



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Fluir de la compasión"



Propósito

Cultivar a través de la imaginación la experiencia de los tres flujos de la compasión.



Modalidad

Presencial / Virtual



Destinatarios

Adultos / Jóvenes / Niños y niñas



Tipo

Individual / Colectiva



Duración

15 minutos



Recursos necesarios

Papel y lapicera



Primer momento

Se invita a los participantes a colocarse en una posición de pie, o sentados con los pies apoyados en el piso, las piernas separadas (si están parados), los brazos a los costados del cuerpo, o en el regazo si están sentados. La idea es colocarse en una postura que ofrezca atención al cuerpo. Se invita a cerrar los ojos o mantenerlos a 45 grados en un punto fijo.

Segundo momento

El facilitador guía a los participantes con las siguientes instrucciones:

"Cuando estén listos, procuren recordar una época en la que se hayan sentido muy amables y cuidadosos hacia alguien (puede ser una mascota)".

"Procuren no elegir una época en la que esa persona o animal estuviera muy angustiado, porque, entonces, lo más probable es que se centren en esa tristeza".

"Vamos a inclinar nuestra atención hacia el deseo de ayudar y el sentimiento de generosidad que surjan al traer a la mente a esta persona o animal. Recuerden que lo importante es el comportamiento y las intenciones, y que los sentimientos pueden venir más tarde".

Imagínate expandiéndote como si te fueras sintiendo más y más relajado, sabio, fuerte y maduro. Capaz de ayudar a esa persona.

Presta atención a tu cuerpo mientras recuerdas tus sentimientos de amabilidad. Crea una expresión fácil compasiva. Si lo sientes, esboza una media sonrisa, tómate de las manos...



Dedica unos momentos a sentir esa expansión y calidez en tu cuerpo. Percibe tu deseo genuino de que esa otra persona se vea libre del sufrimiento y que prospere.

Dedica un minuto, o más, si te es posible, a pensar en la satisfacción de ser capaz de ser amable.

Ahora céntrate simplemente en tu deseo de ser útil y amable, presta atención a la sensación de calidez que pueda o no surgir, en la sensación de expansión en tu cuerpo, en tu tono de voz, en la sabiduría que refleja tu comportamiento.

Tercer momento

Se los invita a los participantes a tomar nota de cómo experimentaron el proceso y a compartir con el grupo.



Recomendaciones para el facilitador

Estas prácticas se realizan en un contexto de enseñanza basado en la compasión. Estamos practicando una postura que nos prepare para abrirnos a la experiencia encarnada de la calma, la seguridad y el cuidado.



Práctica inspirada en:

Paul Gilbert, 2015. Terapia Centrada en la Compasión.