

Coja unos cuantos granos de uva (aunque, como ya hemos dicho, también podría servir cualquier otro alimento).

Imagine luego que, procedente de un remoto planeta, acaba de llegar a la Tierra y ve ese fruto por primera vez.

Explore ahora el grano de uva con todos sus sentidos.

Centre su atención en uno de sus aspectos, como si jamás lo hubiese visto. Concéntrese en su imagen. Obsérvelo y explórelo, como si lo viese por primera vez, con sumo detenimiento. Dele vueltas entre los dedos y advierta claramente su color.

Advierta las partes más brillantes de su superficie y aquellas otras más opacas.

Si mientras está enfrascado en ello, le asaltan algunos pensamientos como “qué extraño resulta esto que estoy haciendo”, o “qué sentido tiene”, entonces límitese a constatar que no son más que pensamientos y, en la medida de lo posible, vuelva a centrarse en la experiencia de contemplar la pasa.

Y ahora, mientras la sostiene, preste toda su atención a la experiencia del tacto, sintiendo la pasa... Advirtiéndole si tiene alguna parte pegajosa o suave, y si lo desea, haciéndola girar entre sus dedos, para percibir las partes blandas, flexibles o más densas, ásperas incluso... Todo lo que pueda encontrar siendo consciente de su experiencia, ahora, en este momento.

Acepte cualquier pensamiento que aparezca mientras está llevando a cabo esta práctica como, por ejemplo: «¿Por

qué estoy haciendo este extraño ejercicio?», «¿Para qué diablos servirá todo esto?» o «La verdad es que odio todo esto», déjelo luego estar y permita que su conciencia regrese nuevamente al objeto.

Aproxime el objeto a su nariz y huélalo con mucha atención.

Y cuando haya terminado, acerque la pasa a su nariz y manténgala allí, inhalando su aroma y siendo consciente de todo lo que percibe... De cualquier olor o perfume que proceda de ella, también si no huele a nada...Consciente de cualquier cambio que se produzca en su experiencia mientras la lleve a cabo.

Acerque luego el objeto a su oreja, presiónelo suavemente, hágalo girar entre los dedos y escuche con mucha atención todos los sonidos que procedan de él.

Acerque ahora lentamente el objeto a su boca. Dése cuenta de la precisión de su brazo, que parece saber exactamente dónde dirigirse y tome también conciencia de que quizás su boca está empezando a salivar.

Introduzca lentamente el grano de uva en su boca, deposítelo sobre su lengua y advierta, sin morderlo todavía, las sensaciones que ese objeto desencadena en su boca.

Póngase la pasa en la boca, perciba si la lengua se dispone a recibirla...Déjela en la lengua y que permanezca en la boca, sin masticarla...Sienta si se produce algo cambio en su boca; explore las

sensaciones de tener la pasa en la lengua, dele la vuelta, explorando su superficie, sintiendo sus huecos y su protuberancias...Quizá moviéndola dentro de su boca, hacia los lados y hacia el paladar.

Y cuando esté a punto...

Muerda deliberadamente, cuando así lo decida, el grano de uva y advierta cómo va de un lado a otro de la boca, al tiempo que toma conciencia del sabor que desprende.

Y, cuando esté a punto, mueva la pasa entre sus dientes, muérdala, y, lentamente, empiece a masticarla, sintiendo lo que pasa en su boca, cualquier sensación de sabor que se produce al masticarla...Tómese su tiempo, percibiendo los cambios en su boca y en la consistencia de la pasa, sintiendo la resistencia de la piel y la blandura de la pulpa

Mastíquelo lentamente. Sea consciente de la saliva impregnando su boca y del cambio de consistencia del grano de uva mientras lo mastica.

Advierta conscientemente, cuando llegue el momento, su intención de tragar y vea luego si puede sentir cómo desciende por su garganta y penetra en el esófago, camino del estómago.

Dése ahora las gracias por haberse permitido experimentar el hecho de comer atentamente.

...y vuelva a posar su mirada en la habitación.

¿Cómo ha sido su experiencia?

¿De qué sensaciones o sentimientos ha sido consciente?

¿Cómo difieren dichas sensaciones de su experiencia normal cuando come?

Matt: «Realmente sabía que estaba comiendo una pasa. Toda la experiencia fue mucho más vívida que cuando, como solía hacer, me ponía un puñado de pasas en la boca».

Jani: «Lo cierto es que nunca antes había mirado una pasa, y esta vez, en lugar de una cosa dura y arrugada, me pareció algo con muchas facetas, como un diamante. Tuve que recordar que no debía masticarla inmediatamente, sino explorarla con mi lengua y después, al primer mordisco, sentí que una explosión de sabor invadía mi boca».

