



A mí me gusta andar solo por los senderos del campo, rodeados de arrozales y maleza, y poner cada vez el pie en el suelo siendo consciente de ello, sabiendo que estoy caminando por la maravillosa tierra. En esos momentos la existencia es una realidad milagrosa y misteriosa. La gente considera que caminar por el agua o por el aire es un milagro. Pero yo creo que el verdadero milagro es caminar consciente por la tierra. Cada día participamos en milagros que ni siquiera reconocemos: el cielo azul, las nubes blancas, las hojas verdes, los curiosos ojos de un niño, nuestros propios ojos... ¡Todo es un milagro!

Pero si eres una persona activa y ocupada, significa que tienes poco tiempo para pasear por los senderos del campo rodeados de hierba y para sentarte al pie de los árboles. Tienes que preparar proyectos, hacer consultas a los vecinos, intentar resolver un millón de problemas y terminar un montón de trabajo. Has de enfrentarte a toda clase de dificultades, durante todo el día tienes que estar concentrado en el trabajo, atento, listo para manejar la situación con inteligencia y destreza. O sea que podrías preguntarme: ¿Cómo voy a practicar el ser plenamente consciente?

Mi respuesta es la siguiente: Concéntrate en tu trabajo, mantente listo para afrontar con inteligencia y destreza cualquier situación que surja. La plena conciencia es simplemente eso. No hay ninguna razón para que tenga que ser un estado distinto al de concentrarte en tu trabajo, estar atento y evaluar las cosas del mejor modo posible. Mientras estás consultando algo, intentando resolver un problema y afrontando una situación, sea la que sea, si deseas obtener unos buenos resultados tu corazón ha de estar sereno y tú has de tener autodominio. Cualquiera puede darse cuenta de ello. Si eres incapaz de controlarte y te dejas llevar por la impaciencia o la ira, entonces tu trabajo deja de tener valor.

La plena conciencia es el milagro que nos permite ser dueños de nosotros mismos y recuperar la plenitud. Imagina, por ejemplo, un mago que corta su cuerpo en muchas partes y que deja cada una de ellas en una región distinta: las manos en el sur, los brazos en el este y las piernas en el norte, y que por medio de algún poder milagroso, al lanzar un grito vuelve a unir todas las partes de su cuerpo.

La atención plena es como esta imagen, es el milagro que te permite en un instante unir tu mente dispersa y recuperar la plenitud para vivir cada minuto de tu vida.

Thich Nhat Hanh



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



Podemos fácilmente caer en la trampa de creer que practicar la atención plena no es posible en nuestra ajetreada vida.

Podemos ilusoriamente refugiarnos en la nostalgia de que todo sería más fácil si ciertas circunstancias de nuestra vida cambiaran, si tuviéramos más tiempo, si los demás fueran diferentes o si nuestro trabajo fuera más motivador o más reconocido.

En realidad, cuando nos situamos ahí, no hacemos más que dispersar nuestros propios pedazos y delegar el poder de reunirlos fuera de nosotros mismos, en el cambio de las circunstancias externas.

Creemos que el equilibrio y la serenidad se encuentran en otro lugar, en otras circunstancias, en otro tiempo... Y el milagro sucede siempre aquí y ahora...

Si el presente nos llena y satisface, no necesitamos ninguna promesa de futuro para desplazar allí la felicidad. La alegría y la paz se encuentran ya en el presente, en este momento que vivimos con total plenitud.

Vicente Simón

P*ractica en el día de hoy la atención plena entregándote totalmente a lo que acontezca. En el trabajo, en la familia, en el descanso, en las relaciones, en los contratiempos, en los retos...*

Permanece atento para detectar cuándo surge en ti el deseo de que las cosas sean diferentes a cómo son, reconoce tus resistencias y de qué modo se convierten en excusas para no estar plenamente presente en donde estás.

Cuando lo detectes, respira profundamente y reconoce el milagro que te rodea, abre tus ojos a las posibilidades que se presentan en tu vida tal y como es...

Retoma el poder de vivir con plenitud...



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio