



¿Qué es la atención plena?

Preparando la tierra

Panorámica general del curso: La semilla

A pesar de que es un curso budista, no necesitas ser budista para estar aquí. Cualquier persona que quiera crecer y desarrollarse es bienvenida y puede beneficiarse de las enseñanzas budistas.

Este y todos los demás cursos que ofrecemos aquí tienen como objetivo que podamos hacer cambios reales en nuestra vida, lo cual dependerá en gran medida de que hagamos los ejercicios que proponemos en casa, que realmente nos demos permiso de reflexionar aquí, y que le demos oportunidad a la práctica de que tenga un efecto real en nosotros. Te pedimos que tomes seriamente estas seis semanas y que le des oportunidad a la práctica de tener un efecto. ¡Anímate y experimenta!

Este es un curso muy práctico, que tiene como propósito introducirnos en las principales técnicas de meditación budista enfocadas en el cultivo de estados mentales y emocionales positivos, y permitirnos comenzar con una práctica en casa que le de seguimiento a lo que vamos a aprender aquí.

Como base para ello, tomaremos las estructuras y técnicas propias del mindfulness, que podemos traducir como atención plena. A lo largo de 6 semanas, exploraremos qué significa vivir con atención y cómo podemos transformar poco a poco algunos aspectos importantes de nuestra vida cotidiana para experimentarnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea de una manera más amable. En cada día tendremos sesiones de meditación, un poco de teoría, grupos de discusión que nos permitan compartir cómo nos ha ido, y plenarias de preguntas y respuestas.

Para poder comprender cuál es el objetivo de este curso, utilizaremos una metáfora. Imagínate que existen muchos tipos de semillas diferentes; algunas tan pequeñas como el polvo, otras diseñadas para diseminarse en el viento, o cubiertas de pulpa para protegerse hasta que están en contacto con la tierra. Pero sean del tipo que sean, todas requieren de ciertas condiciones para germinar.

Teniendo esto en cuenta, cuando sembramos cualquier tipo de planta, nos aseguramos de desyerbar el terreno, de colocarlas en un lugar con una temperatura



apropiada, de que el espacio en el que están tenga contacto suficiente con el sol, y de regar la tierra ciertos días y a ciertas horas. Cuando germina, procuramos darle la atención necesaria para que crezca. Del mismo modo, sabemos que sin un cuidado adecuado, la semilla, incluso si comienza a germinar, eventualmente se secará y morirá.

Lo mismo sucede con nuestra propia mente, con los pensamientos y emociones. Si queremos comenzar a experimentar estados emocionales de tranquilidad, amabilidad y contento, es necesario crear todas las condiciones necesarias, tanto interna como externamente, para que una mejor versión de nosotros mismos pueda germinar. De igual modo, sin los cuidados apropiados, esta serenidad, empatía y cariño que hemos cultivado, pueden secarse y desaparecer, dando lugar a los viejos hábitos emocionales a los que ya estamos acostumbrados.

La intención de este curso es ayudarnos a sentar las bases, a preparar el terreno, para cultivar estados mentales y emocionales mucho más positivos para nosotros y el mundo que nos rodea, y brindarnos algunas herramientas que nos muestren cómo podemos seguir nutriéndolos para que se desarrollen y no perezcan ante aquellas emociones y pensamientos que quisiéramos, poco a poco, dejar atrás.

El terreno apropiado para este desarrollo es la atención plena. Y para comenzar a hablar de lo que eso significa, iniciaremos con un pequeño ejercicio que nos permita comenzar a experimentarlo.

¿Qué es Mindfulness?

El término “Mindfulness” en inglés se traduce en español como atención plena.

La atención plena se refiere, literalmente, a llevar nuestro foco a algo, como un reflector en un escenario que ilumina un elemento en específico. Podemos distinguir a la atención plena si la comparamos con el “piloto automático”.

El piloto automático es una función mental muy útil que nos permite realizar múltiples acciones sin la necesidad de atender cada movimiento. Por ejemplo, cuando aprendemos a conducir, al inicio necesitamos mucha atención para poder manipular a la máquina, las velocidades, el volante, el freno y el acelerador. Sin embargo, una vez dominada la habilidad, podemos relajarnos y sostener una conversación o cantar, sin la necesidad de estar atentos a cada movimiento.



