvenidos!

*"Que todos los seres sean felices,  
que todos los seres sean dichosos, que todos  
los seres vivan en paz"*

En esta guía de mindfulness encontrarás inspiración y una serie de ejercicios prácticos para crecer en bienestar y autocuidado diario.

Mindfulness *-atención plena-* es un camino que nos devuelve al presente con una actitud despierta y agradecida. Nos ayuda a salir de una vida en "piloto automático" y a mantener la serenidad interior en medio de los desafíos de nuestra vida cotidiana.

Cada práctica contiene un *"tesoro escondido"*, te invitamos a que los descubras con paciencia y alegría, momento a momento. Disfrútalos y recuerda siempre que la práctica hace al maestro.

# 16 PRÁCTICAS DE MINDFULNESS

---

¡Detente!, ¿Dónde Estás?	3
Mindfulness de la Respiración	4
Scanner Corporal	5
¿Cómo me Siento?	6
¿Qué necesito Aquí y Ahora?	7
Soltar la Carga	8
Caminar con Atención Plena	9
Mindfulness del Comer	10
La Sonrisa Interior	11
El Arte de No-Hacer	12
Cultivar la Gratitud	13
Tomar Refugio Interior	14
Abrirse como una Flor	15
Mindfulness y Compasión	16
Conectar desde el Corazón	17
Meditación <i>Metta</i>	18

# 1 ¡Detente! ¿Dónde estás?

*"Todo momento es un regalo de la vida"*

Thich Nhat Hanh

Con el acelerado ritmo de la vida que llevamos, habitualmente nuestra mente se pone en “piloto automático”, divagando entre recuerdos pasados y proyecciones del futuro que nos alejan del presente inmediato, único lugar donde la felicidad puede existir.

Tres veces al día practica el *¡STOP!* Es una pausa de medio minuto que te ayudará a volver al presente. Solo debes detenerte de improviso, suspender aquello que estés haciendo y llevar tu mente al momento actual. Puedes respirar unas cuantas veces para centrarte en este momento y preguntarte: **¿Estás aquí?** Puedes incluso decir tu nombre: **Mónica, ¿Estás aquí?**

Cuando te sientas ya en presencia, agradece este momento y sigue adelante con tus actividades diarias.

# 2

## Mindfulness de la Respiración

*"No vivas en el futuro. Sólo el presente es real"*

Iyengar

¡Así es! Cuando observamos atentamente nuestra respiración volvemos a habitar el momento presente y a ser plenamente conscientes de lo que sucede en nuestra vida, aquí y ahora.

Focalizando en el movimiento continuo de la inhalación y la exhalación podemos abrir una brecha frente a los impulsos de nuestra propia mente automatizada, y lograr una percepción más clara que nos permita elegir la mejor forma de responder ante los desafíos de la vida cotidiana. Practica la atención plena de la respiración varias veces al día, tomándote unos minutos para sentarte cómodamente con la espalda recta y las manos descansando en el regazo. Si lo deseas puedes cerrar los ojos y llevar la atención al aire que inhalas y exhalas por la nariz, observando todo su recorrido y los movimientos que hace tu cuerpo. Si tu mente sale a pasear, gentilmente la invitas a regresar a este momento.



# Scanner Corporal

*"La respuesta está en tu interior"*

David I. Rome

Habitualmente pensamos *en* el tipo de persona que somos, *en* el mundo que nos rodea, *en* los sentimientos y sensaciones que tenemos, *en* lo que queremos y *en* lo que no. Todo el tiempo pensamos, pensamos, pensamos... poniendo etiquetas a todo, como si estos pensamientos fueran la vida real. Conectar con la experiencia directa de nuestro cuerpo, desde una actitud abierta y sin juicios mentales puede ser una fuente de infinita riqueza y sabiduría.

Ubica un lugar tranquilo donde practicar por 10 minutos, ojalá cerca de la naturaleza. Puedes sentarte o acostarte cómodamente en una colchoneta soltando todo el peso de tu cuerpo. Si lo sientes adecuado puedes cerrar los ojos y hacer cinco respiraciones profundas. Lleva tu conciencia a este momento y comienza a recorrer lentamente tu cuerpo de cabeza a pies, atendiendo a las sensaciones físicas que surgen sin rechazar ninguna de ellas. Si tu mente divaga, invítala suavemente que regrese.

# ¿Cómo me siento?

# 4

*"La paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar"*

Carl Rogers

De forma inconsciente tendemos a evitar, escapar o rechazar nuestras experiencias desagradables, formando en nuestra mente un objetivo por el cual "luchar" que creemos nos conduce a la felicidad, este objetivo siempre está en el futuro. A este mecanismo se le llama *aversión*. Cuando nos permitimos habitar el momento presente aceptando plenamente todo lo que hay (sensaciones, emociones y pensamientos), nos aproximamos a todas las experiencias *-incluso a aquellas desagradables o indiferentes-* con interés y respeto. Esto nos permite aceptarnos tal cual somos y abrazar todas nuestras experiencias.

Detente un instante y respira profundo, llevando tu atención a las sensaciones de tu cuerpo. Después de que percibas tus sensaciones físicas, pregúntate: **¿Cómo me siento?** Ábrete a recibir tus pensamientos y emociones sin emitir juicios o rechazar lo que aparece...Deja que la respuesta venga de tu interior.

# 5

## ¿Qué Necesito Aquí y Ahora?

*"Ama tanto como puedas en este momento"*

Thaddeus Golas

Cuando nos centramos infatigablemente en conseguir nuestros objetivos personales y tenemos una visión muy exigente de nosotros mismos comenzamos a vivir "unidimensionalmente", es decir, excluimos de nuestra vida todo lo demás que nos aporta salud y bienestar, abandonando nuestras propias necesidades.

El primer paso para avanzar hacia una vida plena es ser conscientes de nuestra propia humanidad y, desde ahí, reconocer todas aquellas necesidades que tenemos para sentirnos seguros, sanos y felices, desarrollando la autocompasión y el autocuidado.

Dos veces al día regálale una pausa para cerrar los ojos unos minutos y pregúntate: **¿Qué necesito en este momento?, ¿Qué necesito darme para estar mejor?**

Si es algo que puedas realizar en el momento ¡hazlo! Tomar un vaso de agua, estirarte, o tomar sol un par de minutos. Si necesitas otra cosa, anótalo en tu agenda y no olvides regalártelo.

# 6 Soltar la Carga

*"La felicidad es el objetivo de la vida humana"*

Dalai Lama

Si bien la felicidad es el objetivo de la vida, vamos acumulando tensión en nuestro cuerpo, frustración y ansiedad en nuestras emociones y pensamientos negativos en nuestra mente. Muchas veces podemos sobre-reaccionar y explotar ante la más mínima provocación. Estamos llenos de tensión y no lo sabemos. Liberar la tensión interior y las cargas que hemos ido acumulando es un trabajo sumamente necesario que debe hacerse con regularidad para abrir espacio al momento presente.

Siéntate cómodamente en una silla o acuéstate en una colchoneta. Regálate unos minutos para soltar el peso de todo tu cuerpo. Lleva tu atención a la respiración, lenta y profunda. Cuando inhales puedes decir mentalmente: **...estoy tomando aire nuevo...** espera unos segundos... Al exhalar decir: **...estoy soltando todas mis cargas.** ¡Quítate la armadura! Observa si **hay** cambios en tu cuerpo.

# 7 Caminar con Atención Plena

*"Camina como si estuvieras besando la tierra con tus pies"*

Thich Nhat Hanh

Tener conciencia de cada paso, en medio de una vida que va corriendo de un objetivo a otro, es la clave de la vida. *Detenerse... desacelerarse... ir lento... sentir... estar presentes.*

¿Te ha pasado que por ir tan acelerado -o con la mente en cualquier parte- te pierdes una hermosa puesta de sol, o por ir corriendo hacia un objetivo no le prestas atención a un ser amado que te abraza? Ser conscientes de cada paso que damos es una práctica que aporta muchos beneficios, el primero de ellos es poder ver que cada paso nos trae de regreso al presente.

Dedícate unos minutos a caminar con atención plena. No es necesario que lo transformes en un esfuerzo mental, sino todo lo contrario... disfruta lentamente cada paso de tu paseo. Lleva tu atención al momento presente (reconociendo colores, olores, y temperatura), sintiendo la respiración lenta y profunda. Percibe el contacto de la planta de los pies con el suelo y di mentalmente: **estoy disfrutando cada paso.**

# 8

## Mindfulness del Comer

*"El alimento es el don de todo el Universo"*

Thich Nhat Hanh

Comer es uno de los actos humanos que más disfrutamos realizar, sin embargo, muchas veces comemos compulsivamente sin percatarnos de lo que entra por nuestra boca ni como sabe. Desde la psicología budista esto es conocido como una forma de avidez, es decir, de actuar con deseo intenso (o ansia) por tener, hacer o conseguir algo.

Te invitamos a que te regales una práctica de comer con atención plena. Busca un lugar tranquilo en el que puedas estar 10 minutos sin interrupción. Elige un alimento delicioso y nutritivo que te aporte energía. Siéntate cómodamente y con los ojos cerrados respira con conciencia para traerte al presente. Toca el alimento, reconoce su textura y peso. Huele, saborea y muerde un pequeño bocado, muévelo con tu lengua. Tómalo todo el tiempo que quieras de experimentarlo antes de tragarlo. Repítelo hasta terminar tu alimento. Puedes decir mentalmente: **estoy disfrutando al comer esto.**

# 9

## La Sonrisa Interior

*"La paz comienza con una sonrisa"*

Madre Teresa de Calcuta

¡Nuestra mente es maravillosa! Cada vez que experimentamos los pensamientos como parte natural del flujo de la vida (igual que las sensaciones, los sentimientos y las cosas que vemos), desarrollamos la capacidad de experimentar los *pensamientos como pensamientos*, es decir, como procesos mentales que entran y salen de nuestra mente. Con ese sutil cambio le quitamos su poder de alterarnos o de controlar nuestras conductas. Cuando entendemos esto podemos comenzar a cultivar una sonrisa interior que nos devuelva la maravillosa sensación de libertad y alivio.

Siéntate cómodamente con la espalda recta y las manos descansando en el regazo. Puedes cerrar los ojos y llevar la atención a la respiración. Observa la actividad de tu mente y emociones. Reconoce que están ahí sin identificarte con ellas... **sonríeles con todo tu ser**. Si quieres esboza una sonrisa en tu rostro, sabiendo que es una sonrisa existencial que se expande en tu interior. **Permite** que esa energía irradie también a tu alrededor.

# El Arte de No-Hacer

# 10

*"La capacidad de observar sin juzgar es la forma más alta de inteligencia"*

Jiddu Krishnamurti

¡No te confundas!, este arte no implica inmovilidad o desinterés por lo que sucede dentro de ti y a tu alrededor. Todo lo contrario, se basa en la actitud de estar plenamente alerta y consciente de lo que está sucediendo pero no desde una mente reactiva (orientada a la acción). En pocas palabras, el arte de No-Hacer es darnos el permiso para vivir con plena conciencia y libre de resistencias mentales frente a nuestras experiencias. Es aprender a no reaccionar.

Siéntate con la espalda derecha y las manos descansando sobre el regazo. Puedes cerrar los ojos y llevar tu atención a la respiración. Toma conciencia de las sensaciones de tu cuerpo y observa el flujo de tus pensamientos y emociones con una sonrisa interior. Lleva la atención a todo lo que sucede a tu alrededor. Finalmente lleva la atención al sonido más lejano que puedas distinguir... acepta todo lo que aparezca, ¡expándete!. Di mentalmente: **Todo forma parte del uno.**

# 11

## Cultivar la Gratitud

*"La gratitud es la memoria del corazón"*

Lao Tse

Son tantos los motivos que tenemos para sentirnos agradecidos y afortunados de estar vivos. Desde las cosas más sencillas y comunes como despertar a un nuevo día, respirar y caminar, el poder hablar, poder ver. Todas las cosas que tenemos y nos sirven a diario; un baño, agua caliente o vestimenta adecuada que nos protege del frío. Todas las personas que nos rodean y nos regalan su presencia, tal vez una amiga, hermanos, padre o madre, un compañero de trabajo.

Cuando nuestra mente está en "piloto automático" y dormida en la rutina, comenzamos a "mirar sin ver", a dejar de valorar lo simple y ordinario de cada día, a darlo por supuesto.

Regálate un tiempo para sentirte agradecido. Puedes hacer una lista mental de todas las cosas que agradeces de tu vida, sin embargo, lo más importante es que puedas **sentir la gratitud**, es decir, que puedas valorar plenamente aquello que ya hay en tu vida. Haz un hábito de llegar al presente y sentir la gratitud.

# Tomar Refugio Interior

# 12

*"La paz viene de adentro, no busques afuera"*

Buda Gautama

Hay ocasiones en que la vida nos presenta obstáculos, dificultades y desafíos que nos llevan a experimentar fuertes turbulencias emocionales que nos roban la calma. En esos momentos podemos tomar refugio interior, es decir, ir hacia dentro y buscar cobijo en nuestras propias fortalezas internas.

Siéntate cómodamente, si lo deseas cierra tus ojos. Respira lento y profundo con atención plena hasta llegar a presencia. Trae a tu mente una experiencia (que hayas tenido o que puedas imaginar) que te haga sentir seguro... en calma... a salvo. Puedes decir mentalmente. ***"He llegado, estoy en casa, en el aquí y en el ahora. Soy firme, soy libre. En mí mismo me refugio"***\*. Disfruta la sensación y cúbrete con ella.

*\*La paz está en tu interior, Thich Nhat Hanh*

# 13

## Abrirse como una Flor

*"Ya somos lo que queremos llegar a ser"*

Thich Nhat Hanh

Imagina que paseas por un hermoso jardín rodeado de muchas flores. Observas como ellas están abiertas recibiendo el sol de la mañana. Se ven frescas y están irradiando una deliciosa fragancia que te envuelve y disfrutas.

Desde hoy puedes elegir hacer lo mismo, abrirte ante la vida como una flor. Cuando te abres como una flor ante la existencia le dices **sí a la vida**, sintiendo una íntima sensación de aceptación, gratitud y confianza. Esa deliciosa fragancia te envuelve y acompaña a dónde vas. Puedes sentarte cómodamente con la espalda recta y las manos descansando en el regazo. Cierra los ojos y lleva la atención al aire que inhalas y exhalas por la nariz, observando todo su recorrido y los movimientos que hace tu cuerpo. Imagina que eres una flor que se abre a recibir la luz del sol... puedes decir: **me abro a la vida, gracias... gracias... gracias**. Mantén por un tiempo este estado y luego regresa a tus actividades diarias.

# Mindfulness y Compasión

# 14

*"Si tu compasión no te incluye a ti mismo, es incompleta"*

Buda

En el budismo se plantea que todos experimentamos algún nivel de sufrimiento en nuestras vidas. También se señala que si desarrollamos una atención plena y compasiva de nuestro propio sufrimiento nos será más fácil entender y abrazar el de los demás.

Cuando sientas estrés, malestar emocional o alguna dolencia en tu cuerpo te invito a que busques un lugar tranquilo y te regales unos minutos para practicar la autocompasión. Cierra los ojos, atiende a tu respiración y sensaciones físicas, aquí y ahora. Toma conciencia amorosa del sufrimiento que has estado sintiendo e imaginándote que te abrazas a ti mismo. Puedes reconocer: *"En este momento estoy sufriendo..."*. Deja pasar un tiempo y continúa: *"pero sé que todos sufrimos... el sufrimiento es una parte de la vida"*. Finalmente, puedes decirte: *"elijo ser amable conmigo mismo... y darme lo que necesito"*. Disfruta del cobijo que brinda la autocontención y decide comenzar hoy a ser bondadoso contigo mismo.

# Conectar desde el Corazón

# 15

*"Somos como islas en el océano, separados en la superficie y conectados en lo profundo"*

Williams James

Aunque vivimos pensando que somos seres independientes y separados unos de otros, la sabiduría budista nos ayuda a entender que realmente nuestra naturaleza es interdependiente y que estamos todos conectados por hilos invisibles formando un gran tejido con toda la vida. Somos parte de un todo mayor y lo que pasa en una parte termina afectando al todo en su conjunto.

Las conexiones humanas son fundamentales para restablecer la unidad de nuestra naturaleza. Podemos ver en las relaciones con los demás una tremenda oportunidad para desarrollar la compasión y el deseo de bien para todos.

Te invito a que cierres los ojos y respires profundamente por la nariz, llevando la atención al aire que entra y sale.

Trae a ti el sentimiento de amor y piensa en las personas que te rodean habitualmente, imaginando que todos están conectados desde el corazón formando una red de hilos afectivos. Puedes decir: *¡Gracias a todos!*

# 16

## Meditación *Metta*

*"Amar es reconocerte a ti mismo en el otro"*

Eckhart Tolle

**Metta** es un término budista que significa *"benevolencia o bondad amorosa"* y se expresa al sentir un fuerte deseo de bienestar y felicidad para los demás.

Puedes sentarte cómodamente, cerrar tus ojos y llevar la atención a la respiración. Abre tu corazón *-reconociendo que todos sufrimos de alguna manera-* y conéctate con el deseo de brindar felicidad y alivio a ese sufrimiento.

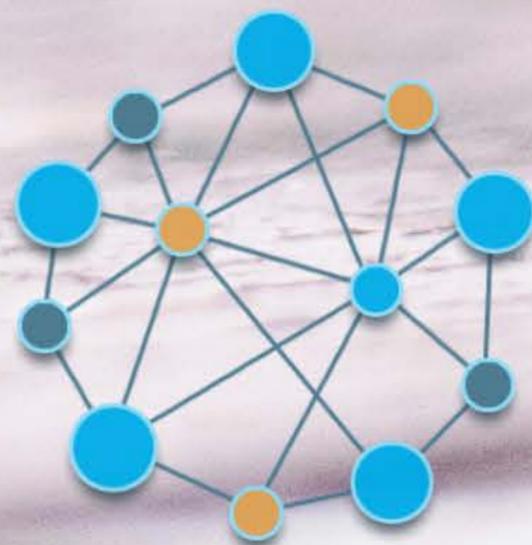
Comienza creando una imagen tuya donde puedas observar el sufrimiento que llevas y cariñosamente di: *Querido/a ...(tu nombre)... veo tu sufrimiento (estrés, dolor, sufrimiento emocional) y se cómo te afecta. Deseo que seas feliz, que la salud te acompañe, que vivas tranquilo y seguro.* Permite que esta bella energía haga su efecto.

Continúa la práctica ahora reconociendo el sufrimiento de *otros seres* e irradiando estas nobles intenciones primero **a un amigo** (o benefactor), luego **a una persona neutra** de nuestro entorno, finalizando por envolver con esta energía **a una persona "difícil"** de nuestra vida.

[www.redsiliencia.org](http://www.redsiliencia.org)



© Redsiliencia®  
Reg. Propiedad Intelectual  
Chile, 2022.



**REDSILIENCIA®**