

Sesiones eeMindful - Mindfulness. Consciencia y amabilidad

Nivel 1. Guía Sesión 01 - El aquí y ahora

Las sesiones meditativas se dirigen a todas aquellas personas que quieran consolidar la práctica de Mindfulness, enfocada en la amabilidad afectuosa y en la compasión.

En este nivel vamos a abordar 7 temáticas: 1. **Actitud**, 2. **Amabilidad**, 3. **Ego**, 4. **Evitación experiencial**, 5. **Emociones**, 6. **Pensamientos** y 7. **Aceptación**, dentro de los 4 tipos de prácticas: 1. **Anclajes**, 2. **Compasión**, 3. **Atención focalizada** y 4. **Campo abierto**.

En esta primera sesión vamos a llevar la atención al **Aquí y al Ahora** para que la mente pueda “llenarse del momento presente” a través de los estímulos que captan nuestros sentidos: oído, nariz, tacto, olfato, sensación de frío-calor en la piel, ...

Nuestra actitud debe ser amable y respetuosa, sin exigencias o críticas, con intención de estar presentes, sin más, y sin ningún tipo de recriminación porque nos hayamos despistado.

Simplemente siendo conscientes de lo que estamos sintiendo, dándonos permiso por estar así, momento a momento.

Para ello, te propongo una **Meditación Formal** corta, a modo de introducción, para ser practicada sin dificultad, a ser posible cada día.

Como **Meditación Informal** te propongo prestar especial atención al acto de lavarnos las manos, tomando consciencia de lo que estamos sintiendo mientras nos lavamos las manos. Os proponemos los siguientes pasos:

1. Realizar un par de respiraciones profundas, abriéndonos a las sensaciones físicas y emocionales que sentimos en ese momento, permitiéndonos estar así, sin más.
2. Cerramos los ojos, observando las sensaciones que tenemos en ese momento.
3. Abrimos los ojos e iniciamos el lavado de las manos abriendo el grifo para mojar las manos, aplicamos jabón, vamos masajeando ambas manos, primero los dedos y a continuación, las palmas de las manos, aclaramos las manos bajo el agua, cerramos el grifo y por último procedemos a secarnos las manos con una toalla.
4. Cada vez que nuestra mente se despiste, la volvemos a traer sin críticas, de forma amable.
5. Seamos conscientes de los sonidos del agua contra nuestras manos, de los olores que desprende el jabón, de la temperatura del agua fría o caliente y sobre todo del gesto higiénico que representa lavarnos las manos.
6. También podemos pensar en el bien que hacemos a la naturaleza utilizando jabones ecológicos.
7. Y una vez secas las manos, podemos cerrar los ojos nuevamente, observando cómo nos encontramos ahora. ¿Ha habido cambios? ¿Hemos observado distracciones mientras nos lavábamos las manos?

Podemos utilizar cualquier actividad cotidiana para realizar esta meditación Informal y darnos un espacio de atención plena.