

FUNDAMENTOS DE LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA:

ACTITUD Y COMPROMISO



Extracto de:

Vivir con plenitud las crisis de Jon Kabat-Zinn



Introducción

El cultivo del poder sanador de la atención plena requiere mucho más que seguir de forma mecánica una receta o un manual de instrucciones. Ningún proceso de aprendizaje se asemeja a éste. Sólo cuando la mente se encuentra abierta y receptiva puede producirse el aprendizaje, la visión y el cambio. Al practicar la atención plena tendremos que incorporar al proceso todo nuestro ser; no basta con adoptar una postura meditativa y ponernos a pensar en que algo ocurrirá, ni poner un audio o un video inspirativo y creer que éste va a “hacer algo” por nosotros.

La actitud con que emprendemos la práctica de prestar atención y de estar en el presente es crucial. Constituye de hecho, la tierra en donde cultivaremos nuestra capacidad de calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo, de concentrarnos y de ver con más claridad. Si esa tierra es pobre, es decir, si nuestra energía y compromisos de practicar son bajos, será difícil generar una calma y una relajación de cierta consistencia y durabilidad. Si esa tierra está realmente contaminada, es decir, si nos forzamos para sentirnos relajados y a pedirnos que “algo ocurra”, se volverá totalmente yerma, con lo que llegaremos a la rápida conclusión de que “la meditación no funciona”.

Cultivar la conciencia meditativa requiere una forma completamente nueva de contemplar el proceso de aprendizaje. Dado que el pensamiento de saber lo que necesitamos y de adónde queremos llegar está tan enraizado en nuestra mente, podemos caer con gran facilidad en el error de intentar controlar las cosas para hacer que sean de la forma en que queremos que sean, o sea, a “nuestro gusto”.

Sin embargo, esta actitud es contraria al trabajo de la conciencia y de la sanación. La conciencia requiere solamente que prestemos atención a las cosas y que las veamos tal y como son. No requiere que cambiemos nada. La sanación necesita receptividad al tiempo que aceptación, una sintonización con la vinculación y la integridad. Nada de ello puede forzarse, del mismo modo que tampoco podemos forzarnos para dormir. Tenemos que crear las condiciones adecuadas para poder conciliar el sueño y dejarlo ahí. Lo mismo sucede con la

relajación, no puede conseguirse a fuerza de voluntad. Este tipo de esfuerzo produciría solamente mayor tensión, estrés y frustración.

Si nos acercamos al proceso de meditación pensando: “esto no va a funcionar pero la haré de todas maneras”, lo más probable es que no sirva de mucho. La primera vez que sintamos dolor o incomodidad, nos diremos “¿lo ves?” “sabía que no se me iba a ir el dolor” o “sabía que no conseguiría concentrarme”, lo que confirmará nuestras sospechas de que no iba a funcionar y lo dejaremos.

Si no acercamos cómo auténticos creyentes, seguros de que *éste* es el camino que debemos tomar, de que la meditación es “la respuesta”, lo más probable es que también salgamos decepcionados. En cuanto no encontramos que somos la misma persona que éramos y que este trabajo requiere esfuerzo y firmeza y no solamente una fe romántica en el valor de la meditación o de la relajación, veremos que contamos con mucho menos entusiasmo que al principio.

Nos encontramos con que quienes llegan a la práctica meditativa con una actitud escéptica aunque abierta, obtienen mejores resultados. Su actitud es la de “no sé si esto va a funcionar o no, tengo mis dudas pero voy a intentarlo lo mejor que pueda y veremos qué ocurre”.

Por lo tanto, la actitud que aportemos a la práctica de la atención plena o mindfulness será sumamente determinante del valor que tenga a largo plazo para nosotros, siendo ésa precisamente razón por la que cultivar determinadas actitudes, teniendo consciencia de ello, puede servir de gran ayuda para lograr el máximo del proceso de meditación. Esas actitudes nos recordarán en cada momento, en primer lugar, por qué practicamos. El mantener en la mente determinadas actitudes forma, de hecho, parte del propio entrenamiento; una manera de dirigir y canalizar nuestras energías para que puedan actuar con mayor eficacia en el trabajo del crecimiento, autodesarrollo y la sanación.

