

# Thich Nhat Hanh sobre la práctica de la atención plena

DE THICH NHAT HANH

17 DE ENERO DE 2023

Traducido del sitio Lion's Roar

El difunto Thich Nhat Hanh enseñó estos cinco ejercicios de atención plena para ayudarlo a vivir con felicidad y alegría.

Nuestro verdadero hogar no está en el pasado. Nuestro verdadero hogar no está en el futuro. Nuestro verdadero hogar está en el aquí y el ahora. La vida está disponible solo en el aquí y el ahora, y es nuestro verdadero hogar.

La atención plena es la energía que nos ayuda a reconocer las condiciones de felicidad que ya están presentes en nuestras vidas. No tienes que esperar diez años para experimentar esta felicidad. Está presente en cada momento de tu vida diaria. Hay quienes estamos vivos pero no lo sabemos. Pero cuando inhalas y eres consciente de tu inhalación, tocas el milagro de estar vivo. Es por eso que la atención plena es una fuente de felicidad y alegría.

*“No tienes que esperar diez años para experimentar esta felicidad. Está presente en cada momento de tu vida diaria.”*

La mayoría de las personas son olvidadizas; en realidad no están allí la mayor parte del tiempo. Su mente está atrapada en sus preocupaciones, sus miedos, su ira y sus arrepentimientos, y no son conscientes de estar allí. Ese estado de ser se llama olvido: estás ahí pero no estás ahí. Estás atrapado en el pasado o en el futuro. No estás ahí en el momento presente, viviendo tu vida profundamente. Eso es olvido.

Lo opuesto al olvido es la atención plena. La atención plena es cuando estás verdaderamente allí, mente y cuerpo juntos. Inhalas y exhalas conscientemente, traes tu mente de regreso a tu cuerpo y estás allí. Cuando tu mente está allí con tu cuerpo, estás establecido en el momento

presente. Entonces puedes reconocer las muchas condiciones de felicidad que hay en ti y a tu alrededor, y la felicidad surge naturalmente.

La práctica de la atención plena debe ser agradable, no trabajo o esfuerzo. ¿Tienes que hacer un esfuerzo para respirar? No necesitas hacer un esfuerzo. Para inhalar, simplemente inhale. Suponga que está con un grupo de personas contemplando una hermosa puesta de sol. ¿Tienes que hacer un esfuerzo para disfrutar de la hermosa puesta de sol? No, no tienes que hacer ningún esfuerzo. Simplemente disfrútalo.

Lo mismo ocurre con tu respiración. Permita que su respiración tenga lugar. Toma conciencia de ello y disfrútalo. Sin esfuerzo. Disfrute. Lo mismo ocurre con caminar conscientemente. Cada paso que das es agradable. Cada paso te ayuda a tocar las maravillas de la vida, en ti mismo y a tu alrededor. Cada paso es paz. Cada paso es alegría. Eso es posible.

Durante el tiempo que estás practicando la atención plena, dejas de hablar, no solo de hablar por fuera, sino también de hablar por dentro. El hablar adentro es el pensar, el discurso mental que sigue y sigue y sigue adentro. El verdadero silencio es el cese de hablar, tanto de la boca como de la mente. Este no es el tipo de silencio que nos oprime. Es un tipo de silencio muy elegante, un tipo de silencio muy poderoso. Es el silencio que nos cura y nos nutre.

La atención plena da a luz a la alegría y la felicidad. Otra fuente de felicidad es la concentración. La energía de la atención plena lleva dentro de sí la energía de la concentración. Cuando eres consciente de algo, como una flor, y puedes mantener esa consciencia, decimos que estás concentrado en la flor. Cuando tu atención plena se vuelve poderosa, tu concentración se vuelve poderosa, y cuando estás completamente concentrado, tienes la oportunidad de hacer un gran avance, de lograr la comprensión. Si meditas en una nube, puedes obtener una idea de la naturaleza de la nube. O puedes meditar en un guijarro, y si tienes suficiente atención y concentración, puedes ver la naturaleza del guijarro. Puedes meditar en una persona, y si tienes suficiente atención y concentración, puedes hacer un gran avance y comprender la naturaleza de esa persona.

Cualquier cosa puede ser el objeto de tu meditación, y con la poderosa energía de la concentración, puedes hacer un gran avance y desarrollar la percepción. Es como una lupa que concentra la luz del sol. Si pones el punto

de luz concentrada sobre un papel, se quemará. De manera similar, cuando tu atención plena y tu concentración son poderosas, tu introspección te liberará del miedo, la ira y la desesperación, y te brindará verdadera alegría, verdadera paz y verdadera felicidad.

