

Mindfulness para Principiantes Texto CD

BELLS.....

MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES DE JON KABAT-ZINN

.....

Cinco meditaciones guiadas en español por Fernando de Torrijos

Campanas tres veces

1. La meditación comiendo (18' 12")

1:00

De acuerdo a lo que hemos leído, el cultivo de mindfulness consiste en poner atención en cosas a las que normalmente no ponemos atención.

Vamos a comenzar esta serie de prácticas formales con la meditación comiendo.// Para esta práctica necesitaremos un par de uvas pasas. /Tomemos una de ellas/ con los dedos y la aproximamos a la cara para inspeccionarla.//

2:00 Bañándote los ojos con su presencia/ como si no hubieras visto una cosa como esta antes y quizás olvidándote de que se llama uva pasa. /Mirándola //completamente en su totalidad pues estoy seguro que nunca has visto esta anteriormente./

Observando su superficie, color, forma y estructura, y girándola en tú mano para ver si tiene algunas características particulares, /al hacerlo yo mismo veo que hay como un agujerito redondo en uno de los lados, similar a una cicatriz que podría ser equivalente a nuestro ombligo, lo que

nos indica que este pequeño objeto estaba conectado anteriormente a algo más grande y completo. **3:00**

Bañándonos los ojos con su presencia / y a continuación quizás cerrando los ojos y sintiéndola / entre los dedos, // entrando en contacto con este objeto a través del tacto, notando los montes y valles en su superficie, quizás colocándola en la palma de la mano y sintiéndola de esa forma, su peso... por pequeño que sea. // Quizás, en un momento dado, acercándola hacia la nariz, / absorbiendo su fragancia, percibiendo todo lo concerniente al olor que surja de este objeto.... Y quizás tratando de hacer esto con los ojos cerrados, permitiéndonos así estar más en contacto con la experiencia momento a momento, // **4:00** simplemente sintiendo // lo que está aquí, / oliendo ////, permitiendo que la inspiración internalice el aroma, la fragancia, si es que hubiera alguna, / de este objeto..... Cuando te sientas lista, permite que tus ojos se abran, viéndolo ahí, entre los dedos, dándonos cuenta de la calidad de atención que estamos prestando a este objeto tan familiar / **5:00** y manteniéndote presente lo mejor que puedas en la observación, // con el tacto, / lo mejor que puedas, momento a momento //// y cuando te sientas listo y si así lo deseas acerca el objeto hacia uno de tus oídos a ver si puedes extraer algún sonido del mismo. Al girarlo entre los dedos en la proximidad del oído, estrujándolo ligeramente, esto no quiere decir que vayamos a escuchar algo, pero tratemos de agudizar nuestra percepción auditiva hacia el objeto y veamos si podemos extraer algún sonido crujiente o de otro tipo, según lo vas girando cercano al oído ¡quizás te sorprenda!

6:00 Llevándolo ahora de nuevo a un lugar donde podamos verlo y despacio lo acercamos hacia los labios / dándonos cuenta al hacer esta aproximación, como el brazo y la mano saben hacer esto, el posicionar el objeto justo en el centro de la boca. Estoy seguro de que cuando tenías seis meses de edad eras incapaz de hacer esto de esta forma, cualquier cosa que estuvieras tratando de llevar a la boca terminaba en la cara, en la ropa, en el cuerpo. / Felicitemos a nuestro brazo y mano por conseguir este acercar a la boca con tanta precisión. Ahora, antes de tocar los labios, notemos si algo ha empezado a ocurrir en la boca. **8:00** Al hacerlo yo mismo, estoy notando una fuerte / secreción de saliva / indicándome que hay algún tipo de anticipación, de que el acto de comer muy pronto va a iniciarse. Todo esto ocurre simplemente al notar este objeto acercándose a la boca, esto es la anticipación, la mente está anticipando el comer, y el cuerpo ya está segregando y también sintetizando y generando enzimas y fluidos para preparar la boca en lo que va a ser el proceso de digestión. / Es un fenómeno mente/cuerpo muy real, y es muy posible que esto pueda ocurrir incluso sin tener una pasa en mi mano. Eso es algo que puedes experimentar por ti misma, si así lo deseas, como por ejemplo, imaginándote dando un mordisco a un gajo de limón recién cortado, / esto es lo que llamamos fenómeno mente/cuerpo. //