Existen siete factores relacionados con la actitud que constituyen los principales soportes de la práctica de la atención plena. Se trata de **no juzgar, la paciencia, la mentalidad de principiante, la confianza, el no esforzarse, la aceptación y el ceder.**

Estas actitudes, al practicar, deben ser cultivadas con conciencia. No son independientes una de otras. Cada una de ellas influye y se basa en el grado en que seamos capaces de cultivar las otras. Trabajar con una de ellas nos llevará con toda rapidez a hacerlo con las demás. Dado que, juntas, constituyen la base sobre la que podremos edificar nosotros mismos una sólida práctica de meditación, las mencionaremos ahora, antes de encontrarnos con las propias técnicas, para familiarizarnos desde un principio con dichas actitudes. Una vez nos veamos involucrados en la práctica, valdrá la pena volver a leer este documento para que nos recuerde las formas con que podemos seguir fertilizando esta tierra de las actitudes para que de ella brote nuestra práctica de la atención plena o mindfulness.

Actitud básica en la práctica de la atención plena

No Juzgar

La atención plena se cultiva asumiendo la postura de ser testigos imparciales de nuestra propia experiencia. El hacerlo requiere que tomemos conciencia del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas en las que, por lo general, nos vemos atrapados y sin poder salir de ellos. Cuando empezamos a practicar el prestar atención a la actividad de nuestra propia mente, es corriente que descubramos y nos sorprenda el hecho de que constantemente generamos juicios sobre nuestra experiencia.

La mente categoriza y etiqueta casi todo lo que vemos. Reaccionamos a todo lo que experimentamos en términos de qué valor creemos que tiene para

nosotros. Algunas cosas, personas y acontecimientos son juzgados como “buenos” porque, por alguna razón, hacen que nos sintamos bien. Otros son condenados con la misma celeridad porque no creemos que tengan demasiada importancia. Las cosas, personas y sucesos son casi desintonizados por completo de nuestra conciencia. Por regla general, no les concedemos atención por considerarlos demasiado aburridos.

Esta costumbre de categorizar y de juzgar nuestra experiencia nos limita a reacciones mecánicas de las que ni siquiera nos damos cuenta y que, a menudo, carecen totalmente de base objetiva. Esos juicios tienen tendencias a dominar nuestras mentes y nos hacen difícil encontrar la paz en nuestro interior. Es como si la mente fuese un yoyo y subiese y bajase todo el día por el cordel de nuestras propias ideas enjuiciadoras. Si tenemos alguna duda respecto a esa descripción de nuestra mente, no tenemos más que observar lo que nos preocupa gustar o no gustar, durante, pongamos por ejemplo, un período de diez minutos mientras trabajamos.

Si hemos de hallar una forma más eficaz de manejar el estrés de nuestras vidas, lo primero que necesitaremos es tomar conciencia de esos juicios automáticos para ver a través de nuestros prejuicios y temores, y liberarnos de su tiranía.

Al practicar la atención plena, es importante reconocer, cuando haga su aparición, esta cualidad mental enjuiciada, así como asumir intencionadamente la postura de testigo imparcial, recordándonos a nosotros mismos que lo único que tenemos que hacer es observar. Cuando nos encontramos con que la mente enjuicia, no debemos hacer que deje de hacerlo. Todo lo que necesitamos es darnos cuenta de que sucede. No hay ninguna necesidad de juzgar los juicios y la sola observación de cualquier cosa que pase -lo que incluye nuestros propios pensamientos enjuiciadores- sin seguirla ni actuar sobre ella de manera alguna. Después podemos proseguir con la observación de nuestra respiración.

