Cinco pasos para la atención plena MINDFULNESS

Por Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh imparte 5 ejercicios para dominar la atención plena. Mindfulness. *Atención plena*

Nuestro verdadero hogar no está en el pasado. Nuestro verdadero hogar no está en el futuro. Nuestro verdadero hogar está en el aquí y el ahora. La vida está disponible solo aquí y ahora, y es nuestro verdadero hogar. La atención plena nos lleva a casa.

La atención plena es la energía que nos ayuda a reconocer las condiciones de felicidad que ya están presentes en nuestras vidas. No tienes que esperar diez años para experimentar esta felicidad. Está presente en cada momento de tu vida diaria.

Hay quienes estamos vivos, pero no lo sabemos. Pero cuando respiras, y eres consciente de tu inhalación, tocas el milagro de estar vivo. Es por eso que la atención plena es una fuente de felicidad y alegría.

Paso 1. Respiración consciente

El primer ejercicio es muy simple, pero el poder, el resultado, puede ser muy grande. El ejercicio consiste simplemente en identificar la inhalación como inhalación y la exhalación como exhalación. Cuando respiras, sabes que esta es tu inspiración. Cuando exhala, es consciente de que esta es su exhalación.

Solo reconozca: esto es una inhalación, esto es una exhalación. Muy simple, muy fácil. Para reconocer que tu inhalación es inhalar, debes llevar tu mente a casa para ti. Lo que está reconociendo tu inhalación es tu mente, y el objeto de tu mente, el objeto de tu atención plena, es la inhalación. La atención plena es siempre consciente de algo. Cuando tomas tu té a conciencia, se llama atención plena a la bebida. Cuando caminas con atención, a esto se le llama conciencia de caminar. Y cuando respiras con atención plena, eso es la atención plena de la respiración.

Así que el objeto de tu atención plena es tu respiración, y solo enfocas tu atención en ella. Inhalando, esta es mi inspiración. Respirando, esta es mi exhalación. Cuando hagas eso, el discurso mental se detendrá. Ya no piensas más. No tienes que hacer un esfuerzo para detener tu pensamiento; Llamas tu atención a tu inspiración y el discurso mental se detiene. Ese es el milagro de la práctica. Ya no piensas en el pasado. No piensas en el futuro. No piensas en tus proyectos, porque estás enfocando tu atención, tu atención plena, en tu respiración.

Se pone aún mejor. Puedes disfrutar de tu inhalación. La práctica puede ser placentera, alegre. Alguien que está muerto no puede inhalar más. Pero tu estas vivo Usted está respirando, y mientras respira, sabe que está vivo. La inspiración puede ser una celebración del hecho de que estás vivo, por lo que puede ser muy alegre. Cuando estás feliz y contento, no sientes que debas hacer ningún esfuerzo. Estoy vivo; Estoy respirando. Estar vivo es un milagro. El mayor de todos los milagros es estar vivo, y cuando respiras, tocas ese milagro. Por lo tanto, tu respiración puede ser una celebración de la vida.

Una inhalación puede tomar tres, cuatro, cinco segundos, depende. Es hora de estar vivo, hora de disfrutar tu respiración. No tienes que interferir con tu respiración. Si su inhalación es corta, permita que sea corta. Si tu exhalación es larga, deja que sea larga. No trates de forzarlo. La práctica es el simple reconocimiento de la inhalación y la exhalación. Eso es lo suficientemente bueno. Tendrá un efecto poderoso.

Paso 2. Concentración

El segundo ejercicio es que mientras respiras, sigues tu respiración desde el principio hasta el final. Si su inhalación dura tres o cuatro segundos, entonces su atención también dura tres o cuatro segundos. Respirando, sigo mi inhalación hasta el final. Respirando, sigo mi exhalación hasta el final. Desde el comienzo de mi exhalación hasta el final de mi exhalación, mi mente siempre está con eso. Por lo tanto, la atención plena se vuelve ininterrumpida y se mejora la calidad de su concentración.

Así que el segundo ejercicio es seguir tu inhalación y tu exhalación hasta el final. Si son cortos o largos, no importa. Lo importante es que sigas tu inspiración desde el principio hasta el final. Tu conciencia es sostenida. No hay interrupción. Supongamos que está respirando y luego piensa: "Oh, me olvidé de apagar la luz de mi habitación". Hay una interrupción. Solo quédate con tu inhalación hasta el final. Entonces cultivas tu atención y tu concentración. Te conviertes en tu inhalación. Te conviertes en tu exhalación. Si continúas así, tu respiración naturalmente será más profunda y lenta, más armoniosa y pacífica. No tienes que hacer ningún esfuerzo, sucede de forma natural.

Paso 3. Conciencia de tu cuerpo

El tercer ejercicio es tomar conciencia de tu cuerpo mientras respiras. "Respirando, soy consciente de todo mi cuerpo". Esto lleva un paso más allá.

En el primer ejercicio, se dio cuenta de su inhalación y su exhalación. Debido a que ahora ha generado la energía de la atención plena a través de la respiración consciente, puede utilizar esa energía para reconocer su cuerpo.

"Respirando, soy consciente de mi cuerpo. Respirando, soy consciente de mi cuerpo”. Sé que mi cuerpo está ahí. Esto devuelve la mente por completo al cuerpo. La mente y el cuerpo se convierten en una realidad. Cuando tu mente está con tu cuerpo, estás bien establecido en el aquí y el ahora. Estás completamente vivo. Puedes estar en contacto con las maravillas de la vida que están disponibles en ti y a tu alrededor.

Este ejercicio es simple, pero el efecto de la unidad del cuerpo y la mente es muy grande. En nuestra vida diaria, rara vez estamos en esa situación. Nuestro cuerpo está ahí, pero nuestra mente está en otra parte. Nuestra mente puede quedar atrapada en el pasado o en el futuro, en arrepentimientos, tristeza, miedo o incertidumbre, por lo que nuestra mente no está allí. Alguien puede estar presente en la casa, pero él no está realmente allí, su mente no está allí. Su mente está con el futuro, con sus proyectos, y no está allí para sus hijos o su cónyuge. Tal vez usted podría decirle: "¿Hay alguien en casa?" Y ayudarlo a regresar su mente a su cuerpo.

Así que el tercer ejercicio es tomar conciencia de tu cuerpo. "Respirando, soy consciente de mi cuerpo". Cuando practique la respiración consciente, la calidad de su inhalación y exhalación mejorará. Hay más paz y armonía en tu respiración, y si continúas practicando así, la paz y la armonía penetrarán en el cuerpo, y el cuerpo se beneficiará.

Paso 4. La meditación caminando

Cuando practicas la respiración consciente simplemente dejas que tu respiración tenga lugar. Te das cuenta de ello y lo disfrutas. Sin esfuerzo. Lo mismo ocurre con la caminata consciente. ***Cada paso es agradable. Cada paso te ayuda a tocar las maravillas de la vida. Cada paso es alegría. Eso es posible.***

No tienes que hacer ningún esfuerzo durante la meditación caminando, porque es agradable. Estás allí, cuerpo y mente juntos. Estás completamente vivo, completamente presente en el aquí y el ahora. Con cada paso, tocas las maravillas de la vida que están en ti y alrededor de ti. Cuando caminas así, cada paso trae sanación. Cada paso trae paz y alegría, porque cada paso es un milagro.

El verdadero milagro no es volar o caminar sobre el fuego. El verdadero milagro es caminar sobre la Tierra, y puedes realizar ese milagro en cualquier momento. Solo lleva tu mente a tu cuerpo, vive y realiza el milagro de caminar sobre la Tierra.

Paso 5. Liberar la tensión.

El siguiente ejercicio es liberar la tensión en el cuerpo. Cuando estás realmente consciente de tu cuerpo, notas que hay algo de tensión y dolor en tu cuerpo, algo de estrés. La tensión y el dolor se han ido acumulando durante mucho tiempo y nuestros cuerpos sufren, pero nuestra mente no está allí para ayudar a liberarlo. Por lo tanto, es muy importante aprender a liberar la tensión en el cuerpo.

En una posición sentada, acostada o de pie, siempre es posible liberar la tensión. Puede practicar la relajación total, la relajación profunda, en una posición sentada o acostada. Mientras conduce su automóvil, puede notar la tensión en su cuerpo. Está ansioso por llegar y no disfruta del tiempo que pasa manejando. Cuando llega a una luz roja, está ansioso por que la luz roja se convierta en Una luz verde para que puedas continuar. Pero la luz roja puede ser una señal. Puede ser un recordatorio de que hay tensión en ti, el estrés de querer llegar lo más rápido posible. Si reconoces eso, puedes hacer uso de la luz roja. Puede sentarse y relajarse, tome los diez segundos en que la luz está roja para practicar la respiración consciente y libere la tensión en el cuerpo.

Así que la próxima vez que te detengan en un semáforo en rojo, te gustaría sentarte y practicar el cuarto ejercicio:
"Inhalando, soy consciente de mi cuerpo. Respirando, libero la tensión en mi cuerpo. "
La paz es posible en ese momento, y se puede practicar muchas veces al día: en el lugar de trabajo, mientras conduce, mientras cocina, mientras lava los platos. Mientras riegas el huerto. Siempre es posible practicar liberar la tensión en ti mismo.

Escrito por el Maestro Zen Thich Nhat Hanh

Compartido de: https://www.thewayofmeditation.com.au/exercises-to-master-…/
Artículo de: www.mindful.org
https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/article_-_five_steps_to_mindfulness.pdf