Día 16 – Lectura

MENTE DE PRINCIPIANTE

Hoy comenzamos a profundizar en cada una de las actitudes mindfulness; un viaje apasionante por diferentes paisajes donde observar y habitar la vida con consciencia.

En realidad, la atención plena consiste precisamente en observar, pero de una forma particular, ya que requiere de una ***postura interna*** que normalmente no solemos utilizar; se trata de una actitud interior que se cultiva, trabaja y crece.
La propuesta es experimentar de un modo distinto al habitual el acercamiento a “lo que acontece”. Nos detenemos a observar lo que sucede, tomando distancia del juicio que naturalmente la mente crea –observándolo con amabilidad-, con una actitud de fondo que llama a la curiosidad.

La mente de principiante es siempre curiosa. Es una cualidad que se cultiva a través de experimentar lo que ocurre como si fuera la primera vez que lo vivimos, sin teñirlo de nuestra experiencia previa con etiquetas que limitan lo que vivimos. Con esta actitud abrazamos todas las experiencias y no excluimos aquello que por prejuicios y suposiciones puede resultar excluido.

En realidad, consiste en dejar de luchar contra lo que aparece, ensanchando el campo de nuestra aceptación; además, este cese de la lucha o de las resistencias nos permite dejar de “poner esfuerzo” en que las cosas cambien, soltando nuestras expectativas y ese tipo de “esfuerzo conocido”.La propuesta es vivir el momento presente con todo lo que trae, percibiéndolo como un momento único e irrepetible.

Decimos que en la mente de un principiante hay muchas posibilidades, alguien diría que “todas”, mientras que en la del experto sólo hay unas pocas.

Introducir esta novedosa manera de mirar constituye un gran desafío y permitirá que descubramos matices que nos pasan desapercibidos.

Generalmente cuando nos instalamos en la “mente experta” que todo lo sabe, damos por hecho los sabores cotidianos, no obstante, colocándonos en una mente de principiante, se abren ante nosotros infinidad de posibilidades y con ellas un espacio infinito de aprendizajes. Con la mente de principiante somos descubridores.

Una mente con más espacio está dispuesta y abierta a recibir. Cuando la mente clasifica sin cesar, limitamos este estado a experiencias previas, a sucesos que ya ocurrieron y nos enganchamos a lo que ya sabemos. En definitiva, nos separamos de lo que está ocurriendo realmente.

Si hay una mente de principiante por excelencia, esa es la de un niño. Suele compartirse la sensación de añoranza y envidia que provoca la manera en la que los niños más pequeños viven el presente. **Pero a menudo olvidamos que éstos lo hacen de modo no consciente**.
Sabemos que miramos con los “ojos de un niño” cuando conseguimos vivir las situaciones como **oportunidades para nosotros** y nuestro entorno, además de permitirnos novedades y cambios con confianza y aceptación.
Implementa hoy mismo cualquier tarea que te parezca cotidiana con mente de principiante, abriéndote plenamente a la experiencia. Tal vez te sorprenderías de lo que descubrirías de ti mismo y de la experiencia en sí.

Ahora es el momento de iniciar, nunca tendremos todo a favor. Precisamente en momentos de crisis es cuando uno aprende a “surfear”, aunque la mente ponga mil excusas (no tengo tiempo, no es mi momento…).

La mirada de principiante nos ayuda a abordar cada experiencia como nueva, porque, de hecho, es nueva…

La meditación es nuestro gimnasio

La meditación formal nos ayuda a profundizar en esta actitud.

Cada momento es único, irrepetible y distinto al anterior; cuando prestamos atención a nuestra respiración podemos darnos cuenta de que cada inspiración y cada espiración nacen y mueren en el momento presente, dando paso a nuevas inspiraciones y espiraciones en un presente continuo y cambiante.

Al igual que ocurre en la vida, donde cada instante es único y no volverá a ocurrir en su misma forma, estar atentos permite disfrutar con mirada de principiante; como si fuera y es la primera vez que lo vemos.

Tan solo una mirada con ojos nuevos, a aquello que ya creemos conocer, llenará de vida y frescura cualquier relación, comunicación o contacto. Nos coloca en el momento presente, lo que es Aquí y Ahora, tal y como es.

Durante los siguientes 7 días iremos explorando cada una de las actitudes mindfulness, enfocando la atención y vivenciando como se interrelacionan y que la práctica de una nos lleva a la siguiente.