Paciencia

La paciencia es una forma de sabiduría. Demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas tengan que desplegarse cuando les toca y no antes. Un niño, puede intentar ayudar, rompiendo la crisálida para que una mariposa salga, aunque, por regla general, la mariposa no resulte en nada beneficiada por tal esfuerzo. Cualquier adulto sabe que la mariposa sólo puede salir al exterior, cuando le llega el momento y que no puede acelerarse el proceso.

De la misma manera, cuando practicamos la atención plena, cultivamos la paciencia hacia nuestra propia mente y nuestro propio cuerpo. De forma expresa, nos recordamos que no hay necesidad alguna de impacientarnos con nosotros mismos por encontrar que nuestra mente se pasa el tiempo juzgando, o por que estemos tensos, nerviosos o asustados, o por haber practicado durante algún tiempo sin aparentes resultados positivos. Nos hemos concedido un espacio para tener esas expectativas ¿porqué? ¿porque de todas las maneras las vamos a tener!. Cuando lleguen, constituirán nuestra realidad, serán una parte de nuestra vida que se despliega en ese momento, de modo que tratémosnos a nosotros mismos tan bien, al menos como trataríamos a esa mariposa. ¿Porqué pasar a la carrera por algún momento para llegar a los demás, a otros “mejores”?. Después de todo, cada uno de ellos constituye nuestra vida en ese instante.

Cuando practicamos estar así con nosotros mismos, estamos destinados a encontrarnos con que nuestra mente posee “una mente propia”. Una de las actividades favoritas de la mente es vagar por el pasado y por el futuro y perderse en pensar. Algunos de sus pensamientos son agradables, otros, dolorosos y generadores de intranquilidad. En cualquiera de los casos, el mero hecho de pensar ejerce un fuerte tirón en nuestra conciencia. La mayoría de las veces, nuestros pensamientos arrollan nuestra percepción del momento actual y hacen que perdamos nuestra conexión con el presente.

La paciencia puede ser una cualidad especialmente útil para invocarla cuando la mente está agitada y puede ayudarnos, aceptar lo errático de ésta,

recordándonos que no tenemos por qué ser arrastrados a sus viajes. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. En realidad, nos ayuda a recordar que lo que es verdad, es precisamente lo contrario. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo en su plenitud y sabiendo que, al igual que en el caso de la mariposa, las cosas se descubren cuando les toca.

Mente de principiante

La riqueza de la experiencia del momento presente no es sino la riqueza de la propia vida. Con demasiada frecuencia permitimos que nuestros pensamientos y creencias sobre lo que “sabemos” nos impidan ver las cosas como son. Tenemos una tendencia a tomar lo corriente como una donación y fracasar en captar lo poco corriente que es lo corriente. Para ver la riqueza del momento presente, necesitamos cultivar lo que viene denominándose “mente de principiante” o mente dispuesta a verlo todo como si fuera la primera vez.

Esta actitud tendrá importancia especial cuando practiquemos las técnicas de meditación formal. Sea cual sea la técnica que, en concreto, empleemos, ya sea la exploración del cuerpo, ya la meditación sentada o el yoga, debemos adoptar la mente de principiante cada vez que practiquemos, para así vernos libres de las expectativas basadas en experiencias previas. Una mente de “principiante” abierta nos permite mostrarnos receptivos a nuevas potencialidades y nos evita el atascarnos en el surco de nuestra propia pericia, que frecuentemente cree que sabe más de lo que sabe. Ningún momento es igual a otro. Cada uno de ellos es único y posee posibilidades únicas. La mente de principiante nos recuerda esta verdad tan sencilla.

Podemos intentar el experimento de cultivar nuestra mente de principiante en nuestra vida diaria. La próxima vez que veamos a alguien con quién estamos familiarizados, preguntémonos si vemos a esa persona con ojos nuevos, como es, o si sólo vemos el reflejo de nuestras propias ideas acerca de

ella. Intentémoslo con nuestros propios hijos, con nuestra esposa, nuestros amigos y compañeros de trabajo, o con nuestro perro o gato si lo tenemos. Intentémoslo con los problemas cuando estos afloran. Intentémoslo con la naturaleza cuando salgamos al exterior. ¿Podemos ver el cielo, las estrellas, los árboles, el agua y las rocas como son en ese preciso momento y con una mente limpia y ordenada, o sólo podemos verlos a través del velo de nuestras propias ideas y opiniones?

Confianza

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte íntegramente del entrenamiento en la meditación. Es mucho mejor confiar en nuestra intuición y en nuestra propia autoridad, aunque podamos cometer algunos “errores” en el camino, que buscar siempre guía fuera de nosotros mismos. Si en algún momento algo no nos parece bien ¿por qué no seguir esa sensación? ¿por qué hemos de tacharla de inútil porque alguna autoridad o algún grupo de gente piense o crea de manera diferente?.

Esta actitud de confiar en nosotros mismos y en nuestra sabiduría y bondad básicas, es muy importante en todas las facetas de la práctica de la meditación y muy especialmente en la práctica de yoga. Yoga, significa, “Unión”, y en su práctica tenemos que obedecer nuestros propios sentimientos cuando nuestro cuerpo nos diga que hemos de detenernos en un tramo determinado. Si no escuchásemos podríamos sufrir lesiones.

Algunas personas que se involucran en la meditación se ven tan enganchadas en la reputación y autoridad de sus maestros que no siguen sus propios sentimientos ni su intuición. Opinan que su maestro debe ser una persona mucho más sabia y avanzada, por lo que deberían imitarle y hacer lo que él diga sin cuestionarle, así como venerarle como objeto de perfecta sabiduría. Es ésta una actitud absolutamente opuesta al espíritu de la meditación, el cual pone el acento en que seamos nosotros mismos y en que comprendamos lo que esto significa. Quien quiera que imite a otro, sea este otro quien sea, camina en dirección contraria.

Es imposible convertirse en otro. Nuestra única esperanza estriba en ser nosotros mismos con más plenitud. Ésta es la razón, en primer lugar, para que practiquemos la meditación. Los maestros, los libros, videos y audios pueden ser guías, postes indicadores. Es de suma importancia estar abierto y ser receptivo a lo que podamos aprender de otras fuentes, aunque, en rigor, tengamos que vivir nuestra propia vida, cada momento de ésta. Al practicar la atención plena, practicamos también la toma de responsabilidad de ser nosotros mismos, de aprender a escuchar nuestro propio ser y a tener confianza en él. Cuanto más cultivemos esta confianza, más fácil nos parecerá confiar en otras personas y ver también en ellas su bondad básica.

No afanarse o no esforzarse

Casi todo lo que hacemos, lo hacemos con una finalidad: conseguir algo o llegar a algún sitio. Sin embargo, esta actitud, en la meditación, es diferente de cualquier otra actividad humana. Aunque requiera mucho trabajo y cierto tipo de energía, la verdad es que la meditación consiste en no hacer. No tiene otro objetivo para nosotros que, el que seamos nosotros mismos. La ironía se encuentra en que ya SOMOS. Suena paradójico y algo raro. Sin embargo, esta paradoja y esta rareza pueden indicarnos el camino hacia una nueva forma de vernos a nosotros mismos, una forma en la que intentemos menos y seamos más, que nos llega expresamente mediante el cultivo de la actitud de no afanarse o no esforzarse.

Por ejemplo, si nos sentamos a meditar y pensamos “me voy relajar o a iluminar o a controlar mi dolor o a convertirme en una mejor persona”, lo que ocurre es que hemos introducido en nuestra mente la noción de donde deberíamos estar, viniendo con ella la idea de que no estamos bien en este momento. “ Si me encontrase mas tranquilo o fuese más inteligente o trabajase con más ahínco o mas esto o aquello o si mi corazón funcionase mejor o si mi rodilla no me doliese, estaría bien, pero en este momento no lo estoy”.

