

**Curso de Meditación Introspectiva (Vipassana)
y de la Atención Plena
Notas y Tarea – Semana 3
Texto de Gil Fronsdal (traducción Andrea Castillo)**

En la práctica de la atención plena mantenemos nuestra atención en la respiración, a menos que alguna otra experiencia sea imperiosa y pida nuestra atención, entonces cambiamos el enfoque a la nueva experiencia. Un tipo de experiencia que puede pedir nuestra atención es la de las sensaciones físicas, que tratamos la semana pasada, y otra es la de las emociones.

Ninguna emoción es inapropiada en el campo de la práctica de la atención plena. No estamos tratando de evitarlas, ni tener solo un tipo de emociones y no otras. Tratamos de ofrecerles cavidad cuando surgen sin complicaciones adicionales de juicio, evaluación, preferencias, aversión, deseos, apegos, resistencia, u otras reacciones.

El Buda preguntó una vez: "Si una persona es herida por una flecha, es doloroso?" Sí. Luego el Buda preguntó de nuevo: "Si la persona es herida por una segunda flecha, es aún más doloroso?" Por supuesto. El Buda agregó que mientras estamos vivos, podemos esperar experiencias dolorosas – esto es la primera flecha. A menudo, el sufrimiento principal asociado con una emoción no es la emoción misma, sino la forma en que nos relacionamos con esta. Si condenamos, juzgamos, odiamos, o negamos la primera flecha, es como ser heridos por una segunda flecha. La segunda flecha es opcional, y la atención plena nos ayuda a evitarla.

Una parte importante de la práctica de la atención plena es la investigación de cómo nos relacionamos con nuestras emociones. ¿Nos aferramos a ellas? ¿Las odiamos? ¿Estamos avergonzados de ellas? ¿Nos estresamos por ellas? ¿Tenemos miedo de cómo nos sentimos? ¿Depende nuestra auto-estima de la presencia o ausencia de una emoción? ¿Somos capaces de simplemente soltar o dejar ir una emoción?

La práctica de la atención plena en sí misma no condena ni aprueba ninguna reacción emocional en particular. Más bien, es la práctica honesta de estar conscientes a lo que nos pasa y de cómo reaccionamos. Entre más conscientes y familiarizados estamos con nuestras reacciones, más fácil será tener, por ejemplo, dolor sin complicaciones, o felicidad llana sin mezclarlas con las flechas adicionales de culpa, ira, remordimiento, vergüenza, o juicio. La madurez emocional no nace de la ausencia de emociones, sino de verlas con claridad.

La atención plena nos ayuda a ser como somos, sin más complicaciones. Si somos capaces de aceptarnos de esta manera, entonces es mucho más fácil saber cómo responder de manera adecuada, respondemos conscientes de que existe una opción y no automáticamente.

Cómo prestar atención a las emociones

Por lo general, durante la meditación, mantente centrado en la respiración. Si hay emociones en un segundo plano, déjalas allí, mantén la respiración en primer plano de la conciencia como si fuera el fulcro o punto de apoyo para tu experiencia.

Cuando una emoción se convierte lo suficientemente imperiosa como para que nos sea difícil permanecer atentos a la respiración, entonces trae la emoción al foco de la conciencia meditativa.

Hay cuatro aspectos en la atención plena de emociones. No tienes que practicar los cuatro cada vez que estás consciente de una emoción. En diferentes momentos, uno u otro de los cuatro aspectos puede ser apropiado. Experimenta para ver cómo cada uno de estos aspectos puede ayudarte en el desarrollo de una atención no reactiva a las emociones. Los cuatro son:

Reconocimiento: Un principio básico de la atención plena es que no se puede experimentar la libertad y amplitud a menos que se reconozca lo que está sucediendo. Entre más aprendes a reconocer la gama de tus emociones, incluso la más sutil, más te familiarizarás con ellas y te sentirás cómodo, y te sentirás menos esclavizado por ellas.

Nombrar: El nombrar constante y relajado de la emoción del momento, por ejemplo, "alegría", "ira", "frustración", "felicidad", "aburrimiento", "satisfacción", "deseo", etc. nos alienta a estar presentes con lo principal de nuestra experiencia. El nombrar también nos puede ayudar a permanecer tranquilos y menos involucrados con la emoción, pero también menos identificados con esta o reactivos a su presencia.