LA TAZA VACIA

Según una vieja leyenda, un famoso guerrero, va de visita a la casa de un maestro Zen.
Al llegar se presenta a éste, contándole de todos los títulos y aprendizajes que ha obtenido en años de sacrificados y largos estudios. Después de tan sesuda presentación, le explica que ha venido a verlo para que le enseñe los secretos del conocimiento Zen.
Por toda respuesta el maestro se limita a invitarlo a sentarse y ofrecerle una taza de té. Aparentemente distraído, sin dar muestras de mayor preocupación, el maestro vierte té en la taza del guerrero, y continúa vertiendo té aún después de que la taza está llena.
Consternado, el guerrero le advierte al maestro que la taza ya está llena, y que el té se escurre por la mesa.
El maestro le responde con tranquilidad "Exactamente señor. Usted ya viene con la taza llena, ¿cómo podría usted aprender algo? Ante la expresión incrédula del guerrero el maestro enfatizó: "A menos que su taza esté vacía, no podrá aprender nada"
SABIDURIA ZEN

AUDIO DE INTERIORIZACION.



Día 16 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. Asombrarse por lo cotidiano y renovar la motivación en nuestra vida profesional y personal no es algo sencillo. Para ello, merece la pena hacerse estas preguntas:

– ¿Qué es lo más bello que tengo en la vida?
– ¿Aplazo cosas importantes pensando que ya habrá tiempo?
– ¿Qué me gustaría aprender?

2. Dedica unos momentos a identificar cuándo te sueles vivir en mente de principiante, fluyendo con la vida. Trae al presente alguno de esos momentos y date cuenta qué actividades te lo facilitan y en cómo podrías extender este estado a más aspectos de tu día a día.

Al estar en presencia plena observas:

– Sueltas el control del tiempo, ni anticipar ni recordar: Ahora.
– No estás pensando en ti, (dejas de "rumiar")
– No te distraen otros pensamientos, (no dispersión: enfoque)
– Te centras en el proceso más que en el resultado.
– No sientes que hagas esfuerzo.
– Te gustaría repetir esa experiencia

Día 16 – Claves

1. La mente de principiante, la observación con curiosidad, nos libera de prejuicios y etiquetas a anteriores para observar con apertura lo nuevo.

2. Estar atentos en el presente y disfrutar de este estado con mirada de principiante, permiten disfrutar de cada momento como si fuera la primera vez que lo vemos, como instantes únicos que no volverán a ocurrir en su misma forma.

Día 16 – Propuesta de acción consciente

El sándwich mindfulness

A poco que vas indagando, te vas dando cuenta cómo los pilotos automáticos entran en acción y el mirar con "ojos frescos" resulta una tarea titánica.

No importa que estemos en una oficina, trabajando en casa, haciendo gestiones en el banco, estudiando, cocinando… La actividad nos sitúa muy a menudo en

modo “hacer” y nos desconectamos del modo “ser”, perdiendo una verdadera oportunidad para practicar la mente de principiante.

Hay un método sencillo y eficaz para no “sucumbir bajo la presión del hacer” que consiste en reenfocar la mirada regresando al centro. Esto nos permite ser más eficaces y seguir adelante con calma y presencia:

Tómate un sándwich mindfulness, su sabor te ayuda a refrescar la mente, el cuerpo dándote una experiencia “nueva” ante lo “viejo”.
Como todo sándwich, consta de dos rebanadas de pan y, entre ellas, un exquisito relleno. En nuestro caso, las rebanadas de pan están hechas con *harina de respiración*consciente, y el relleno es de *cuerpo en acción*.
Durante hoy, cada dos o tres horas de intensa actividad, o cuando te sientas desbordado por alguna situación, tómate un sándwich mindfuness. **Cinco minutos bastarán**.
Detente y disponte a regalarte tu aperitivo de la siguiente forma:

1. **Realiza 10 respiraciones completas.** Puede ayudarte el contar las respiraciones.
2. **Moviliza tu cuerpo:** si puedes, da un pequeño paseo de tres minutos, ve a la cocina y bébete un vaso de agua con total presencia, acércate a la ventana, o simplemente estira tus piernas y tu espalda, mueve el cuerpo y bosteza.
3. Cierra tu delicioso tentempié, con otras **10 respiraciones conscientes.**

Como todo arte, la mente de principiante se entrena y tiene un impacto profundo en ti y en cómo vives la vida. Además, con cada “bocado” sentirás el cuerpo vivo, lo llenarás de oxígeno y el sabor de lo cotidiano te resultará extraordinario.

