

A large flock of birds, possibly terns, is shown in flight against a light gray background. The birds are arranged in a dense V-formation, with many birds visible in the foreground and others trailing off into the distance. The overall effect is one of a massive, coordinated group movement.

Prácticas nutritivas en el MÓDULO VII



Estar en un estado mental tranquilo, lúcido, amoroso es una práctica espiritual, un camino a la liberación. Crea un espacio sagrado entre dos o más personas en el cual todos se nutren, un espacio que es el núcleo de la sanación.

Ron Kurtz

A finales del año 2021, tras un año y medio de pandemia, que me puso junto a much@s de vosotros frente al ordenador para ir adelante con el acompañamiento en tiempos difíciles para todos, me comencé a encontrar con un tipo de cansancio físico que no se correspondía con la alegría que tenía por todo lo que estaba viviendo junto al grupo en los Módulos Online.

Mis preguntas siempre tienen respuesta y en la Cumbre online de trauma, resiliencia y plenitud que se llevó a cabo en Noviembre viví muchos momentos "ajá", eran las respuestas a la pregunta, ¿Que causa este cansancio?

Conocí a David Medina y Carlos Ramirez en la Cumbre y ellos hablaron sobre el método Hakomi, de inmediato esa parte de mí que sabe, me hizo vibrar con ello y pronto tenía en mis manos la información esencial.

La decisión de formarme la formalicé en el mismo mes de Diciembre y al día de hoy, 14 de Julio 2022 vivo los efectos de esta forma de práctica espiritual que incorpora la información del cuerpo y que se basa en el mindfulness, (atención plena).

Lo que más amo de este método es que ese mindfulness es relacional; para mí como practicante y maestra de Un Curso de Milagros, Ron Kurtz logró dando sus propios pasos con todo el grupo con quien trabajó cercanamente, dar forma a una práctica que está completamente alineada con la esencia del mensaje de Jesús. Todo es relación, Quién soy yo es algo que se revela en la relación con todos y todo. Exploremos junt@s.

Compartir esta forma de autoestudio asistido con vosotr@s, es algo totalmente natural, un paso que se siente como ese paso siguiente, porque que en realidad venimos junt@s en este camino desde hace un tiempo.

Quien soy yo en la relación con los demás, es un mindfulness relacional, es mindfulness encarnado.

En este Módulo dedicado a las prácticas nutritivas, hemos tenido experiencias de ello y continuaremos incorporando esta forma de autoestudiarnos.

La presencia amorosa es la cualidad esencial y es entrenable: es un estado de la mente, una presencia que no juzga, que no sabe, que escucha, que está disponible, que aprecia, que valora y disfruta de estar frente a otro ser humano, frente a un hermano o hermana en la vida. Y eso es NUTRITIVO.

Estar acompañados de esa presencia amorosa, genera cambio y sanación.

Permite que material nuclear en cada un@ pueda salir de forma respetuosa y efectiva.

Así se pueden generar nuevas conexiones neuronales, la atención plena permite esa actualización de antiguos patrones y de hábitos en la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás y que generan sufrimiento innecesario.

Si puedes observar tu propia experiencia con una mínima interferencia, y si no intentas controlar lo que experimentas, si simplemente permites que las cosas ocurran y las observas, entonces podrás descubrir cosas sobre ti mism@ que desconocías..... Puedes descubrir las pequeñas piezas de las estructuras internas de tu mente, las cosas esenciales que te hacen ser quien eres.

Ron Kurtz

Este método que está alineado con la práctica espiritual que comencé en 1989, durante un taller con Sondra Ray en el que apareció Un Curso de Milagros. Hakomi me ha traído la confirmación de que el cuerpo no es más que la expresión de la mente y que a través de la atención plena a sus indicadores, tenemos la posibilidad de completar el movimiento interrumpido, ofreciendo la experiencia faltante, una experiencia que siempre es simple, natural y nutritiva.

Bienvenid@s a este camino que caminamos junt@s

Rocío Palacios

www.inteligenciarelaional.com.es

Uno: Aquietar la mente

1. Calmarse e ir más lento.
2. Estar mindful. (atención plena al instante)
3. Centrarse y estar disponible (maximizar la capacidad adaptativa).
4. Centrarse en la experiencia presente.
5. Sintonizarse internamente.
6. Estabilizarse en un estado tranquilo, receptivo.
7. Desconectarse de los pensamientos.

Dos: Permanecer presente

1. «Silencio y seguimiento» del flujo de la experiencia presente.
2. Traer al otr@ a la experiencia del momento presente si se va al pasado o al futuro.
3. Reconocer cuándo hemos perdido la atención en la experiencia presente. Conocer tu propia experiencia del momento presente.
4. Evitar hablar y preguntar sobre experiencias de todo tipo

Tres: Presencia amorosa

1. Buscar nutrición emocional no-egocéntrica.
2. Ver y oír la bondad y belleza de la persona.
3. Sentirse inspirado y compasivo.
4. Estabilizarse en la presencia amorosa.

Cuatro: Consciencia no verbal

1. Percibir la expresión no verbal.
2. Leer las expresiones no verbales (captar el significado).
3. Ser consciente de tus propias expresiones no verbales.

Cinco: Ser nutritiva emocionalmente

1. Descubrir lo que se necesita.
2. Ofrecer lo que se necesita.
3. Estudiar las reacciones de la persona a lo que se le ofrece.
4. Ayudar para que reciba el apoyo emocional.
5. Ayudar a la persona para que perciba los efectos de asimilar el apoyo emocional.
6. Practicar el ofrecer y aceptar la nutrición emocional.

Seis: Estabilizarse en la conexión

1. Centrarse en las experiencias humanas comunes básicas.
2. Darse cuenta de la interdependencia y la intimidad.
3. Soltar la necesidad de ser diferente, independiente, separado, de competir.
4. Soltar la necesidad de controlar, de ganar.
5. Soltar la búsqueda de lo que está mal, la necesidad de tener razón y de discutir de manera reactiva.
6. Estabilizarse en servir y apoyar.
7. Practicar la alegría solidaria.
8. Ofrecer y aceptar la «nutrición» emocional

Siete: Experimentar

1. Tener una actitud de experimentación.
2. Pensar como un científico: ser curioso, estar orientado a la evidencia, complacerse al averiguar cosas.
3. ¡Recuerda! Es un experimento, así que, ¡por Dios!, consigue los datos.
4. Adivinar (generar hipótesis sin aferrarse a ellas).
5. Hacer experimentos.
6. Conseguir Información sobre los resultados.
7. Construir teorías sobre la experiencia faltante.

Nuestro potencial junt@s es inmenso,
Somos comun.unidad

