



El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en los propios sentimientos constituye parte integrante del Mindfulness. Es mucho mejor confiar en nuestra intuición y en nuestra propia autoridad, aunque podamos cometer algunos "errores" en el camino, que buscar siempre una guía fuera de nosotros mismos. Si en algún momento algo no nos parece bien ¿Por qué no seguir esa sensación? ¿Por qué hemos de descartarla ante el temor de que alguna autoridad o cierta gente piensen de manera diferente?

Esta actitud de confiar en nosotros mismos, en nuestra sabiduría y bondad básica, es muy importante en muchas tradiciones, y muy especialmente en el yoga. Al practicar el yoga, tendremos que obedecer nuestros propios sentimientos cuando nuestro cuerpo nos diga que hemos de detenernos en un tramo determinado. Si no escuchásemos, podríamos sufrir lesiones.

Mindfulness pone el acento en que seamos nosotros mismos y en que comprendamos lo que esto significa. Quien imita a otro, sea éste quien sea, camina en dirección contraria. Es imposible convertirse en otro. Nuestra esperanza estriba en ser nosotros mismos con más plenitud.

Los maestros, libros y conferencias sólo pueden ser guías, postes indicadores. Es muy importante permanecer abiertos y ser receptivos a lo que podamos aprender de otras fuentes, pero en definitiva, es mi vida la que tengo que vivir, y eso solo puedo hacerlo "yo" en este momento.

Al practicar la atención plena, asumimos la responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar nuestro propio ser y a tener confianza en él.

Paradójicamente, cuanto más cultivemos esta confianza, más fácil nos parecerá confiar en otras personas y ver también en ellas su bondad básica.

*Jon Kabat-Zinn*



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



Si no comprendemos de forma clara qué hay en nosotros que sea digno de confianza, quizá necesitemos mirar con un poco más de profundidad, permanecer un poco más con nosotros mismos en la quietud y en el simple hecho de ser...

Quizá experimentar la sencilla práctica de confiar en el momento presente, aceptando lo que sentimos, pensamos o hacemos "aquí y ahora", se revele como un camino poderoso para asentarnos nuestra confianza interna: si podemos asentarnos aquí y soltar, para entregarnos a la rica textura del ahora, puede que descubramos que podemos confiar en este preciso instante.

...Y que en algún lugar, en lo más profundo de nosotros, hay un núcleo sano y digno de confianza...

***Siempre confiamos que alguien más tenga la respuesta, que algún otro lugar sea mejor, que algún otro tiempo lo resuelva todo. Así es.***

***Nadie más tiene la respuesta, ningún otro lugar es mejor, y todo está ya resuelto. En el centro de tu ser tú tienes la respuesta: Tú sabes quién eres y tú sabes lo que quieres.***

***No necesitas salir fuera para ver mejor. Ni fisgar desde ninguna ventana. Más bien acercarte al centro de tu ser, porque cuanto más te alejas, menos aprendes.***

***En el centro de tu ser tienes la respuesta, tú sabes quién eres y qué quieres.***

***Busca en tu corazón y verás que la forma de hacer es ser.***

**Lao-Tsé**

**O**bserva hoy tu capacidad de confiar en la vida:

*¿Confías en la silla que te sostiene, en el lecho que por la noche te acoge? ¿Te entregas a ellos relajada y confiadamente?*

*¿Confías en los demás en tus relaciones? ¿Confías en lo que la vida te prepara para el mañana?*

*Date cuenta hoy de dónde se asienta tu confianza y, si así lo decides, recupera la experiencia de reconocerla y asentarla en un lugar profundo de ti...*



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio