

3. CONCIENCIA PLENA

"Es posible vivir felizmente en el aquí y el ahora. Muchas condiciones de la felicidad están disponibles. No tenemos necesidad de correr hacia el futuro para obtener más cosas, simplemente hay que ser consciente de ello".



"Mindfulness" o la práctica de la atención plena tiene su origen en la filosofía budista, pero carece de un componente religioso. Cuando nuestra mente está estresada o cuando nos perdemos en el pasado o en el futuro, nuestro cerebro queda entumecido y activamos la zona del prefrontal derecho, donde se albergan emociones que nos dañan.



Sin embargo, cuando meditamos, comienzan a abrirse nuevos canales en nuestro prefrontal izquierdo, vivimos emociones más positivas y lo que es muy importante: contemplamos el problema, pero también la solución. Así lo están demostrando universidades estadounidenses de prestigio como el MIT o Harvard, que llevan más de 30 años investigando y recomendando su práctica para tener una vida más plena.

Residir en el momento presente constituye el único camino verdadero para encontrar la paz en uno mismo y en el mundo.

Por la cantidad de estímulos internos y externos se nos dificulta enormemente nuestra capacidad para estar en el aquí y en el ahora, lo que se ve en nuestro día a día: en las reuniones con amigos o familia o cuando vamos paseando por la calle. Prestamos atención al móvil, a nuestros problemas muchos imaginarios o a mil y una cosas, pero descuidamos lo que nos está ocurriendo en el momento presente.

De hecho, nuestra mente suele estar en cualquier lugar menos en el aquí y ahora, enfrascada en cualquier disputa. Pues bien, el objetivo del "mindfulness" es reconciliarnos con nosotros mismos y crear paz en cada aspecto de nuestra vida cotidiana. No es necesario hacer una profunda relajación, tumbados en el suelo o sentados.



Se puede meditar caminando, sincronizando cada paso con la respiración o en un atasco de tráfico. Es una herramienta que se aprende y se practica para generar energía de plena conciencia. Ayuda a registrar lo que está ocurriendo aquí y ahora, y a estar en nuestro cuerpo en cada momento (sin juicio, sin carga emocional).

Gran parte de las dolencias que padecemos tienen un origen emocional o de descontrol de nuestra mente, que crea mundos imaginarios casi siempre destructivos. Si estamos completamente establecidos en el presente, "no

tenemos que correr tras caprichos como el poder, la fama u otros placeres. La paz es posible. La felicidad es posible. Y la práctica es lo suficientemente simple como para que cualquiera pueda ejercitarla”.

¿Cómo llevarlo a cabo?

Algunas universidades ofrecen claves, pero todo comienza con prestar atención a nuestra respiración, observar qué está ocurriendo en mi mente sin elaborar juicios ni engancharme a los pensamientos.

En la vida cotidiana, podemos incorporar prácticas encaminadas a desarrollar la atención consciente. Por ejemplo, cuando suena el móvil, esperar tres sonidos para centrarme y coger la llamada. No actuar con el automático. Simplemente, ser consciente. Al igual que

con la comida. Antes de llevarnos un bocado a la boca, dedicar tiempo para ser consciente de ello y poder disfrutarlos. Cuando se hace así, los alimentos tienen un mayor sabor.

Como buena técnica, requiere de un hábito. Entrenar la mente para contemplar lo que nos rodea y no quedarse atrapada en “futuribles”, no deja de requerir tiempo y esfuerzo.



Fórmula

La felicidad está en el momento presente si entrenamos nuestra mente para ser conscientes del aquí y el ahora.

Recetas:

Comienza a tomar conciencia de la respiración. Dedicar tiempo diariamente a poner atención a cómo respiras, cómo entra el aire, cómo desciende. Lo más importante es la frecuencia, por lo que si sólo puedes cinco minutos al día, es mejor que una hora cada dos semanas.

Dedicar un ejercicio al día de conciencia plena. Por ejemplo, a la hora de comer, prestar atención a cada alimento o si estás con una persona, poner toda la atención a él o a ella, sin irte en otro tipo de pensamientos.