No solamente tenemos esta habilidad a un nivel físico, sino que numerosos procesos mentales pueden ocurrir en piloto automático. Por ejemplo, podemos estar escuchando una canción, teniendo una conversación al mismo tiempo, y responder un mensaje de texto. Probablemente ninguno de los tres estímulos a los que estamos expuestos tenga la totalidad de nuestra atención, pero tenemos la capacidad de funcionar de esta manera.

La habilidad de estar en piloto automático es esencial para nuestro día a día, sin embargo, también puede causarnos problemas. Pueden ser pequeños inconvenientes, como cuando queremos ir al supermercado pero nos damos cuenta de que se nos pasó la salida, pero comúnmente comienzan a crear hábitos en nosotros, de los cuales no somos del todo conscientes, y que determinan mucho de nuestra realidad cotidiana.

Imagina que estás escribiendo un reporte urgente en el trabajo y alguien de la oficina te habla con rudeza. Debido a que tu atención está puesta en resolver un asunto importante, no registras que ese incidente te molestó y que te has puesto de mal humor. Esto permea tu experiencia sutilmente, y comienzas a ver a tus compañeros de trabajo, que también están apurados y presionados, como poco amigables. Llegas después a casa, y con un pequeño malentendido, discutes fuertemente con tu pareja o tus hijos. Más adelante, ta vez ni siquiera recordemos qué fue lo que detonó la discusión, puesto que la mente ya estaba predispuesta a reaccionar. Por supuesto, al otro día, incluso sin darte cuenta tu actitud con los demás en la oficina será seca o distante, pues te has creado el punto de vista de que los demás no son amigables contigo, hasta que eso se vuelva una realidad.

En piloto automático, lo más natural para la mente es repetir patrones y hábitos a los que estamos acostumbrados. Si nuestro hábito es autocriticarnos, o culpar a los demás, eso será lo que haremos; como un riachuelo que crece con el tiempo, los hábitos se vuelven cada vez más grandes y poderosos con la repetición.

Este piloto automático mental crea rápidamente historias, basadas en las historias que nos hemos repetido a nosotros mismos por años, y a veces pueden traernos sufrimiento o ser aterradoras. En el ejemplo anterior, si nuestro hábito es asumir que no le agradamos a las personas, rápidamente comenzaremos a pensar que nuestros compañeros de la oficina no son amables porque tienen algo en contra de nosotros, y que eventualmente nos harán daño. Si seguimos alimentando la historia, podríamos terminar en un estado de miedo y una sensación constante de persecución en la



oficina, cuidándonos de cada persona y asumiendo que, si hablan con nosotros o muestran amabilidad, tienen alguna intención oculta.

Es casi como si fuéramos presos de nuestra propia mente, creando un mundo completamente irreal. La atención plena nos permite identificar esos momentos, esas historias que comenzamos a contarnos, y discernir que no son más que eso, hábitos mentales que hemos alimentado.

Al prestar atención deliberadamente a nuestra experiencia física, emocional y mental, la atención plena puede ayudarnos a ver nuestros patrones habituales y salir de ellos antes de que nos atrapen, para responder de un manera mucho más creativa y amable con nosotros y con los demás.

Es similar a la sensación de tomar consciencia al despertar después de un sueño muy lúcido: como tomar de nuevo el control sobre nosotros mismos y nuestras propias emociones. Y de la misma manera que una madre cuida a su hijo vigilando sus movimientos con atención y cariño, nosotros podemos aprender a observar nuestros propios pensamientos y emociones, de una forma abierta, receptiva y cariñosa.

¿Por qué iniciar con Mindfulness cuando queremos cultivar emociones positivas?

Conocer nuestras propias emociones.

Si queremos cultivar estados emocionales positivos, de tranquilidad y contento, necesitamos comenzar por conocernos a nosotros mismos y nuestras propias emociones antes de querer cambiarlas. Regresando a la metáfora de la semilla, es importante saber en el terreno de siembra qué otras plantas crecen ahí. Si la tierra está cubierta de hierbas con espinas, es mejor saber que están ahí primero; si moramos fuertemente en el enojo o el resentimiento por ejemplo, lo ideal es comenzar a reconocerlo y a partir de ahí, poco a poco, empezar a suavizar esas emociones.

