

ATENCIÓN CONSCIENTE

CÓMO PRACTICARLA

MARTHA VERGARA
2021



PUERTABIERTA
EDITORES

ATENCIÓN CONSCIENTE. CÓMO PRACTICARLA
Primera edición, 2021

©Martha Vergara

marthavergara@gmail.com

D.R. ©Puertabierta Editores, S. A. de C. V.

Ma. Refugio Morales No. 583, Col. El Porvenir, Colima, Col.

Tel. (312) 312 11 33

Para México: www.puertabierta.com.mx

Para España: www.puertabiertaeditores.com

ISBN VERSIÓN DIGITAL: 978-607-8783-66-3

Diseño de portada: Juan de Jesús Gutiérrez Villegas.

Impreso en México / Printed in Mexico

El contenido de este libro tiene una finalidad meramente divulgativa. La información aquí contenida no debe sustituir en ningún caso al consejo médico profesional.

Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento para fines comerciales por cualquier medio o procedimiento, electrónico o mecánico.

Distribución gratuita.

INDICE

I. La atención: el gran secreto	8
La atención: el <i>darme cuenta de</i>	13
La atención y la física cuántica	15
Diferentes tipos de atención	18
La atención consciente y las ondas cerebrales <i>Alpha</i>	24
La atención consciente y la sincronización de nuestros cuerpos	28
II. El arte de practicar la atención consciente	32
Observar	35
Sentir	38
Permitir	41
Escuchar	43
Confiar	45
III. Atención consciente y espiritualidad	47
IV. Propuestas de práctica de atención consciente	52
Actividades cotidianas	54
Respiración consciente	56
Caminata consciente	58
Disolver el dolor	62

Atención al corazón	67
Estar en la presencia, en el aquí y en el Ahora	69
La mano sanadora	70
Cómo practicar la atención consciente	73
Referencias	74

Agradezco:

A mis maestros en este caminar. A la vida que soy y experimento. Y la experimento gracias a mis padres. Infinitas gracias por ser mis primeros maestros terrenales, al igual que mis hermanos y hermanas.

A mi cómplice.

A mi hija, hijo, y nieto, y los que están por llegar. A sus progenitores. Todos ellos manifestaciones de amor incondicional. Gracias por inspirarme.

A mi hermana quien aportó su sabiduría para que el mensaje fuera comprensible.

A los seres que me acompañaron en su personaje de estudiantes, que me permitieron escucharme a mí misma, entender información, generar preguntas y obtener respuestas. Gracias a esto, las ideas tomaron forma.

Prólogo

Tenemos tantas informaciones sobre el tema de la atención, que no sabemos cómo entenderlas ni aplicarlas para nosotros mismos.

Martha nos hace un regalo maravilloso de sintetizar estas informaciones diversas, explicándonos de manera sencilla, accesible, entendible, dicho tema fundamental.

La presentación muy inteligente y amorosa de Martha, hace posible emprender este camino con entusiasmo y curiosidad.

Nuestro anhelo profundo y cuestionamiento existencial va alrededor de una sola pregunta: ¿quién soy?”. Respuesta a todas las preguntas, respuesta última.

Anne Marie Robin

Introducción

Te lo entrego.

Ahora todos lo recordamos.

Es muy sencillo. Siempre lo ha sido.

Y muy poderoso.

El arte de la atención consciente. Finalmente sale a la luz.

Esta obra está estructurada en cuatro partes. La primera de ellas, pretende exponer de manera general, un contexto teórico de algunos efectos que suceden cuando dirigimos la atención a nuestro interior. Si tu entusiasmo en conocer el cómo se practica esta atención consciente es intenso, quizás prefieras de momento saborear el platillo principal antes de deleitarte con los bocadillos de entrada. Puedes hacerlo. Vas al capítulo siguiente. Es probable que en ocasiones tengas necesidad de revisar algunos conceptos que presento en la primera parte y luego ir nuevamente al segundo capítulo.

En el tercer capítulo te platico sobre el aspecto más profundo y espiritual que sucede cuando se practica la atención consciente. Te sugiero considerarlo. Está muy resumido y despertará en ti deseos de conocer y experimentar lo que ahí te cuento.

En el capítulo final, te presento algunas prácticas donde disfrutarás del arte de la atención consciente. Son solo algunos ejemplos. Con tu práctica y creatividad, seguro encontrarás otras oportunidades donde experimentar este arte.

Te deseo buen viaje.
Seguro lo disfrutarás.

*“No encontrarás la paz reordenando las circunstancias de tu vida,
sino dándote cuenta de quién eres al nivel más profundo”^[1]
Eckhart Tolle*

Vivimos tiempos de grandes aprendizajes. Muchos de ellos llegan a nosotros de manera inesperada. Tan inesperada que nos perturban. Y que hacen que algunas veces percibamos nuestra cotidianidad como un laberinto sin salida, y nuestra mente cansada en su intento de encontrarla. Se altera nuestro sistema nervioso. Deseamos descansar y el sueño reparador se ausenta. Sentimos necesidad de refugio, de ser abrazados y protegidos. Surgen infinidad de preguntas sin encontrar respuestas. Y paradójicamente, vivimos en un mar de información que nos desborda, en tal cantidad que nos confunde, distrae e incrementa la ansiedad.

Nuestras emociones también se desbordan. Y nos confundimos cuando queremos distinguir si estamos tristes o enojados, ansiosos o con miedo, así como la causa de estos sentimientos. Cada vez nos alejamos más del sentir, pensando que el sentir duele, y no queremos más dolor. Deseamos soluciones rápidas que mitiguen nuestras angustias y desvelos. Anhelamos huir de nuestra realidad y llegamos a pensar que nuestro mundo es un caos sin solución. Cuando llegamos a este punto paramos. Y sin darnos cuenta, percibimos que muy dentro de nosotros existe algo más profundo que ya conocemos y ansiamos regresar a él. Un espacio que permite sentirnos y reconocernos. Que nos invita a visitarlo. Extrañamos estar con nosotros mismos y sentir nuestra paz interna. Y cuando deseamos acceder a ese sentir, nos damos cuenta que olvidamos cómo hacerlo.

*“Cuando pierdes contacto con la quietud interior, pierdes contacto contigo mismo.
Cuando pierdes contacto contigo mismo, te pierdes en el mundo”.
Eckart Tolle*

Entonces buscamos. Iniciamos por lo general hacia afuera. ¿qué me ofrece el mercado? Libros, cursos, talleres, retiros, alucinógenos, muchos consejos y sugerencias. Escuchamos frases como: “piensa positivo”, “relájate”, “medita”, “ve a tu interior”, “vive el aquí y el ahora”, “todo está dentro de ti”, “encuentra en tu interior tus propias respuestas”, “mantente atento a tu sentir” y muchas más que estoy segura amable lector, ya recibiste.

Yo, al igual que tú, experimenté ese sendero. Muchos cursos y sugerencias. Y en su mayoría, se parte del supuesto que sabes de antemano cómo hacerlo. Que sabes cómo “relajarte”, o “pensar positivo”, que sabes cómo “poner atención”; solo es desearlo y hacerlo, así de fácil. Mientras estás en grupo y te dirigen en alguna meditación, puedes relajarte y calmar la ansiedad, y algunas veces acceder a esos sentimientos de paz y tranquilidad. Pero cuando intentas hacerlo tú solo desconoces cómo iniciar, cómo hacerlo por ti mismo. Y sigue la búsqueda y la sensación que no eres suficiente.

En este camino de búsqueda, experimenté hermosas experiencias que despertaron mi curiosidad natural, y reforzada a través de mi formación profesional: la investigación. Me llamó la atención el efecto de estas experiencias en mi sentir y desee conocer más. Deseo conocer cómo hacerlo yo misma. Conocer cómo iniciar y experimentar ese estado de relajación y paz obtenido en la sesión. Pero no encontraba el cómo, el camino, la técnica. Predominaban en las experiencias la práctica, con poca o nula teoría sobre el proceso.

En mi formación como investigadora aprendí que un elemento clave es la pregunta. De acuerdo con la formulación de la pregunta la investigación toma una u otra dirección. También aprendí a buscar patrones de comportamiento en los procesos de estudio. Mi actividad docente contribuyó. Ante cualquier conocimiento que deseaba compartir con los

estudiantes surgía en mí la pregunta ¿y esto cómo lo enseño?, ¿cómo lo transmito?

Así que, después de leer libros, asistir a talleres y experimentar prácticas que me inducían un estado de relajamiento, de paz y tranquilidad, me pregunté: ¿qué tienen en común estas prácticas? ¿qué acción se repite? ¿cuál es la clave para lograr esos estados de conexión conmigo misma? Otra búsqueda. Estudié documentos de prácticas ancestrales relacionadas con el camino espiritual ^[2, 3]. En su mayoría estos documentos emplean lenguaje metafórico y poco fácil para comprender en nuestro mundo moderno ^[4]. Aun así, encontré un concepto clave, sencillo, casi como un susurro al oído: atención.

La palabra atención surgía como elemento principal, como la base, el inicio, la puerta de entrada a todo tipo de relajación física y mental. Y aunque los textos relacionados con el crecimiento espiritual describen diferentes lugares o formas a las cuales llevar nuestra atención (respiración, pensamientos, sensaciones, entre otras), yo seguía sin encontrar el “cómo”; la técnica que me dijera cómo se hace, cómo se lleva la atención hacia algo. Y tú pensarás en este punto: todos sabemos poner atención, ¿es algo tan sencillo!

Llevar nuestra atención hacia algo lo consideramos muy sencillo. Tan sencillo y humilde que pasa desapercibido. Tan sencillo que pareciera pérdida de tiempo reflexionar en sus características, en conocer su naturaleza. ¿Algo tan sencillo me permite experimentar algo tan profundo como mi paz interior? Así es. Todos entendemos qué es poner atención ¿o no? Y aquí inició nuevamente otra búsqueda. Mis siguientes preguntas: ¿cómo se pone atención? y ¿cómo esta atención permite viajar en nuestro interior?

Con nuevas preguntas, inicié ahora el estudio de la atención. Comencé por entender el concepto. De lo más sencillo a lo complejo. Primero busqué a los diccionarios para conocer sus diferentes definiciones y clasificaciones, después lo hice en libros y documentos más especializados sobre el tema. Encontré en su mayoría, que el estudio de la atención se centra en sus características relacionadas con el proceso de aprendizaje y sus efectos neuronales. Y a excepción de algunas explicaciones sobre las ondas cerebrales y la relajación, localicé escasas notas sobre el proceso de cómo se pone atención.

Entonces me di cuenta que era otro el tipo de atención que estaba buscando comprender. No es la atención que utilizamos para aprender a leer, ni aquella que nos indican hacia qué lado movernos cuando aprendemos a marchar: “atención, en descanso...¡ya!”. Tampoco la atención que empleaba al mirar una película o revisar el celular. No es la atención hacia afuera, de la cual existe bastante información; buscaba la atención hacia adentro. Esa atención que no se enseña en la escuela tradicional. Y nosotros olvidamos cómo hacerlo, pero en nuestro interior percibimos que sabemos hacerlo. Solo basta recordar.

