

**INSIGHT MEDITATION CENTER**  
**Curso de Introducción a la Meditación de la Consciencia Plena**  
**Notas – Semana 5 – Consciencia abierta y en la vida diaria**

*Adaptado y modificado por Sandra Sanabria, basado en un texto de Gil Fronsdal (traducido por Andrea Castillo)*

***Dime, ¿qué es lo que planeas hacer con tu vida, única, silvestre y preciosa?***

*—Mary Oliver, ‘Un Día de Verano’*



Una de las metáforas clásicas del budismo es la de pensar en el ser humano como si fuese una casa de una sola habitación con cinco ventanas y una puerta. Las ventanas representan los cinco sentidos (vista, olfato, gusto, oído y tacto) y la puerta representa la mente, el sexto sentido que percibe lo que está sucediendo. La consciencia está sentada en el medio de la casa en una silla cómoda, relajada y tranquila sin nada que hacer. Las ventanas y la puerta están abiertas. De pronto, un gato se asoma a la puerta y sigue su camino. Luego, un pájaro se posa en una de las ventanas y luego se va volando. Más tarde, una

ardilla pasa corriendo. Varios animales vienen y van. En lugar de perseguir los animales o de cerrar la puerta y las ventanas, nos quedamos sentados y sencillamente nos damos cuenta de lo que está sucediendo, de los animales que vienen y van. Las instrucciones de la atención plena son tan sencillas como esto: Permanecemos en la silla de la consciencia y observamos todos los aspectos de nuestra vida (sensaciones, emociones, pensamientos, actitudes y demás) que aparecen por la puerta y las ventanas de nuestros sentidos en ese momento. Lo más importante es observar con gracia y serenidad. Sin forzar la meditación a que sea algo en particular.

Nos centramos en un ancla (usualmente la respiración) y cuando alguna sensación o experiencia se vuelve prominente, la observamos. Estos visitantes vienen y van durante la meditación. Nuestro trabajo de observación consiste en reconocer la experiencia, darle permiso de estar presente, la invitamos a tomar té sin involucrarnos ni enredarnos con ella.

A medida que fortalecemos la consciencia plena, aumentamos nuestra habilidad de observación sin enmarañarse con el contenido de la experiencia o en los juicios o el diálogo interno que suelen acompañarla. Desarrollar la consciencia plena es una forma de vivir una vida con plenas capacidades:

- Se nos abre la posibilidad de tener un poco más de espacio entre el detonante y lo que puede ser una respuesta y no una reacción. No es fácil, pero con la práctica las conexiones neuronales en nuestro cerebro vinculadas a las respuestas y actitudes más adecuadas se refuerzan.
- Se nos abre la posibilidad de dejar de identificarnos con lo que está sucediendo. Hay rabia pero yo no soy la rabia. Siento tristeza pero yo no soy la tristeza. Hay frustración pero mi vida no es una frustración, yo no soy la frustración.

- Reconocemos los momentos de serenidad, de alegría, y de paz. Los aceptamos, los registramos, los asimilamos y aprendemos que es posible encontrar estos estados en nuestro interior y permanecer en equilibrio. Cuando hay alegría y también cuando estamos en el medio del caos. Poco a poco, minuto a minuto, con práctica y perseverancia aprendemos a asentarnos en el ojo del huracán.
- Con esta práctica podemos preguntarnos, ¿qué clase de mente quiero? Agitada, perdida, piloto automático o presente, serena. Cuando saboreamos los momentos de tranquilidad y paz nos aferramos cada vez menos a los hábitos que llevamos practicando por muchos años que nos desconectan de nosotros mismos y nos arrastran. En lugar de insultar a la persona que se nos atraviesa en la vía, o que nos dió un empujón, o al vecino ruidoso, encontramos una manera más adecuada y que nos produce menos sufrimiento. Aprendemos a detenernos antes de provocar una avalancha.
- No hay nada de esotérico en esto. Es ver con mayor claridad que siempre hay una alternativa, una posibilidad de elegir cómo responder. Lo problemático es que si no vemos que hay elección, no hay posibilidad de elegir. Por ejemplo, algo te molesta y sientes que tienes que responderle a esa persona de manera desagradable, algo que surge de la rabia o la impaciencia. Pero antes de abrir la boca te das cuenta de lo inapropiado que es, reconoces el impulso, un patrón de respuestas y reacciones sin control. Entonces te das cuenta que hay una elección, ¿lo digo o me quedo en silencio?
- Con esta práctica de la atención plena nos volvemos más conscientes de los pensamientos, creencias, opiniones, emociones que nos pueden influenciar. Cuando aplicamos la sabiduría de ver claramente lo que pasa sobre la superficie y debajo de ella, vemos que tenemos la capacidad de elegir cómo responder.
- Y algo muy importante, cuando nos equivocamos, tenemos el valor y la humildad de reconocerlo, y con bondad y de una manera amistosa nos damos otra oportunidad. Una y otra vez.

### **¿Cómo continuar desarrollando esta práctica?**

¿Qué tan diferentes son la meditación y la vida diaria? La meditación nos ayuda a reconocer esa capacidad natural innata que tenemos de poner atención plenamente. Y poco a poco, caemos en cuenta de que es posible traer esta atención intencional y amable a nuestro día a día. La habilidad de darnos cuenta de lo que está sucediendo cuando está sucediendo se fortalece con esta práctica.

- La concentración ayuda a fortificar y estabilizar la atención plena. Si la consciencia plena fuese un telescopio, la concentración es el trípode que le da estabilidad para ver con más claridad. Desarrollamos la concentración manteniendo una práctica de meditación consistente diaria. Veinte minutos al día funciona bastante bien. Pero cada uno tiene que experimentar y ver qué funciona. A diferentes horas del día, uno o varios períodos al día, cada uno descubre lo que funciona para cada uno.
- Una forma de desarrollar la concentración es a través de la regularidad de la práctica. Así como la rutina y la repetición beneficia el aprendizaje, así la mente se beneficia con la regularidad de la práctica.

- Tenemos una vida muy ocupada, es la enfermedad de la vida moderna. Sin embargo, tomar tiempo para meditar nos hace más eficientes administrando el tiempo. Ganamos claridad, tranquilidad, mejoramos la habilidad de concentrarnos, alimentamos la creatividad. Experimenta y practica para ver los beneficios.
- Ayuda bastante tener un grupo de meditación, se siente un gran apoyo y motivación cuando meditamos en compañía. Puede ser en un centro de meditación, un grupo en persona o virtual.
- Realizar prácticas de medio día o un día ayuda a profundizar la práctica. También están los retiros residenciales de varios días.
- La práctica en la vida diaria: poner atención cuando se maneja, antes de contestar el teléfono, antes de enviar un correo electrónico, haciendo ejercicio, lavando los platos, cocinando, en conversaciones.
- Te propongo programar 10 minutos al día para apagar el teléfono, la música, el televisor y poner atención a esa urgencia o compulsión que a veces sentimos de recibir información, de llenar el tiempo con algo. ¿Qué es lo peor que puede pasar si no reviso mi correo durante los siguientes 10 minutos?

### **Sabiduría**

- La práctica de meditación nos ayuda a convertirnos en nuestro mejor amigo. Un amigo siempre disponible cuando lo necesitamos.
- Nos pasa a veces que vivimos en un mundo de conceptos e ideas. Obviamente los conceptos e ideas son importantes para la vida humana, para el desarrollo. Pero a veces se nos olvida que no son sólidos y la única verdad; cambian dependiendo de nuestra experiencia y hace bien realizarlos con frecuencia.
- Mucho del sufrimiento que experimentamos en la vida viene de compararnos, de juzgar que no tenemos la “suficiente” inteligencia o belleza o creatividad. Dejamos que la sociedad nos defina lo que significa vivir una vida feliz, o tener éxito, cómo debemos ser.
- Dejamos que otros dicten a quién debemos querer, cómo definirnos, ¿como hombre o mujer? Lo que significa ser buen marido o buena esposa, o compañero o compañera, amigo o amiga. Todos son conceptos.
- Cuando empezamos a darnos cuenta de lo que es en realidad la experiencia directa, lo que realmente está sucediendo, sin conceptos y antes de emitir cualquier juicio, el mundo se siente extenso y más maravilloso, empezamos a sentirnos “libres”. También empezamos a ver a la gente a nuestro alrededor con mayor claridad, dejando de lado los conceptos y los juicios con que nosotros también medimos.
- Cuando nos perdemos, nos enredamos, sentimos que nos ahogamos, entonces empezamos de nuevo. Cada día empezamos otra vez. Esta es una práctica de toda la vida. Siempre hay algo nuevo que aprender, siempre hay otro velo más que quitarnos de los ojos. Pero no importa, porque hoy somos más sabios que ayer, y seremos más sabios mañana.