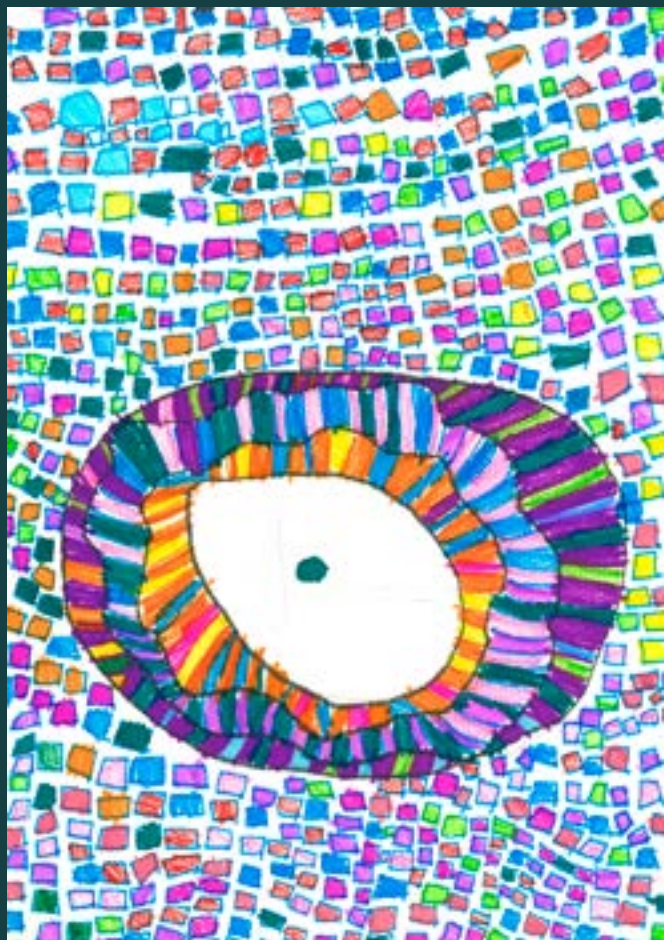


CULTIVAR LA ATENCIÓN PLENA

Recursos y herramientas



María Restrepo
con la colaboración de Miriam Cotes

CULTIVAR LA ATENCIÓN PLENA

Recursos y herramientas

Cultivar la atención plena. *Recursos y herramientas*

© María Restrepo Flórez

mariarestrepo.florez@gmail.com

www.psicologiamariarestrepo.com

Autora

María Restrepo

Colaboración

Miriam Cotes

Dibujo de portada: Sofía Villegas Restrepo

ISBN 978-628-01-3930-2

Primera impresión: 2024 España

Segunda impresión: Julio 2024 Colombia

Tercera impresión: Septiembre 2024 Colombia

Impresión

Taller de editorial Grammata

+57 604 5005855

Medellín, Colombia

Impreso en Colombia

Este libro no puede ser reproducido total o parcialmente sin autorización escrita del autor

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	7
Objetivos y recomendaciones	11
La atención plena	13
Práctica	23
Las emociones	29
Rain	36
Práctica	42
Los pensamientos	48
Práctica	54
La compasión	59
Práctica	65

INTRODUCCIÓN

“Amigos míos, sólo al establecer la amorosa claridad de la atención plena podréis soltar el anhelo del pasado y del futuro, superar el apego y el sufrimiento, abandonar toda avidez y ansiedad, y despertar una inquebrantable libertad del corazón, aquí, ahora.”

BUDA SAKIAMUNI

El texto que se presenta a continuación da cuenta de lo tratado en un curso introductorio a la atención plena o *mindfulness*. Este curso puede tomarse de manera presencial o virtual, pero también de manera individual siguiendo las orientaciones que se dan aquí.

Los contenidos de este curso introductorio son, de alguna manera, el resultado de mis búsquedas

personales y profesionales que, desde mi juventud, me han llevado a recorrer caminos complementarios, todos ellos enfocados en la resolución de preguntas existenciales, tal vez las más importantes de ellas sobre el sentido de la existencia y el sufrimiento que hace parte de la vida misma, tal como lo han enunciado grandes maestros y maestras de diferentes tradiciones espirituales.

Desde siempre he tenido preguntas sobre el sentido de la vida. Haber crecido y estar hoy en un mundo donde la desigualdad, el hambre, la violencia, la guerra y el odio están a la orden del día, me hace preguntarme cuál es mi lugar en él y qué puedo hacer para aliviar el sufrimiento que agobia a tantos seres humanos y no humanos.

Desde que estaba en el colegio en mi país de origen, las monjas con las que estudié me enseñaron que es posible ser bondadosos con los demás y que esto contribuye a que todos/as vivamos y nos sintamos mejor. Más adelante, cuando terminé mi carrera de psicología, simultáneamente con lo que había aprendido en la facultad sobre la mente humana, empecé a indagar en lo que podríamos llamar caminos espirituales distintos al catolicismo. Comencé uniéndome a una escuela hinduista, donde conocí a grandes maestros/as y amigos/as que me enseñaron que el camino espiritual puede ser muy alegre y

que ser espiritual también significa preocuparse por el mundo que nos rodea y tratar de hacerlo un lugar mejor. Más adelante, por medio de una persona muy cercana, conocí el budismo tibetano y sentí que estas enseñanzas realmente resonaban conmigo. Nuevamente, encontré en este camino grandes maestros y maestras y compañeros/as que me mostraron muchas verdades y que indudablemente contribuyeron y siguen contribuyendo a enriquecer mis búsquedas.

Paralelamente a mi camino espiritual, seguí profundizando en la psicología y en la psicoterapia y mis pacientes me han enseñado muchas cosas no sólo sobre la mente y las emociones sino también sobre mí misma. A ellos y ellas también les guardo un profundo agradecimiento pues recorrer el camino de la transformación a su lado ha sido una de las mayores y más positivas aventuras que he vivido.

Las personas que me han acompañado en este camino y me han aportado sus conocimientos, su experiencia y su amor han sido muchas y de todas ellas hay un pedacito en estos textos. Quiero destacar de manera especial a Tara Brach y Jack Kornfield, ambos doctorados en psicología y maestros de meditación de atención plena, pues con ellos he ratificado que la psicología y las enseñanzas espirituales tienen mucho en común y que ambas hacen un gran aporte al desarrollo de nuestra naturaleza más íntima, bien

sea que se trabajen en conjunto o por separado. Muchas de las meditaciones y reflexiones aquí incluidas son adaptaciones de las enseñanzas directas que he recibido de ellos en distintos cursos y, muy especialmente, en un curso para enseñar atención plena que estoy tomando desde hace un año y medio.

Finalmente quiero agradecerle a Miriam Cotes, una gran amiga en el camino, por haber editado este texto y haber contribuido también con sus propias ideas y experiencia de meditación a esta guía.

María Restrepo, mayo de 2024

OBJETIVOS Y RECOMENDACIONES

OBJETIVOS

Aprender de manera práctica las habilidades fundamentales de la atención plena.

Comprender conceptos clave sobre la mente, el cuerpo y la respiración y su papel en la práctica de la atención plena.

Adquirir herramientas teóricas y prácticas para integrar la atención plena en la vida diaria.

RECOMENDACIONES

Llevar un diario para profundizar en la comprensión de las nuevas experiencias que se tengan en el curso. Este seguimiento escrito es útil para procesar las experiencias que se tienen en las meditaciones y en el día a día a lo largo del proceso.

Llevar a cabo la práctica en casa. Al final de cada sesión se dan pautas para practicar en casa. La práctica es importante para integrar los aprendizajes en la vida diaria.

