

CENTRO
BUDISTA
TOLUCA

Curso de meditación

Mindfulness y Compasión

Sesión 3

Trabajando con
experiencias difíciles



El modo ser y el modo hacer

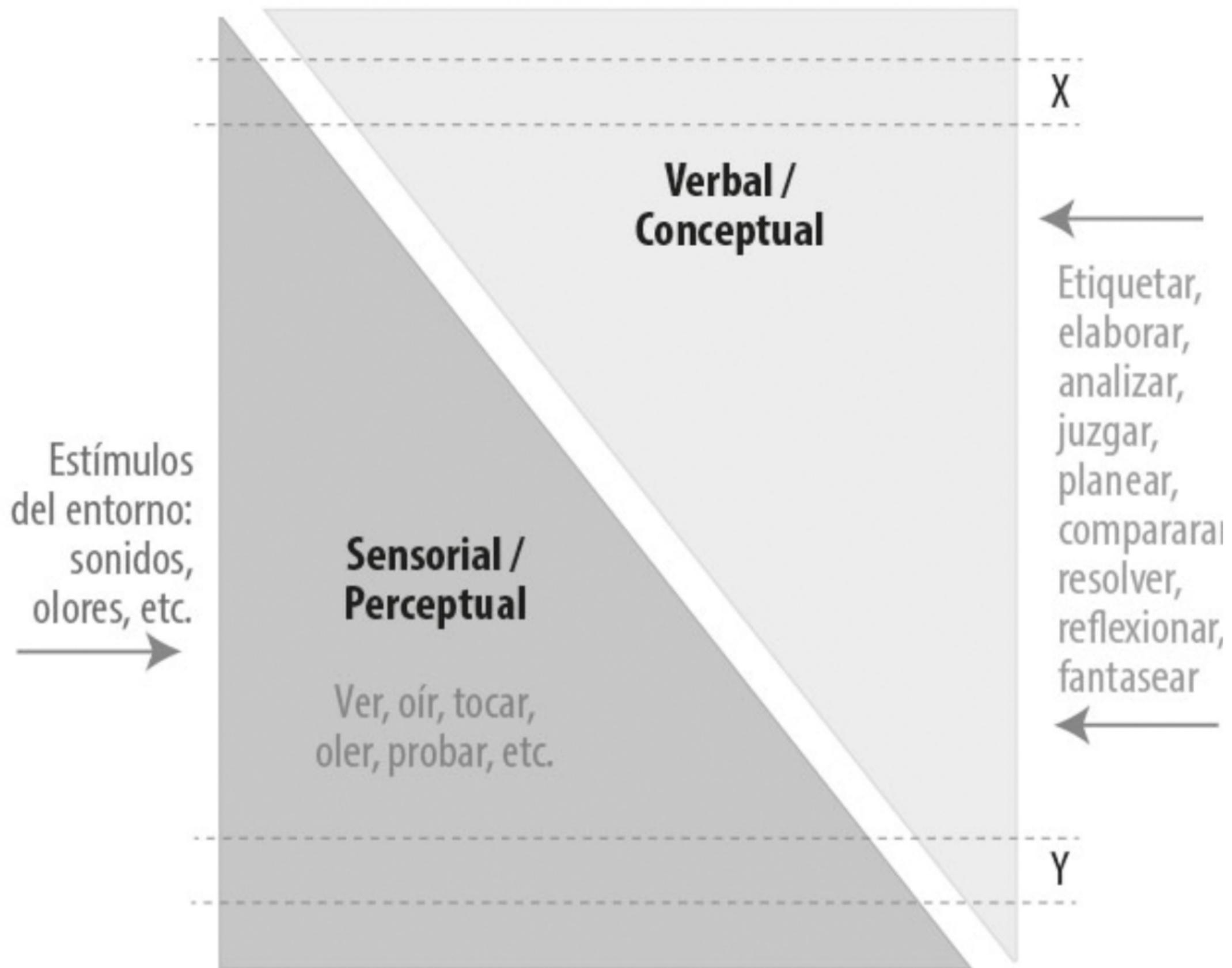
- El modo hacer: se esfuerza por alcanzar los objetivos.
- No está satisfecho con la manera de ser de las cosas en este momento
- Nota los problemas y trata de solucionarlos.
- Tiende a orientarse hacia el futuro.