Así mismo, conocer nuestras emociones implicará conectar con el cuerpo, realmente saborear la experiencia emocional, y con ello, tener la capacidad de identificar y nombrar aquello que sentimos. Es el primer paso para la transformación.

El cuerpo y las sensaciones como nuestros principales aliados

Descubriremos que la práctica de cultivo de emociones positivas no tiene nada que ver con huir, rechazar o ignorar nuestros propios estados emocionales difíciles. No es



una fórmula para escapar del sufrimiento. Más bien, consiste en tener la capacidad de estar presentes en la emoción, sin hacerla más intensa a través de nuestros pensamientos; así como un animal encerrado en una jaula se estresa y violenta al sentirse atrapado, las emociones se intensifican cuando se saben reprimidas.

Nuestro mejor aliado para ello es nuestro propio cuerpo. Al aprender a morar en las sensaciones físicas que reflejan la experiencia pura, no racionalizada e interpretada de la realidad, lograremos relacionarnos de forma más creativa con la emoción. Si algo sucede en mi vida que me produce enojo o tristeza, por ejemplo, podré simplemente observarlo como eso, como una respuesta emocional completamente natural ante un estímulo, y vivirlo en el cuerpo sin crear historias en la mente que simplemente intensifican de manera negativa la experiencia. Del mismo modo, una emoción agradable será mucho más disfrutable si puedo vivirla y no solamente pensar en lo grata que es.

Discerniendo y eligiendo sin juzgarnos

Un aspecto de gran importancia dentro de la práctica de la atención plena es el de no juzgarnos: fácilmente, tenemos la tendencia de ser críticos con nosotros mismos y nuestra propia experiencia. Por ejemplo, tal vez nos damos cuenta de que estamos teniendo pensamientos de enojo o de ira acerca de alguien, y en el momento en el que nos percatamos de ello, comenzamos a criticarnos duramente por tener estos pensamientos. Puede suceder también cuando estamos sentados meditando y nos damos cuenta de que nuestra mente está distraída, se encuentra vagando de idea en idea, pensando en lo que vamos a comer por la tarde, la película que vimos la noche anterior o las personas que veremos durante el día. Cuando nos percatamos de la distracción en nuestra mente nos podemos sentir autocríticos por no estar más tranquilos y enfocados. En ambos casos, estos juicios negativos de nuestra experiencia son contraproducentes y solamente nos crean incomodidad e insatisfacción.

Una actitud de curiosidad

En lugar de tener pensamientos y juicios negativos, lo que tratamos de hacer es traer a la experiencia una actitud de interés sobre lo que sea que surja. Así que cuando nos volvemos conscientes de algo (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc...) tratamos, primero que nada, de ser curiosos sobre la experiencia. Incluso si lo



que surge en el momento es una actitud crítica, tratamos de tener interés en ella. Por lo tanto, nuestro punto de partida es simplemente notar y reconocer lo que esta ocurriendo, sin intentar precipitadamente resolverlo o detenerlo.

Esto, por supuesto, no siempre es fácil. Tenemos hábitos fuertes que nos llevan a criticar y juzgar nuestros pensamientos y sentimientos; fácilmente respondemos ante lo que nos gusta o lo que no nos gusta, y los pensamientos que proliferan desde aquellas preferencias están ya fuertemente cimentados en nuestro interior. Por ello, parte del proceso de cultivar atención plena implica reconocer qué tanto nos juzgamos a nosotros mismos y a los demás, y a partir de esta percatación, aprender a no reaccionar de una forma crítica y dura.

Elegir de qué manera responder

Una vez que prestamos atención con interés hacia cualquier cosa que surge en nuestra experiencia, tendremos la capacidad de evaluar y tomar mejores decisiones con respecto a cómo responder ante nuestras propias emociones y sensaciones. La atención plena nos brinda un elemento de discernimiento, y es posible que rápidamente se vuelva evidente para nosotros que, por ejemplo, cuando estamos sintiendo enfado y nos quejamos en nuestra mente de las situaciones o de las personas que nos rodean, experimentamos estados incómodos y dolorosos. Con base en esta percatación, podemos elegir cómo responder de mejor forma ante esta experiencia. Puede ser que solamente el notar su cualidad incomoda y dolorosa sea suficiente para dejarlos ir.

