

Taller “Mindfulness, Silencio y Valores del Ser”

*Congreso de Filósofos Jóvenes
Granada 2008*

Autor:

Luis Carlos Delgado Pastor

Filiación:

Grupo Psicofisiología Clínica y de la Salud, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada

Objetivo del Taller

Alcanzar una vivencia de silencio interior que nos permita profundizar en nuestra experiencia del Ser. Plantearnos la posibilidad de trazar unas coordenadas, a través del enfoque *Mindfulness* y los Valores del Ser, que nos permitan renovar nuestra forma de entender el mundo y de relacionarnos con él. La propuesta del taller es realizar un ejercicio de Metacognición, Metaemoción y Metaconciencia a través de nuestra propia experiencia.

Hipótesis del Taller:

Las claves *Mindfulness* procurarán un enfoque vivencial que nos facilitará la creación de un espacio de silencio interior a través del cual podremos acercarnos o profundizar en nuestra experiencia hacia el Ser.

Número participantes del taller:

Entre 15-30 (Con margen dependiendo de las necesidades de la organización)

Metodología:

El taller tendrá un enfoque vivencial en donde la experiencia consciente, personal e interactiva del grupo, será el eje de todas las actividades. El taller no se ajustará a un molde predeterminado sino que tendrá su propia vida producto de la confluencia de las experiencias de los asistentes. Nuestra materia prima será trabajar con, y desde, nuestra propia conciencia. El entramado Viviente de los participantes creará la experiencia final desarrollada.

Posibilidad de realizar distintas dinámicas de grupo; ejercicios de experiencia sensorial, perceptiva y propioceptiva; ejercicios de atención consciente, conciencia emocional, y meditación; ejercicios comunicativos de “filosofía viviente”, metáforas, círculos de reflexión...

Todas estas dinámicas estarán al servicio de la toma de conciencia en distintos niveles de nuestra experiencia. También al servicio de la integración de opuestos, polaridades, contradicciones y paradojas de nuestra psique.

Nos haremos preguntas, y escucharemos nuestras respuestas, interrogándonos sobre los valores que vivimos, abriendo una ventana a la investigación sobre el autodescubrimiento del potencial de los *Valores del Ser*.

Contenidos

El principal contenido del taller somos nosotros mismos. Es una investigación acerca del silencio de la conciencia, de nuestra experiencia del ser y sus valores emergentes. Más que pensar sobre el silencio, buscar su vivencia. Más que analizar al ser, entregarnos a su experiencia. Más que moralizar sobre los valores vivirlos desde nuestra autenticidad. Una investigación vivencial, en la que nuestra conciencia será el investigador y lo investigado. Nuestra intención es trascender el discurso racional, como sugería el poeta, discriminar entre los ecos y las voces, y entre las voces, escuchar clara la nuestra... emergiendo o callando desde la voz de nuestro silencio. Comprobar en el Aquí y Ahora, si somos capaces de crear un espacio en nuestro interior donde habite el silencio de nuestra conciencia; un espacio donde la razón se entregue a la sabiduría del silencio para así filtrada, manar luego, lúcida, desde manantial sereno.

En palabras de Consuelo Martín: “*Para adentrarse en esta aventura de la conciencia, es necesario estar dispuesto a trascender la dualidad sujeto-objeto. Hay que comprender la posibilidad de que se unifique, en un instante sin tiempo, la realidad en la contemplación creativa... La palabra silencio evoca un estado que no niega nada de lo real. Solo niega el ruido que impide percibir directamente aquella realidad desconocida*”.

En palabras de Raimon Panikkar: “*La ambición de recuperar el silencio: el silencio de las cosas e incluso el silencio de Dios...No todo se puede decir, ya que no todo se puede pensar, y esto, no solo porque el no puede ser subjetivamente pensado (por parte del sujeto pensante, nosotros mismos), sino porque tampoco es intrínsecamente pensable. Ser y pensar no tienen porque coincidir ni siquiera en su ápice... Acaso todo obedezca a una razón de ser, por eso se puede descubrir, un orden en las cosas, pero la razón de ser no es la de ser razón, la de ser racional, sino la de ser. De ahí que la característica suprema siga siendo la Libertad...Nuestro núcleo de libertad es nuestro propio ser: todo ser contiene este núcleo. El rostro del ser es la libertad. Esta libertad hace que el ser sea radicalmente impensable, El ser no se piensa, El ser piensa en otras actividades*”.

¿Qué es Mindfulness?

“*¿Cuál es la fuente de luz en el mundo?
La Sabiduría es la fuente de luz en el mundo;
Mindfulness, en el mundo, es el despertar*”

Buda

[Palabras atribuidas a Buda según el Canon Pali (textos budistas más antiguos)]

Mindfulness ha sido descrita como un proceso de traer calidad de atención a la experiencia presente momento a momento (Kabat-Zinn, 1990). Su origen se encuentra en técnicas budistas de meditación (Hanh, 1976). Ocupando una función central en el sistema que desarrolla un camino que conduce a la cesación del sufrimiento personal (Thera, 1962, Silananda 1990). En la psicología contemporánea ha sido adaptada como una aproximación para incrementar la conciencia y responder hábilmente a los procesos mentales que contribuyen al malestar emocional y la conducta desadaptativa.

Bishop (2004) propone un modelo de definición operacional que contempla dos componentes:

i) *Autorregulación de la atención*: Que es mantenida en la experiencia inmediata permitiendo así incrementar el reconocimiento de los eventos mentales en el momento

presente. Implica atención sostenida, habilidades de cambio atencional y conciencia no elaborada de pensamientos, sentimientos y sensaciones.

ii) *Adoptar una orientación hacia la propia experiencia en el momento presente*, caracterizada por curiosidad, apertura, y aceptación, sin considerar la valencia o deseabilidad de la experiencia.