

CONFIANZA

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en mindfulness. Confiar en tus capacidades, tu sabiduría y en tus recursos para asumir la responsabilidad de Ser nosotr@s mism@s.

Nuestra única esperanza estriba en ser nosotros mismos con más plenitud. Ésta es la razón, en primer lugar, para que practiquemos la Atención Plena. Al practicar la atención plena, practicamos también la toma de responsabilidad de ser nosotr@s mism@s y de aprender a escuchar nuestro propio Ser y a tener confianza en él. Cuanto más cultivemos esta confianza, más fácil nos parecerá confiar en otras personas y ver también en ellas su bondad básica.

AMOR (SIEGEL 2007)

De gran importancia en la atención plena es el adoptar una actitud amorosa hacia el objeto de nuestra atención. La actitud de amor, de cariño, debe impregnar todo el proceso de observación de la realidad. Tenemos que cuidarnos de la realidad como de algo que nos es muy querido. Y la queremos porque es la realidad que nos ha tocado vivir, la nuestra, independientemente de cómo sea en este momento. Por ejemplo, si nos quemamos en la cocina al coger un cacharro caliente por equivocación, y nos decimos: ¡qué torpe soy!, esa no es una actitud *mindful*. *Mindful* es cuando nos tratamos con cariño y, en este ejemplo que conlleva sufrimiento, nos proporcionamos compasión a nosotros mismos.