

Atención y consciencia

La atención es una función espléndida de la mente que permite convertir la vida en un aprendizaje continuado.

Si se consigue estar más consciente uno se da cuenta de lo que ocurre tanto en su interior como en el exterior.

Un magnífico ejercitamiento para desarrollar la atención es “mira lo que pasa en cada momento, atento, liberado de juicios y prejuicios, esperando percibir cada instante como lo que es”.

La mente humana tiende al descuido, al parloteo mental y a la divagación, a pensar en las causas y en las consecuencias del momento presente, en lo que ha llevado a él y en lo que devendrá de él, perdiendo por completo el momento en sí.

Podemos ser conscientes de pensamientos intrusos, viendo cómo surgen y se desvanecen, sin inhibirlos y sin reaccionar ante ellos.

El ejercitamiento de la atención conduce a la persona a una visión de las cosas más penetrante, permite ver a las causas y efectos tal y como realmente son.

La dispersión mental es una característica de la mayoría de las mentes humanas. Resultan necesarios la atención y el esfuerzo consistente para sujetar la mente y enfocarla a la concentración.

La ecuanimidad representa la firmeza mental, el ánimo equilibrado. La persona ecuánime ve los opuestos complementarios, sabe que todas las cosas son mutables y que el cambio es constante, debiéndose considerar por igual victoria y derrota, halago e insulto, encuentro y desencuentro. No se aferra a lo placentero ni odia lo que le produce desagrado.

La mayoría de las personas hablamos y nos expresamos de forma muy mecánica. Hay que adiestrarse para aprender a hablar con consciencia y a estar atento a los actos

Este mundo no necesita personas con muchos conocimientos sino personas que sepan dirigirse a sí mismas y sepan controlar sus palabras hirientes y sus actos perjudiciales.

Al intensificar la atención liberadora de juicios y prejuicios podremos reeducar la mente y liberarla de hábitos. Será posible corregir o enfriar las reacciones de avidez, aversión, odio, rabia, ira, ... e ir imponiendo a la mente un estado de sosiego y claridad.

Conocimiento y sabiduría son dos cosas diferentes. El conocimiento es información y datos que podemos pasarnos los unos a los otros. La sabiduría es un tipo especial de inteligencia primordial y de claridad mental que nos enseña a vivir de forma armónica, a sentirnos integrados y a saber encontrar la forma de proceder con corrección.

La sabiduría debe encontrarse dentro de uno mismo. No es algo que deba buscarse fuera, aunque cuando uno la encuentra dentro se percibe fuera.

El ego es el sentimiento de individualidad y cuando se sobredimensiona, pierde el sentido del todo, (como si una ola en el océano se creyera totalmente separada de la masa de agua que la contiene).

El ego excesivo es un gran obstáculo en el desarrollo de la persona.

Resulta importante examinar tendencias egocéntricas. Así podemos descubrir: suspicacia, susceptibilidad, rencor, avidez, odio, afán de venganza, soberbia, ...

La atención aplicada a la vida cotidiana consiste en hacer sin precipitación ni obsesión por los resultados. La actividad se convierte en aprendizaje, tanto si se obtiene éxito como si no.

Estando atentos a la vida diaria podemos ser más conscientes de nuestras alteraciones anímicas, nuestros estados mentales y nuestras emociones. El cuidado de la mente conducirá al cuidado de la palabra y al cuidado de la acción.

Corresponde a la persona ahondar en las profundidades de su mente, que es donde se encuentran las raíces (ofuscación, avidez y odio o claridad, generosidad y comprensión).

La atención mental es la herramienta para observarnos y conocernos mejor. Se puede practicar un recogimiento durante diez o quince minutos diarios, impregnando las propias psiques de buenos pensamientos y sentimientos en todas direcciones hacia los seres humanos, (empezando por los más queridos), los animales, las plantas, el planeta y todos los universos, comenzando por sentir un afecto genuino hacia uno mismo e irradiándolo en todas direcciones.

La experiencia demuestra que cuanto más se entrene la persona en el desarrollo de la atención más aprenderá a vivir la acción con atención.

Mediante la práctica meditativa una persona aprende a dominar la mente, a pensar y dejar de pensar, a reorganizar la psiques Se actualizan los factores internos de crecimiento y libertad, se frenan los estados de confusión y se propician los de perspicacia y claridad, se eliminan infinidad de condicionamientos del subconsciente y se estabilizan las emociones.

Para alcanzar ese ejercitamiento mental se comienza por:

- Estabilizar e inmovilizar la postura.
- Relentizar la respiración.
- Apartar la mente de todo y fijarla en el soporte de la meditación.
- Se dedica unos minutos a sí mismo para entrenarse en la atención consciente.

Hay que tratar de mantener una actitud de firmeza mental, aún cuando surjan molestias en el cuerpo o se produzcan estados mentales de desasosiego, abulia, pereza, agitación, tristeza, apatía, ...

Una sesión de meditación puede durar entre quince minutos y una hora. Por ello, es preferible elegir una habitación tranquila donde poder llevarla a cabo y adoptar una postura (ya sea sentado en una silla o en el suelo) donde cabeza y tronco se mantengan erguidos. Si hay que moverse, los movimientos deben resultar conscientes y lentos. Cada persona irá descubriendo cuáles son los ejercicios que le resultan más provechosos y eficaces, debiendo centrarse en ellos y trabajarlos a fondo, en lugar de ir cambiando a menudo de ejercicios. Por ejemplo, para una sesión de cincuenta minutos se pueden utilizar dos o tres soportes de la atención.

No hay que sentirla nunca como si fuera un deber penoso.

Cualquier hora del día es buena para meditar, pero hay personas que comprueban que si uno se fija un horario es más fácil acometer la práctica.

TÉCNICAS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN (desde la página 149 hasta la 202 del libro “Meditación y atención serena” de Ramiro Calle)