Esta actitud socava el cultivo de la atención plena, el cual entraña sencillamente en prestar atención a lo que ocurra. Si estamos tensos, prestemos atención a esa tensión. Si algo nos duele, sintámonos lo mejor que podamos con

nuestro dolor. Si nos hacemos objeto de nuestra propia crítica, observaremos la actividad de la mente enjuiciadora. Estemos atentos. Recordemos que sólo permitimos que estén presentes cualquier cosa y todas las cosas que experimentemos de un momento a otro porque ya están aquí.

Las personas acuden a estos programas o formaciones enviadas por sus médicos porque algo les ocurre. Nada más llegar les pedimos que identifiquen tres objetivos con los que deseen trabajar durante la formación y entonces, para sorpresa de ellos, les animamos a que no intenten realizar progreso alguno hacia la consecución de sus objetivos durante el período que dura la formación, aproximadamente de 8 semanas. En especial, si uno de sus objetivos es hacer que disminuya su tensión arterial o el dolor o la intranquilidad, les inducimos a que no intenten que disminuya su tensión, ni que desaparezca su dolor o intranquilidad, sino que permanezcan sencillamente en el presente y sigan meticulosamente las instrucciones de la meditación.

Como veremos enseguida, la mejor manera de alcanzar nuestros objetivos en el campo de la meditación es la de huir de esforzarnos en lograr resultados en lugar de comenzar a concentrarnos cuidadosamente en ver y aceptar las cosas como son, en cada momento. Con paciencia y una práctica regular, el movimiento hacia nuestros objetivos se producirá por sí mismo. Este movimiento se convierte en un desdoblamiento que invitamos a que se produzca en nuestro propio interior.

Aceptación

La aceptación significa ver la cosas como son en el presente. Si tenemos un dolor de cabeza, aceptamos que lo tenemos. Si tenemos unos kilos de más, ¿por qué no aceptarlos como descripción de nuestro cuerpo en ese momento?. Antes o después tendremos que adaptarnos a las cosas como son y aceptarlas, bien consistan en un diagnóstico de cáncer, bien en la muerte de alguien. Con frecuencia, sólo se alcanza la aceptación después de haber atravesado períodos de negación muy emotivos y, a continuación, de ira. Estas etapas constituyen el avance natural en el proceso de adaptarnos a lo que sea y forman parte del proceso de sanación.

Sin embargo, y dejando de largo por un momento las grandes calamidades, por lo general, tanto tiempo absorben antes de sanar, en el transcurso del día a día desperdiciamos con frecuencia una gran cantidad de energía negándonos lo que constituye ya un hecho y resistiéndonos a él. Al obrar así, lo que hacemos básicamente es intentar forzar las situaciones a que sean como nos gustaría que fueran, lo que sólo genera más tensión y, de hecho, impide que se produzcan cambios. Podemos estar tan ocupados negando, forzando y luchando que no nos queda casi energías para sanar y crecer, y que las pocas que nos queden puedan desvanecerse por nuestra falta de conciencia e intención.

Si tenemos exceso de peso y nuestro cuerpo no nos gusta, no sirve de nada esperar hasta que tengamos el peso que creemos que deberíamos tener para empezar a que nuestro cuerpo nos agrade y nos gustemos a nosotros mismos. En determinado momento y si no queremos vernos empantanados en un frustrante círculo vicioso, podríamos darnos cuenta de que es perfectamente correcto gustarnos con el peso que tenemos en ese momento porque es el único instante en que podemos gustarnos. Recordemos: el ahora es el único tiempo que contamos para lo que sea. Tenemos que aceptarnos como somos antes de que en realidad podamos cambiar.