Participar en el grupo de WhatsApp. Esta es una oportunidad para conectarse, reflexionar e interactuar con otras personas que están tomando el curso. Sin embargo, la participación en el grupo de WA es opcional. **Este grupo se utilizará exclusivamente para temas relacionados con el curso.**

LA ATENCIÓN PLENA

*“La única posición de la que nunca podrás caer
es del estado despierto.”*

DILGO KHYENTSE RINPOCHE

LA MEDITACIÓN

Aunque mucha gente lo cree así, la meditación no es poner la mente en blanco. Por el contrario, cuando meditamos nos encontramos con una inmensa cantidad de pensamientos y, si tenemos esa creencia errada, nos puede parecer que no estamos logrando el objetivo de vaciar la mente de pensamientos y que, por ende, la meditación no nos está sirviendo para

nada o no la estamos haciendo bien. La verdad es que esa cantidad de pensamientos siempre ha estado ahí, sólo que en el día a día no nos damos cuenta de ello porque funcionamos en ‘piloto automático’, distraídos/as, sin darnos cuenta de lo que sucede en nuestro interior.

Cuando meditamos nos hacemos conscientes de nuestro estado mental, que no es diferente del estado mental de la mayoría de las personas. En alguna parte escuché decir que, así como el cuerpo produce encimas, la mente produce pensamientos. Es como si la mente tuviera autonomía propia. Refiriéndose a esto, una paciente me decía, “María, es como si fuera un tren en una bajada sin frenos, ¿no puedo pararla!” La mente hace eso porque está entrenada desde hace mucho tiempo para funcionar así.

La meditación es un entrenamiento mental para calmar la mente, pero ¿cómo calmamos la mente, cómo la aquietamos? Comenzamos a aprender a estar con lo que va apareciendo sin dejarnos ir en el tren de pensamientos, sin apegarnos a lo que surge y sin rechazarlo pues eso sería poner un pensamiento o emoción encima de otro y así hasta el infinito. Uno de los grandes retos en la meditación es observar lo que aparece sin identificarnos con ello y sin combatirlo que sería, igualmente, una forma de identificación. Esto no quiere decir que nos volvemos indiferentes

ante la vida. De lo que estamos hablando aquí es de ser testigos de lo que sucede en nuestro interior sin involucrarnos en ello cultivándolo o rechazándolo. Más bien, se trata de tener una actitud abierta que no juzga ni evalúa lo que sucede. Con la práctica aprenderemos qué acoger y qué descartar de nuestra rica experiencia interior.

La meditación es un proceso que exige paciencia, dejar de lado los juicios sobre bueno y malo, correcto o incorrecto, entre otros, y desarrollar ecuanimidad, una cualidad inherente a la mente despierta. Cuando queremos aprender a tocar un instrumento musical, tenemos que practicar mucho para ser virtuosas/os. Lo mismo sucede con la meditación. Sin embargo, al practicar la meditación no debemos tensionarnos y trazarnos metas fijas que contribuyan a estresarnos. Más bien, se trata de ser perseverantes, pero perseverar con alegría.

CULTIVAR LA ATENCIÓN PLENA

Primero nos sentamos y aquietamos la mente. Para hacerlo, podemos utilizar la respiración. Enfocamos la mente en la inhalación y en la exhalación sin pretender cambiar ni controlar nada. Como dice el maestro de meditación vietnamita Thich Nhat Hanh, “al inspirar me doy cuenta de que estoy inspirando y al espirar me doy cuenta de que estoy espirando”.

Aquietar la mente es el primer paso para estar presentes y percibir lo que sucede en nuestro interior. Cuando nuestra mente se calma, podemos dirigir la atención a lo que va apareciendo: los pensamientos, las imágenes, las sensaciones, las emociones... Observar lo que nos sucede sin juzgarlo, sin apegarnos y sin rechazarlo, es lo que se conoce como atención plena y no sólo la practicamos cuando nos sentamos a meditar sino también en nuestra vida diaria.