Ahora, con gran sensibilidad acerquemos la pasa a los labios y notemos como se introduce en la boca, advirtiéndome como todo esto funciona, sintiendo lo que ocurre al depositar este objeto en la boca /// **9:00** Percibiendo como queda posicionado entre los dientes, notando la curvatura de la lengua al recibirlo y colocarlo, conscientes de todo esto

momento tras momento tras momento, notando la inteligencia en la lengua, en la mejillas, en los dientes, en la mente // que está también congeniada para una actividad como esta que llamamos comer, cosa que repetimos tantas veces durante el día sin apenas poner atención.

Y tras un lento posicionamiento de la pasa en la boca, vamos a empezar a masticar el objeto con total atención e intención, y deliberadamente vamos a dar 4 o 5 mordiscos a este objeto mientras percibimos lo que está ocurriendo en la boca desde el dominio de todos los sentidos, **10:00** incluyendo el oído, / incluyendo el tacto, /percibiendo la textura, //// a continuación, continuemos masticando con lentitud, experimentando el masticar, // saboreando, / momento tras momento tras momento.

//////// Simplemente percibiendo la experiencia directa de **11:00** saborear, de masticar //////////, incluidos los pensamientos que quizás estén ocurriendo en el trasfondo de esta experiencia, de esta experiencia sensoria directa, los dientes haciendo mella en el objeto, el sabor en la boca. Y mientras continuamos haciendo esto, asegúrate de no tragar todavía el objeto, // pero notando los cambios que tienen lugar en la textura, en el sabor mientras sigues masticando. ///

Antes de tragarlo, // veamos si es posible estar presente en el primer impulso que nos invita a tragar todo esto. Dándonos cuenta de la intención de tragar, y como este proceso se organiza, y **12:00** como cualquier resto que ahí quede se posiciona para ser tragado, // y a continuación mantengámonos conscientes del ir tragando, y una vez tragado reposemos en la atención. Consciente del completo sentir, en este momento, ///// sentado aquí, //// y si lo deseas, utilizando el ojo de tú mente, conéctate con el objeto que te has tragado, **13:00** ahí donde

esté depositado, en tu estómago, permitiendo a tu conciencia que incluya a todo el cuerpo como una unidad, / sentado aquí, // tras la experiencia de haber comido una pasa. / Con esta calidad de atención, / con el corazón abierto, / sin límites, / atento / descansando en este ser, //en esta percepción, // sintiendo como todo es //en este momento, // ahora, después de todo lo que ha ocurrido anteriormente. /// **14:00** Ya tengas los ojos abiertos o cerrados, / trata de sentir todo esto en tú cuerpo, / en tu boca, / en tu corazón, // y en tu mente. //// Descansando aquí. ///// **15:00** Fuera del tiempo, en el momento presente, sin tener que hacer nada, después de lo que ha tenido lugar, /// o de lo que pueda ocurrir a continuación ////

Claro está, si quieres comer otra pasa con total atención, / por tu cuenta, / siéntete libre de hacerlo. ///// En definitiva, la prueba, la práctica es estar en cada momento con lo que es, **16:00** viendo, / oliendo, / transportando / y recibiendo la pasa, / masticando, / saboreando, / tragando y / la resultante. Y ser el conociendo, el conocedor de la experiencia según va ocurriendo. //// Abandonádonos momento tras momento tras momento. Y en escuchando el sonido de la campana... **17:00** esto nos indica el final de esta primera práctica de meditación mindfulness.