Afrontar una experiencia con una delicada atención hace que dicha experiencia cambie totalmente. Puede convertirse en algo más rico, interesante o totalmente nuevo. Y esto nos demuestra hasta qué punto gran parte de las actividades que desarrollamos en un día normal las hacemos de manera inconsciente.

¿Dónde estaba su mente durante el ejercicio de la pasa?

¿Procuró centrarse en él?

Si no es el caso, no hay ningún problema. Es muy normal que la mente se dedique a divagar. Sara estuvo a punto de olvidar por completo lo que estaba haciendo:

Sara: «No sé qué es comer una pasa. Sólo sé que parecía tan seca que me hizo pensar en la arena caliente... Lo que a su vez me llevó a pensar en las vacaciones con mis padres cuando era pequeña... y eso me hizo echar de menos a mi madre, y sentir que necesitaba levantarme y llamarla por teléfono. En aquel momento me di cuenta de que me había tragado la pasa y que no recordaba habérmela comido».

La mente tiene su propia agenda. Con el piloto automático, los viejos hábitos de la mente nos marcan la agenda y pueden llevarnos a lugares a los que no hemos decidido ir.

Pero ¿qué tiene que ver este ejercicio de la pasa con liberarme de permanecer enganchado a emociones que no deseo experimentar?

De hecho, es muy importante porque...

1. Nos demuestra que podemos cambiar nuestra experiencia simplemente modificando la manera en la que le prestamos atención. Como veremos, esto nos abre un gran abanico de opciones para relacionarnos de otra manera con las emociones desagradables.
2. Nos demuestra que la atención plena nos ayuda a darnos cuenta de cosas que, de otro modo, nos habríamos perdido. Esto significa que es más probable, si prestamos atención, que descubramos los primeros signos que nos advierten que estamos cayendo en la depresión, en la inquietud o en el agotamiento.
3. Nos demuestra cómo, con el piloto automático, el pensamiento puede llevarnos a lugares a los que no queremos ir, y que podemos regresar si volvemos a centrar deliberadamente nuestra atención en lo que estamos experimentando en el momento presente.

3. Comer con atención plena

El segundo ejercicio que realizaremos esta semana para introducir la atención plena en la vida cotidiana lo dedicaremos a nuestra manera de alimentarnos.

Este ejercicio le invita a **ser consciente** de cómo percibe los sabores, la presentación, el aroma o las sensaciones corporales que experimenta mientras está comiendo, con el mismo cuidado y la misma atención con los que se comió la pasta.

Vea también si puede comer por lo menos un alimento, o parte de éste, con atención plena, con el mismo cuidado y atención con el que se comió la pasta.

Marque con una ✓ cada vez que se dé cuenta de que está comiendo con atención plena (puede marcar más de una ✓ si ha comido más de un alimento o un aperitivo al día con atención plena).

Día 1: _____ Día 2: _____ Día 3: _____

Día 4: _____ Día 5: _____ Día 6: _____

Al final de la semana, tal vez quiera **reflexionar** sobre los cambios que hayan podido producirse al comer. Anote sus pensamientos a continuación:

Roy: «Ayer por la tarde mis dos hijas pequeñas jugaban a ponerme todos los cojines del sofá en la cabeza, mientras yo estaba sentado intentando desesperadamente leer un documento de trabajo. Ante su persistencia conseguí esbozar una sonrisa, pero al no lograr concentrarme en el documento, me di cuenta de que mi mente pasaba de una cosa a otra sin cesar. Normalmente, esto me hace reaccionar para tener un momento de atención plena, de manera que cambié mi centro de atención para dedicarme plenamente a estar con mis dos niñas. Los cinco minutos siguientes fueron los momentos más gratificantes y valiosos de ser padre que puedo recordar en semanas».

4. Calendario de experiencias agradables

Cada día, intente ser consciente de una experiencia agradable **en el mismo momento en que sucede**.

La experiencia puede ser bastante corriente, algo tan simple como escuchar el canto de un pájaro o ver sonreír a un niño; lo importante es que resulte placentero experimentarla.

Esta práctica tiene dos partes:

1. Elegir conscientemente **a qué** prestar atención, buscando experiencias agradables.
2. Elegir conscientemente **cómo** prestar atención, centrándose en los distintos aspectos de cada experiencia placentera: el sentimiento agradable en sí mismo y cualquier otro sentimiento que puedan surgir, los pensamientos que le pasen por la cabeza y las sensaciones de su cuerpo.

