

Introducción a la meditación Insight –VIPASSANA (Visión interna) y Consciencia plena (MINDFULNESS)

Elvira López del Prado

*En primer lugar quiero agradecer a mis dos profesores de la Universidad del Norte de Arizona (Northern Arizona University) Allen Atkins y Cathy Small por sus maravillosas enseñanzas sobre esta increíble técnica de meditación, así como darles el crédito sobre este curso realizado casi íntegramente basándome en su metodología.

Este curso consta de seis sesiones distribuidas en seis semanas, de modo que cada participante tenga una semana entre clase y clase para poder realizar las meditaciones y escuchar los videos.

En cada clase se presentarán al menos dos ejercicios diferentes de Meditación consciente (Mindfulness). Se darán instrucciones sobre la forma básica de sentarse durante la meditación. Además daré algunos ejercicios más que os ayudarán a cultivar la consciencia en la vida cotidiana, la compasión y la amabilidad amorosa. Veremos también diversos aspectos de esta tradicional meditación.

MINDFULNESS: Consciencia plena, atención consciente.

INSIGHT: El conocimiento que surge como resultado de esa atención consciente, visión interna.

VIPASSANA: Atención consciente

Primera clase: SABOREANDO LA MEDITACIÓN Y SUS FRUTOS

1) Introducción

2) ¿Qué es la meditación Vipassana? ¿porqué hacerla, cuales son los beneficios, cuál es la meta?

3) CLASE 1 VIDEO POSTURAS. Posturas habituales para meditar.

4) CLASE 1 MEDITACIÓN 1. Meditación guiada de la pasa – exploramos una pasa como introducción para los seis sentidos y el Mindfulness (conocimiento consciente)

5) Introducción a la meditación tradicional sentados. Referente a aprender, aprender a ver las cosas con claridad y directamente (en vez de conceptualmente), ganando una comprensión profunda sobre las experiencias de la vida.

6) CLASE 1 MEDITACIÓN 2. Meditación guiada: Enfocar la concentración en observar la respiración y más allá – sonidos del cuerpo y sus sensaciones – introducción a la atención de la respiración – etiquetando dentro/fuera o subir/bajar o inhalar/exhalar. Atención y el etiquetado sutiles. ¿Porqué la respiración (o cualquier otra cosa)? Darnos cuenta de los pensamientos y sensaciones aparte de la respiración.

7) Instrucciones para practicar la meditación en casa. Establecer una práctica diaria – postura, ambiente, silencio. Confeccionar un espacio y un tiempo. Experimentar la postura en la silla, en el suelo, en cojines.

Segunda clase: INCREMENTANDO LA CONSCIENCIA PLENA (Mindfulness)

- 1) ¿Qué es el Mindfulness?
- 2) Estrategias para incrementar la consciencia plena: conectar y mantener la atención en cada media respiración; contando respiraciones; aprendiendo a notar y etiquetar a los pensamientos.
- 3) CLASE 2 MEDITACIÓN 1. Meditación guiada con instrucciones progresivas. Estar con consciencia plena de los sonidos; luego de la respiración; de las sensaciones; y luego de los pensamientos al contarlos y etiquetarlos. (10 minutos)
- 4) La disciplina en la practica de la meditación.
- 5) ¿Qué es lo pueden hacer por nosotros que un conocimiento y una comprensión profundos? En nuestras vidas operan patrones condicionantes de pensamiento y comportamiento. En meditación y en la practica de la consciencia plena comenzamos a poner un pie fuera de estos patrones establecidos. Comenzamos a escucharnos a nosotros mismos y a otros sin juzgar. Receptividad.
- 6) CLASE 2 MEDITACIÓN 2. Meditación guiada: Viendo, oyendo, tocando, postura. (10 minutos)
- 7) Instrucciones para la practica de la meditación diaria en casa. Escoger una actividad rutinaria de cada día, Ej. Caminar hasta tu coche o lavarte los dientes, estando plenamente consciente mientras lo haces.

Tercera clase: TRABAJANDO CON LOS OBSTÁCULOS

- 1) Preguntas sobre dificultades, resistencias, reticencias, etc.
- 2) Los 5 OBSTÁCULOS y como trabajar con ellos.
- 3) CLASE 3 MEDITACIÓN 1. Meditación guiada enfocándonos en notar los obstáculos. Visualizando al “visitante en nuestra casa” y como tratarles. (10 minutos)
- 4) Introducción a la “Meditación del amor incondicional y la compasión”. Perdonándonos a nosotros y a los demás. La importancia de desarrollar el amor incondicional y la compasión en todo tipo de meditación formal diariamente.
- 5) CLASE 3 MEDITACIÓN 2. Meditación guiada del amor incondicional y la compasión (Meditación Metta). (10 minutos)

Cuarta clase: TERMINANDO CON EL SUFRIMIENTO

- 1) Explicaciones sobre las emociones agradables, desagradables y neutras. Cómo éstas afectan nuestras vidas y como trabajar con ellas en meditación y en nuestra vida cotidiana.
- 2) Introducción a las Tres Marcas de la existencia: Impermanencia, Sufrimiento,

Ausencia de ego.

- 3) CLASE 4 MEDITACIÓN 1. Meditación en silencio añadiendo la experiencia de agradable, desagradable y neutro. (10 minutos)
- 4) CLASE 4 MEDITACIÓN 2. Ejercicio meditativo con el sonido. (5 minutos)
- 5) Reconociendo el “proceso” en toda experiencia, directamente en lugar de intelectualmente o conceptualmente.
- 6) Pautas para la meditación andando.
- 7) CLASE 4 MEDITACIÓN 3. Meditación guiada andando poniendo atención en el “proceso”. ¿Ves la impermanencia?, ¿Notas la intención antes de cada acción?, (10-20 minutos)
- 8) Pautas para la meditación en casa sobre las emociones agradable, desagradable y neutro, y las Tres Marcas.

Quinta clase: LIMPIANDO EL CAMINO PARA UNA CONSCIENCIA PLENA CONSTANTE.

- 1) Discusión sobre compasión y una forma ética de vivir- introducción de estas ideas en la practica de la meditación.
- 2) CLASE 5 MEDITACIÓN 1. Meditación sentados, enfocándonos en crear espacios alrededor de sentimientos y pensamientos. (10 minutos)
- 3) Descripción de una vida con meditación diaria: (Viendo, oyendo, postura y tocando)
- 4) CLASE 5 MEDITACIÓN 2. Meditación guiada : (andando, viendo, oyendo, postura, tocando). (10 minutos)
- 5) Pautas para meditar en casa tratando con los estados de animo y viendo, oyendo, etc.

Sexta clase: ESTANDO PLENAMENTE CONSCIENTE EN EL MUNDO.

- 1) Charla sobre como vivir con un pie en dos niveles de realidad. Soltando. No “yo” o “mío”.
- 2) CLASE 6 MEDITACIÓN 1. Meditación guiada BIG MIND: Contactando la base de la experiencia, respetando el silencio y el espacio.
- 3) La meditación Metta (amor incondicional y la compasión) como una buena manera de finalizar retiros y meditaciones sentadas.
- 4) CLASE 6 MEDITACIÓN 2. Meditación guiada: Perdón. (10 minutos).
- 5) Sugerencias para continuar con la practica de la meditación en la vida cotidiana: el día a día, retiros, libros, etc.