La esencia de la práctica de la meditación de atención plena es regresar al momento presente, reposar allí y observar lo que sucede con ecuanimidad. Practicar así es muy útil porque nos permite darnos cuenta de que nosotros/as alimentamos muchos de nuestros malestares en ese juego mental de viajar continuamente hacia el pasado y hacia el futuro. En cambio, estar en el presente nos da fuerza y entereza para asumir las siempre cambiantes experiencias de la vida, pues cuando estamos atrapados en los patrones repetitivos de pensamiento perdemos nuestro centro. La atención plena nos ayuda a desidentificarnos de estos patrones y a permanecer en nuestro centro, lo que produce tranquilidad, seguridad y alegría.

T era una paciente que todo el tiempo estaba pendiente de lo que sucedía en su cuerpo. Si su médico le decía que podía tener una enfermedad X, inme-

diatamente se identificaba con esa posible enfermedad y comenzaba a tener todos los síntomas. Esto le pasaba desde hacía mucho tiempo, pero en el último año esta forma de sentir y de pensar se había hecho más intensa y T se sentía muy infeliz a causa de ello. Un día venía conduciendo a la terapia desde otra ciudad y tenía mucho miedo porque caía un aguacero muy fuerte. En ese momento pensó, 'el agua es necesaria para la tierra y para la vida y es necesario que llueva. Eso es más importante que mi miedo'. Este planteamiento que puede parecer simple es de una profundidad inmensa. Le ayudó a T a tomar distancia de su miedo, dejando que pasara a un segundo plano y, así, pudo conectar con su centro y su presencia. Aplicó esta misma comprensión intuitiva a su miedo a enfermarse y, a partir de allí, comenzó a sentirse mucho mejor. Sus episodios de ansiedad frente a la enfermedad se hicieron más esporádicos y mucho menos intensos.

HACER UNA PAUSA Y UTILIZAR LAS ANCLAS

Como ya se ha señalado, muchas veces vamos por la vida completamente desconectados/as de nosotros mismos. En un día normal nos levantamos por la mañana y comenzamos el día en automático y así seguimos el resto de la jornada, sin detenernos ni un instante... Por eso, vamos a aprender a hacer pausas por lo menos una vez al día. Para hacerlo, nos

podemos dar una palmada suave en el muslo para percibir una tendencia mental en acción (un pensamiento, un patrón de pensamiento o emocional, una imagen, una idea...). También podemos hacer unas cuantas respiraciones conscientes... Algunos maestros de meditación llaman a esa pausa “el espacio mágico”, es decir, ese momento en el que no reaccionamos de forma inmediata ante los estímulos, agradables o desagradables, sino que hacemos una pausa para que la respuesta sea más compasiva y sabia. En ese espacio mágico comenzamos a escucharnos y, así, la consciencia de las sensaciones comienza a abrirse. Conectamos con nuestro cuerpo que es la herramienta más poderosa que tenemos para estar en el presente. Como dijo alguna vez Viktor Frankl, el eminente neurólogo y psiquiatra austriaco que sobrevivió a Auschwitz, “entre el estímulo y la respuesta hay un espacio... y en ese espacio están tu poder y tu libertad”. Por eso, nos detenemos y nos preguntamos qué es lo que verdaderamente nos importa antes de reaccionar.

