



# La práctica de atención plena

**Thich Nhat Hanh**

Nuestro verdadero hogar no está en el pasado. Nuestro verdadero hogar no está en el futuro. Nuestro verdadero hogar está aquí y ahora. La vida está únicamente disponible en el aquí y el ahora.

La atención plena es la energía que nos ayuda a reconocer las condiciones de felicidad que ya existen en nuestra vida. No tienes que esperar diez años para experimentar esa felicidad. La felicidad está presente, en cada momento de tu vida. Muchos de nosotros estamos vivos, pero no lo sabemos. Sin embargo, cuando inhalamos y estamos conscientes de que estamos inhalando, tocamos el milagro de estar vivos. Esta es la razón por la cual la atención plena es una fuente de felicidad y goce.

La mayoría de las personas es olvidadiza. Gran parte del tiempo no están verdaderamente aquí. Su mente está atrapada en sus preocupaciones, miedos, rabias y arrepentimientos, mientras que no están conscientes de que están aquí. Ese estado es un estado de olvido; estás aquí pero no estás. Estás atrapado en el pasado o en el futuro. No estás aquí, en el momento presente, viviendo tu vida profundamente.

Lo opuesto a este estado de olvido, es el estado de atención o conciencia plena. La atención plena es cuando estás verdaderamente aquí con el cuerpo y la mente en un mismo espacio. Inhalas y exhalas conscientemente, trayendo tu mente de vuelta al cuerpo. Cuando tu mente está ahí, con tu cuerpo, te estabilizas en el momento presente. Es en ese momento en que puedes reconocer la abundancia de condiciones para la felicidad que ya existen en ti y a tu alrededor. En esto, la felicidad aparece naturalmente.

La práctica de atención plena debiera ser agradable, y no un esfuerzo. ¿Acaso tienes que hacer algún esfuerzo para inhalar? Para inhalar, simplemente inhalas. Imagínate que estás contemplando una puesta de sol hermosa con un grupo de personas. ¿Acaso tienes que hacer un esfuerzo para disfrutar la puesta de sol? Claro que no. Simplemente la disfrutas.

Lo mismo es cierto con tu respiración. Permite que tu respiración se presente. Toma conciencia de ella, y disfrútala. Sin esfuerzo. Disfrutándola. Lo mismo es cierto para cuando camines cons-



cientemente. Puedes disfrutar cada uno de los pasos que das. Cada paso te ayuda a tocar las maravillas de la vida, en ti mismo y alrededor tuyo. Cada paso puede ser un paso de paz. Cada paso es un paso de disfrute. Esto es posible.

Durante el tiempo en que practiques la atención plena, deja de hablar. No sólo deja de hablar externamente, sino también internamente. La conversación interna es el pensamiento, el discurso mental que no se detiene en tu interior. El verdadero silencio es la cesación de esta conversación, tanto la de la boca como la de la mente. No es el tipo de silencio que nos oprime. Es un tipo de silencio muy elegante y muy poderoso. Es el silencio que nos sana y nos nutre. La atención plena permite el nacimiento de la alegría y el goce. Otra fuente de alegría es la concentración. La energía de la atención plena porta la energía de la concentración. Cuando estás consciente de algo, como una flor, y puedes mantener esa conciencia, podemos decir que estás concentrado en esa flor. Cuando tu capacidad de atención plena se vuelve más poderosa, tu concentración se hace más poderosa, y cuando estás plenamente concentrado, tienes la oportunidad de ir más allá y hacer un descubrimiento. Si contemplas una nube, puedes descubrir la naturaleza de esa nube. Si contemplas a una persona, y tienes suficiente capacidad de estar plenamente atento y concentrado, entonces puedes atravesar el velo de tus condicionamientos y entender la naturaleza de esa persona. Y así, puedes contemplar desde este espacio, a ti mismo, tu rabia, tu miedo, tu alegría, o tu paz.