¿Cómo se pone atención? y cuando esto ocurre hacia nuestro interior, ¿qué sucede en nuestro interior? Estas preguntas estuvieron presentes muchos años en mi mente y en mi caminar. A través de leer, experimentar, reflexionar, compartir y recibir, he obtenido conocimientos que me han permitido transmitir y enseñar su práctica. Soy consciente que lejos estoy de su comprensión total. Aun así, me emociona el compartir lo que hasta hoy comprendo de “el arte de la atención consciente”. Sí, entendí que más que una técnica, llevar nuestra atención de manera consciente hacia nuestro interior es un arte. Donde existen consideraciones generales, teoría y práctica. Y como todo arte, la obra resultante es reflejo de la destreza de su ejecutor.

La atención: el *darme cuenta de*

Para conocer el arte de la atención consciente, es importante tener un contexto del escenario donde este arte se desarrolla y la importancia de su práctica. Abordaré lo anterior apoyándome en conocimientos generados por diversas disciplinas científicas, expuestos de manera sencilla y sin pretender agotar el tema. Antes bien, deseo generar curiosidad en ti, y que te sientas atraído a profundizar en lo que consideres necesario.

Iniciaré mencionando que la atención, nos permite “darnos cuenta de”, es decir, cuando ponemos nuestra atención en algo, *nos damos cuenta* de lo que sucede con ese algo. Ya sea que nuestra atención vaya a la forma, al sabor, al sonido, a la textura, al color u otra característica de ese algo. Entonces nos hacemos conscientes de la particularidad de ese algo. Ese algo, puede ser un acontecimiento, una palabra, una persona, un objeto, un sentimiento.

Por ejemplo, podemos estar en medio de una reunión con muchas personas y algunas de ellas intercambian conversaciones. Escuchamos voces, pero estamos distraídos y no seguimos ninguna conversación en particular. De pronto nuestra atención se dirige a una de esas conversaciones porque escuchamos palabras que son significativas para nosotros. Hasta ese momento ponemos atención, *nos damos cuenta* que están conversando de un tema de nuestro interés. Nuestro sentido de la escucha se dirige hacia ellos. Estamos conscientes que existe algo que nos interesa.

O bien, puede ser que nuestra atención carezca de algún interés en particular y solo pase de un tema a otro, sin profundizar ni dedicarle más tiempo que el solo *darse cuenta de*, como suele suceder cuando pasamos nuestro tiempo con la

computadora o celular visitando las redes sociales. Lo anterior responde a una atención ordinaria, involuntaria y en su mayoría se trata solo de respuestas a un estímulo inconsciente del cerebro; una atención que va y viene sin tener una duración de tiempo específica. Al ser una atención involuntaria es susceptible a ser manipulada, dado que no somos conscientes de ella. Su impacto puede alterar de manera poco favorable a nuestro sistema nervioso sin darnos cuenta de ese efecto.

La acción de *darme cuenta de* también puede realizarse de manera consciente. Con una atención voluntaria, por ejemplo, cuando nos proponemos estudiar algún documento. O cuando estamos hablando por teléfono y estamos atentos a la conversación. Entonces nos permitimos de manera consciente *darnos cuenta de* lo que elegimos.

“Cuando quieras que haya silencio a tu alrededor, escúchalo. Esto significa que, simplemente, has de darte cuenta de él. Préstale atención. Escuchar el silencio despierta la dimensión de quietud dentro de ti, porque sólo la quietud te permite ser consciente del silencio”.
Eckart Tolle

El “*darse cuenta de*” de manera voluntaria, de manera consciente, nos permite ejercer nuestro libre albedrío. El poder más grande que poseemos. Cuando alguien decide por nosotros hacia dónde dirigir nuestra atención, de manera manipulada e intencionada, está atropellando nuestro libre albedrío. Y nosotros, la mayoría de las ocasiones de manera inconsciente, cedemos este poder. Así que, recuperar nuestra atención consciente, es recuperar nuestro poder.

La atención y la física cuántica

Llevar nuestra atención de manera voluntaria hacia nuestro interior es solo un primer movimiento. Practicar el arte de la atención consciente es también aprender a mantener esta acción primero unos pocos minutos, después por mayor tiempo. Es voluntaria. En el logro de esta práctica están implicadas entre otras, las ondas energéticas que emite nuestro cerebro. Por lo cual, hablaremos de ellas más adelante. Será también necesario recordar algunos conceptos surgidos en la ciencia de la Física y en temas relacionados con la espiritualidad.

Pues bien, el conocimiento generado a la fecha en la ciencia de la Física, en especial en la física cuántica, permite aceptar que todo lo que nos rodea es frecuencia y vibración. Todo vibra y viaja a través de frecuencias. Estas vibraciones corresponden a movimientos generados por partículas que conforman átomos. Los átomos a su vez forman moléculas, las moléculas tejidos y los tejidos órganos. Así se forman estructuras cada vez más complejas como cuerpos sólidos, cuerpos humanos, planetas, universos.

Todo está en movimiento constante. Las partículas de los átomos están en movimiento y cada vez se descubren más partículas que lo conforman. Todas ellas de naturaleza energética, es decir, son energía. Entonces, si cada uno de los componentes del cuerpo humano -sean tejidos, órganos, huesos, sangre u otra estructura-, está conformada por átomos y estos son expresiones de energía, comprenderemos porqué se menciona que somos energía. Y que todo lo que nos rodea es energía.

La energía que nos rodea, y en la cual estamos inmersos, no presenta límites entre nosotros y lo de afuera. Entre lo interno y lo externo. En el nivel más pequeño de onda energética, en donde compartimos las partículas atómicas más pequeñas, somos la misma energía. Por lo tanto, somos un continuo, sin límites. Toda materia presente en el Universo está conformada de energía, en diferentes expresiones. Somos lo mismo y estamos conectados. De ahí la expresión: somos UNO.

Esta energía, -como establece el Principio de conservación de la energía-, no se crea ni se destruye, solo se transforma. Se transforma en otro tipo o presentación de esa misma energía. Dichos cambios de energía pueden ser productos de factores diferentes, por ejemplo, la temperatura o la presión atmosférica de un lugar. O bien, en nuestro cuerpo físico, una emoción puede alterar nuestra energía interna.

Y toco el tema de la energía y su poder de transformarse, porque tiene relación con la atención consciente o voluntaria. Cuando dirigimos una atención voluntaria a nuestro interior, observamos. *Nos damos cuenta de* lo que sucede en nuestro interior. Y al observar llevamos energía a aquello que observamos. Se realiza una comunicación entre el observador y lo observado. Cuando “enfocamos”, enviamos energía, información codificada. Se trata de un flujo de fotones que se concentra y dirige a un punto determinado.

Esta manera de observar nuestro interior altera nuestra energía interna. Observamos y estamos llevando energía a lo observado, a través del acto consciente de darnos cuenta. Al mismo tiempo estamos dirigiendo hacia lo observado nuestra propia consciencia.

Por otro lado, el hecho de *darnos cuenta de* -lo que sea nuestro foco de atención-, puede modificar nuestro pensar o sentir sobre lo observado. Es decir, al iniciar una observación sobre mi sentir interno puedo tener una creencia sobre el mismo. Al realizar una atención voluntaria o consciente puedo descubrir o darme cuenta que en realidad corresponde a un sentir diferente. Mi percepción sobre mi sentir cambia. Por ejemplo, un sentimiento de enojo. El sentimiento recibe nuestra energía a través de la observación. Al mantener nuestra atención/observación y permitirnos el sentir de ese enojo, sucede la magia. Lo observamos, somos conscientes de esa observación y descubrimos aspectos del sentimiento que no eran percibidos antes de iniciar nuestra observación consciente. Nos damos cuenta de otra realidad. El observador crea la realidad, con el solo acto de observar. De esta manera la percepción inicial cambia.

Al cambiar nuestra percepción, cambia entonces nuestra realidad. La realidad que creíamos existía en lo que ahora está siendo observado de manera atenta. Al cambiar la percepción de lo que se observa, cambia nuestra creencia. Al cambiar nuestras creencias, cambia nuestra vida. En textos relacionados con la espiritualidad se expresa lo mencionado en párrafos anteriores con frases como: “donde está tu atención, está tu energía”, “donde está tu atención, está tu realidad”, “a lo que le das atención, entrará en tu vida”, “lo que se observa, se transforma” y “el observar crea realidad”.

Y ¿qué sucede cuando *nos damos cuenta* y somos conscientes de los cambios de percepción que tenemos al practicar el arte de la atención voluntaria? Salimos de nuestra individualidad hacia una percepción más amplia que nos permite percibir la unicidad. Despertamos. Y ¿qué es el despertar?... *darte cuenta de*....

Diferentes tipos de atención

Ahora bien, la atención presenta variaciones, sutilezas que provocan diferentes resultados dependiendo el tipo de atención que estemos practicando. Podemos decir que, de manera general distinguimos dos tipos de atención: una involuntaria y otra voluntaria. Nos interesa la voluntaria. La voluntaria lleva una intención consciente, tiene un comienzo y un fin definido, una atención que recuerda de manera exacta lo experimentado. Es este el tipo de atención que más adelante desglosaremos y conoceremos sus particularidades y lo mejor: el cómo practicarla.

Y continuamos. En la búsqueda de entender la atención y su funcionamiento en nuestro cuerpo físico, mental y emocional, llegaron a mis manos los libros del Dr. Les Fehmi “*Dissolving Pain*” (disolviendo el dolor)^[5], y “*Open Focus*” (atención abierta)^[6]. El Dr. Fehmi es neuro-científico y psicólogo, director de un centro de investigación en Princeton, New Jersey, Estados Unidos. En estos libros leí que tenemos cuatro estilos de atención: a) la atención estrecha (*Narrow attention*), b) la atención con objetivo (*Objective-attention*), c) la atención inmersa o absorta (*Immersed attention*) y d) la atención difusa (*Diffuse attention*). Cada estilo de atención brinda a nuestro cerebro diferentes percepciones, influyendo de manera diferente en su funcionamiento reflejado en la actividad cerebral. Dicha actividad medida en ondas cerebrales.

La actividad cerebral -como mencioné- se mide a través de frecuencias de ondas cerebrales, que se registran normalmente en rangos de 1-40 hertz (Hz). Un hertz es la unidad de frecuencia equivalente a un ciclo por segundo, y un ciclo es la repetición de un suceso. Esto significa que un hertz es la

presencia de una onda en un segundo. Una onda por segundo corresponde a una onda grande, amplia, aunque menos potente. Un mayor número de hertz indica que la frecuencia es mayor; entonces las ondas son mas cortas o pequeñas, dado que existe la presencia de mas ondas o ciclos en un segundo.

Generalmente, se habla de cuatro tipos de ondas cerebrales: *Delta*, que es la más lenta, y con ondas grandes (0.5-4.0 Hz) que se presentan en nuestro cerebro cuando estamos durmiendo de manera profunda. La *Theta* (4-8 Hz) que se produce cuando estamos muy relajados y a punto de dormirnos, cuando soñamos de día o dormidos, así como en las primeras fases del sueño. Las ondas *Alpha* (8-12 Hz), también se producen cuando estamos relajados pero conscientes, alertas. Y las ondas *Beta* (13-50 Hz), están presentes cuando estamos llevando a cabo la mayoría de nuestras tareas, en estado de alerta.

