

Meditación para Centrar la Atención

Un aspecto clave de la atención plena es la capacidad de calmarnos y centrar la mente. Esta capacidad de estabilizarnos y dirigir la mente es especialmente importante en momentos en los que podemos sentirnos estresados, distraídos o abrumados. No importa cuál sea la situación, la capacidad de calmarnos y de centrar una mente ocupada puede ser útil. El entrenamiento para centrar la atención es una práctica específica de atención plena que nos permite experimentar la calma y la concentración de una manera muy directa.

Al contrario de lo que se suele creer, esto no significa que se debe dejar de pensar o detener por completo todos los pensamientos. De hecho, algunas investigaciones sugieren que nuestras mentes se distraen naturalmente casi la mitad del tiempo. Ejercitar cómo centrar la atención significa, simplemente, poder dirigir la atención, ser conscientes cuando la mente se distrae y, luego, volver a concentrarse.

En este ejercicio simple, le voy a pedir que dirija absolutamente toda su atención a un solo punto de enfoque, que es la respiración. Si nota que su mente se distrae, le voy a invitar a que tan solo redirija su atención.

Puede usar esta práctica de centrar la atención en cualquier momento, para empezar o terminar el día, cuando se sienta estresado o distraído, o cuando desee mayor calma y enfoque en lo que está haciendo. Comencemos:

Siéntese en una postura que le permita estar atento, pero relajado. Si lo desea, cierre los ojos o dirija la mirada hacia abajo, reduciendo ligeramente el campo visual. Encuentre una posición cómoda en su asiento. Note su cuerpo, los pies en el piso, las sensaciones del cuerpo sentado, y el contacto de las piernas y el torso con la silla o el piso. Preste atención también su postura. Vea si puede sentarse derecho, pero sin tensión, relajando el cuerpo y respirando normalmente.

Ahora comience a notar su respiración. Dirija su atención a la respiración: las sensaciones en cada inhalación y las sensaciones en cada exhalación. Sienta el aire que entra y sale de su cuerpo. De manera firme, pero suave, dirija toda su atención a esta experiencia de respirar, sin importar qué signifique esto para usted. Sienta el aire que entra a su cuerpo y el aire que sale. Preste atención a todo el ciclo de la respiración.

Si nota que su mente se distrae, esto es perfectamente natural. La mente puede distraerse muchas veces. Si advierte que su mente se distrajo de la respiración, nótele y, luego, de manera firme pero relajada, vuelva a concentrarse en la respiración. Regrese a la experiencia de inhalar y exhalar, al ciclo completo de la respiración. Este es el proceso de centrar la atención en la respiración.

Siga concentrado en la respiración. Para concluir esta práctica, me gustaría invitarle a que respire un poco más profundo. Hágalo tres veces y a su propio ritmo. Cuando esté listo, le invito a abrir los ojos. Este es el entrenamiento para centrar la atención. Espero que haya disfrutado de esta práctica y que le resulte útil para cultivar un estado de calma y concentración.

Muchas gracias por su atención el día de hoy.