



¿Qué es la atención plena?

Preparando la tierra

Panorámica general del curso: La semilla

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.

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.

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.

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. Elegir de qué manera responder

Elegir a qué le prestamos atención

Otra área en la cuál podemos elegir es cuando decidimos en donde poner nuestra atención. Quizá sentimos cierta incomodidad en la rodilla, pero también una agradable brisa en el rostro; podemos elegir atender a las experiencias agradables, sin evadir las experiencias no gratas.

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 y 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. 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.
2. Designa un espacio especial para tu meditación.
3. Decide meditar.
4. Aproxímate a tu experiencia con curiosidad y cariño.

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.