El modo ser y el modo hacer

- El modo ser está orientado hacia el momento presente.
- Experimentamos el momento presente en toda su plenitud y riqueza, con sus imperfecciones.
- No sentimos ninguna gran necesidad de cambiarlo o de lograr nada.
- Estamos interesados y con curiosidad acerca de nuestra experiencia.





Práctica 1:
¿Ser humano
o hacer
humano?

- Haz un breve recuento de los últimos días y escribe todas las veces que estuviste en el modo hacer.
- Luego anota en el siguiente renglón todas las veces que estuviste en el modo ser.



Práctica de atención al cuerpo y a las sensaciones

- Cadera en nivel más alto que las rodillas.
- Piernas abiertas a la anchura de la cadera.
- Pies firmemente tocando el suelo.
- Espalda erguida, mas no tensa.
- Cabeza ligeramente hacia abajo.



En zafu o cojín

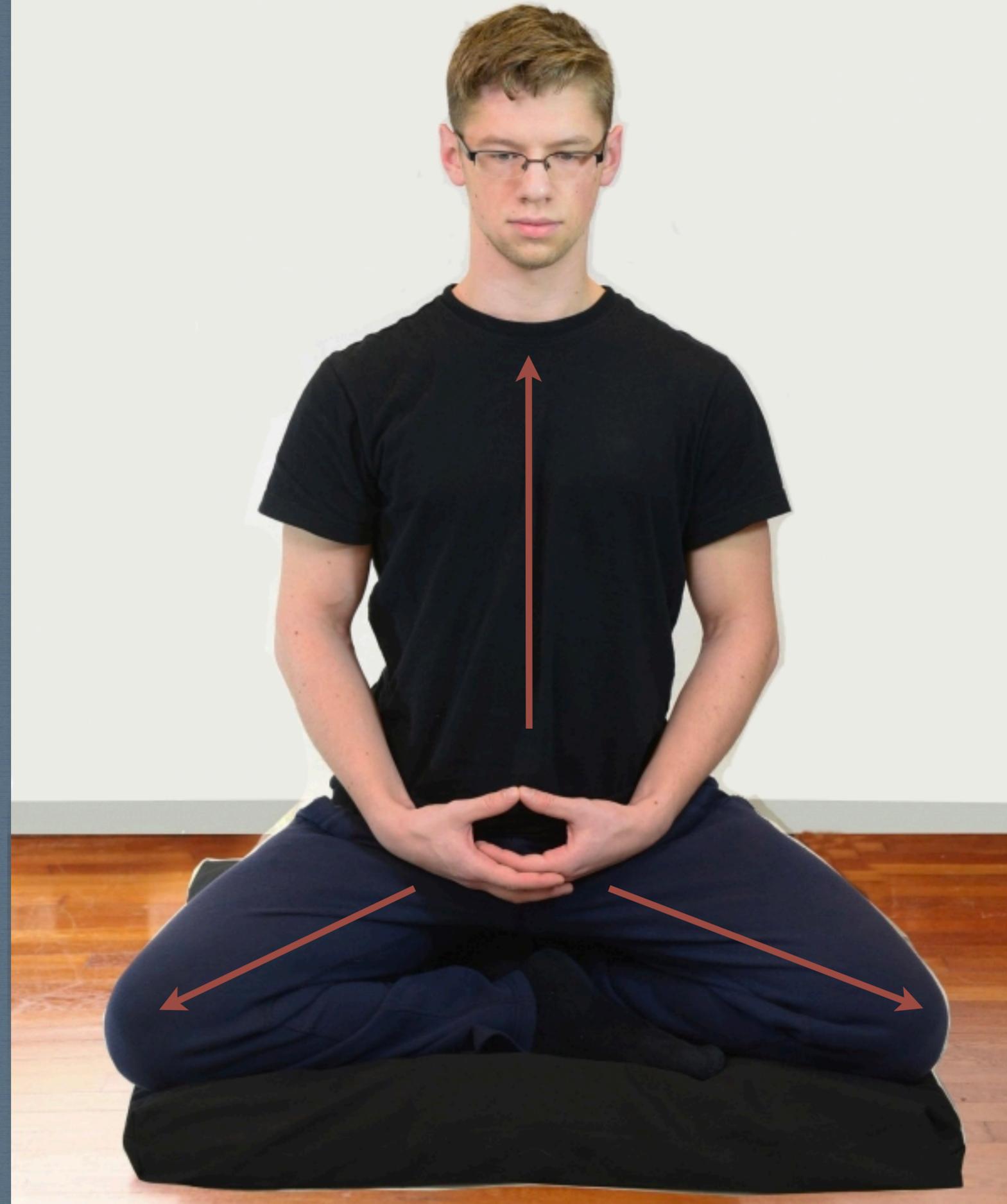
Postura 2



En zafu o cojín

Postura 2

- Cadera en nivel más alto que las rodillas.
