



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Con la llegada del otoño, **Vida en consciència**, os invita a experimentar con la **atención plena** o *mindfulness*. Tal vez habéis oído hablar de ella, pero... ¿sabéis de dónde proviene? Pues bien, se trata de una antigua práctica budista que es introducida en Occidente por Jon Kabat-Zinn¹. Según sus palabras, **atención plena** “guarda relación con examinar quién soy y con cuestionar nuestra visión del mundo y el lugar que ocupamos en el mismo, así como con el hecho de cultivar la capacidad de apreciar la plenitud de cada momento en que estamos vivos...

Sobre todo, tiene que ver con el hecho de estar en contacto. Este tipo de atención permite desarrollar mayor consciencia, claridad y aceptación del momento presente, sin entrar en

juicios de lo que es y de lo que está sucediendo”²

Pero, para explicaros más cosas sobre la **atención plena** os transmito algunos fragmentos de la conversación que mantuve con **Inma Alcina**³, persona que rezuma paz y serenidad, y excelente profesional.



“La **atención plena** es estar presente, estar consciente en el aquí y el ahora, sea lo que sea lo que esté sucediendo. Implica

¹ Jon Kabat-Zinn es el fundador y director de la Stress Reduction Clinic i el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society de la Facultad de Medicina de Massachussets, así como profesor emérito en dicha Universidad. Gran divulgador de la atención plena y pionera en la investigación de sus efectos en el estrés, la ansiedad y los trastornos de la salud.

² Extraído del libro “Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás”, de Jon Kabat-Zinn. Editorial Paidós.

³ Per a saber més sobre Inma Alcina podéis consultar <https://www.inmaalcina.com/>, o seguirla a través de <https://youtube.com/c/INMAALCINA>, <https://www.facebook.com/InmaAlcinaSATYA>, <https://www.linkedin.com/in/inmaalcina>.

tener una presencia y mantener una consciencia plena en aquello que estoy haciendo: cuando hago cosas en casa, cuando trabajo, cuando leo, cuando camino, ... Esto permite a la persona estar disponible con todos sus recursos y poder estar más permeable a aquello que va sucediendo porque no está atrapada en pensamientos del pasado ni en pensamientos del futuro, sino que está presente en ese instante, que es la única cosa que en verdad existe.

Si decimos que, para tener una presencia plena es necesario tener presentes el peso corporal, la respiración y las sensaciones de contacto, puede parecer una cosa fácil, ¿no? Pero..., en qué momentos del día sois conscientes de vuestra respiración y de vuestro peso corporal? ¿os resulta fácil tenerlos presentes?

El peso corporal es una cosa que habitualmente rechazamos por exceso o por defecto, o, si nos sentimos bien con nuestro peso corporal, no le prestamos demasiada atención. No honramos el peso: honrarlo significa sentirlo, prestarle atención, tener consciencia en sentir esa densidad; esa densidad que me ancla a la Tierra y que me permite la experiencia de la vida.

Otro elemento que resulta interesante observar son las

sensaciones de contacto, de apoyo de las partes del cuerpo (pies, piernas, espalda, ...) sobre diferentes superficies o entre las diferentes partes del cuerpo (por ejemplo, si se tiene una mano apoyada sobre el muslo). Curiosamente, si uno le presta atención, la sensación se difumina, llegando un momento en el cual deja de ser fácil distinguir dónde están los límites entre ambos. Y esto es perfecto ya que permite a la persona soltar y fluir en una experiencia que no controla, sencillamente permitiéndose experimentar.



Respirar de forma plena implica poner atención cada vez que inspiro y expiro y, darse cuenta de que, gracias a la respiración, a la entrada y salida de aire, estamos conectados con otras personas, con los animales, y con cualquier elemento presente en la naturaleza. Poner atención a esta "Unidad", a este formar parte del "Todo", permite a la persona recuperar un equilibrio y una paz que es innata en cada uno de los seres humanos. Cuando la persona enfoca la mirada en su

interior aparece el placer por sentirse parte de la Unidad”.

... Y ahora os propongo poner en práctica lo que Inma os ha explicado, escogiendo una actividad de vuestra vida cotidiana: ir de una habitación a otra, subir las escaleras para ir al piso de arriba de vuestra casa, ... Sí, podéis empezar a hacerla y observad cómo os desplazáis (despacio, rápido, ...), cómo apoyáis los pies (¿lo hacéis igual con el pie derecho que con el izquierdo?), qué sensaciones os llegan al pisar el suelo, cómo está latiendo vuestro corazón, cómo es vuestra respiración (lenta, agitada, entrecortada, ...) cuál es el ritmo de vuestro desplazamiento (regular, irregular), ...

Tal vez os habéis dado cuenta de que habéis estado más en contacto con cada momento del recorrido y mucho más centrados cuando habéis llegado. En cualquier caso, la práctica constante y diaria, y la perseverancia en la **atención plena** os llevan a experimentar mayor satisfacción, armonía y sabiduría en vuestra vida.

Gracias por daros la oportunidad de experimentar la **atención plena**.

Gracias Inma por tus palabras y por acercarnos una herramientta que nos permite vivir una Vida en Consciencia.

“Lo que propone la atención plena
no es que uno cambie su vida,
sino que se enamore de ella”
Jon Kabat-Zinn



... así que...

ENAMÓRATE DE TU VIDA Y
DISFRUTA DE ELLA
MOMENTO A MOMENTO!!!

Inma Alcina

Coach Emocional. Teatro de Conciencia
Terapeuta del Alma. Celebrante.
Fundadora de Serendipia
Directora del programa de radio “En tu camino”
inma@inmaalcina.com

Magdalena Sastre i Martorell

Psicología. Psicomotricidad. Reiki
Terapia Sistémica Transpersonal
Aromaterapia. Flores de Bach
magdalena.somriu@gmail.com
<https://t.me/SomRiuConsciencia>