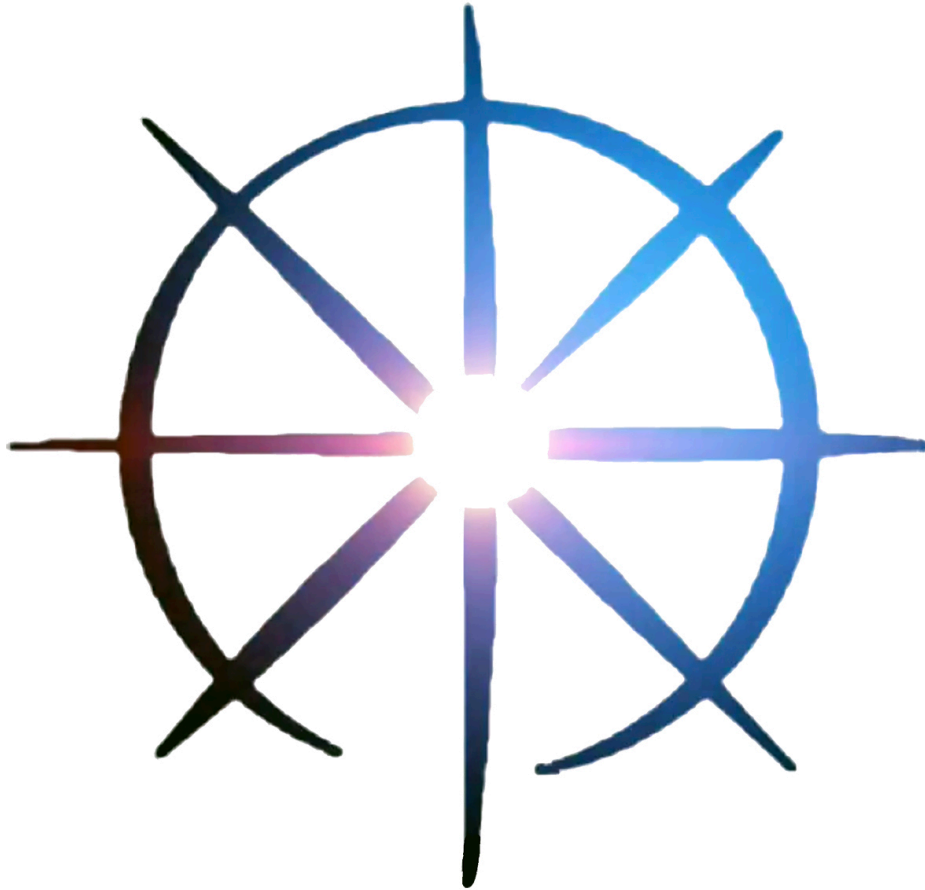




escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
Curso Básico On-Line

MODULO 5

INSTRUCCIONES PARA LA PRÁCTICA
Lección 5.2



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

Instrucciones para la práctica

Módulo 5

Lección 5.2

Atención Plena Abierta

Las prácticas en este ciclo son las siguientes:

Siete días a la semana :

1. Meditación sedente por las mañanas 30 min
2. Meditación sedente por las tardes 30 min
3. *Shoken*, destellos de conciencia. 30 al día / 7 días.

Tres veces a la semana:

4. Meditación sobre las prácticas coadyuvantes 30 min

MEDITACIÓN SEDENTE

La práctica de la meditación **Atención Abierta** presupone que el practicante se ha entrenado en la meditación de **Atención Enfocada**. La capacidad de enfoque y concentración (antídotos para la dispersión y la distracción) es una condición sine qua non para la práctica de la meditación en **Atención Abierta**.

¿Qué significa en este contexto Atención Enfocada? Que el practicante tiene la capacidad de enfocar y concentrarse en cada uno de los contenidos de su campo de conciencia, alcanzando una conciencia clara de cada uno de ellos: ver cada árbol del bosque. (El enfoque Google Earth sobre una zona específica).

¿Qué significa en este contexto Atención Abierta? Que el practicante tiene la capacidad de abrir y expandir su atención a la totalidad de su campo de experiencia, sin perder la clara conciencia de contenidos particulares: ver el bosque sin dejar de ver los árboles concretos, aunque tal vez sin grandes detalles. (El enfoque google Earth sobre una zona amplia).

La Atención Enfocada permite más precisión, pero menos amplitud.
La Atención Abierta permite más amplitud, pero menos precisión.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

Después del entrenamiento durante cuatro semanas en Atención Enfocada, ahora comienza el entrenamiento en Atención Abierta.

Partiendo de la Atención Enfocada, vamos a ir abriendo cada vez más el campo a través de la Atención Abierta.

Si sentimos que la apertura nos confunde o nos distrae, volvemos eventualmente a la Atención Enfocada, hasta que sintamos que podemos abrir la atención sin dispersión.

Atención Abierta no quiere decir que debemos enfocarnos en todos los contenidos detalladamente al mismo tiempo. Lo que hacemos es ampliar el campo alcanzando una percepción global.

La Atención Abierta tiene tres fases:

1. Atención Abierta al cuerpo.
2. Atención Abierta a la respiración.
3. Atención Abierta a la totalidad del campo de experiencia.

Una clave esencial:

- El tiempo de inspiración es el de mayor intensidad en la aprehensión cognitiva (AC).
- El tiempo de espiración es el de menor intensidad en la aprehensión cognitiva, gracias a lo cual, es posible disolver la tensión provocada por la AC, y la AC misma, durante la espiración.

1º. Del minuto 0 al minuto 5: Atención Abierta al cuerpo.

- Siéntate en postura de meditación, o en una silla. En este último caso, no apoyes la espalda en el respaldo, aunque, si no puedes, haz como mejor puedas.
- Lleva primero la atención a la postura corporal durante los primeros 5 minutos, manteniendo una percepción global del cuerpo completo.
- Si algún detalle de la postura corporal emerge con mayor intensidad, enfócalo, toma conciencia de él y, después, amplía tu atención para percibirlo en relación al resto de la postura corporal.
- Esto tantas veces como sea necesario.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

- Cuida de que la conciencia de un detalle de la postura no te impida percibir el cuerpo global, pero si necesitas enfocar y concentrarte sobre un detalle, hazlo, pero no permanezcas sobre ello demasiado tiempo. Vuelve siempre a la percepción global del cuerpo.
- No te concentres tanto en mantener una postura corporal correcta como en un estado de relajación, no tensión y no esfuerzo corporal. Es decir, afloja un poco la intención de mantener una postura corporal correcta.
- Si localizas tensiones, aflójalas suavemente, sin exceso de intervención.
- Lo más importante es que te relajes en una percepción global y abierta del cuerpo.

2º. Del minuto 5 al minuto 15: Atención Abierta a la respiración.

- Una vez que te has estabilizado en una percepción global de la postura corporal, lleva la **Atención Abierta a la respiración**.
- No enfoques la atención en ningún detalle de la respiración, a no ser que lo necesites. Mantén una percepción global del cuerpo respirando.
- Sin forzar la respiración, siente particularmente el momento de la espiración y del final de la espiración. Toma conciencia de la distensión que se produce en ese momento. Siente como el aire exhalado se disuelve en el espacio que te envuelve.
- Deja que la contundencia de la corporeidad se disuelva también en el espacio que te rodea.
- Deja que la inspiración se produzca naturalmente, sin forzar.
- Durante cada espiración, relaja las tensiones corporales. Suspira profundamente en silencio.
- Durante cada espiración, déjate disolver en el espacio y permítete estar en la distensión, la apertura y la disolución de la autoimagen corporal.
- En cada espiración, la percepción de la corporeidad se relaja, se va volviendo cada vez más tenue hasta casi desaparecer. Deja que se disuelvan los límites del cuerpo.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

- Cada espiración te lleva cada vez más profundamente al espacio abierto.
- En cada espiración sueltas el cuerpo, lo abandonas, no lo retienes. Te desapropias del cuerpo y de la respiración.
- En cada espiración, la conciencia de yo se desvanece en el espacio plena y serenamente. Paulatinamente entras en un estado de observación sin observador ni cosa observada. Déjate estar con confianza en este espacio sin centro ni periferia, este espacio abierto.
- En cada espiración deja que se produzca el olvido de ti mismo, sin esfuerzo ni intención.
- Déjate estar en esta presencia abierta y transparente.

Normalmente, esta práctica debe producir el **estado de conexión con la respiración y de relajación gozosa** en estado de disolución de la corporeidad en el espacio. Si al cabo de 10 minutos sientes que aún no te encuentras en este estado, continúa realizando este ejercicio con la respiración hasta que sientas que lo consigues.

En la medida en la que vayas sintiendo que lo estás consiguiendo, desplaza tu atención abierta a la siguiente fase.

Del minuto 15 al minuto 30: Atención Abierta a la totalidad del campo de experiencia.

