

Empieza a meditar. meditar es fácil !

*la atención es la luz
que nos permite ver.
Simone Weil*

Definición. *Una práctica que implica enfocar su atención (a menudo a través de la respiración) para cultivar la atención plena, la calma y la claridad.*

Muy fácil: sentarnos y respirar.

- **Sentarnos** con la espalda recta. En una postura *sostenible sin tensiones*, que sea digna y que refleje la intención de estar aquí . Que no te duela todo a los 5 minutos y tengas que abandonar. **Tumbado:** no se aconseja inicialmente por la facilidad para dormirse.

Una vez entrenada la atención la postura va cobrando mayor importancia. La postura se aprende con la práctica, inicialmente no le des mucha importancia. Más tarde se pueden añadir meditaciones paseando, andando, de pie, con ojos abiertos, salvo que alguien te dirija.

- **Respirar.** ¿Recuerdas la última vez que te diste cuenta de que respiras? ¿coincidió con algún catarro? ¿en alguna excursión quizás a la montaña?

Meditar es entrenar la atención.

Seguro que has tenido la experiencia de leer una página, repetidamente, porque no te enteras. ¡Estás en otro sitio, Estás en Babia! Tienes que volver atrás.

¿Te has dado cuenta de que si no hay atención no puede haber amor? Si invertimos el silogismo: "*entrenar la atención es entrenar en amor*"

En el entrenamiento de la atención, nos jugamos nuestra salud física, emocional, intelectual y psicológica, paso previo para poder trascender el yo. Visto así, nos jugamos nuestra humanidad.

Seguro que has tenido la experiencia de leer una página, repetidamente, por que no te enteras. Estás en otro sitio, *estás en Babia!*

¡respirar donde cuenta de que respiras!

Cuatro pasos:

1. focaliza la atención
2. tu atención se desenfocará de forma natural
3. te darás cuenta
4. volver a empezar.

1 Enfocar la atención.

Elegimos un punto donde enfocar la atención, el foco es irrelevante. Lo importante es la atención. Para empezar, lo más fácil es “atender a lo interior”. Enfocamos en percepciones o sensaciones corporales que son el instrumento que tenemos para habitar en este mundo.

Dentro de las sensaciones corporales, *las sensaciones respiratorias* son las más recomendadas y accesibles al principiante. Siempre está a mano, en cualquier circunstancia.

Mientras hay respiración, hay más cosas buenas que malas en tu vida. Si no lo crees tápate la boca y la nariz hasta que te hayas convencido. Pero mi recomendación es que no fuerces nada. Es tan claro, que no caemos en ello, respirar es un regalo.

Atención amorosa, agradecida, con corazón,... al atender a la respiración te recomiendo activar una sonrisa “casi virtual”, que facilite esa atención amorosa, sin forzar. con curiosidad, la atención es el primer paso hacia el amor.

2. Te desbocas, te despistas, te vas..

No hay que hacer nada, es automático, la atención se dispersa y aparece la mente de mono. A mayor atención menor diálogo mental (comentarista, saboteador, ...), si la atención decae vuelve a dominar la escena ese diálogo. y en algunas circunstancias pagaríamos por que desapareciera.

¿por qué te vas? porque así funciona la mente. Es automático. No hay ningún error tuyo, no te culpes. La atención tiene esa forma de funcionar. Por eso queremos educar la atención.

3. Darte cuenta del despiste

Casi automáticamente, sin esfuerzo, te darás cuenta. Sin esfuerzo, salvo quizás el de no quedarte dormido o ensoñando. Te das cuenta de que se ha ido tu mente, tras un ruido, un recuerdo del pasado o un proyecto del futuro da igual el gatillo disparador: comienza el juego.

Al darte cuenta de que se ha ido la mente. empieza la metacognición. Este término expresa la posibilidad de autoconocimiento de nuestra mente y su funcionamiento. Lo que a su vez facilita el tomar las riendas de nuestra mente. *Ser dueños de y no esclavos de.*

Cada vez que te das cuenta, es como levantar una pesa en el gimnasio de nuestra mente.

5. volver a empezar.

«Aunque los esfuerzos de atención fuesen durante años aparentemente estériles, un día, una luz exactamente proporcional a esos esfuerzos inundará el alma.

- Simone Weil -

Cuando te das cuenta probablemente te aparezca una **vocecita crítica**, correspondiente a un saboteador que llevamos dentro. Cada uno tiene el suyo.

Vuelves a empezar: punto 1. Antes conecta con el **aspecto lúdico** de la meditación, sin ánimo de lograr nada. "te has pillado" y con alegría, sonriendo,

suavemente, con ternura, benevolencia. “has dado un pasito, has levantado una pesa. Lo está logrando lentamente

Te puedes servir de tu imaginación para conseguir esa ternura "... como si estuvieras educando a un bebé cabezota o una mascota ..." aplicándotelo a ti, a tu mente como si fuera ese bebé al que educas

Cualquier imaginación que te lleve a darte ánimos, pasar del saboteador es válida. Créeme, si te echas la bronca por despistarte, porque no lo consigues, porque siempre haces lo mismo ... la mente se defenderá y pondrá más difícil el Darte cuenta

Si el corazón se desvía o se distrae, tráelo de vuelta muy suavemente...

Incluso, si en toda una hora no haces más que ayudar al corazón,

aunque se vuelva a ir cada vez que lo traes de nuevo,

tú hora estará muy bien empleada.

- San Francisco de Sales -