De las ondas cerebrales *Beta*, los científicos distinguen tres variantes: baja, intermedia y alta. La *Beta* baja (13-15 Hz) se presenta cuando mantenemos una atención relajada pero focalizada, como cuando estamos contestando un examen para el cual estamos bien preparados. La *Beta* intermedia (16-22 Hz), cuando nuestra atención está muy focalizada en una situación externa. La *Beta* alta (22- 40 Hz) está relacionada de manera frecuente a cuando nos encontramos ante una situación donde nuestros músculos se tensan, tenemos ansiedad, angustia u otras emociones intensas.

Y la frecuencia cerebral más alta es la llamada *Gamma* (40 – 100 Hz) se asocia a estados mentales muy activos: cuando estamos aprendiendo, niveles altos de función intelectual, creatividad e integración. Un cerebro que produce ondas gamma, se asocia a una mayor integración neuronal y una mayor consciencia. Algunos monjes con gran práctica en la meditación, han rebasado por mucho el rango de 100 Hz.

Cuando nuestro cerebro está vibrando con las ondas *Delta* y *Theta* se menciona que accedemos al inconsciente. Cuando lo hace en *Beta* y *Gamma*, estamos en el consciente. De manera tal que las ondas *Alpha* ayudan a enlazar la mente consciente con el inconsciente. Esto es importante recordarlo, ya que nos ayudará a comprender mejor el proceso que se realiza al estar en atención consciente.

Las ondas cerebrales viajan en un cerebro sano de manera armónica y sincronizada, como música de una gran orquesta, con sus vibraciones características y varias o todas a la vez. Dependiendo de nuestra actividad estarán unas ondas mas presentes que otras. Cada onda puede producirse en diferentes partes del cerebro y activar o disminuir la actividad de esa parte cerebral. Algunos monjes budistas, con su práctica en la meditación, logran una gran sincronización neuronal o “encendido” del cerebro.

Cada estilo de atención definido por el Dr. Fehmi promueve entonces la activación y presencia de determinadas ondas cerebrales. Recordando que las diferentes ondas cerebrales influyen también de manera diferente en nuestro sistema nervioso y cuerpo-mente. De manera breve expondré las características de cada estilo de atención.

La **atención estrecha**, es aquella que practicamos cuando estamos sumamente interesados en algún suceso y deseamos no perder ningún detalle. Tanto como si nuestra vida dependiera de ello. Así que solamente focalizamos nuestra atención en el suceso y nos olvidamos o bien, casi borramos de nuestro foco todo lo que nos rodea. Por ejemplo, cuando hablamos por teléfono con una persona muy importante para nosotros o sobre un tema que deseamos entender perfectamente. En ese momento otras voces de nuestro derredor pierden importancia; no las escuchamos, solo escuchamos la voz de la persona que nos habla.

En la atención estrecha, nuestra atención está puesta en un punto, solo ahí. La atención a sensaciones corporales, emocionales o fisiológicas queda fuera. Aquí, el sistema nervioso central es inestable y muy reactivo; es el más reactivo con respecto a los otros estilos de atención. Estamos listos para el ataque, para correr o para actuar en lo que se ocupe. De acuerdo con el Dr. Fehmi, este tipo de atención estrecha nos demanda mucha energía. A nivel cerebral es el hemisferio izquierdo el que más trabaja. Se promueve el análisis de variables de manera separada: es el “Yo” y el otro. La atención estrecha se relaciona con ondas cerebrales *Beta* intermedia (16-22 Hz) y alta (22-40 Hz).

En la **atención con objetivo** existe una distancia también entre el observador y el objeto, pero esta vez es de manera consciente, permitiendo la oportunidad de evaluar y controlar. Se enfatiza en el pensar y en el ver, disminuyendo el rol de los otros sentidos, incluyendo emociones y conservando al observador separado del objeto de atención. Por ejemplo, cuando estamos viendo un programa televisivo que nos interesa estamos atentos y conscientes que la televisión está afuera de nosotros, separada de nosotros. Al igual que en la atención estrecha, se favorecen los atributos de análisis racionales y lineales propios del hemisferio izquierdo, así como una separación entre lo de afuera y yo. Se presentan similares ondas cerebrales como en la atención estrecha.

En la **atención inmersa o absorba**, se presentan más las ondas cerebrales *Theta* y *Alpha*-baja, es el estilo de atención característico en las personas que entran en unión con el objeto de manera tal que llegan a olvidarse de sí mismas. Esta falta de consciencia de sí mismo puede ser placentero. Por ejemplo, cuando se llegan a realizar actividades sin esfuerzo y de gran pericia como lo hace un artista: un pintor, un bailarín, o alguien que realiza una actividad donde pierde la noción de

tiempo y de sí mismo. En este estilo de atención ya se involucra más el hemisferio derecho del cerebro.

El estilo de **atención difusa**, es como su nombre lo indica más suave que la estrecha, menos demandante de energía, más inclusiva sobre su entorno, más abierta, atenta hacia adentro y hacia afuera. De manera simultánea se observa el paisaje y se siente el efecto de esa vista sobre el cuerpo, de esa experiencia de disfrute. Es panorámica, no focaliza un punto. Atiende lo interno y lo externo, existe una integración de variables. Al igual que la atención absorta, también se involucra el hemisferio derecho y se presentan ondas cerebrales *Theta* y *Alpha* en su inicio.

Estos estilos de atención se describen por separado para su mejor comprensión, los practicamos en el día a día de manera separada o combinados. Todos ellos son necesarios y nos ayudan en nuestra sobrevivencia. La cuestión es cuánto tiempo invertimos en cada estilo de atención. El permanecer mucho tiempo en algunos de ellos puede ocasionar desequilibrio en el sistema nervioso, principalmente en la atención estrecha y con objetivo. Estos dos estilos son muy demandantes energéticamente, por lo cual es frecuente la presencia de estrés en el cuerpo.

Las combinaciones de estilos de atención más usuales son: a) estrecha-objetiva, b) difusa-objetiva, c) estrecha-inmersa y d) difusa-inmersa. Las primeras dos combinaciones promueven el análisis de variables y la separación del objeto con el observador. Son demandante de energía, corporalmente existe tensión muscular en la primera, y en la segunda una sensación de atemporalidad y consciencia general difusa.

En la tercera combinación de estilos de atención, la estrecha-inmersa, se asocia con una combinación de alta y baja frecuencia cerebral. Esto permite que al mismo tiempo se viva e intensifique la experiencia a la cual estamos poniendo atención. Por ejemplo, cuando estamos absortos realizando una actividad placentera, donde no percibimos el paso del tiempo y perdemos la noción de auto-consciencia.

Finalmente, en la combinación difusa-inmersa, se presenta el antídoto perfecto a los efectos provocados por la combinación estrecha-objetiva. Dicha combinación nos permite recuperarnos del estrés generado por los hábitos de la vida moderna. En este estilo están involucradas las acciones de unión con la experiencia y difusión del efecto de la atención a la experiencia en un mismo tiempo. En esta atención se privilegia entonces la integración de las variables: estamos conscientes y a la vez inmersos en la experiencia. Somos conscientes de lo que sucede adentro y afuera y los límites de tiempo y espacio parecen a su vez disolverse o pierden significado. Es el estilo de atención que predomina cuando estamos en meditación. El que más nos favorece practicar cuando deseamos interiorizar, estar presentes, sentirnos, comunicarnos con nosotros mismos.

Podemos ahora identificar diferentes estilos de atención en nosotros mismos. Y en momentos diferentes durante nuestra actividad diaria preguntarnos: en este momento ¿en qué estilo de atención me encuentro? Y comienza a jugar a cambiar los estilos de atención y observar los resultados.

La atención consciente y las ondas cerebrales *Alpha*

Es el momento de hablar de las ondas *Alpha*. Aquellas que nos permiten la conexión entre el consciente e inconsciente. Que nos inducen un estado de relajamiento sin perder la consciencia de lo que estamos sintiendo, que nos posibilitan permanecer en estado de vigilia, en estado de alerta y darnos cuenta de lo que experimentamos.

Emplearé la analogía para explicar el proceso. Nuestro cerebro-corazón y cuerpo unidos actúan como una gran antena, emitimos y captamos energía. Somos como una radio, a medida que vamos cambiando de estación (vamos moviendo el dial), captamos diferentes estilos musicales o diferentes locutores que están transmitiendo en sus respectivas longitudes de onda. En nuestro caso, a medida que el cerebro genera diferentes longitudes de onda, creadas por la unión de diferentes ondas cerebrales, nuestra percepción de espacio, tiempo y realidad es diferente.

Si en nuestras ondas cerebrales están más presentes las ondas *Beta* estaremos más estresados. Y si por el contrario predominan las *Alpha*, entonces estaremos más relajados y podremos percibir los sucesos de manera más tranquila, como si estuviéramos en una estación radiofónica de frecuencia modulada. Entonces la pregunta es ¿cómo puedo cambiar o incrementar la frecuencia de mis ondas cerebrales? Sencillo, a través de la atención. La atención consciente, voluntaria, sin esfuerzo.

Al igual que los diferentes estilos de atención, todas las frecuencias cerebrales son importantes para el funcionamiento cerebral. En ocasiones el descontrol se origina por el exceso o deficiencia de alguna de ellas o sus combinaciones. El equilibrio se manifiesta en su activación, armonización, sincronización. Como una gran orquesta. ¡Y aquí iniciamos la aventura!

Para explicar lo anterior haré uso de otra analogía. Imaginemos un gran escenario donde están numerosos músicos y su director de orquesta. El director al centro de la orquesta y frente a ella. A la derecha del director se encuentran los instrumentos de cuerda con tonos graves: los violonchelos, las violas y, más alejados, los contrabajos. A la izquierda del director los instrumentos de cuerda con tonos más agudos: el primer violín, los violines 1 y 2, el piano y el arpa atrás. En la parte de enfrente los instrumentos de viento: flautas y trompetas. Finalmente, más al fondo los de percusión.

Es este escenario imaginemos entonces que los músicos de la derecha tienen instrumentos cada vez menos sonoros, cada vez más silenciosos (más graves). Es decir, los más sonoros en la parte media y a medida que van más a la derecha, están los más silenciosos (los contrabajo). La otra mitad y hacia la izquierda están colocados músicos con instrumentos más potentes, de mayor vigor (agudos); del centro y hacia la izquierda los instrumentos son cada vez más fuertes (piano). Y al frente de ellos está el director de orquesta. En nuestra orquesta imaginaria, el director cuenta con apoyos -como los árbitros de un importante juego de deportes-. Sus apoyos están distribuidos entre los músicos, actúan como repetidores de las indicaciones del director de orquesta.

Pues bien, el escenario es nuestro cerebro, los músicos son las diferentes ondas cerebrales donde las más silenciosas (“más graves” como los contrabajos) son las ondas *Delta*, seguidas por *Theta* (las violas y violonchelos) y en la parte media

las *Alpha* (el Director). Después de las *Alpha*, como más potentes (“agudas”) tenemos a las *Beta* (los violines) y finalmente a las *Gama* (el piano). Y cuando todo nuestro cerebro está activado, entran también los sonidos armónicos del resto de los instrumentos: los de viento-madera (flautas), viento-metal (cornetas, trompetas) y todas las percusiones.