Para desarrollar la capacidad de pausar y autopercibirnos, vamos a utilizar anclas para que la mente pueda reposar en ellas. Un ancla es un ‘sitio’ en el que nos sentimos seguros/as y en el que podemos dejar que nuestra mente repose. En este caso, la práctica consiste en llevar la mente desde ese lugar donde se siente inquieta (una emoción, un pensamiento,

un dolor, un patrón, una situación, etc.) a otro lugar donde nos sentimos cómodos/as: la respiración, una canción, una imagen, una parte del cuerpo... Tener un ancla nos sirve para cuando nuestra atención se dispersa o para cuando nos sentimos abrumados/as en la meditación o en la vida diaria. Aunque no es una forma de escape de las situaciones difíciles, si podemos utilizar anclas para darnos un respiro y fortalecernos. El secreto es no usar el ancla como una forma de rechazar y pelear con lo que nos está sucediendo, sea lo que sea. En lo personal, una imagen que a mí me sirve mucho es la de una lupa. El cristal de la lupa agranda todo lo que se mira a través suyo. Entonces, el ejercicio es mover la lupa, es decir, llevar la mente de donde se siente mal a ese sitio donde encontramos más tranquilidad y esto significa que no planteamos una lucha a muerte con lo que nos sucede.

Si queremos aquietar la mente utilizando la respiración, de lo que se trata es de ser conscientes de ella. Ser conscientes de la respiración nos ayuda a conectar el cuerpo, la mente y el espíritu. Nos conecta con nuestro centro y nuestras raíces. Al prestar atención a la respiración, comenzamos a darnos cuenta de lo que sucede no sólo a nuestro alrededor sino también en nuestro interior... Para desarrollar esta práctica, cada quien debe descubrir dónde le es más fácil sentir la respiración: en las fosas nasa-

les, en el pecho, en el vientre, en todo el cuerpo... A medida que vamos conectando con la respiración, también comenzamos a notar la diferencia entre la inspiración y la espiración. La respiración tiene ritmos, tiene diferentes cualidades que antes no habíamos notado. Puede ser una respiración más larga o más corta, puede que nos dé más dificultad inspirar que espirar, o que una sea más cálida o más fría que la otra. Hacer esta práctica nos llama a ir entregándonos con curiosidad y a dejarnos sorprender con lo que vamos descubriendo.

Ser conscientes de la respiración (sin alterarla, sin modificarla, sin criticarla), nos ayuda a desarrollar la capacidad de estar presentes en cada momento. Cuando sentimos que los sentimientos o los pensamientos nos arrastran a diferentes lugares, podemos anclar la mente en la respiración o en el ancla escogida, con una presencia atenta y una consciencia amorosa.

Otra manera de estar en el presente es ser conscientes del cuerpo. Sentir las sensaciones en el cuerpo no es siempre fácil. Dirigir nuestra atención a una sensación nos permite tomar una distancia amorosa de lo que está sucediendo. Puede ser que a veces sintamos algo que es desagradable, que no queremos sentir y queramos rechazar. Cuando sea así, podemos usar otras anclas como la respiración, hasta que

seamos capaces de conectar de una forma amable con eso que nos está perturbando. Aquí no hay fórmulas, cada quien debe ir aprendiendo cuándo es prudente seguir o cuándo es prudente detenerse y retomar posteriormente. Si algo llega a ser muy agobiante para nosotros/as podemos ir a dar un paseo, tomar una taza de té, dibujar un rato y volver a la sensación cuando ya estemos más tranquilos/as.

El cuerpo es una herramienta mediante la cual nos podemos transformar y evolucionar en nuestra vida. Además, es como un mapa donde están inscritas nuestra historia y nuestras memorias. Están las rutas por donde hemos viajado, por donde estamos viajando y aquellas hacia las que vamos. El cuerpo es inteligente y actúa conjuntamente con la mente. En él se expresan nuestras sensaciones, pensamientos y emociones

En este entrenamiento en la atención plena vamos a aprender a escuchar el cuerpo poniendo atención a las sensaciones y a cómo nos relacionamos con las experiencias. Aprender a estar en el cuerpo, a habitarlo, desde un lugar amoroso, nos va a ayudar a ser capaces de estar con lo que sea que aparezca en nuestra experiencia... En alguna ocasión se le preguntó al maestro indio Munindraji por qué meditaba. Su respuesta fue: "Para que cuando camine de aquí al pueblo todos los días, note las florecitas moradas al