- Desde este estado de conexión con la respiración sin esfuerzo y de relajación gozosa en el estado de disolución de la corporeidad en el espacio, mantente en Atención Abierta a la totalidad del campo de experiencia.
- Sea cual sea el contenido que aparezca con más intensidad en el campo de experiencia:
 1. Enfócalo,
 2. Mantén durante un tiempo la concentración sobre él,
 3. Toma clara conciencia de su presencia y, al mismo tiempo,
 4. Toma clara conciencia de la tensión mental, emocional y corporal que genera la aprehensión cognitiva de dicho contenido.
 5. Durante la espiración, relaja sin esfuerzo la tensión de la aprehensión cognitiva del contenido. Deja que esa tensión se disuelva en el espacio que te rodea.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

6. Deja que la aprehensión cognitiva se disuelva sin esfuerzo, sin ARI (Apego, rechazo, indiferencia), durante la espiración.

- Cuando aparezca un nuevo contenido con cierta intensidad, procede de la misma forma.
- Durante cada espiración, relaja las tensiones concomitantes a las sucesivas aprehensiones cognitivas que van surgiendo, como si suspiraras profundamente en silencio.
- Durante cada espiración, déjate disolver en el espacio y permítete estar en la distensión, la apertura y la disolución de cualquier tensión asociada a la aprehensión cognitiva.
- En cada espiración, las aprehensiones cognitivas se relajan, se van volviendo cada vez más tenue hasta casi desaparecer. Deja que se disuelvan todas las tensiones asociadas a las aprehensiones cognitivas.
- En cada inspiración tomas conciencia de las aprehensiones cognitivas que van emergiendo.
- En cada espiración sueltas cualquier aprehensión cognitiva, entras en el desasimiento, en la desapropiación de cualquier contenido que emerja en el campo de experiencia. Cada espiración te lleva cada vez más profundamente al espacio abierto.
- En cada espiración, la conciencia de yo se desvaneces en el espacio plena y serenamente. Paulatinamente entras en un estado de observación sin observador ni cosa observada. Déjate estar con confianza en este espacio sin centro ni periferia, este espacio abierto.
- En cada espiración deja que se produzca el olvido de ti mismo, sin esfuerzo ni intención.
- Déjate estar en esta presencia abierta y transparente, siguiendo el flujo de la inspiración y de la espiración tanto tiempo como puedas.

Si aparece la discriminación, la fijación, el apego o el rechazo, cualquier emoción conflictiva, conviértelos en objetos de la atención abierta y sigue los pasos descritos previamente.

En el caso de que adviertas que estás perdiendo la ecuanimidad mental y emocional respecto a los contenidos y comienzas a entrar en un estado de dispersión o vagabundeo mental, o bien en una agitación emocional,



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

debes volver inmediatamente a la segunda fase de esta meditación: Atención Abierta a la respiración.

Una vez que sientas que el estado de conexión con la respiración y de relajación gozosa se ha restablecido, y te sientas en una mayor ecuanimidad emocional y mental, entonces puedes volver a pasar a la fase 3 de la meditación: Atención Abierta a la totalidad del campo de experiencia.

Al final de la meditación, cuando el temporizador haya sonado, haz el ofrecimiento:

Ofrecimiento

Que yo y todos los seres vivientes tengamos verdadera felicidad.

Que yo y todos los seres vivientes podamos liberarnos del sufrimiento, de la confusión, del miedo y de sus causas.

Que yo y todos los seres vivientes podamos reconocer con alegría el bien y la felicidad que hay en los demás.

Que yo y todos los seres vivientes podamos realizar la ecuanimidad.

Después, dedica par de minutos a la respiración y realiza brevemente unos minutos de estiramiento en posición sedente antes de levantarte.

Registro. No te olvides de registrar la meditación sedente en atención abierta.

SHOKEN DESTELLOS DE CONCIENCIA EN ATENCION ABIERTA

Practica *shoken* al momento presente, tomando conciencia del estado en el que te encuentras con respecto a la Atención Abierta, Empática y Compasiva. Hazlo al menos 30 veces al día, 7 días a la semana.

Interioriza estos momentos de *shoken* y haz lo posible por practicarlos en tu vida cotidiana.

