

Entrenamiento de la Atención Plena



Un proceso de 40 días.



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

Introducción:

Querido Consultor en Mindfulness, querida Consultora en Mindfulness

Inicias un nuevo tramo en el camino de la práctica Mindfulness. Ya has experimentado en este punto algunos de los beneficios de la atención plena. Has sorteado algunos de los obstáculos que han surgido alrededor de tu práctica. Sin duda comienzan a suceder algunos cambios en tu vida que están relacionados con ella.

Es el momento de dar un paso más. De explorar otro sendero. En realidad todos los caminos se dirigen al mismo punto: la posibilidad de vivir de una forma más plena, más serena, más integrada.

Ahora ya sabes por ti mismo que, en realidad, la práctica de la atención plena no es algo destinado solamente a unos pocos elegidos, a personas excepcionalmente dotadas, o a monjes retirados de la vida normal que cualquiera llevamos. No, nada de eso. Se trata tan solo de "recordar" lo que la educación, el ajeteo diario, el pensamiento social en el que crecimos . nos hizo olvidar:

***La única vida que existe, es la que está aquí y ahora
¡El presente es la Puerta de Entrada!***

Has comenzado a desinstalar tus hábitos de falta de atención, distracción, automatismo y ausencia que permanecían agazapados en tu vida. Este es el programa grabado en la mayoría de nosotros: la cultura moderna nos anima a no estar presentes, la ocupación permanente y las prisas debilitan nuestra concentración y la habilidad para conectar profundamente con las cosas... Y así, demasiado a menudo, sentimos cómo el estrés, el descontento o la insatisfacción ocupan un lugar preferente sin haber sido ni siquiera invitados.

Con la práctica sostenida de la atención plena, algo ha comenzado a cambiar ¿Los acontecimientos y circunstancias externas?... Probablemente no... Lo que ha cambiado es tu forma de "estar presente" en ellos.

¡Estás construyéndote una mente feliz!



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Como en los entrenamientos de cualquier habilidad, comenzaste por introducir ejercicios y prácticas concretas, semana a semana. Es posible que, como en otros aprendizajes, al principio te resultara algo complicado. Quizás al comenzar, creías que ya vivías dándote cuenta de lo que sucedía en tu vida, en tu familia, con tus amigos o en tu trabajo. Y te sorprendió comprobar cómo a través de la práctica, la amplitud de tu atención se expandía más y más, y cómo tu vida personal y profesional adquiría nuevos matices. Es una experiencia que nos resulta familiar a muchos.

La Atención Plena nos proporciona una manera sencilla pero muy potente para salir del estancamiento y recuperar el contacto con nuestra sabiduría y vitalidad, haciéndonos cargo de la dirección y la calidad de nuestra vida, de nuestra relación con nosotros mismos, incluyendo las relaciones familiares, trabajo y con el mundo en general. (Jon Kabat Zinn)

Ha llegado el momento de dar un paso más en tu entrenamiento, que te permitirá profundizar en las actitudes de fondo del Mindfulness, en su mensaje transformador y, a veces, no evidente a primera vista. Es el momento de que te confrontes con viejas creencias, hábitos o filtros a través de los cuales te llega la experiencia. Que abras espacio a alternativas diferentes para ampliar tu respuesta consciente en el día a día, que

rasques un poco más hacia dentro y dejes al descubierto las reacciones automáticas que aún permanecen camufladas sin dar la cara...

Se trata de un trabajo orientado a ver con mayor claridad, a comprender lúcidamente aspectos de tu vida que no mirabas, a aceptarlos y expresarlos de manera consciente. Además, te ayudará a apreciar sentimientos como la alegría, la tranquilidad o la felicidad, que suelen pasar de forma fugaz y sin ser reconocidos.

Es una experiencia liberadora, en el sentido de que te ofrece la posibilidad de observar y experimentar nuevas maneras de estar en "tu propia piel" y en el mundo, y te ayuda a soltar las obsoletas pautas de reacción inconscientes en las que todos caemos con tanta frecuencia.