Aceptación: Esto no significa aprobar, consentir ni justificar ciertos sentimientos. Significa simplemente permitir la presencia de las emociones, sean las que sean. Muchas personas con frecuencia juzgan y censuran sus sentimientos. La práctica formal de la meditación nos ofrece la extraordinaria oportunidad de practicar la aceptación incondicional de nuestras emociones. Esto no quiere decir que expresemos nuestras emociones, sino que permitimos que las emociones pasen a través de nuestro ser sin ningún tipo de inhibición, resistencia, ni estímulo.

Investigación: Esto implica abandonar cualquier idea fija que tenemos acerca de una emoción y observarla de nuevo. Las emociones son eventos compuestos de varios componentes: las sensaciones corporales, pensamientos, sentimientos, motivaciones y actitudes. Esta investigación no es un análisis, sino más bien un ejercicio de percepción sensorial de los sentimientos en el cual vamos a tientas sintiendo nuestro camino hacia la experiencia del momento actual de las emociones. Es particularmente útil investigar las sensaciones corporales de una emoción, permitiendo que el cuerpo sea el recipiente de la emoción. En cierto sentido, el cuerpo es un recipiente más espacioso que la mente discursiva, que se agota fácilmente, y que tiende a enredarse en historias y análisis y en el esmero de arreglar situaciones – distanciada de la aceptación de la experiencia del momento presente.

Ejercicios de la atención plena para la tercera semana

- Alarga tu sesión de meditación diaria a 25 minutos. Cuando primero te sientes, toma nota de las preocupaciones, sentimientos, y sensaciones físicas principales que pudieran estar preocupándote. Reconócelas y presta atención a cualquier tendencia a perderte en tus pensamientos sobre estas experiencias. La meditación se desenvuelve con mayor facilidad si estamos dispuestos a suspender - por la duración de la meditación - la necesidad de pensar sobre cualquier cosa.

- Al menos una vez durante la semana experimenta la emoción desde su inicio hasta el final. En algún momento durante estos días en que sientas un fuerte deseo, aversión, miedo, u otra emoción, toma la determinación de no actuar ni reaccionar al sentimiento. Más bien, aplicas tu atención plena a la sensación y tomas nota de los cambios que experimentas mientras observas. Puedes sentarte, pararte o caminar en silencio mientras llevas a cabo este estudio. Lo que quieres observar son las sensaciones del cuerpo y tensiones, los cambios en la intensidad de la sensación de las diversas actitudes y creencias que tienes sobre la presencia de la emoción, y quizás cualquier otra emoción primaria provocando la emoción. Si después de un rato la emoción desaparece, toma tiempo para darte cuenta de cómo se siente su ausencia.
- Pasa parte del día haciendo un esfuerzo concentrado para notar sentimientos de felicidad, satisfacción, dicha, placer, bienestar y soltura. Incluso si tu día se caracteriza principalmente por el contrario de estos, investiga si puedes identificar momentos, aunque aparentemente sutiles e insignificantes, de estos estados positivos. Puede ser tan simple como apreciar la textura lisa de una manija o perilla, o de un destello de tranquilidad en tus ojos al observar el cielo azul después de que la niebla ha desaparecido. Este no es un ejercicio para producir estados positivos, sino más bien de descubrir que estos pueden ser ya mucho más una parte de tu vida de lo que tus preocupaciones te permiten vislumbrar.
- Pasa parte de otro día dándote cuenta de cuáles sentimientos tienden a jalarte hacia un estado de preocupación. A veces hay patrones de conducta en los tipos de sentimientos que nos llevan a perdernos en nuestros pensamientos. Las fuentes más comunes de distracción son deseo, aversión, inquietud, temor y duda. ¿Alguno de estos sentimientos es más común para ti que los demás? ¿Cuál es tu relación con estos sentimientos cuando aparecen? Al tomar nota de los patrones, notas un cambio sobre lo fácil que es dejarse embaucar por los sentimientos? Al notar claramente su presencia, logras superar cualquiera de las formas en que estos interfieren, o te impiden llevar a cabo cualquier actividad deseada?