Todo puede ser objeto de tu meditación, y con la energía poderosa de la concentración, es posible que vayas atravesando los muros y desarrollando una capacidad de ver profundamente y descubrir la naturaleza de las cosas. Es como una lupa concentrada en la luz del sol; si ubicas el punto donde se concentra la luz del sol en un pedazo de papel, el papel se quemará. De la misma manera, cuando tu atención plena y concentración son poderosas, tu capacidad de ver profundamente te liberará del miedo, la rabia, la desesperanza, y te brindará verdadera alegría, paz y felicidad. Cuando contemplas la totalidad de un hermoso amanecer, mientras más atento y concentrado estés, más belleza será revelada ante ti. Imagínate que te dan una taza de té, muy aromática, un muy buen té. Tienes que estar plenamente atento del té, tienes que concentrarte en él, para que así el té pueda revelarte su fragancia y maravilla. Esta es la razón por la cual la atención plena es fuente de felicidad. Esta es la razón por la cual un buen practicante sabe cómo crear un momento de goce, una sensación de felicidad, en cualquier momento del día.



Atención plena de la respiración.  
Thich Nhat Hanh

El primer ejercicio es muy simple, pero el poder, el resultado, puede ser muy grande. El ejercicio es simplemente identificar la inhalación como inhalación y la exhalación como exhalación. Cuando inspiras, sabes que esta es tu inhalación. Cuando espiras, eres consciente de que esta es tu exhalación.

Solo reconoce: esto es una inhalación, esto es una exhalación. Muy simple, muy fácil. Para poder reconocer tu inhalación como inhalación, debes traer tu mente a casa a ti mismo. Lo que está reconociendo tu inhalación es tu mente, y el objeto de tu mente – el objeto de tu atención plena- es la inhalación. La atención plena siempre está consciente de algo. Cuando bebes tu té con atención plena, se llama consciencia plena de beber. Cuando caminas conscientemente, se llama marcha consciente. Y cuando respiras conscientemente, eso es consciencia plena de la respiración.

Así, el objeto de tu atención plena es tu respiración, y sólo enfocas tu atención en eso. Inhalando, esta es mi inhalación. Exhalando, esta es mi exhalación. Cuando haces eso, el discurso mental se detendrá. Ya no piensas. No tienes que esforzarte en detener tu pensamiento; traes tu atención a tu inhalación y el discurso mental se detiene. Ese es el milagro de la práctica. Ya no piensas en el pasado. No piensas en el futuro. No piensas en tus proyectos, porque estás enfocando tu atención, tu consciencia plena, en tu respiración.

Se vuelve mayor aún. Puedes disfrutar de tu respiración. La práctica puede ser agradable, alegre. Quien está muerto no puede respirar más. Pero tú estás vivo. Estas respirando, y mientras respiras, sabes que estás vivo. La respiración puede ser una celebración del hecho de que estás vivo, por lo que puede ser muy alegre. Cuando estas alegre y feliz, no sientes que tienes que hacer ningún esfuerzo en absoluto. Estoy vivo; estoy respirando. Estar todavía vivo es un milagro, el mayor de todos los milagros es estar vivo, y cuando respiras, tocas ese milagro, por lo tanto, tu respiración puede ser una celebración de vida.

Una inhalación puede tomar tres, cuatro, cinco segundos, depende. Ese es tiempo de estar vivo, tiempo de disfrutar tu respiración. No tienes que interferir con tu respiración. Si tu inhalación es corta, permite que sea corta. Si tu exhalación es larga, deja que sea larga. No trates de forzarla, la práctica es el simple reconocimiento de la inhalación y la exhalación. Eso es suficien-



temente bueno. Eso tendrá un efecto poderoso.

### Concentración

El segundo ejercicio es que durante la inspiración, sigas tu inhalación desde el principio hasta el final. Si tu inhalación dura tres o cuatro segundos, entonces tu atención plena también dura tres o cuatro segundos. Al inhalar, sigo la entrada del aire hasta el final. Al exhalar, sigo mi espiración durante todo su recorrido. Desde el comienzo hasta el final de mi espiración, mi mente está siempre con ella. Por lo tanto, la conciencia plena se vuelve continua, y la calidad de tu concentración se mejora.

Entonces el segundo ejercicio es seguir tu inhalación y tu exhalación durante todo su recorrido. No importa si son cortas o largas. Lo importante es que sigas tu respiración desde el principio al final. Tu conciencia se mantiene. No hay interrupción. Imagina que estas inhalando y entonces piensas “oh, me olvidé de apagar la luz en mi habitación”. Hay una interrupción. Sólo mantente con tu inhalación todo el camino. Entonces cultivas tu atención plena y tu concentración. Te conviertes en tu inhalación. Te conviertes en tu exhalación. Si continúas de esa manera, tu respiración naturalmente se hará más profunda y lenta, mas armoniosa y pacífica. No tienes que hacer ningún esfuerzo –sucede naturalmente.