- Ambas piernas y rodillas tocando el suelo.
- Espalda erguida, mas no tensa.
- Cabeza ligeramente hacia abajo.



En zafu o cojín

Postura 3

- Cadera en nivel más alto que las rodillas.
- Ambas piernas y rodillas tocando el suelo.
- Espalda erguida, mas no tensa.
- Cabeza ligeramente hacia abajo.



En banco

Postura 4



**El dolor es
inevitable; el
sufrimiento
es opcional**

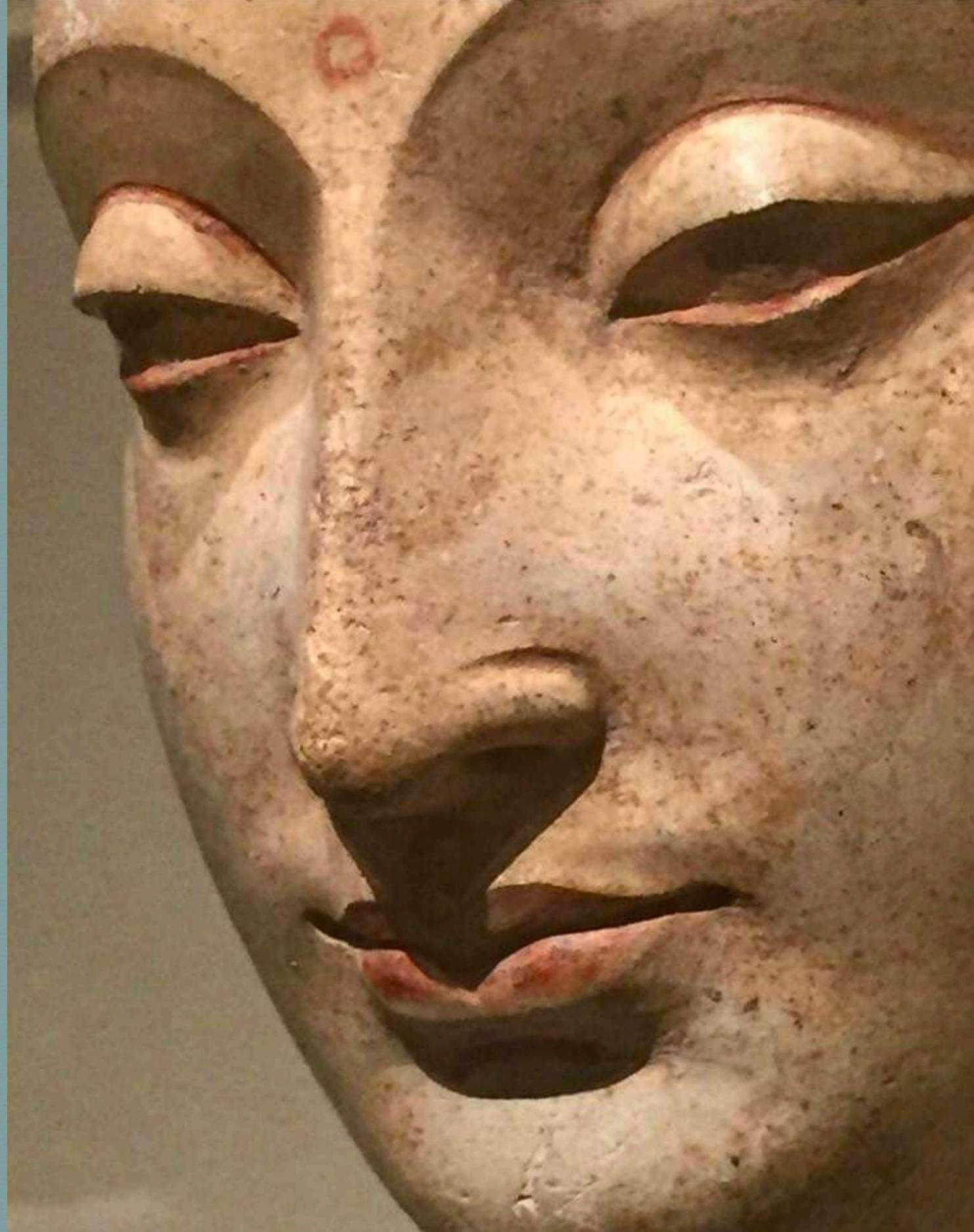
El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional

- La experiencia directa de lo difícil la llamamos experiencia primaria; los pensamientos, juicios y sentimientos que surgen lo llamamos experiencia secundaria.
- La experiencia secundaria es básicamente una manera de resistirnos/ rechazar a la experiencia primaria.



¿Qué sucede cuando estamos estresados?

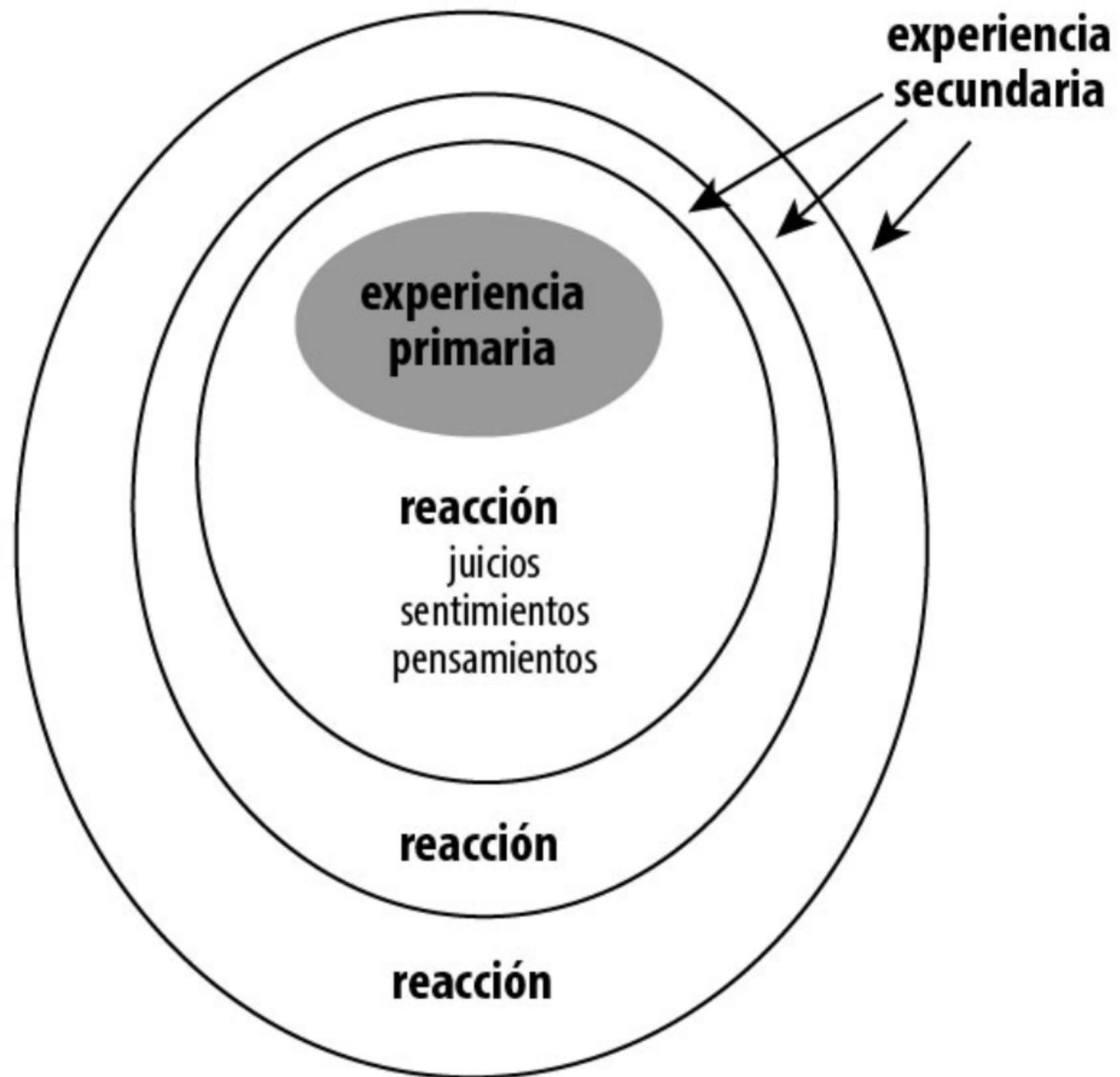
- Ocurren dos cosas: tenemos una experiencia directa del estrés (experiencia primaria); y también una serie de reacciones a esta experiencia: pensamientos, sentimientos, juicios, etc. (experiencia secundaria).



¿Qué sucede cuando estamos estresados?

- Gran parte de nuestra experiencia secundaria consiste en resolver problemas: el análisis de nuestra situación, pensar en cómo arreglarla, etc. Esta actividad mental es parte de la modalidad del hacer.





- La atención plena nos enseña a mantenernos en el “modo ser” en momentos en los que no podemos resolver una situación estresante.
- Conectar con las sensaciones corporales y regular nuestra respiración es un método directo para traernos a la experiencia inmediata (primaria) y para regular nuestro sistema nervioso.