Cuando empezamos a pensar de esta manera, el hecho de perder peso deja de tener importancia. Además, se hace mucho más fácil. Mediante el cultivo intencionado de la aceptación, creamos las condiciones previas a la sanación.

La aceptación no quiere decir que nos tenga que gustar todo, o que hayamos de adoptar una postura pasiva hacia todo y abandonar nuestros principios y valores. No significa que estemos satisfechos con las cosas como son, o que nos hayamos resignado a tolerar las cosas como “tengan que ser”. No implica que debamos cesar en nuestros intentos de romper con nuestras propias costumbres autodestructivas, ni en darnos por vencidos en nuestro deseo de cambiar y crecer, ni tolerar la injusticia, por ejemplo, o evitar implicarnos en

cambiar el mundo que nos rodea porque sea así y, por tanto, carezca de esperanza.

La aceptación, como nosotros la vemos, quiere simplemente decir que hemos llegado a la voluntad de ver las cosas como son. Esta actitud prepara el escenario para que, pase lo que pase, podamos actuar de la forma adecuada en nuestra vida. Lo más probable es que seamos nosotros mismos los que sepamos lo que haya que hacer y tengamos la convicción interna de actuar cuando contemos con una visión clara de lo que ocurre, en vez de cuando nuestra vida esté nublada por los juicios y deseos autoserviciales de nuestra mente o por sus temores o prejuicios.

En la práctica de la meditación, cultivamos la aceptación tomando cada momento cuando nos llega y estando de lleno con él, tal y como es. Intentamos no imponer nuestras ideas sobre lo que deberíamos sentir, o pensar, o ver en nuestra experiencia, sino sólo acordarnos de mostrarnos receptivos y abiertos a lo que sintamos, pensemos o veamos, y de aceptarlo porque está, aquí y ahora. Si mantenemos nuestra atención concentrada en el presente, podemos estar seguros de una cosa: de que sea lo sea lo que tengamos delante en este momento, cambiará y nos proporcionará la ocasión de practicar la aceptación con independencia de lo que vaya a surgirnos en el momento siguiente. Está muy claro que hay sabiduría en el cultivo de la aceptación.

Ceder (dejar ir, soltar, aligerar la carga)

Dicen que en la India existe una forma muy inteligente de cazar monos. Según cuentan, los cazadores recortan en un coco un agujero lo suficientemente grande para que el mono pueda introducir en él su mano. Después, perforan dos agujeros más pequeños en el otro extremo y pasan por ellos un alambre cuyo terminal atan a la base un árbol. El mono desciende del árbol, introduce su mano en el agujero y agarra el plátano que los cazadores han introducido en el coco. El agujero ha sido recortado de forma que la mano abierta del mono no pueda pasar por el, aunque no su puño cerrado. Todo lo que tiene que hacer el mono para liberarse es soltar el plátano, pero parece ser que la mayoría de los monos no ceden, no dejan ir.

Con frecuencia y aún a pesar de toda nuestra inteligencia, nuestras mentes nos juegan pasadas muy parecidas, razón por la que el cultivo de la actitud de ceder o despegarse es fundamental para la práctica de la atención plena. Cuando empezamos a prestar atención a nuestra experiencia interior, descubrimos inmediatamente que existen determinadas ideas y sensaciones a las que da la impresión de que la mente quiere adherirse. Si son agradables, intentamos prolongarlas, estirarlas, y convocarlas una y otra vez.

Existen, de igual modo, muchas ideas, sensaciones y experiencias que tratamos de evitar, o de las que intentamos liberarnos o protegernos porque son desagradables, dolorosas y porque, de una forma u otra, nos dan miedo.

En la práctica de la meditación, nosotros, de forma deliberada, dejamos de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de nuestra experiencia y a rechazar otros. En vez de ello, lo único que hacemos es dejar que nuestra experiencia sea la que es y practicar observándola en cada momento. Ceder es una forma de dejar que las cosas sean como son, y aceptarlas así. Cuando observamos como nuestra mente se aferra y aleja, acordémonos de soltar esos impulsos expresamente aunque no sea más que para ver lo que sucede.

