

¿Qué es la atención plena?



¿Qué es la atención plena?

La atención plena es una antigua práctica budista que tiene una profunda relevancia para nuestra vida actual. Esta relevancia no tiene nada que ver con el budismo per se ni con hacerse budista, sino con el hecho de despertar y de vivir en armonía con nosotros mismos y con el mundo. Guarda relación con examinar quiénes somos y con cuestionar nuestra visión del mundo y el lugar que ocupamos en el mismo, así como con el hecho de cultivar la capacidad de apreciar la plenitud de cada momento que estamos vivos. Pero, ante todo, tiene que ver con el hecho de estar en contacto.

Desde la perspectiva budista, se considera que el estado de conciencia que tenemos durante las horas de vigilia es extremadamente limitado y limitador, en muchos aspectos más parecido a un prolongado sueño que a un auténtico estado despierto. La meditación nos ayuda a despertar de este sueño caracterizado por el funcionamiento automático y la inconsciencia, que nos brinda la posibilidad de vivir nuestras vidas teniendo acceso a todo el espectro de nuestras posibilidades conscientes e inconscientes. Los sabios, los yoguis y los maestros zen han estado explorando este territorio de forma sistemática durante miles de años; a lo largo del proceso han aprendido algo que ahora puede ser profundamente beneficioso para Occidente, para equilibrar nuestra tendencia cultural a querer controlar y dominar la naturaleza en lugar de reconocer que somos una parte íntima de ella. Su experiencia colectiva sugiere que al investigar interiormente nuestra propia naturaleza como seres y, especialmente, la naturaleza de nuestra mente a través de una auto observación sistemática y cuidadosa, puede que lleguemos a experimentar mayor satisfacción, armonía y sabiduría en nuestra vida. También nos proporciona una visión del mundo complementaria a la visión predominantemente reduccionista y materialista imperante actualmente en el pensamiento y las instituciones occidentales. Pero esta visión no es ni particularmente oriental ni mística. Thoreau percibió el mismo problema en nuestro estado mental ordinario en Nueva Inglaterra en 1846 y escribió con gran pasión acerca de sus funestas consecuencias.

Se dice que la atención plena es la esencia de la meditación budista. La atención plena es, fundamentalmente, un concepto sencillo. Su poder yace en el hecho de practicarla y aplicarla. Atención plena significa prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Este tipo de atención permite desarrollar una mayor conciencia, claridad y aceptación de la realidad del momento presente. Nos despierta para que podamos darnos cuenta de que nuestras vidas sólo se despliegan en momentos. Si durante la mayoría de esos momentos no estamos plenamente presentes, es posible no sólo que nos perdamos aquello que es más valioso de nuestra vida, sino también que no nos percatemos de la riqueza y la profundidad de nuestras posibilidades de crecimiento y transformación.

El hecho de que la conciencia del momento presente sea reducida, genera inevitablemente otros problemas, por medio de nuestras acciones y comportamientos inconscientes y automáticos, que están motivados por temores e inseguridades profundamente arraigados en nosotros. Si no nos ocupamos de ellos, estos problemas tienden a exacerbarse con el tiempo, y finalmente pueden dejarnos con una sensación de estancamiento y de desconexión. Con el tiempo, puede que acabemos perdiendo la confianza en nuestra capacidad de redirigir nuestras energías de un modo que conduzca a una mayor satisfacción y felicidad, y quizá también a una mayor salud.

La atención plena nos brinda una vía sencilla pero muy potente para salir del estancamiento y recuperar el contacto con nuestra sabiduría y nuestra vitalidad. Es una forma de hacernos cargo de la dirección y la calidad de nuestra propia vida, incluidas las relaciones familiares, nuestra relación con el trabajo y con el mundo más amplio y el planeta y, fundamentalmente, nuestra relación con nosotros mismos como personas.

La puerta de acceso a este camino, que es un elemento básico del budismo, el taoísmo y el yoga y que encontramos también en la obra de personas como Emerson, Thoreau y Whitman, así como en la sabiduría de los indios norteamericanos, es apreciar el momento presente y cultivar una relación íntima con el mismo, a través de prestarle atención de forma continua, con delicadeza y discernimiento. Es justo lo opuesto de dar la vida por sentada. [...]

Kabat-Zinn, J.

¿Qué es la atención plena? En Mindfulness en la vida cotidiana

Fragmento: P.p. 25-28, Donde quiera que vayas, ahí estás

Espasa Libros, Madrid, 2009

PRACTICAR:

A lo largo del día, intenta de vez en cuando parar lo que estés haciendo y observa. Piensa en ti mismo/a como un testigo eterno y límitate a observar durante unos segundos el momento que estás viviendo, sin juzgarlo ni pretender cambiar lo más mínimo. Pregúntate: ¿Qué está ocurriendo? ¿Qué siento? ¿Qué veo? ¿Qué oigo?

Lama Tsonдру del Curso de Meditación