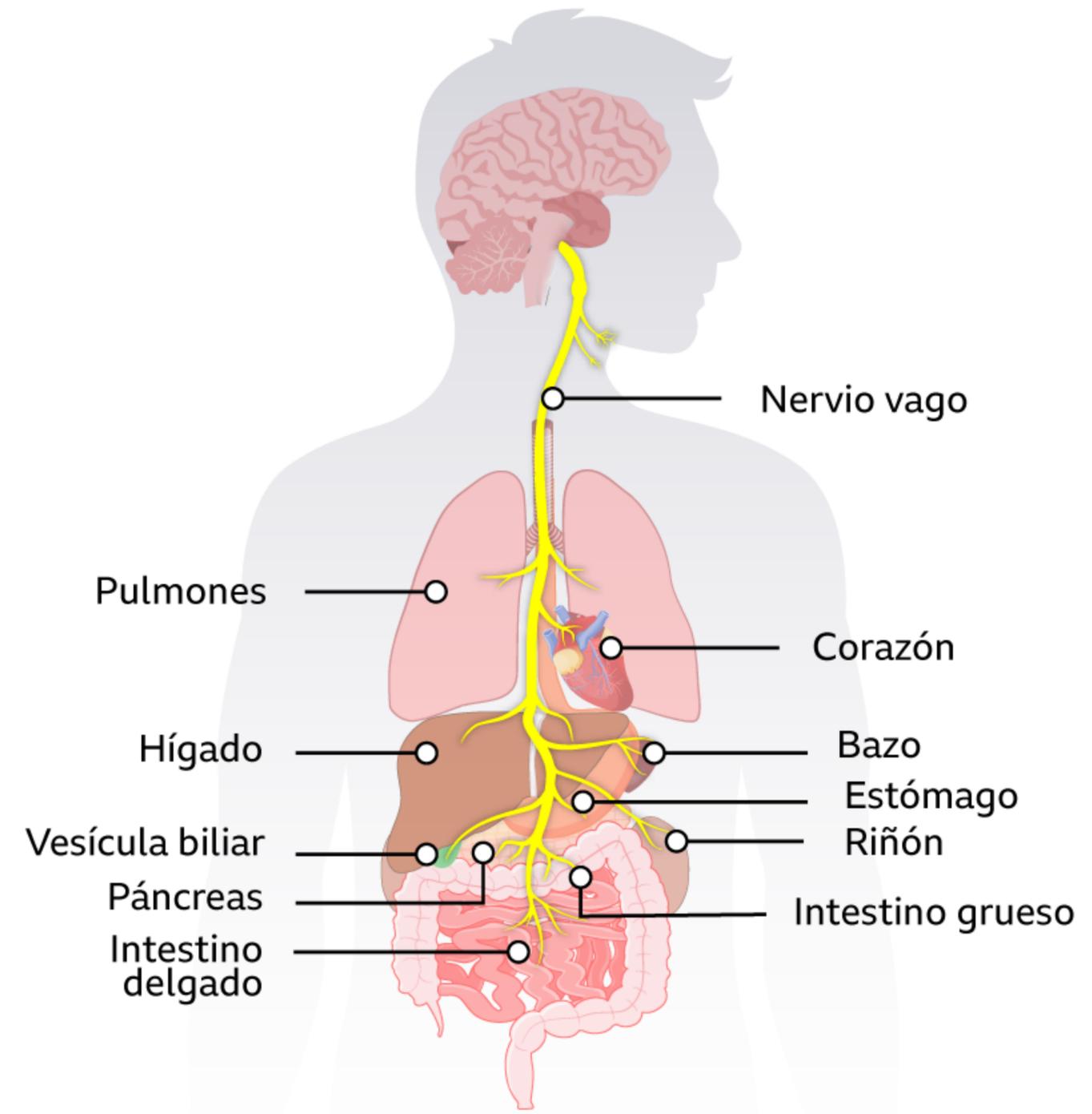


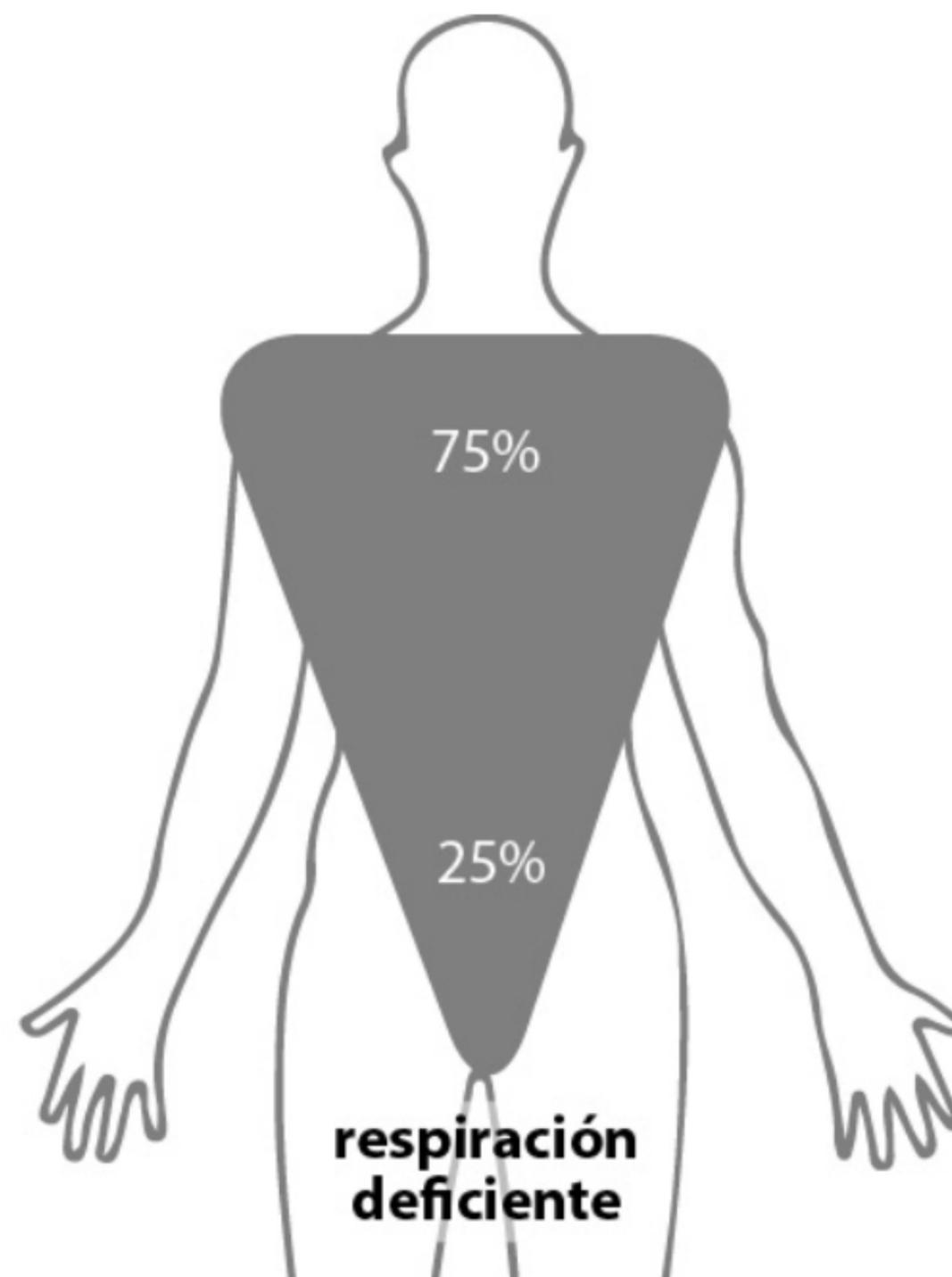
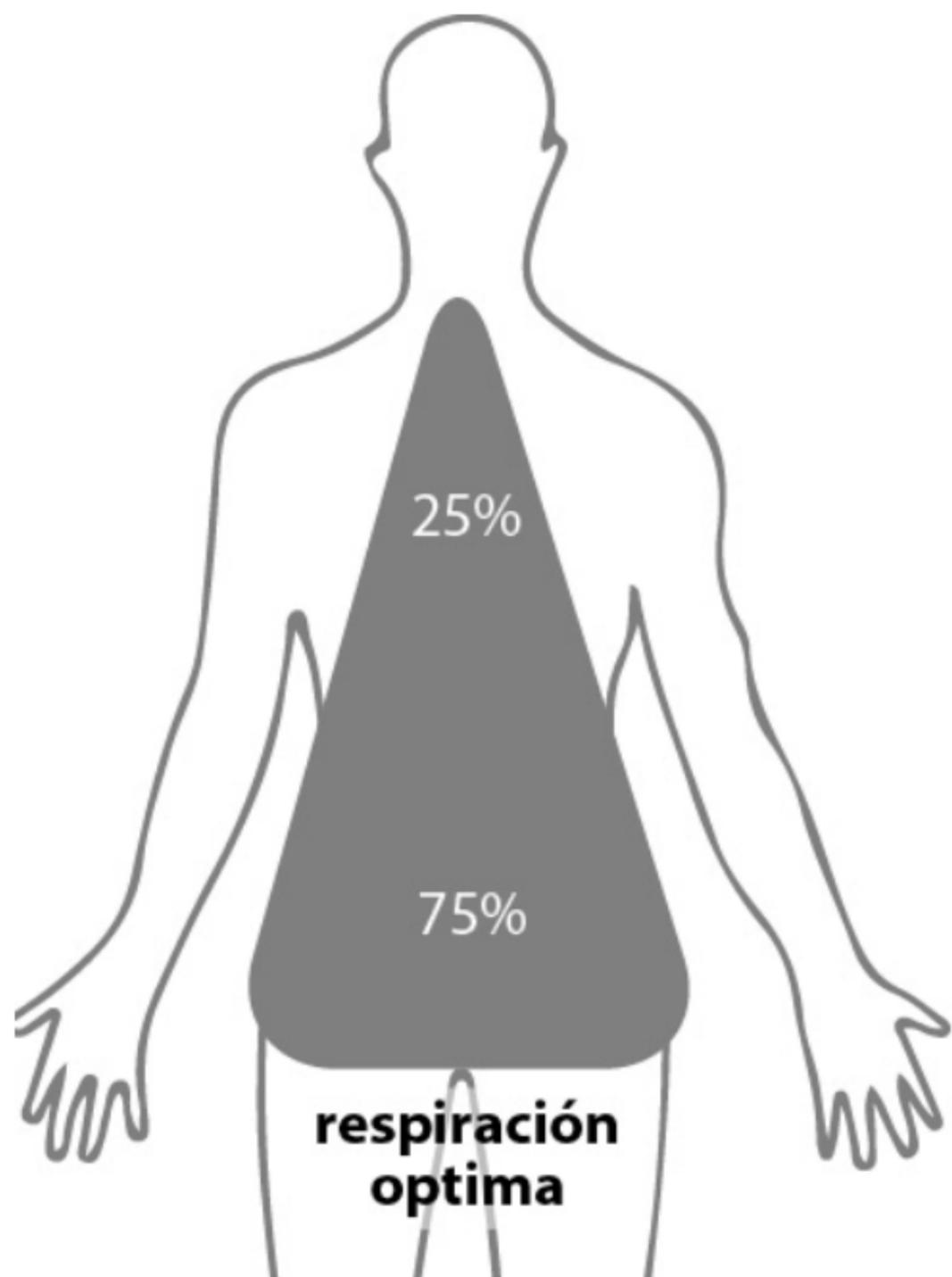
Ejercicio:
3 Exploraciones
de la
Respiración

Respiración y nervio vago

- Uno de los nervios más importantes de nuestra fisionomía es el nervio “vago”.
- Se abre paso desde el tallo cerebral hacia el rostro, la laringe, alcanzando el pecho y el abdomen.
- Tiene la capacidad de reaccionar ante la cadencia de nuestra respiración y enviar señales que el cerebro interpreta como de peligro o de seguridad

El recorrido del nervio vago





**Práctica:
Atención plena
a la respiración
Anapanasati**

Anapanasati

- Etapa 1: Atención plena a la exhalación y contar al final de cada exhalación.
- Etapa 2: Atención plena a la inhalación y contar al inicio de cada inhalación.
- Etapa 3: Atención plena a la respiración como un todo
- Etapa 4: Atención plena a la sensación del aire rozando la piel al respirar



Prácticas semanales

- Medita al menos tres veces durante la semana.
- Realiza diariamente un ejercicio corto de observación de la respiración, y trata conscientemente de respirar más profundamente.
- Toma consciencia de la diferencia entre tus experiencias primarias y secundarias, y trata de mantenerte en la experiencia primaria y recurrir a la respiración en cuanto te encuentres en situaciones de estrés.