Las ondas cerebrales más silenciosas constituyen lo que conocemos como el inconsciente, y las más potentes como el consciente. Las ondas *Alpha* se ubican en medio. Por lo cual se les considera como el puente que une el inconsciente con el consciente. Las ondas cerebrales se originan en diferentes regiones del cerebro, es decir, no son exclusivas de una zona o región. Las ondas *Alpha* se originan predominantemente en los llamados lóbulos occipitales, parte posterior de nuestro cerebro (atrás y al centro de nuestro cerebro, abarcando ambos hemisferios). Recordando que estas ondas *Alpha* nos proveen un estado de relajación -sin llegar a dormirmos completamente-, estamos alertas, somos conscientes de ese estado.

Inicia la función. Primero la intención de dirigir la orquesta; el director listo, despierto, consciente. Poco a poco y con mucho cuidado va invitando a sus músicos a integrarse al concierto. Primero invita a los más cercanos; invita tanto a los silenciosos como a los de mayor sonido. Paulatinamente va integrando a los todavía de mayor silencio, a que se escuche el silencio. A su vez, el director tiene sus apoyos que cuidan y observan la integración de los sonidos. Se escucha el silencio y el gran silencio sin sonido. Esto genera emoción en el director de orquesta e integra a este gran silencio a los músicos de mayor poder, de mayor frecuencia, y los invita a su integración, a incorporarse al gran sonido silencioso; hasta que el gran concierto se presenta.

¿Y ahora cómo lo traducimos? De la manera siguiente: iniciamos en estado consciente, en actividad, con presencia de las ondas *Beta*. Poco a poco nos relajamos y entramos en relajación consciente, donde predominan las ondas *Alpha*. Mantener el estado de relajación consciente (ondas *Alpha*) apoya la integración del resto de ondas. Se presenta la manifestación de la llamada triada *Beta-Alpha-Theta*^[7]. También nombrado puente *Alpha*, donde las ondas *Alpha* promueven la unión de nuestra parte inconsciente (*Theta*) con la consciente (*Beta*). Somos conscientes de sensaciones internas que normalmente están en el inconsciente. Con la práctica de mantener e incrementar las ondas *Alpha*, se logra la integración de las ondas *Gamma* -de mayor vibración-, logrando con ello mayor activación neuronal, mayor sincronización cerebral, mayor incremento de vibración de nuestro cerebro-mente-cuerpo. Mayor percepción de realidades diferentes.

O sea que los retos son: primero lograr el estado donde se presenten las ondas *Alpha*, y después mantener e incrementar ese estado donde estamos relajados pero conscientes. Recordando que la acumulación de ondas *Alpha* promueve la integración del resto de ondas cerebrales. Y lo anterior se manifiesta en estar conscientes de la parte consciente e inconsciente de nosotros mismos. Un estado donde predomina el estilo de atención difusa-inmersa.

¿Y te has preguntado quién es el Director General de la orquesta? ¿El director que organiza, dirige y mantiene la armonía de las vibraciones; esas que nos brindan apoyo para experimentar los estados de paz y armonía que disfrutamos, una vez que estas vibraciones se sincronizan? Pronto lo descubrirás.

La atención consciente y la sincronización de nuestros cuerpos

Y continuamos con nuestra pregunta: ¿qué sucede cuando dirigimos la atención? Me refiero a una atención consciente, voluntaria, y una atención sostenida, es decir, que sea por momentos relativamente prolongados para darnos cuenta lo que sucede en nuestro interior y exterior.

Para continuar explorando esta pregunta, será necesario recordar que nuestro vehículo llamado cuerpo físico, es también solo un aspecto de nuestra totalidad. Estamos conformados de materia en diferente condensación o densidad. Contamos con varios “cuerpos”; el más denso es el cuerpo físico. Tenemos también un cuerpo mental, emocional, espiritual y otros. Y más que el número exacto de cuerpos que poseemos, lo importante en este contexto es que poseemos otros cuerpos además del físico, que están conformados también de energía de frecuencia diferente, otorgándoles a cada uno características específicas. Como estos cuerpos son energéticos, pueden estar superpuestos, sin mezclarse, pero comunicados unos con otros. De manera tal que un cambio en alguno de ellos, repercute en los demás.

Es frecuente que nuestros cuerpos estén des-sincronizados y seamos inconscientes de ello. Por ejemplo, podemos permanecer sentados en una reunión o clase, donde físicamente estamos presentes, pero nuestra mente puede estar en alguna situación que no se relaciona con el motivo de la clase que estamos escuchando. Además, puede ser que lo que estamos pensando nos ocasione una emoción que altere nuestro sentir. Entonces, aunque nuestro cuerpo físico esté presente,

nuestra mente y sentir emocional están energéticamente en otra situación.

¿Qué sucede con nuestros diferentes cuerpos cuando estamos en atención consciente? Sucede que poco a poco, al activarse diferentes zonas de nuestro cerebro e incrementar la frecuencia de nuestras ondas cerebrales, también nuestros cuerpos se van sincronizando, y todos ellos comienzan a resonar en la misma frecuencia. Esta resonancia se produce al presentarse una frecuencia mayor que hace que el resto de frecuencias de menor potencia se integren o ingresen a la de mayor fuerza. De manera tal que todos se colocan en atención consciente. Todos nuestros cuerpos en la misma frecuencia. Y nuestra percepción cambia. Entramos en un estado de consciencia plena. Con sentimientos de plenitud. De descanso pleno. De bienestar y paz interna. Alertas. Con consciencia de nuestro sentir. A este estado de consciencia se le conoce como “estar presente”, “estar en la presencia” “en el aquí y ahora”.

Y ahora la cereza del pastel.

En el párrafo anterior mencioné que una frecuencia mayor provoca que frecuencias menores se integren a ella, es decir, que vibren poco a poco en su frecuencia, hasta ser la misma frecuencia en todas ellas. Y el discurso se ha centrado en el cerebro y sus ondas cerebrales, que es lo más conocido y familiarizado por nosotros. Facilitando nuestra comprensión en lo que neurológicamente sucede en nuestro cuerpo cuando ponemos atención. Así, le he otorgado casi todo el crédito a la participación del cerebro y la mente en la práctica de atención consciente. Pero, ¿sabías que nuestro corazón produce un campo magnético cinco mil veces más potente que nuestro cerebro? ¿Qué nuestro corazón también posee neuronas, llamadas en este caso neuritas? ¿Que el corazón y el cerebro están en comunicación continua en ambos sentidos y, que de acuerdo con la información que intercambian, se altera el fun-

cionamiento y el comportamiento fisiológico de ambos? ¿Y que, cuando sucede la sincronización de ambos órganos se auto-organizan y exhiben comportamientos emergentes?^[8], es decir, un comportamiento espontáneo, no intencionado, imprevisto, resultado de redes de interconexión.

Nuestro corazón es el Director General de la gran orquesta. Es un generador electromagnético que produce una amplia gama de frecuencias; además de ser una glándula endocrina donde se originan y liberan numerosas hormonas, es también una parte muy importante del sistema nervioso central. Se ha considerado que el corazón es en realidad un cerebro por derecho propio^[8].

Entonces, más que una bomba muscular, el corazón es uno de los generadores y receptores electromagnéticos más potentes que se conocen. Genera y recibe información tanto eléctrica como magnética. Es un órgano de percepción y comunicación altamente evolucionado. El percibir está relacionado con el sentir. Con actividad sensorial. Así que ese recibir y transmitir con altas frecuencias, tiene la cualidad sensorial. En realidad, el corazón es un órgano sensorial sumamente sensible cuyo ámbito es el de los sentimientos, el sentir.

Ahora bien, ¿dónde se inician los cambios de frecuencia cuando practicamos la atención, en el cerebro o en el corazón? De acuerdo con escritor Stephen Harrod Buhner, en su libro “Las enseñanzas secretas de las plantas”^[8], aunque ambos órganos están en estrecha conexión, los resultados de sincronización son diferentes si se inicia desde el cerebro o bien si es desde el corazón. En la sociedad actual se privilegia el razonamiento, el mecanicismo. El pensar. Se desmerece el sentir. Predomina el cerebro sobre el corazón. Sin embargo, menciona S. H. Buhner, cuando la atención se centra en distintos indicios sensoriales es decir, en el sentir, -por ejemplo, sentir la respiración, sentir qué efectos tienen en mí diferentes estímu-

los visuales externos-, nuestra función fisiológica cambia de manera significativa, haciéndose más saludable. Y si, además de llevar nuestra atención al sentir, activamos sentimientos de cariño, amor y agradecimiento, se incrementará la coherencia interna, la coherencia cardiaca.

De tal manera entonces, que la atención consciente incrementa nuestra conexión corazón-cerebro, las frecuencias cardiacas y cerebrales se sintonizan, entran en coherencia. Todo ello implica cambios fisiológicos y neurológicos, manifestados también en cambios de vibración. Se generan en nuestros cuerpos campos energéticos que nos permiten experimentar de manera consciente, estados de conciencia poco habituales. Estados de paz, armonía, bienestar. Plenos de amor.

Ahora bien, ya tenemos un contexto general de lo que sucede cuando practicamos el arte de poner atención. Y continúan las preguntas: ¿cómo iniciar para que se presente ese estado de relajación que promueve la presencia de ondas cerebrales *Alpha*? ¿cómo relajarme? ¿cómo inicio para experimentar el aquí y ahora? ¿Cómo apoyar la sincronización del corazón con el cerebro? Nuevamente, sencillo, a través de la atención. Y entonces: ¿cómo se dirige o se pone atención? Finalmente llegamos a nuestro objetivo inicial, hablar sobre el arte de practicar la atención.

Una vez leí la frase: lo más sencillo es lo más poderoso. Y en este caso sí aplica que, entre menos esfuerzo más resultados. Así de sencillo; el “no hacer”, pero haciendo. Este “no-hacer” lo he resumido en cinco “no-acciones” o condiciones:

- 1.- Observar
- 2.- Sentir
- 3.- Permitir
- 4.- Escuchar
- 5.- Confiar

Las primeras dos condiciones: observar-sentir, son la base para generar el estado de relajamiento y permanecer en él. Las tres últimas brindarán calidad y potencia a la conexión y pueden presentarse en orden diferente dado que no se tratan de pasos a seguir, sino de intenciones a considerar.

Para iniciar, comentaré que el arte de practicar una atención voluntaria y dirigida puede llevarse a cabo en todo momento, sin importar la actividad que se esté realizando. El observar y el sentir puede ser en movimiento (movimiento consciente) como en la práctica del yoga, el caminar, o bien cuando estamos barriendo, lavando trastes, leyendo, acariciando, etc. Estas actividades experimentadas desde la atención consciente nos ayudan a vivir lo que en ese momento realizamos. El ahora. A estar presentes y practicar nuestro libre albedrío en cuanto a dirigir nuestra atención de manera voluntaria.

Si deseamos profundizar e incrementar nuestras ondas cerebrales y tener experiencias más profundas en nuestro sentir y conexión espiritual, entonces elegimos un espacio calmado, donde se facilite ese tránsito al silencio interno. Generalmente se procura una posición cómoda, puede ser sentados -como

la posición de los monjes budistas-. El acostarse también es una opción cuando se cuenta ya con algo de práctica, de lo contrario invitará a dormirse, se perderá la atención y el darse cuenta del proceso. Por otra parte, será señal de que nuestro cuerpo necesitaba descansar.