17:42 Bell 3 veces hasta 18:00

2. Atención Plena en la Respiración (14' 33")

Llevemos ahora la misma / calidad de atención que mantuvimos al comer una uva pasa, el mismo momento tras momento, / sin enjuiciar, / sin racionalizar, / un directo saborear de nuestra experiencia, sea cual sea, al tocar, al ver, al oír, al oler, y al saborear, y la sensación de tragar y la resultante de todo esto. Traigamos a continuación esa misma calidad **1:00** de conciencia a la sensación que produce la respiración al entrar y salir del cuerpo //

El hecho de que me estés escuchando me indica que estás respirando, y por lo tanto que podemos hacer que la respiración se convierta en el objeto central de nuestra atención, y que todo lo demás se aparte hacia los lados de forma que la respiración se convierta en la figura central del escenario de nuestra conciencia //

Esto no quiere decir que, así de repente, tengamos que manipular el aire que respiramos, sino simplemente dejar que el cuerpo se respire a sí

mismo al tiempo que lo observamos, / **2:00** sintiendo en el cuerpo las sensaciones asociadas con este fluir tranquilo de la respiración al entrar y salir del cuerpo. /// Como si pudiéramos saborear la respiración, / tocar la respiración, / no con los dedos, sino con eso que nos permite conocer / lo que realmente está ocurriendo en el cuerpo, // navegando en las olas de nuestra respiración, momento a momento a momento, aquí sentados o acostados. Sí, esta práctica podemos hacerla sentados o acostados /// **3:00**

Si estas sentada, trata de adoptar una postura que exprese dignidad. / Si estas acostado hazlo de forma que te mantengas despierto, existe siempre el peligro al estar acostado de quedarse uno dormido, es por eso que te estoy invitando a que te quedes despierto en lugar de quedarte dormido. Es algo que te puedes proponer a ti mismo, // si decidiste estar acostado. / Sintiendo la respiración, estando consciente de la respiración, al entrar en el cuerpo, en toda su extensión, y estando consciente de la respiración al salir del cuerpo, en toda su extensión momento tras momento tras momento. / Conscientes de donde estamos notando la respiración, / **4:00** ¿en qué parte del cuerpo la estás sintiendo?, /// Dejando que tú atención repose en ese lugar, donde quiera que este sea. Quizás en los orificios nasales, o quizás en la barriga donde podemos sentir como // la pared abdominal se expande suavemente durante la inspiración y retrocede lentamente en la exhalación; // o cualquier otro lugar del cuerpo donde sientas más claramente la respiración, y tal y como dije cabalgando sobre las olas, / la sensación de olas, / momento tras momento tras momento, / como si tú vida dependiera de ello, // **porque depende de ello** /// **5:00**

Y recordando de nuevo que no es la respiración lo más importante, / sino la atención, // claro está que la respiración es importante, / pero lo que estamos cultivando es la atención plena, la respiración ha estado con nosotros durante mucho tiempo, pero ahora nos estamos relacionando con ella de forma diferente, / estamos generando una intimidad con la sensación de la respiración al entrar y salir. No los pensamientos sobre la respiración, o sobre cómo estás haciendo todo esto, sino descansando a conciencia en el proceso de la respiración, // la inspiración, / la espiración, / este momento, / esta respiración, /// este momento, /// esta respiración // Viendo, / agudizando, / discerniendo, / una abierta y clara / cualidad de percepción. / **6:00** Atendiendo a la respiración tal y como lo hicimos con la pasa, el mismo nivel de conciencia a un objeto diferente // **15 segundos.**

7:00 Permitiéndote establecerte en esas **características de la atención** que se perciben, // como son la quietud, / el silencio // y ver si realmente no es posible / sentirse confortable en la quietud, / en el silencio, // al dejarnos mecer por las olas de la respiración. En el abdomen, / en la nariz, / en donde quiera que sea, // momento a momento, / momento tras momento // aquí sentados / o aquí acostados, / totalmente alerta, / totalmente conectado // **30 segundos. 8:00**