Cuando nos vemos juzgando nuestra experiencia, dejemos que esas ideas enjuiciadas se vayan. Reconociéndolas y no persiguiéndolas más. Dejémoslas en paz y, al hacerlo, permitamos que se vayan. Del mismo modo, cuando nos vienen ideas del pasado o del futuro, dejémoslas en paz. Solo permanezcamos alerta y vigilantes de nuestra propia mente.

Si lo encontramos especialmente difícil, porque nos domina de forma muy especial la mente, tratarnos de tomar distancia de ella, dirigiendo nuestra atención a lo que sentimos cuando nos “aferramos” a ello. Aferrarse es justo lo contrario de alejar. Podemos convertirnos en expertos de nuestros propios apegos, con independencia de cuales sean y de sus consecuencias en nuestras vidas, y en que se siente en esos momentos en que, por fin cedemos, así como también de cuales son las consecuencias de ello. El hecho de encontrarnos

dispuestos en mirar las formas en que nos aferramos muestra, en el fondo mucha experiencia en lo contrario, de modo y manera que, tengamos o no éxito en desaferrarnos, la atención plena sigue enseñándonos si estamos dispuestos a mirar.

El desprenderse o desaferrarse no constituye ninguna experiencia del otro mundo. Lo hacemos todas las noches al irnos a dormir. Nos echamos en una superficie acolchada, sin luces, en un lugar tranquilo y dejamos que nuestras mentes y cuerpos se dejen ir. Si no lo hacemos, no podríamos dormir.

La mayoría de nosotros hemos experimentado a veces que la mente no se calla cuando nos vamos a la cama. Esta es una de las señales de un elevado estrés. En tales casos, podemos sentirnos incapaces de liberarnos de ciertas ideas porque nuestra implicación en ellas es demasiado poderosa. Si intentamos forzarnos a dormir, es peor todavía. Por lo tanto, si podemos dormir, quiere decir que ya somos expertos en desaferrarnos. Lo que ahora nos queda es practicar, aplicando esta habilidad también a situaciones en las que estamos despiertos.

Cultivar de forma expresa las actitudes de no juzgar, paciencia, confianza, mente de principiante, no esforzarse o afanarse, aceptación y ceder, nos ayudará sobre manera y hará más profunda la práctica de las técnicas de la meditación.

Compromiso, autodisciplina e intencionalidad

Cultivar de forma expresa las actitudes de no juzgar, paciencia, confianza, mente de principiante, no esforzarse, aceptación y ceder nos ayudará sobremanera y hará más profunda la práctica de las técnicas de la meditación.

Además de las mencionadas aptitudes, tendremos también necesidad de aportar una forma especial de energía o motivación a nuestra práctica. La atención plena no viene así como así sólo porque hayamos decidido que no estaría mal tener una mayor conciencia de las cosas. Tanto un firme compromiso de trabajar en nosotros mismos como la suficiente autodisciplina para perseverar en el proceso son absolutamente esenciales para el desarrollo de una potente práctica meditativa y de

un elevado grado de atención plena. La autodisciplina y la práctica habitual son vitales para desarrollar el poder de la atención plena.

El precio de esa integración es nada menos que un compromiso total de sentirnos integrados y una inmovible fe en nuestra capacidad de encarnarlo en cualquier momento. C.G. Jung lo dijo así: «La consecución de la integridad con uno mismo requiere que uno ponga en juego su propio ser. Nada inferior servirá de nada. Imposible conceder condiciones más fáciles ni sustitutivos ni compromisos».

Con este telón de fondo para ayudarnos a comprender el espíritu y las actitudes que más útiles nos sean en el cultivo de nuestra práctica de la meditación, nos encontramos ya preparados para explorar el yo práctico.