Elegir a qué le prestamos atención

Otra área en la cuál podemos elegir es cuando decidimos en donde poner nuestra atención. Por ejemplo, cuando estamos sentados en meditación, tal vez notamos que nuestra rodilla esta adolorida, y probablemente no sería útil ignorar por completo el dolor o pretender que no esta ahí, pues esto traería como consecuencia una sensación de tensión física y mental; por otro lado, no es necesario pasar toda la sesión de meditación notando únicamente nuestra rodilla, sintiéndonos incómodos. Lo que podemos hacer, es reconocer el malestar, pero también darle atención a otras partes del cuerpo. Quizá reconoceremos que, a pesar de que hay dolor en la rodilla, hay también una sensación cálida, placentera y relajada en los hombros. Esto puede ampliar bastante nuestra experiencia.



Aprender a elegir en donde ponemos nuestra atención puede, de igual manera, ayudar a nuestras emociones. Imagina que nos estamos sintiendo enojados debido al contenido de un correo electrónico que acabamos de recibir; fácilmente, podemos encontrarnos envueltos en una sensación de irritación, acompañada de pensamientos de rechazo y resentimiento, en donde recreamos una y otra vez la historia de lo ocurrido, repitiendo en la mente lo que quisiéramos responder al emisor del correo, creando tensión emocional, y física, en el cuello y el abdomen. Podemos entonces reconocer el disgusto y la incomodidad, y después darle nuestra atención a algo más: tal vez a la sensación de nuestros pies en contacto con el suelo, o a los colores y las formas de los objetos que nos rodean, reconociendo el enojo y la forma en la cual afecta, y después trasladando la atención a nuestra respiración relajando y expandiendo la atención. También, podemos notar poco a poco todo lo que esta componiendo a la experiencia: las emociones que surgen y cesan, las sensaciones agradables y desagradables en distintas zonas del cuerpo, y notar que aquello que nos resulta incomodo o doloroso, no es más que una parte mínima de todo el espectro de sensaciones, pensamientos, emociones e ideas que componen a la experiencia. Con ello, las emociones y sensaciones difíciles se vuelven menos abrumadoras.

Parte de las habilidades que adquirimos por medio de la atención plena están enfocadas en reconocer la mejor manera de responder ante nuestra propia experiencia. Empezamos a reconocer emociones y pensamientos que se repiten una y otra vez y que fácilmente pueden dar lugar a eventos poco placenteros, y encontramos formas de responder con más creatividad ante ellas.

Recibir y elegir

Podemos relacionarnos con nuestra experiencia, a través de la atención plena, en dos acciones que están ocurriendo constantemente: recibir y elegir. Primero, recibimos amablemente lo que sea que surja en nuestra experiencia, como si le estuviéramos dando la bienvenida, como si fuera un buen amigo que ha viajado un largo camino para visitarnos. Incluso si lo que hay en la experiencia es aburrido, como el recuerdo de mi lista de compras o los pendientes del día, o poco agradable, como una emoción de envidia o de tristeza, aún así, los recibimos de una manera amigable; esto nos permite no iniciar con una dinámica de rechazo y lucha ante nuestra propia experiencia. Todo tipo de aversión y rechazo crearán tensión en la mente, las emociones y el cuerpo.



En segundo lugar, elegimos a donde y ir y que hacer con lo que sentimos y pensamos; cuando recibimos amablemente lo que ha surgido (en especial lo que no es placentero) y le prestamos atención amigablemente, es posible soltarlo con más facilidad. Este proceso, puede ser apoyado también por la respiración: podemos recibir la experiencia con la inhalación y soltarla y dejarla ir con la exhalación.

Prácticas formales e informales

A través de las prácticas formales de meditación, establecemos un tiempo definido para cultivar atención, disciplina, continuidad de propósito y emociones positivas de manera sistemática. Ya sea por diez, cinco minutos, una hora o incluso más tiempo, nuestro único objetivo es estar enfocados y concentrados en una sola cosa; es como si estuviéramos en un laboratorio, en donde tenemos condiciones más controladas. Al hacer la meditación, estamos llevando la atención a las sensaciones corporales, reconociendo cuando la mente divaga y regresando al punto de foco.

La práctica formal de meditación nos ayuda a vivir tranquilamente, sin rechazar aquello que nos es incómodo, y a realmente habitar el cuerpo, para dar espacio a experimentar las emociones y las sensaciones. Con ello, nos brinda la libertad de responder creativamente ante las distintas situaciones y retos de la vida, en lugar de reaccionar sin control.

Cultivar este nivel de atención en sí mismo es algo complejo que requiere de práctica y de esfuerzo, pero por supuesto, mientras estamos meditando, no estamos haciendo ninguna otra cosa a la vez. No intentamos meditar y al mismo tiempo cocinar, conducir o trabajar. Este laboratorio de prácticas formales de meditación nos permite desarrollar habilidades de atención plena en condiciones más sencillas y controladas: en un tiempo y un lugar en específico, con el único objetivo de enfocar la atención.

La meditación nunca es un fin en sí mismo, sino un medio para refinar cada vez más la calidad de nuestra mente y nuestras emociones, y por supuesto que queremos obtener estos beneficios también en nuestra vida cotidiana. Cuando comenzamos a meditar de forma regular, notamos que los efectos se experimentan en otros ámbitos: tal vez, notamos que estamos más atentos en nuestro trabajo o a la hora de conversar con nuestra familia, y si queremos apoyar este proceso de cultivo de atención, podemos hacerlo mediante ciertas prácticas informales.



Del mismo modo que al meditar llevo mi atención a un foco en específico, puedo elegir ciertas actividades de mi día a día y llevarlas a cabo con consciencia y atención. Al bañarme, lavar los trastes, comer o caminar puedo llevar mi atención a lo que estoy haciendo, a los movimientos del cuerpo, las sensaciones y los sonidos. Al deliberadamente tratar de estar más atentos cuando realizamos nuestras actividades cotidianas, podemos reducir la brecha entre las prácticas formales de meditación y el resto de nuestra vida.

Manteniendo una práctica de meditación

Una vez que las personas comienzan a aprender a meditar, se pueden encontrar con obstáculos prácticos o mentales que no les permiten continuar con una práctica en casa. Vamos a ver algunas herramientas que pueden apoyarnos:

1. Elige una hora en específico para meditar y hazte el firme propósito de adherirte a ella. La mejor hora será la que funcione para ti, y toma en cuenta si eres una persona más matutina o nocturna.
2. Designa un espacio especial para tu meditación. Elige un espacio especial en casa, en donde sepas que podrás cerrar la puerta y dedicarte a tu meditación por un rato. Te recomendamos esforzarte en crear una atmósfera que te inspire, colocar algún incienso, velas o una imagen que pueda conectarte con tus ideales.
3. Decide meditar. A veces podemos pensar que no tenemos tiempo para meditar, y quizá si tenemos dos trabajos y una familia, será difícil encontrar un rato para nosotros, pero usualmente, de hecho tenemos quince o veinte minutos en nuestro día; lo que sucede es que elegimos utilizarlo en otra cosa, puedes pensar que cada actividad de nuestro día es una elección, que cada uno priorizamos aquello en lo que invertimos nuestro tiempo. Es preferible que, de una manera totalmente consciente, decidamos meditar o no meditar, a permitirnos sentirnos vagos con respecto a nuestros propios propósitos.
4. Aproxímate a tu experiencia con curiosidad y cariño. Si algún día que tenías planeado meditar no lo lograste, utilízalo como una oportunidad para aprender más sobre ti mismo. Tus razones para no meditar, incluso si no son muy claras, pueden estar relacionadas con patrones que hemos desarrollado mucho tiempo atrás. Tal vez sientes que no mereces en realidad un tiempo para ti mismo, o que cuidar de las necesidades de todos los demás es más importante. Tal vez, en el fondo, te preocupa



lo que la gente pensará de ti si se entera que estás meditando o tal vez dudas de que la meditación realmente va a ayudarte. Y si descubrimos estas cosas, pueden ser una gran oportunidad para comenzar a soltar estos patrones o puntos de vista.

