

SESIÓN 5 y 6: Prácticas Profesorado

Práctica de autocompasión Bondad y amabilidad hacia uno mismo

Práctica Formal

Comienza tu práctica en tu postura habitual: cómodo, razonablemente erguido y relajado. Cierra los ojos y lleva la atención a tu cuerpo, haciendo un breve recorrido por él hasta, finalmente detenerte en la zona de tu corazón... **Lleva tu respiración al corazón... respira desde él consciente, lenta y suavemente...**

.....

... Imagínate a ti mismo **como si te estuvieras viendo** en este momento, percíbete como lo harías si te vieras desde fuera... Toma conciencia de que “eres tú quien está aquí, sentado...”

... Ahora siente los latidos de tu corazón, acompañándolos con tu respiración... Trae a tu mente la comprensión de que tú, al igual que los demás, deseas ser feliz...

.....

Ahora, manteniendo el contacto con tu cuerpo y tu corazón en este justo momento, repite las frases siguientes, en silencio y con suavidad:

Que yo sea feliz... Que yo tenga salud... Que me vaya bien en la vida... Que tenga paz...

Deja que cada frase adquiera su verdadero significado. Si es necesario, repite una frase varias veces o alguna similar que a ti te resulte sugerente. También puedes repetir sólo una palabra de una frase: “feliz... feliz... feliz...”, para hacer consciente su significado. ...Permítete sentir la calidez de esta intención para contigo mismo... Tómate tiempo. Cuando te distraigas vuelve a las frases y a la respiración...

.....

Haz el ejercicio con ligereza. No te esfuerces demasiado. Siempre aparecerán distracciones y cuando te des cuenta, déjalas pasar y vuelve a las frases. Sentarse contigo mismo es como sentarse con un amigo, le ofreces la atención y el cuidado que ella o él se merece...

Para finalizar la práctica haz dos respiraciones profundas, abre despacio los ojos y moviliza tu cuerpo.

Algunas veces puede ser difícil frenar los pensamientos negativos o los estados de ánimo que drenan nuestra fuerza. En estos momentos, utilizar esta técnica te ayuda a anclarte en tu centro y a devolver el equilibrio a tus pensamientos y emociones. Practicar esta herramienta es como sumergir tus sentimientos incómodos en un baño caliente y reconfortante. Le quita el “fuego” a tus pensamientos y emociones negativas y así tienen menos combustible y poder. ¡Anclarte en tu centro te ayudará a permanecer equilibrado y a ver con calma cuál es la mejor respuesta que puedes dar!

Practica durante esta semana en las ocasiones en que necesites equilibrarte:

-Detente y lleva tu atención a la **zona del corazón y del plexo solar. Respira desde ahí...**

-Pregúntate a ti mismo “**¿Cuál sería una mejor actitud para mí en esta situación?**”. Escucha a tu corazón... La respuesta podría ser, por ejemplo “estar tranquilo”, “permanecer neutral en esta situación”, “aceptar lo que sucede y hacer las paces con ello”, o “intervenir de alguna forma”... Decide qué actitud es apropiada para tu situación.

-Con suavidad, imagina cómo **inhalas la nueva actitud que deseas a través de tu corazón. Al exhalar la llevas a la zona del plexo solar y el estómago para anclarla. Haz esto hasta que sientas que la nueva actitud positiva se ha asentado en ti.**

Usa esta práctica también **para liberar ansiedad o tensión de cualquier parte** de tu cuerpo:

Mientras la realizas pregúntate: “¿Cuál sería un sentimiento más equilibrado o una forma de abordar esta situación más equilibrada en vez de esta tensión o este sentimiento negativo?”. Siente cómo respiras este sentimiento de equilibrio hacia el área donde sientes la tensión. Empezarás a sentir cómo la tensión se libera a medida que las ondas coherentes de tu corazón se mueven hacia esa zona.