Recuperarás tu poder, rescatándolo de los lugares, personas y circunstancias externas en las que lo habías delegado sin darte cuenta, porque el hecho de ampliar el espectro de tu atención abrirá las reservas latentes de tu creatividad, de tu inteligencia, de tu imaginación, de tu lucidez, de tu determinación, de tu capacidad de elección, y te conectará con la sabiduría interna que hay en ti.



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Vemos claramente el cuerpo que tenemos, la mente que tenemos, la situación que tenemos en nuestra casa y la gente que hay en nuestras vidas. Nos damos cuenta de cómo reaccionamos a todas estas cosas. Observamos cómo son ahora mismo nuestras emociones y pensamientos, en este preciso instante, en esta habitación, en este asiento. No tratamos que desaparezcan, no pretendemos ser mejores de lo que somos, vemos con precisión y con ternura. (Pema Chödrön)

40 días de atención sostenida

Comienzas una experiencia de atención sostenida a lo largo de cuarenta días... ¿Y por qué justo cuarenta?, podrías preguntarte. No se trata de un número caprichoso o al azar. Es una duración cargada de simbolismo que recoge lo que este periodo va a suponer para ti.

Desde tiempos inmemoriales y en numerosas tradiciones, este número posee un fuerte simbolismo, especialmente cuando se refiere a procesos de honda transformación. De hecho, el número cuarenta en la biblia judeo-cristiana no constituye un periodo de tiempo exacto en días o años, sino “el periodo de tiempo necesario para una gran transformación”: cuarenta días duró el diluvio, cuarenta años vagó por el desierto Israel, o cuarenta días estuvo Jesús en el desierto antes de comenzar a predicar. Hay múltiples ejemplos alrededor de esta cifra. Representa “el cambio de un periodo a otro”. En la espiritualidad islámica representa la madurez, implica la lucidez de distinguir lo esencial de lo relativo que lleva a dar un giro radical a la vida.

En otro nivel, muchas teorías apuntan a su vez a que a los cuarenta años se produce un cambio en la vida de las personas, popularmente conocido como “la crisis de los 40” o “la crisis de la mitad de la vida”; hasta esa edad se dice que “construimos” y a partir de ella necesitamos “deconstruir”, integrar definitivamente lo que nos es útil y derribar lo que se irguió simplemente para defendernos o protegernos y que, en realidad, no solo ya no nos sirve sino que es lo experimentamos como un límite.

Como todos los números y los elementos de la naturaleza que tienen sentido simbólico, este simbolismo no nació porque sí. En su origen encontramos experiencias humanas que tienen que ver con el cuarenta: tenemos los cuarenta días posteriores al parto, el puerperio, y la evolución de ciertas enfermedades con su correspondiente cuarentena. Convencionalmente



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

se fijan estos procesos en cuarenta días, pero no se trata de una convención arbitraria: la experiencia es que, en estos casos, el tiempo para que el cuerpo se restablezca es de alrededor de cuarenta días.

Así empieza a perfilarse el simbolismo del cuarenta: una medida de tiempo que nos habla de un proceso de transformación que hay que pasar, que no se puede “acelerar” ni manejar según el propio antojo, que marca una evolución de la cual la persona saldrá sana, fortalecida y renovada.

Precisamente eso es lo que este periodo intensivo de práctica propone para ti: cuarenta días de ritmo comprometido y constante que, para el que los recorre atentamente, supondrán un cambio cualitativo en el autoconocimiento y la transformación a través del “darse cuenta”, de la atención continuada, de la experiencia Mindfulness.

El material

Cada día encontrarás un breve material, tan solo dos hojas. En ellas, un texto de algún autor de referencia o experimentado en Mindfulness, acerca de algunos de los aspectos esenciales que cimientan esta experiencia en la vida, te invitará a profundizar un poco más, gota a gota. Un pequeño comentario y la propuesta de un “Enfoque de atención” para ese día completan el texto.

