

1ª Semana

Cultivar la presencia

La plena consciencia o atención plena es la energía que nos hace estar plenamente presentes, plenamente vivos en el aquí y el ahora.

- Thich Nhat Hanh

La Plena Consciencia



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

*Al despertarme esta mañana, sonrío.
Veinticuatro nuevas horas me aguardan.
Me comprometo a vivir plenamente cada instante
Y a mirar a todos los seres con los ojos de la compasión.*

Cada día de veinticuatro horas es para nosotros un regalo extraordinario. Con nuestra presencia podemos aprender a vivir de un modo que posibilitemos la alegría y la felicidad en el momento presente. Para ello, simplemente, comenzamos el día atendiendo a nuestra respiración, despertando nuestra presencia y siendo conscientes de que este nuevo día es un día perfecto, en el que me comprometo a vivir cada instante lo más plena, libre y hermosamente que pueda. Para hacer esto solo se necesitan tres o cuatro minutos. Simplemente hay que ser consciente de que tenemos el regalo de un nuevo día y que para vivirlo podemos estar aquí.

El mejor modo de permanecer presente aquí y ahora consiste en prestar una atención completa a la respiración, y para ello no hay que manipularla de ninguna manera. La respiración es tan natural como el aire y la luz, así que la dejamos tal cual es, sin interferir. Simplemente encendemos la luz de la consciencia (atención plena) para iluminar con ella la respiración. Generamos la energía de la plena consciencia, de la atención plena, e iluminamos con ella todo, todo lo que ocurra en el momento presente, sin juzgar, sin seleccionar.

Cuando inspires, di “inspiro y sé que estoy inspirando” y date cuenta de cómo la energía de la atención plena abraza tu inspiración, con la misma ternura que la luz del sol acaricia las hojas y las ramas de los árboles. Es así de simple, la luz de la atención plena está, sencillamente, aquí y abraza sin violencia ni manipulación directa alguna la respiración. Y, cuando espire, di amablemente: “espiro y sé que estoy espirando”.

La práctica se basa en la no violencia, no tenemos por qué pelearnos con nuestra respiración, ni con nuestra atención. Simplemente nos damos cuenta, somos conscientes. **Nos damos cuenta** de que nuestra respiración es corta o lenta y está bien, es perfecta tal y como es. **Nos damos cuenta** que estamos atentos a nuestra respiración o que nuestra atención se ha perdido, y también eso está

bien. **Nos damos cuenta** y, suavemente, sin juzgar ni nuestra atención, ni nuestro despiste, volvemos a ser conscientes de nuestra inspiración y de nuestra espiración. **Nos damos cuenta** que podemos ser amables con nosotros mismos y nuestros despistes, aceptándolos y tratándolos con cariño, podemos tratarnos de una manera comprensiva y amable. Aprendemos, primero, a tratar nuestra respiración, nuestros despistes, con la misma suavidad con la que trataríamos a una flor, a un bebe. Este aprendizaje de suavidad con nosotros mismos nos permitirá, más adelante, en el transcurso del seminario, a aprender a relacionarnos de una manera amable con nuestro cuerpo, con esas emociones y pensamientos que nos causan dolor. Algo, que como podremos ir experimentando, nos puede ayudar a liberarnos de mucho estrés y ansiedad.

Y ésta es la primera consecuencia de la atención plena, **la presencia**, que nos convierte en personas completamente vivas, simplemente porque estamos aquí, de verdad. Y, como hemos podido comprobar en el taller, es sumamente sencillo. Dejamos de preocuparnos del futuro o del pasado y, simplemente, volvemos a nosotros mismos, concentrándonos en la respiración y sonriendo a nuestra respiración.

Estar aquí, con el cuerpo y la mente unidos. La atención a la respiración nos permite volver a casa, nuestra mente regresa al cuerpo y así revivimos el aquí y ahora, donde, como podéis ver, la paz y la alegría son posibles. Tenemos una cita con la vida, una cita para la que no hemos de ir a ninguna parte, ni coger coche o tren alguno. Una cita en la que no tenemos que esperar ni un solo segundo. Una cita a la que, para acudir, sólo hace falta estar en el aquí y el ahora.

Te invito a que esta semana practiques con alegría, con suavidad, con frecuencia el volver, el estar en el aquí y el ahora. Y para ello te propongo las siguientes prácticas.

Práctica de la Semana:

1º Realizar la práctica breve "La Pausa" al menos 3 veces al día

2º Atención plena en las actividades de la vida diaria (AVD): Cuando me ducho, me afeito, me lavo los dientes, o tomo un café o una fruta, llevo toda mi atención durante unos minutos a esa actividad, observo las sensaciones en mi cuerpo, sin juzgarlas sin analizarlas, simplemente sintiéndolas plenamente: frío, calor, suavidad, aspereza, etc.

3º Realizar la meditación "Relajación Total" una vez al día. Al acostarme, o sentarme para descansar, en la hora de la siesta, practico con la grabación de esta meditación en la que dirijo mi atención a distintas partes del cuerpo, y permito que descansen profundamente. Tomo conciencia de ellas, de sus sensaciones, agradezco lo mucho que han hecho por mí, y me comprometo a cuidarme un poco más.

El próximo día, después de rellenar la hoja de seguimiento de la práctica, comentamos como ha ido la práctica, si encontráis alguna dificultad, no os preocupéis, es normal.

Toma nota cada vez que practiques, añadiendo comentarios para que podamos explorarlo la semana que viene.

Día/Fecha	Práctica (Sí/No)	Comentarios
Fecha:	Pausa: Atención actividades vida diaria: Relajación:	
Fecha:	Pausa: Atención actividades vida diaria: Relajación:	
Fecha:	Pausa: Atención actividades vida diaria: Relajación:	
Fecha:	Pausa: Atención actividades vida diaria: Relajación:	
Fecha:	Pausa: Atención actividades vida diaria: Relajación:	
Fecha:	Pausa: Atención actividades vida diaria: Relajación:	
Fecha:	Pausa: Atención actividades vida diaria: Relajación:	
Fecha:	Pausa: Atención actividades vida diaria: Relajación:	

Práctica BREVE 1 La Pausa:

Empieza deteniendo lo que estés haciendo y formulándote las siguientes preguntas,
¿Qué voy a hacer ahora? , ¿Cómo me siento en este momento?

Puedes hacerlo del modo más sencillo posible, formulando las preguntas en tus propios términos. La práctica de este ejercicio varias veces al día nos ayuda a **cultivar el hábito de interrumpir las reacciones automáticas**, haciendo un alto y regresando.

Aplicaciones:

• **Actividades rutinarias.** Podemos practicar la Pausa cada vez que hacemos determinadas tareas como, por ejemplo, a la hora de la comida, mientras abrimos la correspondencia, lavamos, damos un paseo, etcétera.

• **Momentos concretos.** También podemos querer practicar la Pausa cuando nos sentimos acelerados, ansiosos, estresados, irritables o alterados. Desarrollar el hábito de hacer pausas **nos ayuda a advertir e interrumpir las pautas automáticas.**