Cuando ya se tiene más práctica, se puede experimentar otras posiciones. Incluso el estar acostado. Por ejemplo, la postura de savasana (“postura del muerto”), que generalmente se practica al final de la clase de yoga restaurativa, cuando ya se logró cansar el cuerpo y la mente se aquietó.

Una vez instalados o en movimiento, se inicia la práctica. Enseguida explicaré cada una de las condiciones que facilitan el arte de poner atención voluntaria, llamada también atención consciente.

Observar

¿Cómo se observa? Se inicia imaginando que nuestros ojos físicos, que siempre observan hacia afuera, ahora observan hacia adentro. Es como si nuestros ojos vieran hacia adentro de nuestro cuerpo. Puedes o no cerrar tus ojos físicos. Los “ojos internos” son móviles y pueden ir a cualquier parte interna del cuerpo. Además de observar nuestro interior con nuestros “ojos internos”, también lo podemos hacer con el resto de nuestros sentidos.

Y la clave de la observación es: me hago preguntas mentalmente.

Yo misma(o) me pregunto sobre la parte del cuerpo o función que deseo observar. Por lo general se inicia con la respiración. Me hago preguntas: ¿cómo estoy respirando?, ¿cómo es mi respiración?, ¿es corta, es larga? Y en cada pregunta dejo pasar un tiempo considerable que me permita observar o *dar-me cuenta de* la situación que podría responder a mi pregunta. Pueden ser 5,10 o 15 segundos entre una pregunta y otra.

Y continúo preguntando ¿cómo entra el aire por mi nariz? ¿cómo se desliza y transita el aire a través de mi nariz?, ¿cómo se mueve mi pecho cuando inhalo?, ¿cómo es cuando exhalo?, ¿se mueve la parte alta de mi pecho? ¿se mueve mi vientre cuando inhalo/exhala? Y solo observo. Me pregunto para darme cuenta, sin modificar nada de la parte o función que observo, sin evaluar o emitir ningún juicio. Solo observo lo que me estoy preguntando.

Es recomendable incorporar preguntas relacionadas con el espacio. El espacio interno en primer lugar, y después el externo. Estas preguntas favorecen la percepción de libertad, de amplitud, de abrir espacios donde la experiencia se sucede con mayor libertad^[5]. Por ejemplo: ¿puedo imaginar el espacio que existe entre un oído y el otro? ¿puedo imaginar el espacio que hay entre mi pecho y el abdomen? ¿puedo sentir el espacio entre mi nariz y mi boca? ¿Puedo sentir el espacio que hay entre la silla (o cama) donde estoy sentado(a) y la pared de enfrente en esta sala? Y dejo pasar unos momentos para observar y recibir las respuestas a mis preguntas.

¿Qué estamos haciendo cuando nos preguntamos sobre alguna parte o función de nuestro cuerpo, en este caso de la respiración? Estamos llevando nuestra mente a nosotros mismos, de una manera muy amorosa, sin darle ninguna indicación a la mente de que se tranquilice, de que se ponga quieta. Entre más ignoramos a la mente, entre menos le indicamos actividad (el “no hacer”), más va entrando en la atención hacia nuestro cuerpo.

Al preguntarnos mentalmente nuestra mente tratará de dar respuesta a la pregunta formulada. La mente de manera general, no puede estar en dos asuntos a la vez, resuelve uno por uno. En la medida que logremos formular preguntas cada vez más precisas e internas, la mente también irá cada vez más profundo. Se trata de despertar la curiosidad, nuestra propia curiosidad en la observación interna. La mente nos seguirá.

Entre menos atención tengamos en acallar pensamientos y nos enfoquemos en las respuestas a nuestras propias preguntas, más estaremos en la observación de aquello que preguntamos. Y recuerda, lo que se observa se transforma. Con la observación vamos activando la conexión neuronal, así que entre mejor lo hagamos y profundicemos en ella, mejor apo-

yará nuestra mente en la activación y mantenimiento de las ondas *Alpha*.

No se trata de nulificar a la mente, solo de dirigirla sin así dársele a conocer -para que nos apoye en la práctica de atención-, sin obligarla, sin que lo perciba como orden, sino como un atractivo, y como una curiosidad a cubrir. Fomentar la curiosidad de la mente. Así nos acompañará e irá cada vez más profundo, sin conflicto, en el “no-hacer”.

Una vez que observo mi cuerpo, y percibo el espacio, se inicia la segunda fase: el sentir. El sentir, recordemos que está relacionado con el corazón. Nos haremos conscientes de una de las propiedades de este órgano. Con la práctica, el observar y el sentir caminan juntos. De manera tal que llevamos la atención a nuestro sentir desde el inicio a la vez que observamos. Activamos el sentir del corazón desde el inicio de nuestra práctica. Sin embargo, te sugiero -si eres principiante en este recordar del cómo poner atención-, distingás claramente el observar primero y después el sentir. Así se te facilitará la integración cuerpo-mente.

Sentir

¿Cómo se siente? Recuerda que es nuestro cuerpo el que siente, el cuerpo es nuestro vehículo para conocernos a nosotros mismos. En él radican nuestros sentidos y los sentidos son para sentirse. A través del sentir percibimos de manera consciente la función del corazón. El sentir, cuando sucede, lo hace en el estado presente, después solo lo recordamos. Así que el sentir nos está siempre llamando al presente^[9].

“Siente la vida dentro de tu cuerpo. Eso te ancla en el Ahora”
Eckhart Tolle

El sentir de manera consciente permite darnos cuenta que poseemos otros sentidos corporales además de los clásicos cinco exteroceptivos: oído, vista, tacto, gusto y olfato. También poseemos el vestibular y los sentidos internos o interoceptivos: el sentido del dolor, la propiocepción ^[10] y el sentido termorregulador. Como estamos más atentos al exterior, los sentidos que nos permiten captar y valorar lo externo son más conocidos para nosotros. De los sentidos internos poco se habla; los desconocemos. Están poco integrados a nuestra realidad consciente.

La atención voluntaria nos permite integrar ambos sentidos corporales: los externos e internos. Nos ayuda a reconocerlos, a disfrutarlos, nos brinda la sensación de estar completos. Al principio podemos desconcertarnos un poco al experimentar sensaciones internas que antes no sabíamos que podíamos experimentar. Pero poco a poco nuestro sistema nervioso se acostumbra a ellas. Asimismo, nuestro sentir tanto interno como externo nos conecta de manera consciente con nuestro corazón. Y todo lo que esto implica: el acceso a

percibir, a través de uno de los generadores y receptores electromagnéticos más potentes que se conocen.

Al igual que la observación, el punto clave del sentir está en las preguntas mentales que nos planteamos. Y como se trata de sentir, se hace énfasis en los sentidos (tanto internos como externos): ¿cómo se siente el aire que entra por mi nariz? ¿es un aire tibio, agradable? ¿cómo se siente mi pecho cuando inhalo?, ¿cómo se siente mi pecho cuando exhalo?, ¿cómo se siente mi vientre, mi pelvis? ¿percibo alguna sensación en alguna parte de mi cuerpo? ¿cómo se siente el percibir el espacio interno de mi nariz? ¿cómo se siente el percibir el espacio interno de mi pecho?

Y a cada pregunta se le proporciona tiempo necesario para que la mente se de cuenta y obtengamos respuestas de aquello que preguntamos. Poco a poco, de lo particular a lo general, revisando y sintiendo cada parte del cuerpo en un primer momento, y después integrar el cuerpo completo. Sentirlo en su totalidad, sin fragmentos. ¿Cómo siento mi cuerpo completo? ¿Qué sensaciones percibo? ¿cómo se siente el aire que toca mi piel? ¿cómo se siente el sonido que entra por mis oídos? ¿Cómo se siente percibir el espacio que me rodea en esta habitación donde me encuentro?

¿Qué sucede cuando nos damos cuenta del sentir? El sentir “ancla” la mente al cuerpo. El sentir permite que la mente se mantenga conectada al cuerpo. Mantiene la atención-consciencia del cuerpo. El sentir favorece la permanencia de la consciencia, la presencia de las ondas cerebrales *Alpha* como predominantes y coordinadoras del resto de las ondas. El observar-sentir provoca la presencia de una atención difusa-abstracta. El afuera y el adentro. Lo externo e interno. Es el inicio de una atención difusa-abstracta. La sincronización corazón-cerebro.

*“No somos el cuerpo. No somos la mente.
Somos los que tenemos mente y cuerpo”.*
Deepak Chopra.

Entonces ya tenemos las dos condiciones base: **el observar y el sentir**. El observar que inicia la atracción de la mente al cuerpo, de manera sutil y desde el “no-hacer”, el “sin-esfuerzo”, y con ello el incremento de ondas *Alpha*, que facilitan la relajación física y mental. El sentir, que conectará el cuerpo a la mente, el hilo que permitirá la expansión de la consciencia sin perder contacto con el cuerpo. Además del incremento de la frecuencia cerebral y coherencia cardiaca, sin perder la consciencia o estado de alerta. Estas dos condiciones se mantienen el tiempo necesario: observar y sentir.

Y esto es meditar. Este es un tipo de meditación. Observar y sentir sin juicios. Sin historias que contarnos. Sin reacciones. Solo observo y siento. Así que a la pregunta ¿qué es la meditación? podemos responder: es la práctica de la atención.

Si en algún momento de la práctica nos damos cuenta que ya nos “salimos” del estado de atención, podemos regresar a él de manera sencilla: observando y sintiendo. Con nuestras preguntas mentales. En las primeras prácticas es normal que esta situación se presente de manera frecuente. Tengamos paciencia. Nuestro sistema nervioso está re-experimentando. Recordando. Seamos compasivos con nosotros mismos. Regresamos y continuamos la práctica.

Permitir

Tercera condición: permitir. Permitir que el momento se exprese, tal cual es. Esta condición está presente en toda la práctica. Desde su inicio al permitirnos experimentar. Después el permitirnos continuar. Ejercer nuestro libre albedrío. Así, me permito llevar la atención voluntaria a donde deseo, experimentar lo que siento. Libero al cuerpo de ataduras, le doy libertad de sentir ejerciendo el libre albedrío. Toda sensación corporal, emocional o espiritual que surja durante la práctica del sentir es bienvenida a ser observada y sentida.

Nos colocamos aún más en la función del observador y nos permitimos sentir toda sensación que surge, sea cual fuere su naturaleza. Se manifiestan en este permitir las resistencias que tenemos a cualquier incomodidad, nuestro intento de escapar de ellas. Nos movemos, re-acomodamos nuestra postura, o emerge la ansiedad. Entonces solo observamos y sentimos. Sin emitir juicios. Observamos nuestros pensamientos, sin juzgarlos. Solo los vemos, los reconocemos, nos damos cuenta que suceden. Incrementamos nuestra curiosidad y cedemos el control al cuerpo de manera consciente. Y si perdemos la atención, regresamos a ella, observando y sintiendo.

“¿Puedes aceptar que este momento es como es y no confundirlo con la historia que la mente ha creado a su alrededor?”

Eckhart Tolle

La permanencia en observar y sentir incrementa la sincronización de ondas cerebrales y cardíacas, se va acumulando energía, que en un momento dado genera un proceso emergente, un salto de vibración. Este salto nos lleva a un nuevo estado de consciencia, una mayor integración neuronal, una mayor

conexión cerebral, emocional y espiritual. Entonces, aquí lo importante es permitirnos sentir lo que sentimos, sin intervenir, sin juzgar, y sobre todo sin miedos. Si el miedo se disuelve, entonces surgirá la atención voluntaria de manera natural ^[11], nuestro libre albedrío se manifiesta permitiendo la experiencia del presente, del aquí y ahora.