Al permanecer en silencio y en quietud no tardaremos en darnos cuenta que la mente tiene vida propia, y el hecho que tengas una gran motivación para practicar mindfulness y permanecer atento a mi voz, no quiere decir que no vayas a dejar de notar la respiración, muchos principiantes se asombran al descubrir que no es tan fácil mantener la atención en la respiración, // **9:00** no creas que son solo los principiantes

los que se frustran con esto, ya que es parte de la naturaleza de la mente el despistarse, con todo tipo de pensamientos, ideas, preocupaciones, / el futuro, / el pasado, / y ahora con esta meditación en la que estamos poniendo atención en la respiración, cosa sobre la que nunca habías pensado, y ahora de repente la mente empieza a hablar: ¿Lo estoy haciendo bien? ó ¿estoy respirando apropiadamente? O empiezas a juzgar diciendo, ¡Oh Dios mío, que aburrido es esto! ¿Cuándo vamos a llegar a lo interesante? Sea lo que sea, **observemos con qué facilidad la mente se entromete en el campo de la conciencia** llevando tú atención a otro asunto, haciendo que la **10:00** respiración desaparezca de tú presencia, perdiendo contacto con ella. Es por eso que quiero ofrecerte una instrucción básica de suma importancia, y es que cuando te des cuenta que tú atención ya no está en la respiración, o en el cuerpo /// **¡Esto quiere decir que ya te diste cuenta!, que ya retornaste, de repente algo quedó registrado en tú mente diciéndote que tú mente se había escapado.** En ese mismo instante, percibe lo que está en tú mente, mantente en ello por unos instantes, y a continuación con suavidad, afecto y firmeza, llevemos de nuevo la atención a la respiración, notándola en el vientre, en la nariz, o donde sea. **11:00** El que la mente se distraiga no has de tomártelo a pecho, o pensar que fracasaste, ya que esto es lo que la mente hace, se va de aquí para allá, tiene ideas y opiniones acerca de todo, y claro está, nosotros queremos hacer bien esta práctica, ese es nuestro propósito. Acuérdate que respiras y que ya respiras perfectamente, pero lo que aquí se pide es si podemos estar conscientes, si podemos ser el conocedor de la respiración. / Y si de nuevo la mente se va, se distrae, se preocupa, percibe lo que está en tú

mente y de nuevo traigámosla suavemente, amorosamente al aquí y al ahora. Si la mente se distrae mil veces, traigámosla de vuelta mil veces sin dejar que su contenido nos afecte. // Todo esto es en realidad un acto de amor, el dedicar un espacio de nuestro tiempo a esta práctica, bajo el dominio del Ser, para aprender realmente lo que ocurre en el cuerpo, lo que pasa por la mente, manteniéndote en ello conscientemente, **12:00** atendiendo, presenciando la respiración, el objeto central de nuestro campo de atención, dejando todo lo demás en las afueras, y cuando algo se filtra y la mente se nos va, la traemos de vuelta, y se va de nuevo, la traemos de nuevo, y si se va de nuevo, la traemos de nuevo, incluso si no queremos traerla de vuelta porque estamos disfrutando el lugar donde la mente se ha ubicado, aun así, la traemos de vuelta ya que esto es parte de la disciplina en la que estamos. Solo existe un momento y es este momento, // solo existe una respiración y es esta respiración, solo este momento, solo esta respiración, // y el acto de conocer la respiración.

13:00 SILENCIO HASTA 14:10,

CAMPANADAS 3 VECES

3. Atención Plena en el cuerpo (12' 49")

... Permaneciendo aquí sentados o acostados observando la respiración al entrar o salir del cuerpo ////////////////

Continuemos la experiencia permitiéndonos ahora expandir nuestro foco de atención a todo el cuerpo, el cuerpo entero, aquí sentado, aquí acostado, respirando en plenitud como una unidad. Percibiendo si nuestra respiración es lo suficientemente flexible como para permitirnos tener un foco de atención más amplio. La respiración sigue ocurriendo, tal y como ha estado **1:00** ocurriendo hasta ahora. Es muy posible que la

mente siga escapándose a mil sitios, tal y como lo ha estado haciendo hasta ahora, invitémosla a que vuelva de nuevo aquí y ahora, una y otra vez, sin necesidad de que enjuiciemos porque esto esté ocurriendo, sin criticarnos pero al mismo tiempo dándonos cuenta de lo que la mente está haciendo y hacia donde se está yendo. Mantengamos ahora el cuerpo entero en el foco de nuestra atención, percibiendo como está respirando. Sintiendo el universo de sensaciones asociadas con el cuerpo, aquí sentado o acostado, siendo simplemente lo que es. /////

Bañado por el aire /////

2:00 Inspirando / y exhalando, / dejando que ocurra esto que llamamos respiración. / Tratando al mismo tiempo de estar en contacto con la envoltura creada por tú piel, que por el hecho de respirar ella también respira. Percibiendo simplemente la sensación de tú cuerpo tal y como es, cualquier sensación que esté presente /// ya sea una sensación de pesadez, o una sensación de liviandad, cosquilleos, / sensación pulsante, cualquier cosa que esté ocurriendo en el cuerpo, / y es obvio que hay muchas sensaciones en el cuerpo y que estas vienen y van y están cambiando constantemente. Es importante recordar aquí que lo que estamos practicando es una atención omniabarcante, que puede incluir todo al mismo tiempo, en este caso el cuerpo en su totalidad, aquí sentado, o aquí acostado respirando momento tras momento tras momento /// al estar así atentos respirando, y cuando la mente se despiste, **3:00** marchándose aquí o allá y nos olvidemos del cuerpo, nos olvidemos de que estamos aquí y nos encontremos en algún otro sitio, en el pasado o en el futuro, o tengamos una argumentación mental o dificultad con alguien o con nosotros mismos, simplemente notemos

cronológico, / sumergiéndonos en nuestra vida, / en este momento // en las cosas / tal y como son // en la claridad, / la aceptación / y la atención
(55 sec.)

Recordando que si / la mente se despista, / eso es lo que la mente hace, al igual que el océano genera olas, // no hay nada malo en que la mente se despiste, no eres un mal meditador porque la mente se despiste, no estamos tratando de eliminar el vagabundear de la mente, lo que simplemente estamos haciendo es darnos cuenta de que esto está ocurriendo, y cuál es el **9:00** contenido de la mente cuando esta se ha ido, y de nuevo suavemente la traemos de vuelta una y otra vez, mil veces, como si esto fuera crucial, como si tú vida dependiera de ello, y tal y como ya he dicho la vida **depende de ello /// depende de ello /// depende de ello ///**

..... **(3 minutos) campanillas.**

4. Atención Plena en sonidos pensamientos (18:02)

En esta meditación dejaremos que la respiración y el cuerpo pasen a la trastienda permitiendo así que nuestra atención amplíe su campo de percepción. Esto no quiere decir que la respiración o el cuerpo dejen de

existir, sino que la conciencia en lugar de enfocarse en ellos se va a enfocar en el sonido, // esos sonidos, // que gracias al aire que nos rodea, se abren camino hacia nuestros oídos. // Simplemente escuchando lo que está aquí para ser escuchado, // **1:00** sin que sea necesario el tener que buscar los sonidos o esforzarnos a escuchar, sino simplemente // dejando que los sonidos nos lleguen, // permitiendo que nuestra conciencia repose en el oír, // los sonidos y los espacios entre ellos / Y en el silencio que reside dentro y debajo del sonido, / aquí sentados, aquí acostados. // Está claro que todo esto ocurre mientras respiramos con este cuerpo, pero ahora el protagonista en escena es nuestra capacidad de escuchar, **2:00** dejando que lo demás quede en la trastienda. Trayendo la misma calidad de atención, momento tras momento tras momento, tal y como hicimos al comer la uva pasa, y cuando atendíamos a la respiración, y al cuerpo como unidad //// Inmersos, momento tras momento tras momento, por así decirlo, en el océano del sonido. //// Sonidos cercanos, /// sonidos lejanos, /// percibiendo el sonido tal cual es, // conociendo lo que es, justo antes de que el pensamiento entre en función o que empiece a etiquetar lo que surge, **3:00** simplemente conscientes en la percepción directa de los sonidos y los espacios entre ellos, dentro de ellos / y por debajo de ellos, / aquí sentados o /aquí acostados /// Bañándonos en el océano del sonido tal y como es /// dándonos cuenta de que quizás la mente se sienta atraída a unos sonidos más que otros, // quizás pensando que si los sonidos fueran más atractivos, o hubiera algo de música quizás mejoraría la meditación, todo esto son pensamientos haciendo su propio ruido, al notarlos, dejémoslos ir, enfocándonos de nuevo en los sonidos que llegan, sin importar si son buenos, feos o malos;