Prácticas y ejercicios

Reflexión 1

Toma 5 minutos para que puedas reflexionar en qué es lo que te gustaría llevarte de este curso, y elige 1 objetivo.

¿Por qué te interesa aprender a meditar?

¿Qué es lo que esperas de la meditación?

Recuerda que es muy importante que esas metas sean realizables y muy concretas (no es lo mismo decir “quisiera ser amable” a “me gustaría ser más amable con mi compañera de trabajo cuando me pide algo”).

Reflexión 2

Es momento de comenzar a crear las condiciones necesarias para cultivar una práctica de meditación regular. Te pediremos entonces que pienses en algún lugar en casa que sería el más adecuado para meditar, en donde puedas cerrar la puerta y tener un momento privado y en silencio. Ahora imagina cómo podrías hacer de él un espacio que te inspire.

¿Qué necesitas para hacerlo cómodo?

¿Cómo lo decorarías?

¿Qué te hace falta y cómo lo puedes conseguir?

¿Qué día de la semana puedes dedicarle un tiempo a armar tu espacio de meditación?

Crema una lista de 5 pequeñas acciones concretas que puedes hacer desde hoy para apoyar a tu intención de meditar.

Meditación de conexión con la experiencia: ¿Cómo estoy ahora?

Siéntate cómodamente, en postra de meditación.

Conecta con el cuerpo. ¿Hay dolor, tensión?

Identifica tu estado emocional. ¿Cómo me siento?, ¿Qué estoy sintiendo justo ahora?, ¿En qué partes del cuerpo puedo experimentar esta sensación?

Identifica lo que hay en tu mente. ¿En qué estoy pensando?, ¿Cuál es mi respuesta física y emocional ante mis propios pensamientos?

Meditación de atención a la respiración

La mente necesita un gancho, un punto al cual atender, y el budismo nos dice que mucho de nuestro estrés viene del hecho de que nuestra mente vaga de un pensamiento a otro, de una idea a la otra sin control; la forma más común y accesible de anclar la mente es a través del cuerpo y sus sensaciones.

La respiración está ahí todo el tiempo, nos acompaña desde el momento en el que nacemos, y a la vez es cambiante, nunca es exactamente igual, por lo que se vuelve un excelente punto de foco para tranquilizar a la mente.

En esta meditación comenzaremos entonces a acostumbrar a nuestra mente a enfocarse en algo en específico: las sensaciones físicas y la respiración. esta meditación se divide en dos partes: en la primera, llevaremos nuestra atención a las sensaciones corporales, comenzando por la cabeza, continuado con el cuello, los hombros, los brazos, las manos, y volviendo después al pecho, el torso y la espalda. Después, bajaremos nuestro foco de atención a la cadera, la pelvis, las piernas y los pies.

El objetivo de esta primera etapa de la meditación es comenzar a cultivar atención a través de reconocer nuestra propia experiencia física y de reconectar con nuestras sensaciones: es una excelente oportunidad para empezar a conocernos a nosotros mismos de una manera mucho más profunda, logrando realmente habitar al cuerpo.

En la segunda etapa de la meditación, una vez que la mente ya esta relajada y enfocada, llevaremos nuestra atención a la respiración; notaremos las sensaciones del aire cuando entra y sale del cuerpo, los movimientos del cuerpo al respirar y la sensación del aire cuando toca las fosas nasales y cuando pasa a través de la nariz y la garganta hasta alcanzar los pulmones. Notaremos especialmente las sensaciones



agradables de nuestra experiencia, lo placentero que es simplemente tomar un tiempo para respirar, para estar en silencio y para relajarnos.

Prácticas de la semana

1. Elige una tarea del día a día, es decir, una práctica informal, que puedas realizar con atención consciente. Escribe en tu calendario semanal cuál será.
2. Realiza tu meditación todos los días. Podrás acceder en línea a la meditación guiada que aprendiste el día de hoy.
3. Te recomendamos llenar día con día tu calendario semanal, y si se te complica realizar alguna de las prácticas, y también anótalo.