Escuchar

Aunque parecido al permitir, el escuchar es más profundo. No solo permito y suelto el control de mi cuerpo, permaneciendo sin hacer nada, sin tratar de huir de la experiencia. Ahora, además de observarlo, sentirlo y permitirme la experiencia, lo escucho. Escucho a mi cuerpo, lo recibo como al amigo más amado. Como si me sentara a su lado de manera amorosa para escucharlo. Sin juzgar.

Acepto el silencio para escuchar. Se agudiza el sentir y con ello la consciencia. Me permito observar y sentir lo que surge de estas acciones. De manera paciente, amorosa. En ocasiones puede presentarse angustia y desesperación de lo sentido. De lo que se está experimentando. Recibir estas sensaciones, escucharlas. Es en este momento de la práctica cuando de manera más frecuente, se presenta el deseo consciente o inconsciente de terminar la experiencia. Dado que el contacto con nosotros mismos es más profundo, y nos asusta el sentirnos. Tenemos miedo. Escuchar este contacto con la realidad, es amarla. Es amarnos. Es escuchar nuestro corazón.

Cuando estemos a un paso de claudicar, cuando el deseo de abandonar la experiencia esté muy presente, una pregunta que apoya para permanecer en ella es: ¿podría soltarme un poco más?^[12] Y escuchar lo que sucede. Incrementamos nuestra curiosidad. Algunas veces se cruza la línea. Se eleva la energía y percibimos otra frecuencia. Se generan ondas cerebrales de mayor potencia dada la permanencia en la práctica. Si esto no sucede, recuerda que todo está bien. Seamos amorosos con nuestro proceso. Toda experiencia es aprendizaje. Estamos en el camino de aprender de nosotros mismos. De conocernos y re-conocernos.

Y continuamos con la escucha. Poco a poco, nos escuchamos. Somos conscientes de nuestro propio amor. Vamos al encuentro de nuestro yo interno. Nos re-encontramos.

“En cuanto entras con tu atención en el Ahora, te das cuenta de que la vida es sagrada. Cuando estás presente, hay una sacralidad en todo lo que percibes. Cuanto más vivas en el Ahora, más sentirás la simple pero profunda alegría del Ser, y la santidad de toda la vida”
Eckhart Tolle

Confiar

Finalmente, confiar, es una condición que también está presente cuando practicamos el arte de la atención consciente. Y su presencia apoya aún más en la integración final de la misma. El confiar permite que el cuerpo se relaje. Más confío, más permito ese relajamiento. En su grado más alto, se compara la atención plena al acto de hacer oración, donde existe la fe y el amor. La misma palabra lo contiene: “Con-fiar”, con-fe. Una fe que da cabida al amor.

Más confío, más apoyo en disolver los miedos. Y ¿cómo puedo confiar? Ayuda el tener como pensamiento: mi cuerpo “sabe”, mi cuerpo es sabio, mi cuerpo sabe cómo regresar al equilibrio, cómo armonizar y sintonizar mis ondas cerebrales, entrar en coherencia cardíaca. Confío en que todo está bien. Solo disfruto la experiencia, soy consciente del sentir, de la experiencia, de esa realidad olvidada, de mi ser, de mi consciencia.

Con este confiar entramos en una actitud de entrega total. Y como lo menciona Eckhar Tolle en su libro *El Poder del Ahora*^[13], no confundir la entrega con una actitud de “nada me puede molestar ya” o “ya no me importa”. Estos pensamientos si se observan más a detalle -dice el autor-, esconden en ellos una actitud de negatividad en forma de resentimiento y por tanto no es entrega, sino una resistencia enmascarada. No es esta la entrega que apoya la práctica, sino es una entrega bañada de confianza, de fe en que “todo está bien”, y que me permite soltar el control.

Permanezco en la observación, en el sentir, en la escucha, en el permitir, en el confiar. Entonces se presenta la atención consciente, la atención plena. Esa atención que permite vivir el aquí y el ahora. Esa atención que permite el Estar. El Ser. El darme cuenta de mi presencia. Ese estado donde suceden cosas maravillosas. Ese estado en el que las palabras para describirlo se tornan incompletas. Ese estado que se extraña. Que se encuentra. Donde se regresa a casa.

En este estado de consciencia plena, nuestras ondas cerebrales y la energía que emana del corazón están armonizadas, sintonizadas, provocando gran activación cerebral. Estamos vibrando frecuencias altas, frecuencias *Gamma*. Activando conexiones neuronales, que de manera poco frecuente realizamos. Nuestro estado de ánimo es de éxtasis. De gran felicidad y bienestar.

Y en este estado se puede permanecer el tiempo que se desee o se haya programado la práctica. Al finalizar se incrementa el bienestar cuando se agradece. Y este agradecimiento surge. Sin esfuerzo. Solo se presenta. Se agradece uno mismo porque se permitió vivir la experiencia. Se agradece cada momento vivido. Se agradece al Universo. A quién tú desees. Solo se agradece.

Se regresa de manera suave, amorosa, como despertando de un largo y reparador descanso. Lo experimentado permanecerá en nuestra memoria al momento de regresar a nuestra consciencia de alerta habitual.

*“Cuando miras un árbol o un ser humano desde la quietud ¿quién está mirando?
Algo más profundo que la persona. La conciencia está mirando a su creación”*
Eckhart Tolle

Ahora que conocemos el arte de practicar la atención, desde un punto de vista donde predomina lo académico y fisiológico, continuamos con las preguntas que nos dirigen hacia otras realidades, hacia otras verdades.

Durante la práctica de la atención consciente, y cuando se ha mantenido la atención -al menos 20 minutos-, es frecuente que en un momento dado se presenten preguntas de manera espontánea. De momento la mente adquiere gran claridad. Y somos conscientes de ello. Nos damos cuenta del proceso que estamos viviendo. Una de estas preguntas es: ¿quién está observando? Te parecerá extraña esta pregunta. Y así parece. Pero cuando se está viviendo la experiencia, es una pregunta lógica. De momento percibimos que no somos nosotros los que estamos observando la experiencia. Sí la sentimos, estamos conectados a nuestro cuerpo en el sentir. Pero sucede algo con la observación.

Podemos contestar en un primer momento, que somos nosotros mismos a través de nuestra mente quien está observando. Que es la mente la que se siente atraída por la experiencia y apoya la puesta de atención, y las ondas *Alpha* de nuestro cerebro dirigen nuestra orden. Y así vamos inundando nuestro cuerpo de atención. Y estamos en lo cierto, solo de inicio. Después de un tiempo la atención adquiere otra cualidad. Se hace independiente. Se mantiene por ella misma. Ya no es necesario estar atentos a la atención.

Es precisamente durante estos momentos, en que la atención se hace independiente, cuando nos damos cuenta de ese cambio. Y surge la pregunta: ¿quién está observando? Nos damos cuenta que existe alguien más que está observando. Y

que observa a través de lo que nosotros estamos observando. Es en ese momento que percibimos otra consciencia. Una consciencia mayor. Más inclusiva. Una gran Consciencia.

Esta gran Consciencia se hace consciente a través de nuestra propia consciencia. Es decir, cada vez que estamos conscientes de algo, a través de una atención voluntaria mantenida, es como si ese algo también es visto y experimentado por la gran Consciencia. Y somos conscientes cuando *nos damos cuenta* que nos *estamos dando cuenta de*. Aquí cobra relevancia una frase que quizás leíste en algún libro sobre espiritualidad: “la Consciencia sigue a la atención”, o también, “la atención es la Conciencia formada y dirigida”.

Entonces, la atención voluntaria nos permite además de sentirnos a nosotros mismos, además de esos estados de paz y plenitud, percibir a una consciencia que está más allá de la consciencia individual. Nos permite experimentar otros niveles de energía. Donde cada nivel tiene sus particularidades energéticas y diferente experiencia en nuestro sentir y entendimiento de la realidad que percibimos de manera cotidiana.

Si asumimos nuestra función como antenas receptoras y emisoras de energía, podemos pensar que al practicar la atención consciente estamos sintonizando con frecuencias presentes en todo lo que nos rodea -interna y externamente-, cuyas longitudes de onda resuenan con las que generamos. Así, nuestra consciencia individual percibe en primer término nuestra consciencia corporal y después pasa a percibir otra consciencia mayor. Una consciencia superior; la gran Consciencia. Conformada por todas las consciencias individuales. Incluida la nuestra. Por todo lo que tiene vida, por todo lo conformado por átomos que vibran, por lo inanimado y animado.

Y menciono “percibir” nuestra consciencia, en lugar de “conectar” con nuestra consciencia, dado que siempre estamos conectados, solo que no nos damos cuenta de ello. No lo percibimos en el estado de consciencia habitual. La atención consciente permite percibir esta conexión que mantenemos siempre con la Consciencia.

Y cuando esto sucede, cuando de momento nos preguntamos ¿quién está observando? Nos damos cuenta que somos el observador y aquello que se observa. Nos damos cuenta que observamos y que a través de nosotros también se observa. Este conocimiento trasciende el tiempo, está presente en culturas ancestrales. Se manifiesta en rituales y cantos. Como en esta canción-medicina que lo dice:

*En espiral hacia el centro
al centro del corazón (2 veces)*

*Soy el tejido, soy el tejedor
soy el sueño y el soñador. (2 veces)*

Una vez establecida la atención voluntaria y con una percepción de conexión más estable con la gran Consciencia, es esta Consciencia la que sostiene ahora la atención. Las condiciones iniciales que permitieron la elevación de vibración y sincronización corazón-cerebro (observar, sentir, permitir, escuchar, confiar) se vuelven innecesarias. Ya no es necesario estar atentos y mantener la atención. La atención se sostiene por ella misma. Se experimenta un gran descanso. Solo se está en el ESTAR, en el SER, en el TODO y en la NADA, en la UNICIDAD. Experimentando, sin perder el estado consciente. Observando y sintiendo.

Claro está que estas experiencias cambian nuestra percepción de vida, nuestro sentir y actuar. *Nos damos cuenta de...*

quienes somos. De nuestra grandeza. Adquirimos la oportunidad de vivir la versión ideal de nuestras vidas.

*“Yo no soy mis pensamientos, emociones, percepciones sensoriales
y experiencias. Yo no soy el contenido de mi vida. Yo soy Vida.
Yo soy el espacio en el que ocurren todas las cosas.
Yo soy consciencia. Yo soy el Ahora. Yo soy”.*
Eckhart Tolle

*“La sabiduría no es un producto del pensamiento.
El conocer profundo, que es la sabiduría,
surge en el simple acto de prestar toda tu atención a alguien o algo.
La atención es la inteligencia primordial, la consciencia misma.
Disuelve las barreras creadas por el pensamiento conceptual,
lo que nos permite reconocer que nada existe en y por sí mismo.
Une el perceptor con lo percibido en un campo de consciencia unificado.
La sabiduría cura la separación”*
Eckhart Tolle

¿Cómo iniciar nuestras prácticas de atención consciente o voluntaria?