agradables, desagradables o neutros; todo esto no importa, / es nuestra capacidad de percibir lo que es importante // no las particularidades de los objetos de la atención // (10 seg.) y quizás lo más maravillosos de nuestra capacidad de oír, es que nos permite escuchar todo y nada, en el panorama auditivo, / escuchando incluso el espacio entre los sonidos // 5:00 simplemente, aquí, escuchando, //// simplemente conociendo //// Y por supuesto, si notamos que la mente empieza a divagar, y nos damos cuenta que ya no estamos escuchando, invitémosla de nuevo a escuchar, a lo que está aquí y ahora // (20 seg.) Escuchando no solo con los oídos sino con la totalidad de tú cuerpo, con tus huesos, con tú piel///// 6:00

Esta práctica de atender a los sonidos puede ser una meditación completa en sí misma, la cual podrías continuar todo el tiempo que quisieras, / exactamente igual con las otras meditaciones, pero si no te importa, y debido al contexto de este programa, vamos a continuación a cambiar de nuevo el foco de nuestra atención para llevarlo a terreno del pensamiento, pensamientos similares a los que surgían cuando estábamos haciendo las otras prácticas, cuando estábamos tratando de mantener nuestra atención en la respiración, en el cuerpo, o en los sonidos. Así que , ahora, no solo vamos a ser conscientes de nuestros pensamientos, // sino que vamos a tratar de hacer lo mismo que hicimos con el sonido, observando los pensamientos como si fueran secreciones de la mente, 7:00 pensamientos que son vistos, que son oídos, / que son notados en la mente, viéndolos como lo que son, simplemente pensamientos // Pueden ser pensamientos sobre cualquier cosa, pensamientos sobre el pasado, pensamientos sobre el futuro, pensando

quizás en porqué no tienes muchos pensamientos **cuando estas tratando de buscar pensamientos**, pero acuérdate que lo que aquí estamos haciendo no es ir en busca de pensamientos sino darnos cuenta de ellos cuando aparezcan, /// Es decir, que el pensamiento de “porqué no tengo un pensamiento”, es un pensamiento /// entonces, quizás te des cuenta de ello, al estar aquí sentado, al estar aquí acostada, mirando los pensamientos // que suelen tener una carga emocional asociada con ellos, por lo que algunos pensamientos quizás tengan un contenido agradable, mientras que otros quizás generen ansiedad, o sean depresivos, o aterradores. Pero en este contexto tratamos a todos los pensamientos por igual, es decir, no estamos específicamente interesados en su contenido, no hay necesidad de describir su contenido o dejarnos ser absorbidos por ellos o por la emoción que los acompaña, sino darnos cuenta que los pensamientos son simplemente **objetos** en el campo de la conciencia, como burbujas que surgen del fondo de una olla hirviente, burbujas en un arroyo, o hojas secas navegando en la superficie de un río, **9:00** ahí viene una, ahí se va. Sin tener que alimentarlos, sin tener que seguirlos, sin tener que rechazarlos // Así que aquí ubicados en el territorio de los pensamientos, / y de cualquier emoción que pueda surgir, ya sea esta triste, / aterrizante, / llena de odio, / feliz, / dejando que la conciencia sostenga todo, pensamientos y sentimientos, / como si fueran sonidos, / sin tomárselos como algo personal, // algo que esté tratando de llevarnos al pasado, / o obsesionarnos con el futuro, planificando, / organizando / o, simplemente molestando. Depositémonos pues en el seno de nuestra conciencia mientras observamos cómo los pensamientos y las

emociones, vienen y van, como la olas bailando en el océano, / o cómo pompas de jabón, // que cuando las tocamos con nuestra atención, sin importar su carga, se disuelven con un “pop”. /// Conscientes de lo que es, sin quedar atrapado en ello, /// y claro está, si quedas atrapado, y es algo que estoy seguro te va a ocurrir, en cuanto te des cuenta que te estás marchando con la corriente, alejándote, muy alejado de simplemente observar el pensamiento, el simple hecho de darte cuenta quiere decir que ya estás aquí de vuelta, // y cuando esto ocurra no te juzgues, ni te culpes, simplemente date cuenta de que ya estás aquí, / manteniendo la atención en el aquí y el ahora, en lo que surge // en la mente, // en el corazón, // en este momento // con una conciencia liberada, /// que no está siendo manipulada por los pensamientos, / no atormentada por los pensamientos, / no siendo aprisionada por ellos, // simplemente conociéndolos, // aceptándolos, // **12:00** mientras reposas en la quietud, // en la infinitud, y en el silencio de la pura conciencia
///// **(50 seg.)**

13:00 Esta práctica no es sencilla, no es una práctica que pudiéramos llamar de principiantes, aunque quizás sean precisamente los principiantes a los que mejor se les dé, // pues no es fácil no verse arrastrado por la corriente de pensamientos, o verse llevado por las emociones, / sobre todo las emociones tristes, / pero tampoco resulta tan duro cuando llegamos a // entender que la atención es / importante, // o sea, / que si te ves arrastrado por la corriente / **¡qué más da!** / Eso no es un problema, / no te lo tomes tan a pecho, sino que una y otra vez deposita de nuevo tú atención en la conciencia, en lo que sientas, en lo que surge, **14:00** de forma que todo esto te enseñe lo que necesitas

saber. Y si llegaras a sentirte abrumado por emociones con las que no quieres tratar en este momento, bueno, siempre puedes ir de nuevo a la respiración, / siempre puedes volver a la respiración, / o a la plenitud de tu cuerpo, aquí sentado, aquí acostada, / haciendo esto durante los próximos 30 ó 40 años. / Estas meditaciones no están desconectadas, todas ellas son como puertas diferentes hacia un mismo aposento. / O sea que, cualquier puerta que en este momento te resulte más amigable utilízala, esa será la más apropiada. /Lo que importa aquí es la atención, no los objetos / a los que estamos poniendo atención, / o que reclaman tú atención, si no te los tomas como algo personal, / ellos no te tomarán a ti como algo personal. / Eres libre para estar presente en este momento, para estar aquí siendo, / siendo un ser humano, / en este saber que va más allá del pensar, // en esta aceptación de la mente / y el corazón / tal y como son, // esta aceptación del silencio / **16:00** y la quietud / innatos al ser humano, / que nos resultan extraños por el hecho de ser ignorados. /// **(35 seg.)**

..... Momento tras momento, sabiendo lo que hay en tu mente, // momento a momento a momento, / conociendo tus sentimientos, / lo que hay en tú corazón, // aquí y ahora, //// como si tu vida dependiera de ello. ///

17:00 17:32 campanillas 3 veces

5. Practicando la atención sin límites

Bueno / Tras este recorrido meditativo podemos observar que hemos estado cultivando esta cualidad humana que llamamos mindfulness o atención sin límites con el corazón abierto, / seleccionando una serie de objetos que son parte de nuestra vida. / Hemos estado escogiendo aquello a lo que queríamos poner atención, / ya fueran / las sensaciones producidas por la respiración, / la sensación del cuerpo como un todo o las sensaciones emitidas por el mismo, / o los sonidos, pensamientos, sentimientos, o todo el repertorio que constituye el ser humano ////

1:00 Ahora hemos llegado juntos a un punto en el que debemos dar un paso más, el de establecernos en la conciencia misma pero sin seleccionar ningún objeto, esto es lo que llamamos atención sin límites // Aquí no vamos a planear donde poner la atención, // claro está que en las prácticas anteriores tampoco planeábamos, simplemente nos limitábamos a poner la atención en los objetos, porque nuestra función es la de ser el conocedor o conociendo de lo que está aquí, hasta este punto, cinco elementos. Pero en esta última práctica no vamos a excluir nada de lo que surja durante la experiencia. Una vez más, vamos a llevar nuestra atención a la respiración, al cuerpo aquí respirando, expandiendo quizás la atención al campo de percepción de los sonidos, y yendo un