El “Enfoque de atención” es justo eso: una invitación para que durante el día enfoques tu darte cuenta en un aspecto concreto, sin hacer nada diferente a lo que tengas que hacer. Cada enfoque te permitirá regar con el agua de la atención un matiz muy específico de la semilla de tu Atención Plena. Es una invitación a detenerte y volver a ti mismo, trayendo la atención plena a tu vida diaria.

De vez en cuando, también encontrarás un cuento cargado de significado para que, desde una comprensión diferente, dirigida principalmente a tu parte más intuitiva, sigas profundizando en la autoindagación y creciendo en la libertad de elegir.

Además, te ofrecemos algunas propuestas de práctica formal en forma de audio, en concreto seis, con una duración que oscila entre 15 y 30 minutos. Una para cada semana de este proceso, comenzando por la número 1 y terminando con la número 6. Ya tienes experiencia



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

en esta práctica, pero ahora tienes la oportunidad de disfrutar realizándolas “acompañado” por la guía sabia de una voz. Una voz que, como tú, también transita día a día por el camino de la atención, por la senda que lleva de la inconsciencia y el automatismo a la atención y la comprensión. Una voz que será tu compañera de viaje en estos días, el recordatorio que a la vez te centra y te expande.

Instrucciones para el camino

¿Cómo tienes que realizar este proceso? Las instrucciones para estos días son bien sencillas, pero no por ello exentas de poder:

Cada día, lo antes posible al levantarte, lee el material que corresponde a ese día. Es importante que lo hagas a primera hora, pues son esos momentos, recién levantados, en los que nuestro cerebro está más receptivo y con mayor capacidad de aprendizaje y comprensión.

Comenzarás en forma de cuenta atrás, es decir el primer día es el día 40, el segundo el 39 y así sucesivamente. La razón es tener presente que te vas aproximando a una nueva etapa, que vas caminando por el camino de la transformación del que hablábamos más arriba. Algo así como el gusano que cuenta los días que le quedan en el capullo para romperlo transformado en mariposa de brillantes colores.

Una vez leído el texto y el enfoque, escribe en tu diario el día en el que estás de la siguiente forma: “Día 40, o 39, o 27 de la cuenta atrás” y a continuación “La consigna para hoy”: una frase corta que a ti te recuerde lo que en ese día estás profundizando y observando, lo que te ha sugerido la lectura matinal, quizás el reto que te plantea. Sé creativo y atrevido, deja que tu intuición ponga en juego su sabiduría para que sea algo vivo, no una frase hecha y muerta.

Durante el día observa.... Recuerda la propuesta del Enfoque de atención del día y observa...

Realiza en el momento que escojas tu práctica formal, acompañada del audio propuesto para la semana en la que estés. Si al finalizar la audición quieres prolongarla unos minutos más, hazlo con libertad. Escúchate y déjate guiar por tu Sabiduría interior.

Al llegar la noche, retoma tu diario, y plasma en él dos cuestiones: la primera ¿Qué has descubierto, aprendido o comprendido en el día de hoy? La segunda ¿Por qué o quién quieres dar hoy las gracias, cuál es el agradecimiento que surge de tu corazón?



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

• **En resumen, cada día:**

Por la mañana

- 1.- Lee el material propuesto.
- 2.- Anota en el diario: situación de la cuenta atrás y consigna.

Por ejemplo:

Día 32 de la cuenta atrás: Me abro a la novedad

Día 28 de la cuenta atrás: La escucha conectada al corazón

Día 15 de la cuenta atrás: Fluyo, observo, suelto

Durante todo el día

- 3.- Observa atendiendo al enfoque durante la jornada.
- 4.- Reserva tu espacio de práctica formal acompañado de los audios.

Por la noche

- 5.- Anota de nuevo en tu diario:

¿Qué he descubierto, aprendido o comprendido hoy?

¿Cuál es el agradecimiento concreto de hoy? ¿Por qué o por quiénes?

Como ves son instrucciones bien sencillas. Hay una ley universal que mantiene que, en igualdad de condiciones, el camino más sencillo está más próximo a la verdad.

Una vez por semana, comparte con tu comunidad de aprendizaje lo que está suponiendo para ti el proceso: tus descubrimientos, tus dificultades, tus vivencias, tus "darte cuenta" Piensa que, en la red interdependiente que formamos, tus aprendizajes no son solo "tuyos", y los de tus compañeros no son solo "suyos".



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

- **Una última cuestión:**

Es importante que mantengas el ritmo diario, que apliques tu constancia y seas firme en tu compromiso diario...

Si por alguna circunstancia que no puedes resolver, un día no lees el material, déjalo para otro momento: cada oportunidad es única y la de ese día pasó de largo ante tu puerta. Retoma el ritmo en el día correspondiente y acepta que las cosas "son como son".

- **... Y recuerda:**

No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear...

Mindfulness no tiene que ver con sentirnos de un modo determinado. Tiene que ver con "sentirnos como nos sentimos". No se trata de vaciar o calmar la mente, aunque la calma se vuelve más profunda con la práctica y puede cultivarse de manera sistemática. Mindfulness tiene que ver con permitir que la mente esté como está, y con tener cierto conocimiento acerca de cómo está en este momento, observar la respiración, observar la mente, permitirnos a nosotros mismos estar donde ya estamos... Requiere energía y compromiso para perseverar, requiere cierta disciplina para convertirla en parte de nuestra vida. La clave está en la consciencia y la atención.

***Mindfulness es, más que una práctica concreta,
un estado de la mente, del corazón y del ser.***

Un verdadero cambio de la conciencia, una transformación gradual y honda del modo en que cada día experimentamos el mundo, la vida y a nosotros mismos. Es en realidad un arte de vivir, una nueva forma de existir, de observar, de contemplar nuestro día a día. Los grandes acontecimientos, pero sobre todo las pequeñas cosas que, de otro modo, nos pasan desapercibidas.

En realidad se trata de algo sumamente sencillo: darnos cuenta de que muy a menudo estamos perdidos, enredados en nuestros pensamientos y emociones. Cuando nos damos cuenta de esto, comenzamos a vislumbrar el camino de salida.



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Vivir en el aquí y ahora, ser plenamente conscientes del funcionamiento de nuestra mente, fluir con lo que acontece alrededor nuestro, trae a nuestra vida beneficios inmediatos. Te permitirá conocer la realidad verdaderamente: experimentándola, que es la única forma de conocer.

***Mindfulness es observar de forma ecuánime el presente,
en una vida “vivida” y no tan solo “soñada, recordada o temida”.***

El poder de la atención plena ya está en ti, forma parte de ti. Aunque lo hayas olvidado. No tienes que adquirir nada nuevo, ninguna habilidad que no poseas ya, sino simplemente emprender el camino de recordar. Tan solo son necesarias por tu parte algunas actitudes: constancia, no juicio, paciencia, mente de principiante, confianza, aceptación y desprendimiento de viejos patrones y prejuicios. Quizás entrenarte en el arte de la atención plena sea en realidad, tu camino a la dimensión de otra presencia, un estado en el que se da la posibilidad de la inclusión, conexión y comprensión profundas de cuanto conforma tu vida.

Solo acallando la mente es posible encontrar la salida del laberinto. Sólo renunciando a la extendida locura de pensar que la solución se encuentra lejos o fuera de uno mismo, llegaremos a descubrir dónde se encuentran la felicidad y la abundancia ilimitada. En nuestra ignorancia, las buscamos sin cesar, a lo largo y ancho de nuestro mundo, sin darnos cuenta de que siempre han estado aquí y ahora, en el fondo inexplorado de nosotros mismos.

La salida está dentro, recuérdalo

¡¡¡BUEN CAMINO!!!



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio