

5 Formas de reconocerse a usted mismo como un ser espiritual

La práctica básica de la atención plena está construida alrededor de cinco prácticas centrales. No es necesario que usted aprenda todas las cinco, aunque la mayoría de las personas prefiere al menos probarlas todas. Ya que estas prácticas son bastante contrastantes, hay una buena probabilidad de que así usted no las asuma todas, al menos una o dos van a funcionarle muy bien. Además, si una práctica particular no funciona en determinado momento, es muy probable que alguna de las otras cuatro sí lo haga.

Se dice que una práctica “funciona” si en un lapso de tiempo razonable, provee uno o varios de los siguientes resultados.

- Reducción del sufrimiento físico o emocional.
- Aumento de la satisfacción física o emocional.
- Un conocimiento más profundo de quién es usted.
- Cambios positivos en su comportamiento objetivo.

Yo me refiero a estas técnicas base como “Los 5 caminos de la atención plena básica”.

Cada uno de los 5 caminos juega cuatro papeles.

- Cada uno es un ejercicio para construir ciertas habilidades – Una forma de fortalecer sus músculos de concentración, claridad y ecuanimidad.
- Cada uno es una estrategia básica de respuesta – Una forma de lidiar con los retos que nos presenta la vida y de usar la gracia de la naturaleza.
- Cada uno es una forma de conocerse a usted mismo – De revelar una faceta de su esencia espiritual.
- Cada uno es una tradición – Una reelaboración moderna y no religiosa de una de las formas de abordar la iluminación desarrolladas históricamente en el budismo y otras tradiciones orientales (y occidentales).

A continuación un pequeño esquema de los 5 caminos.

Enfoque Interior

Haga un seguimiento de su experiencia subjetiva en términos de pensamientos visuales (“Imágenes”), conversaciones mentales (“Habla”) y sensaciones corporales de tipo emocional (“Sensación Emocional”).

A nivel psicológico, este seguimiento claro permite separar los estados negativos en partes pequeñas y manejables, de esta manera se relaja el poder que ejercen sobre usted. Por estados negativos me refiero a cosas como emociones difíciles, creencias limitantes, juicios, impulsos que llevan a comportamientos improductivos, etc. Por partes manejables me refiero a imágenes individuales, frases individuales que nos decimos a nosotros mismos y ubicaciones corporales específicas donde las sensaciones emocionales aparecen. Aprender a enfocarse en solo una de estas en un momento determinado reducirá su sentido abrumador. Usted dejara de

ser como una pelota de ping pong que siempre está siendo golpeada de un lado a otro por palabras en su cabeza, emociones en su cuerpo e imágenes en su pantalla mental.

Al nivel espiritual el ENFOQUE INTERIOR le permite liberarse del “Pequeño yo”. El pequeño yo es el sentido de identidad que está limitado por su cuerpo y su mente. Cuando usted pueda separar con claridad sus estados subjetivos en Sensación, Imagen y Habla, esos estados serán un hogar el cual puede habitar, pero del cual usted se puede aventurar a salir. Aventurarse a salir hacia un sentido de identidad más profundo y amplio. Por otro lado, cuando Sensación, Imagen y Habla están enredadas y mezcladas, se convierten en una prisión que confina su identidad.

Con suficiente práctica, la técnica de ENFOQUE INTERIOR la permitirá liberarse de la cárcel del pequeño yo.

El nombre ENFOQUE INTERIOR viene del hecho de llevar la atención hacia adentro, hacia sus pensamientos y emociones, monitoreándolos como eventos sensoriales tangibles. Esta técnica representa una reelaboración moderna de las estrategias del Budismo antiguo basadas en “divide y vencerás”, como los Cinco Agregados y los Cuatro Fundamentos. En términos de la neurociencia moderna, es una manera de detectar cuando su cerebro se ha puesto en modo de “red de atención por defecto”, arrastrándolo hacia recuerdos, planes, fantasías y juicios.

Enfoque Exterior

Sitúese en el momento presente enfocándose en la visión externa (“Vista”), sonidos externos (“Sonido”) y sensaciones corporales de tipo físico (“Sensación Física”). Esto está basado en una práctica otorgada generalmente a los nuevos monjes en los templos Zen, permitiéndoles mantener un estado meditativo mientras realizan sus labores diarias eficientemente.

A nivel psicológico, esto es similar a un enfoque conocido en psicoterapia como “distracción”. Cuando un cliente tiene una crisis durante una sesión, el terapeuta puede animarlo a que se “ancla” en vistas externas, sonidos, etc. Una estrategia similar es usada a veces por algunos atletas para aumentar su resistencia. Sin embargo, hay una diferencia sutil pero importante entre la distracción y la práctica del ENFOQUE EXTERIOR. El ENFOQUE EXTERIOR no es un mecanismo de defensa momentáneo. Es un sistema sostenible diseñado para aumentar de manera permanente su nivel base de concentración, claridad sensorial y ecuanimidad.

A nivel espiritual, el ENFOQUE EXTERIOR fomenta la experiencia de fundirse con el mundo exterior. El método de ENFOQUE INTERIOR le permite clarificar como Sensación Emocional, Imagen y Habla crean el mundo subjetivo de pasado, futuro y fantasía. En contraste con esto, Sensación Física, Vista y Sonido siempre excitan ahora mismo. Puesto de manera simple, la práctica del ENFOQUE EXTERIOR es una manera tangible de aprovechar El Poder del Ahora.

Enfoque en el Reposo

Aprenda a detectar y disfrutar de estados de reposo natural como la relajación física, la mente en blanco, la paz emocional y los momentos de quietud en su cabeza.

Estos estados a menudo ocurren espontáneamente. El problema es que las personas no saben cómo detectarlos o utilizarlos. La técnica del ENFOQUE EN EL REPOSO le enseña qué debe buscar y en donde. Usted puede entonces utilizar estos estados de reposo para una amplia gama de propósitos.

En primer lugar, entre usted más se enfoque de manera intencional en estados de reposo, mejor se va a sentir, esto lo motivará a hacerlo aún con más intención. Esta ingeniosa estrategia crea una retroalimentación positiva que aumenta su línea base de poder de concentración. Estos estados de reposo también pueden ser usados para crear un contenedor de ecuanimidad dentro del cual las emociones, el malestar físico y los impulsos negativos pueden ir y venir con menos identificación.

Finalmente, los estados de reposo pueden evolucionar hasta ser una fuente auto-contenida de satisfacción sensorial, que esté disponible al ser necesitada, independientemente de las circunstancias externas. Esto es particularmente importante para las personas que viven con malestar físico y también para personas en rehabilitación. Las personas con malestares físicos necesitan tener una fuente de placer a pesar del malestar para evitar la depresión. Las personas en rehabilitación necesitan una “subida” gratis, legal, sana y no adictiva para reemplazar la sustancia / comportamiento del cual están tratando de abstenerse.

En términos de las categorías tradicionales, la técnica de ENFOQUE EN EL REPOSO representa una reelaboración de las prácticas clásicas de absorción (*jhāna*) del Budismo antiguo.

Enfoque en cómo cambian las cosas

El prestar atención a cómo cambian las cosas y en cuándo desaparecen puede ser enormemente liberador. Usted llega a darse cuenta, no de que “esto también pasará” si no de que “esto *está* pasando” ahora mismo, momento a momento.

Cuando usted enfrenta al malestar físico, al malestar emocional, a la confusión mental o a impulsos que llevan a comportamientos improductivos, el enfocarse en su impermanencia le permite tener algo de alivio *inmediato*.

A nivel espiritual, el notar continuamente cómo las cosas cambian facilita su separación en una especie de “energía” subjetiva, que en la medicina asiática (y las artes marciales) se conoce como *qi* (ch’i).

Así mismo, al notar el momento mismo cuando las cosas desaparecen, su atención se dirige hacia la Fuente de la cual emergen. Esto lleva a la experiencia clásica de “Cesación” a la cual se refieren los místicos del mundo como el Verdadero Yo, el No Yo, la Nada, etc.

Enfoque Positivo

Las cuatro técnicas descritas anteriormente representan formas de ir (brevemente) más allá del yo humano. EL ENFOQUE INTERIOR “deconstruye” el yo en sus componentes sensoriales. EL ENFOQUE EXTERIOR le ayuda a fundirse en unidad con el mundo exterior. EL ENFOQUE EN EL REPOSO reemplaza su cuerpo ordinario (sensación física y sensación emocional) por un cuerpo reposado (relajación física y paz emocional). También reemplaza su mente ordinaria (imágenes mentales y diálogo interno) por una mente reposada (mente en blanco y silencio interno). EL ENFOQUE EN EL CAMBIO disuelve todo en energía y desvanecimiento. Cada uno de estos cuatro representa un sabor diferente del No Yo. Pero *deconstruir* su yo es solo la mitad de la historia. Para balancear y

completar el proceso, uno también debe aprender a *reconstruir* el yo en bondad humana. Para eso es la práctica del ENFOQUE POSITIVO.

Al igual que el ENFOQUE INTERIOR, el ENFOQUE POSITIVO trabaja con Sensación Emocional, Imagen y Habla, pero de una forma muy diferente. En vez de solamente observar Sensación Emocional, Imagen y Habla a medida que emergen, el ENFOQUE POSITIVO hace que usted cree Imágenes y Palabras positivas de manera activa. Estas a su vez incentivan la inyección de emociones placenteras – dicha, interés, entusiasmo, amor, amistad, compasión, gratitud, perdón, etc. Luego usted usa su poder de concentración para esparcir esa emoción placentera por todo su cuerpo e irradiarla más allá de su cuerpo hacia la gente y los objetos a su alrededor. De esta manera usted bendice sutilmente todo lo que ve, escucha o toca. Cuando usted se vuelve bueno en esta práctica, ella cambia de manera dramática la forma en que usted se relaciona con el mundo. Igualmente importante, cambia la forma en que el mundo se relaciona con usted ! Cada momento se vuelve un momento de servicio sutil hacia quienes están a su alrededor. Cada día usted brinda un sermón silencioso desde todos los poros de su piel.

Los 5 caminos de la atención plena en una cáscara de nuez

Las siguientes frases pegajosas resumen los cinco enfoques descritos anteriormente. Las frases son cortas y pegajosas, *pero si usted realmente piensa acerca de lo que las frases significan*, usted comprenderá que también son bastante sutiles y profundas.

Los 5 caminos como estrategias de vida:

ENFOQUE INTERIOR – Desenredar & Ser libre

ENFOQUE EXTERIOR- Anclar & Fundirse

ENFOQUE EN EL REPOSO – Refrescar & Soltar

ENFOQUE EN EL CAMBIO – Fluir & Pasar

ENFOQUE POSITIVO – Amar & Servir

Los 5 caminos como formas de reconocerse a usted mismo:

ENFOQUE INTERIOR – Reconózcase a usted mismo como un sistema sensorial

ENFOQUE EXTERIOR – Reconozca a los demás como usted mismo

ENFOQUE EN EL REPOSO – Reconózcase a usted mismo como serenidad y alegría

ENFOQUE EN EL CAMBIO – Reconózcase a usted mismo como Espíritu y Origen

ENFOQUE POSITIVO – Reconózcase a usted mismo como bondad