Te propongo iniciar por lo más sencillo. En las actividades cotidianas. Practicas el tiempo que consideres necesario para ti. Empleando primero solo unos minutos en la atención. De igual manera, puedes hacerlo primero una o dos veces al día, después a cada momento que te acuerdes. Varias veces al día.

Una vez que la práctica está más integrada en tus actividades cotidianas, será cada vez más fácil realizar las otras prácticas que te propongo. En las primeras prácticas sugeridas intentaré ser más explícita en los detalles, después solo aludiré a las condiciones descritas en el proceso general del arte de practicar la atención consciente.

Actividades cotidianas

Puedes tomar cualquiera de tus actividades cotidianas: tender la cama, barrer, lavar utensilios de cocina, cortar verdura para la comida, bañarte, manejar un carro. Cualquier actividad donde esté involucrada alguna parte de tu cuerpo en movimiento. La práctica es muy sencilla. Por ejemplo, si eliges poner atención al momento de lavar los utensilios de cocina comienzas por las preguntas mentales: ¿qué forma tiene este utensilio que estoy lavando? ¿cómo siento el jabón entre mis manos? ¿cómo escurre el agua en el utensilio y cómo la siento en mis manos? ¿percibo el olor del jabón? ¿y cómo está mi cuerpo en estos momentos? ¿cómo siento mis piernas?, ¿cómo siento mi vientre? Brindando a nuestra mente el tiempo necesario para que genere su respuesta y a la vez sintiendo la acción.

Deberán ser preguntas que en su inicio promuevan la observación (sentido de la vista interna), después poco a poco se integran preguntas relacionadas con el resto de nuestros sentidos: olfato, gusto, tacto, oído, vista y el sentido olvidado: la propiocepción . Aquí, las preguntas se relacionan con nuestro sentir interno. ¿cómo se siente mi mano en movimiento? ¿qué parte de mi mano se mueve cuando estoy lavando este utensilio? ¿percibo el espacio que existe entre un dedo y otro de la mano? ¿percibo el espacio que existe en el interior de mi mano?

Si estás bañándote, puedes preguntarte: ¿cómo escurre el agua por mi cuerpo? ¿qué parte de mi cuerpo se está mojan-do en estos momentos? ¿cómo siento el contacto con el agua? ¿cómo me siento en estos momentos que estoy aseando mi cuerpo? ¿percibo el espacio entre mi piel y el agua que escurre

por ella? Y nuevamente, observar y sentir. Brindar el tiempo a la mente para generar las respuestas y sentir nuestro cuerpo, nuestras emociones. Darnos cuenta de ellas y recibirlas.

Si estás cortando vegetales, puedes preguntarte: ¿qué forma tienen estas porciones que estoy cortando? ¿puedo percibir sus olores? ¿cómo se mueve mi mano cuando estoy manejando el cuchillo? ¿es fácil para mí? ¿cómo siento mi cuerpo en estos momentos? ¿cómo están mis piernas? ¿qué siento en las piernas cuando estoy cortando vegetales? ¿percibo el espacio interno de mis manos? ¿percibo el espacio interno de mis piernas? Y tantas preguntas como profundidad en la atención se desee practicar. Dejando espacios de silencio que apoyen el observar y sentir. Y poco a poco ir hacia la integración corporal. Preguntar: ¿cómo se siente mi cuerpo? ¿percibo el espacio interno de todo mi cuerpo? Observar y sentir toda sensación que se perciba.

Y la práctica finaliza cuando se desee. Es atención voluntaria. Nosotros elegimos llevar nuestra atención de manera voluntaria al objeto de atención que de manera consciente se elige.

Respiración consciente

Esta práctica es la preferida en el camino hacia el conocimiento interior. Respiramos a cada momento. Llevamos la acción integrada. Es un movimiento que podemos observar de manera muy visible y a la vez sentir. En la respiración se une el exterior con el interior. Y la atención voluntaria es el puente para percibir este encuentro sin barreras.

Iniciamos con las preguntas mentales: ¿cómo estoy respirando en estos momentos? ¿mi respiración es corta, es larga? Y solo observo, sin modificar nada, sin tratar de cambiarla o “mejorarla”. Estamos en el “sin esfuerzo”, en el “no-hacer”. Solo observo la respiración. ¿cómo penetra el aire por mi nariz? ¿cómo sube y baja mi pecho cuando inhalo y exhalo? Y observo el movimiento de mi pecho, en su subida y bajada. ¿se mueve mi vientre cuando respiro? ¿cuándo se mueve más, cuando inhalo o cuando exhalo? ¿percibo el espacio interno de mi pecho? Y observo el movimiento.

Continúo preguntado. Ahora con el sentir. ¿cómo es el aire que respiro? ¿es fresco? ¿es tibio o caliente? ¿Cómo siento el aire al entrar en mi cuerpo? ¿me hace sentir bien? Y solo observo y siento. Me permito sentir. Inhalo y exhalo y observo. ¿Cómo se mueve mi pecho y mi vientre? ¿observo alguna regularidad de movimientos? ¿son movimientos armónicos? Y continúo inhalando y exhalando. Observando estos movimientos.

¿Cómo se siente mi cuerpo al estar observando mi respiración? ¿cómo se sienten mis piernas? ¿cómo se siente mi pelvis? ¿Cómo se siente el movimiento de mi pelvis cuando inhalo y cuando exhalo? ¿percibo mi espacio interno en la pelvis? Y observo. Continúo observando cada parte de mi

cuerpo. ¿cómo se siente mi cuello? ¿presenta también movimientos? Ahora observo el interior de mi cabeza. ¿cómo está el centro de mi cabeza? ¿cómo siento el interior de mi cabeza? ¿percibo el espacio interno de mi cabeza? ¿cómo siento la cabeza cuando estoy respirando? Y en estos momentos en que observo el interior de mi cabeza ¿puedo observar el resto de mi cuerpo también? Y desde la atención plena en el interior de mi cabeza, ¿cómo está todo mi cuerpo, como un todo integrado? ¿cómo se siente observar todo mi cuerpo? ¿percibo todo el espacio interno de mi cuerpo? ¿cómo se siente estar dentro de mi propio cuerpo? Y observar el cuerpo y el sentir.

Podemos ir ahora más profundo. Hacia adentro y hacia afuera. ¿cómo se siente respirar con todo el cuerpo? Y ahí me quedo observando la respiración de todo mi cuerpo. ¿Cómo se siente mi piel externa cuando respiro? ¿cómo se siente el aire que roza mi piel externa? ¿cómo se percibe todo el espacio externo que me rodea? Permitirse sentir la integración. ¿cómo se siente mi cuerpo al percibir mi espacio interno y el ambiente externo? Y permito que mi cuerpo registre esa sensación. Y permito que cada célula de mi cuerpo *se de cuenta* de la sensación que se presenta. Y permanezco en esta integración, -en este sentir, en este recordar y registro para cada célula de mi cuerpo-, el tiempo deseado. Y antes de finalizar la práctica, agradezco.

Caminata consciente

Una de mis preferidas, además de la práctica de respiración. Esta práctica de caminata consciente nos brinda gran bienestar en todos nuestros cuerpos: físico, mental, emocional, espiritual y demás. Y a medida que la practicamos vamos descubriendo sus grandes secretos.

Esta práctica es más disfrutable si la realizas en algún lugar tranquilo, con árboles, en caminos silenciosos. Si estos espacios no están accesibles para ti en estos momentos, puedes incluso realizarla en el interior de tu casa. O camino al trabajo. Claro, implicará un poco más de reto. Practicarás aún más el estar atento al exterior e interior. Recordando que todo es sin esfuerzo, sin hacer. Solo observar, sentir, permitir, escuchar y confiar.

Iniciamos nuestra caminata. Caminamos. Se inicia con la atención en nuestros pies. En especial en la planta del pie. Llevas la atención a uno de tus pies. Te preguntas mentalmente: ¿cómo estoy apoyando la planta de mi pie derecho (o izquierdo)? ¿estoy apoyando igual la planta de mi pie izquierdo? ¿son diferentes? Y observo. Y siento. ¿cómo siento ese apoyo? ¿cómo es la textura del suelo que estoy pisando? ¿es de textura dura, suave, cómoda? O por el contrario ¿es una textura irregular? ¿Cómo la percibo? Y nuevamente nos damos el tiempo para hacer observaciones y sentir. Nos permitimos y escuchamos a nuestro cuerpo. Sin esfuerzo. Sin hacer nada. Y continuamos caminando.

Poco a poco, como si de un escáner se tratara, vamos observando el movimiento de nuestro cuerpo al caminar. Observamos cada parte de nuestro cuerpo, su movimiento y su sentir. Así, vamos descubriendo la facilidad o eventualmente

alguna dificultad en el movimiento de una parte determinada. Cuando descubrimos esa sensación, mantenemos la atención por algún tiempo en ese espacio. Observando y sintiendo la sensación a cada paso. A cada movimiento. Después continuamos con la atención en el resto del cuerpo y eventualmente, de tiempo en tiempo regresamos al espacio donde encontramos la sensación que nos llamó la atención. Y nos damos cuenta de sus eventuales cambios. Observándola y sintiendo cada vez que regresamos a ella.

Podemos hacernos las siguientes preguntas mentales: ¿cómo se sienten mis piernas cuando estoy caminando? ¿cómo es su movimiento? ¿es rítmico? ¿es pausado? ¿se traban? Y observo. ¿cómo se mueve mi cadera derecha a cada paso que doy? ¿es el mismo movimiento para mi cadera izquierda? ¿qué sensación despierta en mi cuerpo el sentir el movimiento de mis caderas? ¿percibo el espacio interno de mis caderas? Y observo mi sentir. Y también poco a poco vamos incorporando sensaciones y sonidos externos. ¿percibo algún sonido? ¿cómo lo percibe mi cuerpo? ¿Cómo se siente mi piel externa? ¿cómo percibo el espacio externo? Regreso al sentir de mi cuerpo. Continuamos caminando.

Y voy subiendo en cuanto a la atención, hacia la parte superior de mi cuerpo. ¿cómo se mueven mis manos cuando camino? ¿se sienten libres? ¿se mueven igual, o diferente? ¿percibo el espacio interno de mis manos? ¿cómo se mueve mi mano izquierda cuando doy un paso con mi pie izquierdo? ¿cómo se mueve mi mano derecha cuando el paso es con el pie del lado derecho? ¿cómo se mueven mis caderas? Y siento el vaivén de las caderas.

Y continúo con el vientre y toda la columna vertebral. ¿cómo se mueve mi vientre con el vaivén de mis caderas? ¿y qué pasa con toda mi columna vertebral? ¿cómo se mueve mi columna desde su base hasta el cuello? ¿percibo es espa-

cio interno de toda mi columna vertebral? ¿qué pasa con mis costillas? ¿siento su movimiento? Y al hacer consciente el movimiento de mis costillas, se hace aún más presente la respiración. Y aquí entra otra atención interna.

La respiración. ¿cómo respiro cuando estoy caminando? ¿cómo inhalo cuando camino? ¿cómo exhalo cuando camino? ¿cuántos pasos doy cuando inhalo? ¿cuántos pasos doy cuando exhalo? Incorporo elementos externos al sentir interno. ¿cómo se sienten mis ojos al mirar lo que les rodea? ¿cómo se siente el aire que respiro? ¿cómo se escuchan los sonidos externos? ¿cómo percibo el espacio externo? ¿cómo percibo mi espacio interno?