poco más allá, incluyamos pensamientos, sentimientos, emociones, toda la experiencia que constituye el ser humano. **2:00** Y si estás de acuerdo con ello abarquémoslo todo momento a momento, permitiendo que el panorama de tú conciencia sea tan abierto como el espacio infinito, sin límites, una experiencia no diferente a la del espacio. Esta calidad de atención es una cualidad innata de la mente, es lo que la mente realmente es, ilimitada en su naturaleza primordial, es conocimiento, es ilimitada, y el hecho de ser ilimitada significa que puede aceptarlo todo, pensamientos, sentimientos, sensaciones en el cuerpo, **3:00** que pueden ser dolorosas, o libres de dolor, que produzcan ansiedad o quizás no. La conciencia puede dar la bienvenida a todo, aceptar lo que sea, de la misma forma que una madre abraza al niño sin importar lo que haya hecho, la madre abraza al niño dolorido con su atención y es este abrazar lo que conforta, lo que consuela. Así que // descansemos en esta conciencia ilimitada a la cual todo se acerca o aleja libremente, cualquier cosa que aparece aquí, en el momento presente, se convierte en el objeto de atención, percibiéndolo de la mejor forma posible sin dejarnos atrapar por ello, pero si por la razón que fuera quedáramos atrapados, simplemente retornemos a la conciencia sin límites, momento tras momento tras momento, **4:00** aquí sentados o aquí acostados, con conocimiento, en la infinidad del espacio, y sin tomarnos estas distracciones como algo personal, // ya que no es personal //// permitiendo que el silencio sea en si mismo infinito // la quietud permanente //, y cuando los pensamientos aparezcan, veámoslos como si se estuvieran reflejando en un espejo, veo un pensamiento y sé que es un pensamiento. Veo un pensamiento sobre el futuro y sé que es un

pensamiento del futuro, veo un pensamiento sobre el pasado y sé que es un pensamiento del pasado, **5:00** veo uno quizás lleno de avaricia, otro lleno de odio, y otro de total ilusión, es lo que es, pero lo importante es poder verlo. En el momento en que un pensamiento es observado por la conciencia, tal y como dicen en la tradición tibetana “es como si se liberara a sí mismo”, si no le alimentamos no se desarrollará; observémoslos con compasión, desde la conciencia que es en realidad la que hace esto, y es por eso que no tenemos que hacer nada, sino simplemente depositarnos en un no hacer en la conciencia sin límites, momento a momento a momento. Y si de nuevo nos despistamos, algo que de seguro ocurrirá, **6:00** volvamos de nuevo nuestra atención al aquí y el ahora. En algunas tradiciones se conoce esta práctica como “el método sin método”, no existe método, no hay nada que hacer, ningún lugar donde ir, no instrucciones a seguir, no es una técnica. // Simplemente es ser consciente, // estar despierto. //// El Zen japonés lo llama CHIKANTASA, simplemente ESTAR SENTADO/. En la tradición tibetana hay prácticas similares. / En el Zen chino lo llaman “iluminación silenciosa” /// **7:00** “Es útil en cualquier momento, y requiere un entrenamiento de por vida” // Y ambas afirmaciones son igualmente correctas /// (10 seg.)

No debemos considerar esta práctica como avanzada, si no simplemente una práctica.// Que requiere simplemente ser quien ya eres ///// Fuera del tiempo, / detrás del pensamiento, como un espejo puro que refleja cualquier cosa que aparezca, / Aquí sentados, sin que nos apeguemos / a ello, // **8:00** cuando aparezca, aparece, // cuando desaparezca, desaparece. / Manteniéndonos aquí receptivos en este espacio vacío,

conociendo con una percepción clara que nos da otra dimensionalidad de ser, / en la que vivir, en la que podamos ser alcanzados por el mundo, / y desde la que podamos alcanzar a otros en sus alegrías y tristezas ///
recibiéndolos con nuestros sentidos, todos ellos, donde podamos despertar a la realidad de lo que ya realmente somos, **9:00** recordando aquello que el Indio Navajo decía “Andando en lo bello”, o también “es una bendición el caminar en lo bello”. Y mi expresión sería: “reconoce que ya lo haces”, “que ya eres eso”

10:00

10:10 CAMPANAS MUCHAS.... FIN