

***"Si puedes observar tu propia experiencia reduciendo al mínimo la interferencia, si no tratas de controlar lo que estés experimentando, si sencillamente permites que sucedan las cosas y las observas, serás capaz de descubrir aspectos que desconocías acerca de ti mismo. Puedes descubrir pequeñas piezas de las estructuras interiores de tu mente, precisamente aquellas que determinan cómo vives tu vida."*** (Ron Kurtz)



El método Hakomi utiliza experimentos en Atención Plena (Mindfulness) como una forma de asistir en el auto-descubrimiento... **Sencillamente invitamos a la persona tomarse un momento para notar, en silencio, si algo sucede como reacción a los experimentos que realizamos.**

La Atención Plena es una tradición antigua en las prácticas espirituales de oriente... es una forma de meditación que a veces se ha llamado la "conciencia/atención sin elección".

Es una forma de relajarnos permaneciendo totalmente despiertos... testigos de cualquier cosa que surja en la conciencia. Es espaciosa, abierta, libre de aidez, de búsqueda y de apego.

**Se trata de aquietar y bajar el ruido de la mente para permitir una mayor conciencia de lo que esté ocurriendo.**

**En Atención Plena, no hay intención de hacer que algo suceda. No hay lugar a donde ir. No hay nada qué buscar en particular. No hay preferencia por lo que suceda.**

En algún momento podríamos fijar la atención en un aspecto muy concreto; una sensación corporal, una emoción... pero básicamente estaremos abiertos a cualquier aspecto que surja.

**Las reacciones que la persona tiene, en Atención Plena, a un experimento bien elegido puede revelar esas creencias centrales y dirigirnos hacia la experiencia emocionalmente nutritiva que va a crear un nuevo registro más válido y actual.**

Esta experiencia no puede ocurrir mientras la persona siga organizando su experiencia por medio de esos viejos hábitos y creencias. Esta nutrición es lo que en Hakomi llamamos la "experiencia perdida".

**De esta forma podemos crear nuevos hábitos y podemos aprender a interrumpir los viejos hábitos cuando nos damos cuenta conscientemente y cambiamos una vieja**

reacción automática por una nueva respuesta consciente.

Este incremento en nuestra capacidad de elegir una respuesta en situaciones en las que anteriormente estábamos estancados en la reacción se convierte en un resultado liberador.

