Una nota con cuidado

La atención en silencio a veces puede traer sentimientos fuertes o pesados. Si eso sucede, puedes detenerte en cualquier momento. Si los sentimientos difíciles permanecen contigo, considera buscar a alguien de confianza o a un profesional calificado.

Un sorbo a la vez. Una taza a la vez.

@MayaLiscan | #UnaTazaDeEspacio

UNA TAZA DE

ESPACIO

GUÍA DE LA PRÁCTICA

Para acompañar tu taza



MAYA LISCAN

Una práctica suave para vaciar lo que cargas, un sorbo a la vez.

Antes de empezar

Elige una taza que ya forme parte de tu día. Café, té, agua, lo que sea. Es una taza de algo, y puede convertirse en una taza de nada.

Aquí no hay nada que lograr. Esta práctica es un recurso al que puedes volver, no una tarea que cumplir.

El medidor de la taza



De «empezó» a «terminó» a lo largo de la base, de «fluyó» a «me costó» hacia arriba. Dibuja la línea del líquido dentro de la taza para mostrar cómo se sintió de principio a fin.

¿Prefieres no dibujar? Encierra la taza más cercana a tu experiencia.



Ninguna es mejor que otra. Simplemente muestran lo que estaba ahí.

Después de la taza

Primero la taza, después las notas. Escribe desde lo que viviste, no sobre lo que viviste. Una palabra, una imagen o un garabato es suficiente.

En tu servilleta

- Taza __ de 41
- Fecha, hora y lugar
- Me tomé un(a)
- Me tomó
- Lo que me trae hoy a mi taza
- Mi taza (el medidor)
- Lo que se movió en mí
- Me siento: una palabra, un ícono, un corazón o un dibujo

La servilleta es el acto de cierre. No lleva a una lista de pendientes, a una decisión ni a un siguiente paso. Puedes guardarla o soltarla como un primer borrador.

Tu primera ronda: Taza 1 de 41

Cuenta tus tazas hasta llegar a 41. Cuenta tazas, no días seguidos. Algunas semanas pueden tener muchas tazas y otras ninguna. Saltarte un día no es un fracaso, y otra taza también está bien.

Después de tu primera ronda, la taza está ahí cada vez que algo te llame a volver.



La práctica

1 Llega con ligereza.

Siéntate con tu taza. Inicia un temporizador. Nota, con ligereza, qué te trae hoy a tu taza. Sostén la pregunta con suavidad, sin aferrarte a ella ni escribirla.

2 Abre con la invitación.

Nada que resolver. Me permito.

3 Recibe esta taza como si fuera la primera.

Deja que sea nueva. No necesitas saber qué guarda esta taza para ti.

4 Sorbe a través de tus sentidos.

El calor en tus manos. El aroma. El sabor. La sensación de cada sorbo. Tu cuerpo es una forma de conocer, así que deja que te guíe.

5 Permite, sin engancharte.

Pueden aparecer pensamientos, problemas y preocupaciones. No necesitas resolverlos, seguirlos ni alejarlos. Si notas el impulso de apresurarte, simplemente nótalo. Déjalo estar y vuelve a la taza.

6 Deja que la taza vacía sea tu final.

Cuando ya no quede nada por sorber, la práctica está completa. Detén el temporizador.

Un sorbo a la vez. Una taza a la vez.