*“Cuando tu atención plena se vuelve poderosa, tu concentración se vuelve poderosa, y cuando estás completamente concentrado, tienes la oportunidad de hacer un gran avance, de lograr la comprensión.”*

Cuando contemplas el amanecer grande y completo, cuanto más atento y concentrado estás, más se te revela la belleza del amanecer. Supón que te ofrecen una taza de té, muy fragante, muy buen té. Si tu mente está distraída, no podrás disfrutar realmente del té. Tienes que ser consciente del té, tienes que concentrarte en él, para que el té pueda revelarte su fragancia y maravilla. Por eso la atención plena y la concentración son tales fuentes de felicidad. Por eso un buen practicante sabe crear un momento de alegría, un sentimiento de felicidad, en cualquier momento del día.

## Primer ejercicio de atención plena: respiración consciente

El primer ejercicio es muy simple, pero el poder, el resultado, puede ser muy grande. El ejercicio consiste simplemente en identificar la inhalación como la inhalación y la exhalación como la exhalación. Cuando inspiras, sabes que esta es tu inspiración. Cuando exhalas, eres consciente de que esta es tu exhalación.

Solo reconoce: esto es una inhalación, esto es una exhalación. Muy simple, muy fácil. Para reconocer tu inhalación como inhalación, debes traer tu mente a casa contigo mismo. Lo que está reconociendo tu inhalación es tu mente, y el objeto de tu mente, el objeto de tu atención plena, es la inhalación. La atención plena es siempre la atención plena de algo. Cuando bebes tu té con atención plena, se llama atención plena a la bebida. Cuando caminas con atención, se llama atención plena al caminar. Y cuando respiras con atención plena, eso es atención plena de la respiración.

Entonces, el objeto de tu atención plena es tu respiración, y solo enfocas tu atención en ella. Inhalando, esta es mi inhalación. Exhalando, esta es mi exhalación. Cuando hagas eso, el discurso mental se detendrá. Ya no piensas. No tienes que hacer un esfuerzo para dejar de pensar; traes tu atención a tu inspiración y el discurso mental simplemente se detiene. Ese es el milagro de la práctica. Ya no piensas en el pasado. No piensas en el futuro. No piensas en tus proyectos, porque estás enfocando tu atención, tu atención, en tu respiración.

*“La inhalación puede ser una celebración del hecho de que estás vivo, por lo que puede ser muy alegre.”*

Se pone aún mejor. Puedes disfrutar de tu inspiración. La práctica puede ser placentera, alegre. Alguien que está muerto no puede tomar más inhalaciones. Pero estás vivo. Estás inhalando, y mientras inhalas, sabes que estás vivo. La inhalación puede ser una celebración del hecho de que estás vivo, por lo que puede ser muy alegre. Cuando estás alegre y feliz, no sientes que tienes que hacer ningún esfuerzo en absoluto. Estoy vivo; Estoy inspirando. Seguir vivo es un milagro. El mayor de todos los milagros es estar vivo, y cuando inspiras, tocas ese milagro. Por lo tanto, tu respiración puede ser una celebración de la vida.

Una inhalación puede tomar tres, cuatro, cinco segundos, depende. Ese es el momento de estar vivo, el momento de disfrutar de tu aliento. No tienes que interferir con tu respiración. Si su inhalación es corta, permita que sea corta. Si tu exhalación es larga, que sea larga. No intentes forzarlo. La práctica es un simple reconocimiento de la inhalación y la exhalación. Eso es lo suficientemente bueno. Tendrá un efecto poderoso.

## Segundo Ejercicio de Mindfulness: Concentración

El segundo ejercicio es que mientras inspiras, sigues tu inspiración desde el principio hasta el final. Si tu inhalación dura tres o cuatro segundos, entonces tu atención plena también dura tres o cuatro segundos. Inhalando, sigo mi inhalación hasta el final. Al exhalar, sigo mi exhalación hasta el final. Desde el comienzo de mi exhalación hasta el final de mi exhalación, mi

mente siempre está con ella. Por lo tanto, la atención plena se vuelve ininterrumpida y se mejora la calidad de su concentración.

Entonces, el segundo ejercicio es seguir tu inhalación y tu exhalación hasta el final. Si son cortos o largos, no importa. Lo importante es que sigas tu inspiración desde el principio hasta el final. Su conciencia es sostenida. No hay interrupción. Supongamos que está inhalando y luego piensa: "Oh, olvidé apagar la luz de mi habitación". Hay una interrupción. Solo apégate a tu inhalación hasta el final. Entonces cultivas tu atención plena y tu concentración. Te conviertes en tu inspiración. Te conviertes en tu exhalación. Si continúas así, tu respiración se volverá naturalmente más profunda y más lenta, más armoniosa y pacífica. No tienes que hacer ningún esfuerzo, sucede de forma natural.

## Tercer ejercicio de atención plena: conciencia de tu cuerpo

El tercer ejercicio es volverse consciente de su cuerpo mientras respira. "Al inhalar, soy consciente de todo mi cuerpo". Esto lo lleva un paso más allá.

En el primer ejercicio, te volviste consciente de tu inhalación y tu exhalación. Debido a que ahora ha generado la energía de la atención plena a través de la respiración consciente, puede usar esa energía para reconocer su cuerpo.

"Al inhalar, soy consciente de mi cuerpo. Al exhalar, soy consciente de mi cuerpo". Sé que mi cuerpo está ahí. Esto hace que la mente regrese completamente al cuerpo. Mente y cuerpo se convierten en una sola realidad. Cuando tu mente está con tu cuerpo, estás bien establecido en el aquí y el ahora. Estás completamente vivo. Puedes estar en contacto con las maravillas de la vida que están disponibles en ti y a tu alrededor.

Este ejercicio es simple, pero el efecto de la unidad de cuerpo y mente es muy grande. En nuestra vida diaria, rara vez nos encontramos en esa situación. Nuestro cuerpo está ahí pero nuestra mente está en otra parte. Nuestra mente puede estar atrapada en el pasado o en el futuro, en el arrepentimiento, la pena, el miedo o la incertidumbre, por lo que nuestra

mente no está ahí. Alguien puede estar presente en la casa, pero en realidad no está allí, su mente no está allí. Su mente está con el futuro, con sus proyectos, y no está para sus hijos o su cónyuge. Tal vez podrías decirle: “¿Alguien en casa?”. y ayúdelo a traer su mente de regreso a su cuerpo.

Así que el tercer ejercicio es tomar conciencia de tu cuerpo. “Al inhalar, soy consciente de mi cuerpo”. Cuando practique la respiración consciente, mejorará la calidad de su inhalación y exhalación. Hay más paz y armonía en tu respiración, y si continuas practicando así, la paz y la armonía penetrarán en el cuerpo y el cuerpo se beneficiará.

## Cuarto ejercicio de atención plena: liberar la tensión

El siguiente ejercicio es liberar la tensión en el cuerpo. Cuando eres realmente consciente de tu cuerpo, notas que hay algo de tensión y dolor en tu cuerpo, algo de estrés. La tensión y el dolor se han ido acumulando durante mucho tiempo y nuestro cuerpo sufre, pero nuestra mente no está para ayudar a liberarlo. Por lo tanto, es muy importante aprender a liberar la tensión en el cuerpo.

*“Siempre es posible practicar la liberación de la tensión en uno mismo.”*

En una posición sentada, acostada o de pie, siempre es posible liberar la tensión. Puedes practicar la relajación total, la relajación profunda, sentado o acostado. Mientras conduce su automóvil, puede notar la tensión en su cuerpo. Tienes muchas ganas de llegar y no disfrutas del tiempo que pasas conduciendo. Cuando llegas a un semáforo en rojo, estás ansioso por que el semáforo en rojo se convierta en un semáforo en verde para que puedas continuar. Pero la luz roja puede ser una señal. Puede ser un recordatorio de que hay tensión en ti, el estrés de querer llegar lo más rápido posible. Si reconoce eso, puede hacer uso de la luz roja. Puede sentarse y relajarse: tómese los diez segundos en que la luz está roja para practicar la respiración consciente y liberar la tensión en el cuerpo.

Así que la próxima vez que te detengas en un semáforo en rojo, tal vez quieras sentarte y practicar el cuarto ejercicio: “Inhalando, soy consciente de mi

cuerpo. Al exhalar, libero la tensión de mi cuerpo”. La paz es posible en ese momento, y se puede practicar muchas veces al día: en el lugar de trabajo, mientras conduce, mientras cocina, mientras lava los platos, mientras riega la huerta. Siempre es posible practicar la liberación de la tensión en uno mismo.

## Meditación caminando

Cuando practicas la respiración consciente, simplemente permites que se produzca la inspiración. Te das cuenta y lo disfrutas. Sin esfuerzo. Lo mismo ocurre con el caminar consciente. Cada paso es agradable. Cada paso te ayuda a tocar las maravillas de la vida. Cada paso es alegría. Eso es posible.

No tienes que hacer ningún esfuerzo durante la meditación caminando, porque es agradable. Estás ahí, cuerpo y mente juntos. Estás completamente vivo, completamente presente en el aquí y el ahora. Con cada paso, tocas las maravillas de la vida que están en ti y a tu alrededor. Cuando caminas así, cada paso trae sanación. Cada paso trae paz y alegría, porque cada paso es un milagro.

El verdadero milagro no es volar o caminar sobre el fuego. El verdadero milagro es caminar sobre la Tierra, y puedes realizar ese milagro en cualquier momento. Simplemente lleva tu mente a casa con tu cuerpo, vuélvete vivo y realiza el milagro de caminar sobre la Tierra.