

## MINDFULNESS COMO FORMA DE VIDA

### Mantenimiento de la práctica

Después de tantas técnicas y teorías puede dar la sensación que llevar a cabo todo esto es algo complejo, pero no es así.

Para llevar una vida de Mindfulness, **lo recomendable es practicar entre 15 a 20 minutos** cada día una técnica formal, y **unos minutos de amor compasivo (de 3 a 5 minutos)**.

El resto de **técnicas cotidianas**, no requieren más tiempo del que se necesita para llevar a cabo en tu día a día, lo único es permanecer más atentos (junto a nuestra amiga *sati* descrita en la segunda semana) y utilizar las sensaciones del cuerpo como guía de nuestros estados emocionales.

### Distribución del tiempo de las técnicas formales y últimos consejos prácticos:

- Un tercio del tiempo dedícalo a practicar la técnica de meditación de concentración, y el resto el Escáner corporal. Por último, añade unos minutos de amor compasivo.
- Si ves que tu concentración es muy profunda, puedes pasar al Escáner corporal antes de agotar el tercio del tiempo.
- Si tu atención está muy dispersa, puedes dedicar toda la sesión a la meditación de concentración.
- Por mucho que sientas que tu atención está muy dispersa, de vez en cuando practica el Escáner corporal.
- Sobre la distribución del tiempo, deja un poco que tu propia intuición te guíe.
- De vez en cuando, si practicas en grupo y te ves fortalecido, practica firme determinación.
- De vez en cuando, cuando veas que hace tiempo que no contemplas tu muerte, practica dicha meditación (no hay una frecuencia concreta para esta práctica).
- Mindfulness, es una práctica para toda la vida. Si practicas con mucho énfasis en las primeras etapas, puede que tu mente se revele y al no ver resultados rápidos, quieras dejar de practicar. **Practica con paciencia y perseverancia.**

- Es mejor empezar poco a poco e ir progresivamente aumentando el tiempo porque **tratar de forzar la práctica puede llevar fácilmente a la afirmación del ego** y a la pérdida del equilibrio en nuestro propio desarrollo personal.
- Abarca pocas prácticas cotidianas cada día, para que tu mente no se revele. Empieza practicando las técnicas cotidianas que te resulten cómodas de manera natural, y cuando te vaya surgiendo, añade circunstancias nuevas en las que practicar.
- Cambia habitualmente (por ejemplo, cada semana o cada mes) los momentos en los que realizas prácticas cotidianas, para que tu mente no se acostumbre y las automatice. ¡A tu cerebro le encanta la novedad!

## PRÁCTICA PARA ESTA ÚLTIMA SEMANA

Esta semana es especial, es la última semana de este curso, y a partir de aquí tendrás que investigar por tu propia cuenta y tendrás que distribuir la práctica por ti mismo.

Aquí, he mostrado los fundamentos básicos del Mindfulness, pero no puedo practicar por ti.

Para esta última semana te voy a proponer un **último desafío**.

### Solo para esta semana:

- Además de meditar con las técnicas formales como hemos visto en el curso de 20 a 25 minutos te propongo lo siguiente:
- Elije entre 4 a 6 prácticas cotidianas en las que realizar de un modo Mindfulness (que no sean situaciones delicadas, comprometidas o peligrosas como conduciendo etc.).
- Además, en tantas situaciones cotidianas como puedas, practica el amor compasivo.
- El último día de la semana trata de completar (solo por esta vez) 1 hora de meditación formal seguida (esto te ayudará a establecerte en la práctica diaria).

¡Espero que puedas aprovechar al máximo este autocurso!

¡Qué todos los seres sean felices!



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.