Use las preguntas siguientes para centrar su consciencia en los detalles de la experiencia mientras ésta se produce. Por supuesto, puede escribirlos después.

¿En qué consistió la experiencia?	¿Qué sensaciones corporales experimentó? Explíquelas detalladamente.	¿Qué sentimientos o estados de ánimo experimentó?	¿Qué pensó en aquel momento?	¿Qué piensa ahora, mientras está escribiendo?
Ejemplo. Al volver a casa, después de haber terminado mi jornada laboral, me detuve a escuchar el canto de un pájaro.	«Se me iluminó el semblante, percibí que los hombros se destensaban y que las comisuras de los labios se elevaban.»	Alivio, placer.	«Qué bien, qué agradable [es el canto del pájaro], me gusta mucho estar al aire libre.»	«No era nada del otro mundo, pero estoy contento de haberme dado cuenta de ello.»

Describa sus impresiones detalladamente. Por ejemplo, escriba sus pensamientos tal como los experimentó o describa cualquier imagen que su mirada hubiera captado; apunte con exactitud cualquier sensación que experimentase, en qué parte de su cuerpo y cómo eran. Utilice este acto de ponerlas por escrito como una oportunidad de ser consciente de cualquier pensamiento que pase por su mente mientras escribe.

Día 1 <i>¿En qué consistió la experiencia?</i>	<i>¿Qué sensaciones corporales experimentó? Explíquelas detalladamente.</i>	<i>¿Qué sentimientos o estados de ánimo experimentó?</i>	<i>¿Qué pensó en aquel momento?</i>	<i>¿Qué piensa ahora, mientras está escribiendo?</i>

El «conocer mediante el pensamiento» significa que vemos las experiencias como si se tratase de una especie de cosa amorfa, cosas que pueden ser buenas o malas en sí mismas y que tenemos que conservar o prescindir de ellas para ser felices. Éste es el modo de funcionamiento de la mente que nos impulsa a la acción.

Centrar la atención en los distintos aspectos de la experiencia, como las sensaciones corporales, los sentimientos y los pensamientos, permite que ésta deje de ser una cosa amorfa y relacionarnos con ella entendiéndola como patrones que cambian constantemente y que podemos conocer sencilla y directamente en el momento. Cuando nos relacionamos con la experiencia de esta manera, desconectamos el modo que nos impulsa a la acción.

Día 2 <i>¿Experiencia?</i>	<i>¿Sensaciones, explicadas con todo detalle?</i>	<i>¿Estados de ánimo o sentimientos?</i>	<i>¿Qué pensó entonces?</i>	<i>¿Qué piensa ahora?</i>

Muchos de nosotros dejamos de prestar atención a los sentimientos desagradables como una forma de protegernos. A largo plazo, esto no sirve de nada. También significa que cada vez somos más insensibles a **todos** los sentimientos, tanto si son placenteros como si no. De esta manera, nos privamos a nosotros mismos de gran parte de la riqueza potencial de la vida y del enorme potencial curativo de nuestra mente y nuestro corazón. Prestar atención directamente a la simple noción de si una experiencia es placentera o no puede volver a conectarnos con el amplio mundo de los sentimientos y abrirnos con mayor plenitud al prodigio de estar vivos.

Día 3 <i>¿Experiencia?</i>	<i>¿Sensaciones, explicadas con todo detalle?</i>	<i>¿Estados de ánimo o sentimientos?</i>	<i>¿Qué pensó entonces?</i>	<i>¿Qué piensa ahora?</i>

Día 4 <i>¿Experiencia?</i>	<i>¿Sensaciones, explicadas con todo detalle?</i>	<i>¿Estados de ánimo o sentimientos?</i>	<i>¿Qué pensó entonces?</i>	<i>¿Qué piensa ahora?</i>

El modo orientado a la acción controla aquello en lo que habitualmente solemos fijarnos: en un estado mental depresivo nos centramos en lo negativo, en lo que no está bien; en un estado mental de ansiedad nos centramos en las cosas amenazadoras o peligrosas, y eso mismo sucede con los demás modos de la mente orientados a la acción. Si buscamos deliberadamente las experiencias placenteras, podemos volver a sintonizar nuestra atención y abrirnos a las innumerables pequeñas delicias de la vida que siempre han estado ahí pero de las que nunca nos hemos dado cuenta: el reflejo de los árboles en el agua, las risas de los niños, las flores al lado del camino...

Día 5 <i>¿Experiencia?</i>	<i>¿Sensaciones, explicadas con todo detalle?</i>	<i>¿Estados de ánimo o sentimientos?</i>	<i>¿Qué pensó entonces?</i>	<i>¿Qué piensa ahora?</i>