1. Despertarse : « Ahora que acabo de despertarme, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

2. Levantarse : « Ahora que me estoy levantando, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

3. Lavarse : « Ahora que estoy lavándome la cara, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

4. **Cepillarse el pelo:** « Ahora que estoy cepillándome el pelo o afeitándome, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
5. **Ducharse :** « Ahora que estoy duchándome o bañándome, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
6. **Cepillarse los dientes :** « Ahora que estoy cepillándome los dientes, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
7. **Vestirse :** « Ahora que estoy vistiéndome, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
8. **Preparar el desayuno:** « Ahora que estoy preparándome el desayuno, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
9. **Desayunar :** « Ahora que estoy desayunando, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
10. **Caminando con destino :** « Ahora que estoy caminando hacia mi destino, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
11. **Conduciendo :** « Ahora que estoy conduciendo este coche, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
12. **En transporte publico :** « Ahora que voy en este transporte publico, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
13. **En el trabajo, sentado :** « Ahora que estoy sentado, trabajando, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
14. **En el trabajo, de pie :** « Ahora que estoy de pie, trabajando, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
15. **En el trabajo, caminando :** « Ahora que estoy caminando, trabajando, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
16. **En el trabajo, en reunión :** « Ahora que estoy en una reunión de trabajo, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
17. **En las compras :** « Ahora que estoy comprando, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».
18. **Preparando la comida o la cena:** « Ahora que estoy preparando la comida o la cena, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

19. Comiendo o cenando : « Ahora que estoy comiendo o cenando, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

20. Paseando sin rumbo : « Ahora que estoy paseando sin rumbo, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

21. Leyendo un libro: « Ahora que estoy leyendo este libro, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

22. Navegando por Internet: « Ahora que estoy usando internet, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

23. En el cine o teatro: « Ahora que estoy en el cine o en el teatro, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

24. Tomando una copa: « Ahora que estoy tomando una copa, de pie o sentado, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

25. Viendo la TV: « Ahora que estoy viendo la tv, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

26. Tomando una ducha o baño: « Ahora que estoy duchándome o bañándome, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

27. En la higiene personal: « Ahora que estoy realizando la higiene, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

28. Preparándose para dormir: « Ahora que estoy preparándome para dormir, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

29. Entrar en la cama: « Ahora que estoy entrando en la cama, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

30. Antes de cerrar los ojos: « Ahora que estoy a punto de cerrar los ojos, ¿me encuentro en un estado de Atención Abierta, Empática y Compasiva».

Práctica regularmente *shoken* hasta que esta práctica se convierta en una actitud adquirida. Puedes cambiar los ítems y adaptarlos a tu forma de vida.

REGISTRO. No es necesario registrar los *shoken*, pero aún esta es una práctica muy importante para tu entrenamiento.



MEDITACIÓN DE LAS PRÁCTICAS COADYUVANTES

Sentado cómodamente en una silla o sillón, o bien la postura de meditación, (no acostado), toma conciencia del estado general del cuerpo y de la postura. Conecta con la respiración durante los primeros 3 minutos.

Mantente en un estado de ecuanimidad, sin juzgarte, condenarte o enorgullecerte por nada de lo que sientas.

Lee o escucha siguiendo mentalmente el desarrollo de la meditación.

Elige una situación que hayas vivido en los últimos días, algo que te preocupe, o te satisfaga, o te haga sentir feliz o triste.

Aplicale los principios de la **Visión Correcta**:

1. Tomo conciencia de la transitoriedad de esta situación.
2. Tomo conciencia de la interrelación de esta situación con otros hechos o factores del pasado o del presente.
3. Tomo conciencia de que las causas de esta situación son esta y esta y esta, que sus posibles efectos en el futuro serán este, este y este.
4. Tomo conciencia del malestar o desasosiego que esta situación me produce, (si se produce) aunque aparentemente sea una situación agradable.

Reflexiona ahora sobre las acciones tuyas (mentales, verbales o corporales) que hayas realizado en relación a esa situación.

Aplicale los principios de la **Intención Correcta**:

1. Tomo conciencia de la ausencia/presencia de apego, avidez o codicia en mi acción.
2. Tomo conciencia de la ausencia/presencia de odio, aversión, crueldad en mi acción.
3. Tomo conciencia de la ausencia/presencia de indiferencia y/o falta de claridad en mi acción.
4. Tomo conciencia de la ausencia/presencia de bondad, en mi acción.
5. Tomo conciencia de la ausencia/presencia de alegría por el bien de los demás en mi acción.
6. Tomo conciencia de la ausencia/presencia de compasión en mi acción.
7. Tomo conciencia de la ausencia/presencia de ecuanimidad en mi acción.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

Reflexiona ahora sobre las palabras que hayas pronunciado en relación a la situación, o bien, en general, en los últimos días.

Aplicales los principios de la **Palabra Correcta**:

1. Tomo conciencia de la veracidad/falsedad de mis palabras.
2. Tomo conciencia de la dureza/suavidad de mis palabras.
3. Tomo conciencia de la amabilidad/agresividad de mis palabras.
4. Tomo conciencia de la frivolidad/coherencia de mis palabras.
5. Tomo conciencia de la conflictividad/acción pacificadora de mis palabras.

Reflexiona ahora sobre acciones corporales tuyas relacionadas con esa situación, o bien en general.

Aplicales los principios de la **Acción Corporal Correcta**:

1. Tomo conciencia de haber dañado a alguien, o no, con mi acción.
2. Tomo conciencia de haber tomado lo que no me ha sido dado, o no, con mi acción.
3. Tomo conciencia de haber hecho un mal uso de mi energía sexual, o no.
4. Tomo conciencia de haber intoxicado mi cuerpo-mente, o no, con algún tipo de intoxicante.
5. Tomo conciencia de haber sido posesivo-a en esta situación o en otra.
6. Tomo conciencia de haberme encolerizado respecto a esta situación y otra.

Reflexiona ahora sobre tu forma de vida, respecto al trabajo, el uso de los bienes, el consumo.

Aplicales los principios del **Medio de Vida Correcto**:

1. Tomo conciencia de que mi trabajo causa algún tipo de daño, o no, a mí y a otros seres.
2. Tomo conciencia del uso, correcto o no, que hago de los bienes materiales que están a mi disposición.
3. Tomo conciencia del consumo responsable y ético, o no, que hago.
4. Tomo conciencia de la relación que hay entre lo que doy y lo que recibo.

Reflexiona ahora sobre el esfuerzo general que haces en tu vida para alcanzar tus metas.

Aplicale los principios del **Esfuerzo Correcto**:



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

- 1) Tomo conciencia de estar haciendo un esfuerzo correcto, o no, para alcanzar mis metas y propósitos.
- 2) Tomo conciencia de que el esfuerzo correcto es
 - (1) Tranquilo.
 - (2) Continuado
 - (3) Sin sobreesfuerzo

Reflexiona ahora sobre la Atención que pones en tu vida cotidiana.

Aplicale los principios de la **Atención Correcta**:

1. Tomo conciencia de estar atento-a, o no, a mi visión de los fenómenos
2. Tomo conciencia de estar atento-a, o no, a la intención con la que actúo.
3. Tomo conciencia de estar atento-a, o no, a las palabras que pronuncio.
4. Tomo conciencia de estar atento-a, o no, a las acciones de mi cuerpo.
5. Tomo conciencia de estar atento-a, o no, a mi modo de vida.
6. Tomo conciencia de estar atento-a, o no, al esfuerzo que hago.
7. Tomo conciencia de estar atento-a, o no, al hecho de estar atento-a.
8. Tomo conciencia de estar atento-a, o no, durante la práctica de la meditación sedente.

Reflexiona ahora sobre tu práctica de meditación sedente.

Aplicale los principios de la **Meditación Correcta**:

1. Tomo conciencia de que, durante la meditación, mi mente se enfoca en objetos y contenidos mentales sanos, o no.
2. Tomo conciencia de que, durante la meditación, mi mente permanece concentrada, o no.
3. Tomo conciencia de que, durante la meditación, mi mente se mantiene en un estado de observación, o no.
4. Tomo conciencia de que, durante la meditación, mi mente permanece en un estado de ecuanimidad, o no.
5. Tomo conciencia de que, durante la meditación, mi mente permanece en un estado de libertad interior respecto a los contenidos, o no.
6. Tomo conciencia de que, durante la meditación, mi mente se abre al espacio, o no.
7. Tomo conciencia de que, durante la meditación, mi conciencia se funde en su luz original, o no.

Después de haber reflexionado de esta forma, y de haber tomado conciencia de mi situación real, hago el voto de permanecer atento-a a estas prácticas



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

coadyuvantes que me permiten tener una conciencia cada vez más clara de lo que soy, de lo que hago, de cómo lo hago, de mis relaciones y de la realidad.

Ofrecimiento

Que yo y todos los seres vivientes tengamos verdadera felicidad.

Que yo y todos los seres vivientes podamos liberarnos del sufrimiento, de la confusión, del miedo y de sus causas.

Que yo y todos los seres vivientes podamos reconocer con alegría el bien y la felicidad que hay en los demás.

Que yo y todos los seres vivientes podamos realizar la ecuanimidad.

Registro. Recuerda registrar la meditación sobre las prácticas coadyuvantes.

¡Buena semana de práctica!