Cuello y cabeza. Después, la integración corporal: ¿cómo se siente mi cuello? ¿qué movimientos tiene? ¿se va modificando el movimiento de mi cuello a medida que mantengo mi atención en él? Observo el movimiento. ¿cómo siento la cabeza? ¿tiene movimiento? ¿este movimiento tiene relación con el movimiento del cuello? Y observo y siento. Me doy unos momentos para sentir las sensaciones. Ahora integro. Unifico. Desde la planta de los pies hasta la parte alta de la cabeza. Sintiendo el movimiento de todo el cuerpo. Sintiendo también el espacio interno de todo el cuerpo. Como una unidad. Siento la unidad de mi cuerpo.

Pasados unos momentos de sentir la unidad del movimiento del cuerpo, incorporo la respiración a esta atención corporal. Y respiro y siento. Me permito sentir la respiración en todo mi cuerpo. Entonces es momento de sentir otros cuerpos. ¿cómo me siento en estos momentos emocionalmente? ¿cómo están los pensamientos? ¿cómo siento todo mi cuerpo? Y brindo el tiempo necesario para que mi mente registre y de cuenta de estas preguntas.

Esta práctica puede ser más profunda una vez que vayamos familiarizándonos con ella. O puede ser tan simple como solo observar la manera de caminar, el cómo apoyamos nuestros pies sobre el suelo. Y ahí terminar. O bien, avanzar en la observación del movimiento de cada parte del cuerpo, procurando finalizar con la integración corporal. Sentirnos completos, unidos. Si deseamos profundizar, entonces incorporamos la respiración. Su vaivén. Incluso podemos percibir cómo la energía de la respiración nos envuelve, nos empuja y ayuda en el movimiento del caminar.

Además de la atención en el caminar, de manera paulatina, incorporamos la atención al espacio, tanto interno como externo. Así como otros elementos del exterior: el canto de los pájaros, el viento que toca y acaricia nuestra piel, la sensación del clima en nuestra piel, la textura del suelo que pisamos. Vamos incorporando poco a poco cada elemento. Una vez que hacemos conscientes un elemento, pasamos al otro. Al final regresamos para integrar completamente el cuerpo y ambiente externo. ¡Gran experiencia! ¡Gran sentir! Y agradecemos.

*“El dolor físico es uno de los profesores más severos que podemos tener.
Su enseñanza es: “La resistencia es inútil”. “
Eckhart Tolle*

*“Cualquier célula, tejido u órgano es capaz de reclamar atención
y cuando se le da, comienza el proceso de sanación”.
Deepak Chopra*

*“La atención consciente sostenida corta el lazo entre el cuerpo del dolor
y sus procesos de pensamiento y efectúa el proceso de la transmutación”.
Eckhart Tolle*

Disolver el dolor

Hermosa esta práctica. Donde además de practicar la atención consciente, está la intención. Te recomiendo primero leerla, entender la dinámica. Mientras aprendes a realizarla por ti mismo, puedes pedir apoyo a alguien más para que dirija las preguntas y tú focalizas en tu atención. O bien, puedes grabar tú mismo tus preguntas, haciendo las pausas requeridas para que tu mente y cuerpo te den la información. Y así tu atención estará en el proceso. Con la práctica, las preguntas mentales surgirán de manera fluida. Y podrás practicar en cualquier momento que lo requieras.

Esta práctica te permitirá experimentar y desarrollar de manera consciente tus sentidos internos. En especial el sentido del dolor. El sentido interno que avisa, alerta, que algo en nuestro cuerpo está en desequilibrio. Sentimos esa sensación etiquetada como poco agradable o no deseable en nuestro cuerpo. Y nuestra reacción es no sentir. Desear que se vaya lo antes posible. Adormecerla. Ignorarla. Y sentimos miedo de sentirla.

Cuando sentimos el sentido del dolor, y este es muy sentido, un dolor intenso -o al menos así lo percibimos-, nuestra atención en un primer momento suele estar en una atención estrecha. Donde el dolor lo abarca todo. Toda nuestra atención centrada en la sensación. No hay cabida para otra acción, que ese solo sentir. El Dr. Les Fehmi y Jim Robbins en su libro *Dissolving Pain*, proponen un ejercicio para disolver el dolor, basado en practicar la atención estrecha y a la vez la atención difusa-inmersa. Haré un resumen de esta práctica y comentarios a la misma, con la intención que resulte más explícita y comprensible.

Como recordarás, la atención estrecha hace énfasis en un solo punto. Se olvida de todo lo demás y se centra en el objeto de atención. La atención difusa-inmersa involucra las acciones de unión con la experiencia y difusión del efecto de la atención a la experiencia, al mismo tiempo. Es decir, se observa y siente la experiencia hasta ser la experiencia misma. Se experimenta en un contexto más amplio, permitiendo abrir el espacio donde la experiencia sucede. Sin resistirse o inhibir la experiencia, el sentir. Permitirse experimentar. Abrir y abrir, incrementando el espacio, dando oportunidad a que la sensación encuentre espacio donde difundirse, donde expandirse, donde diluirse, y finalmente la dilución es tal, que desaparece de nuestro sentir.

Estos autores explican en su libro los procesos fisiológicos que se suceden. Las nuevas conexiones neuronales que se realizan y permiten que el cerebro reciba nueva información donde las sensaciones primero dolorosas, van cambiando poco a poco. Para ello, la práctica de ambos tipos de atención son los elementos principales.

Así que, primero habrá que entrar a ese espacio de quietud interna. Primero aquietar nuestra mente. Promover la presencia de las ondas cerebrales *Alpha*. Y ya conoces el camino. Podemos practicar la atención a la respiración descrita en párrafos anteriores. Observar y sentir nuestra respiración. Incorporar poco a poco la atención a nuestros sentidos externos.

Llevamos también la atención al espacio presente en esas sensaciones, en nuestro cuerpo y lo que nos rodea. Esta atención al espacio es elemento importante que facilita la atención difusa-inmersa. Esa sensación de amplitud que favorece la difusión de la sensación. Para ello, podemos emplear algunas de las preguntas que el Dr. Fehmi propone: ¿Puedes imaginar, la distancia o espacio que hay entre tus ojos? ¿Es posible para ti, imaginar el espacio dentro de tu nariz, mientras inhalas y

exhalas de manera natural? ¿Es posible para ti, imaginar el espacio del interior de tu garganta y el espacio del interior de tu nariz? ¿Puedes imaginar el espacio del interior de tu boca y mejillas? ¿Puedes imaginar, el espacio entre tus oídos? ¿Puedes imaginar, la distancia entre el espacio interno del puente de tu nariz y tus ojos?.

Y así se elaboran las preguntas sobre el espacio. Primero pueden ser de los espacios presentes en la zona de la cabeza, como las preguntas anteriores, después pueden ser focalizadas en las extremidades superiores y zona del pecho, después en las piernas. Finalizando con la integración corporal y el espacio externo. El espacio donde nos encontramos, la habitación o área donde estamos realizando la práctica. Sentir estos espacios.

Pasados unos momentos y ya con la atención en el cuerpo y estado de consciencia más relajado, más en el presente, iniciar la práctica encaminada a “disolver el dolor”. Iniciamos con llevar nuestra atención a la zona donde percibimos la sensación, donde está activado nuestro sentido del dolor. Lo hacemos de manera suave, amorosa. Llevamos nuestra atención hacia esa zona. Aquí las preguntas sugeridas por el Dr. Fehmi son: ¿Puedes imaginarte centrando la consciencia expandida sobre tu dolor? ¿Te puedes imaginar sintiendo el espacio alrededor del dolor y sintiendo el espacio que ocupa el dolor, mientras permaneces en una consciencia periférica difusa, con los diferentes sentidos, y el espacio donde estos existen?

Esta última pregunta la podemos dividir para facilitar la instrucción. Primero sentir el espacio alrededor del dolor. Después acercarse más a la zona del dolor y sentir ese espacio que ocupa la sensación. Sin perder la atención difusa, esa atención a los sentidos internos y externos. A la vez que somos conscientes que la sensación se desarrolla en espacios también internos y externos.

Así, con la observación nos vamos acercando poco a poco a ese espacio donde la sensación se presenta, y nos permitimos sentirla. Cada vez más clara, más intensa a medida que nos acercamos al núcleo de la sensación. Y permitimos a nuestra consciencia dispersarse, fundirse dentro del dolor y sentir aún más el dolor. A la vez que le permitimos a la sensación, al dolor mismo dispersarse a través de nuestra consciencia. Es un movimiento doble, de nosotros a él y de él a nosotros a través de la consciencia.

Nos bañamos en el dolor. Permitiendo al dolor difundirse, sintiéndolo más –no menos-. Permitiendo al dolor extenderse, desplegarse a través de las zonas que circundan al cuerpo y dentro del espacio. Es solo permitir, no-hacer. Sin esfuerzo. Sin tratar de extender o desplegar el dolor. Sin desear eliminarlo. Y mientras más sea nuestra aceptación, nuestro permitir, el dolor se disipará de manera natural,

De esta manera nos hacemos conscientes de cómo el dolor se transforma en una pequeña parte de la totalidad de la consciencia expandida. El dolor ya no abarca toda nuestra consciencia. Ya no estamos en la atención estrecha. Expandimos nuestra atención. Esa acción nos permite ahora estar más cómodos moviéndonos dentro del dolor, sintiendo más el dolor. El Dr. Fehmi menciona que resulta comprensible, que la mayoría de las personas traten de evitar su dolor. De hecho lo que hace que el dolor sea más apabullante, más doloroso, es nuestra atención-estrecha sobre él, lo cual permite que el dolor domine nuestra consciencia. Cuando abrimos nuestra consciencia, el dolor se hace una pequeña parte de la totalidad de nuestra experiencia y nos sentimos menos amenazados. Ya no hay más miedo o susto que surja con él, y nos permitimos que se difumine en el entorno del cuerpo y en el espacio. Cuando finalizamos la práctica, agradecemos y hacemos consciente nuestro nuevo estado de consciencia.

Finalmente, la meta de este ejercicio de acuerdo con el Dr. Fehmi, es abrir nuestra consciencia y sumergirse dentro y a través del centro del dolor, y luego permitir la consciencia de un dolor que flota dentro de una consciencia abierta e inclusiva, donde pueda disolverse. Si el dolor no es completa e inmediatamente disuelto, se regresará a sumergirse dentro de su centro, de su núcleo, de su corazón. Algunas personas pueden disolver su dolor en uno o dos pasos o prácticas, mientras que otras requieren de más.

Te sugiero, como en todas las prácticas, finalizar moviendo tu atención hacia el corazón. Descansar unos momentos en tu corazón, sentirlo, percibirlo. Después, agradecer. Agradecer el permitirte experimentar, sentir, recordar. Agradecer. Agradecer. Agradecer.

“Para curar una enfermedad, tengo que cambiar la memoria celular de la enfermedad y eso proviene de trascender toda emoción, todo pensamiento y volverse testigo silencioso del proceso”.

Deepak Chopra

“El alineamiento interno con el Ahora es el final del sufrimiento”

Eckart Tolle

Atención al corazón

Toca el turno de esta práctica. También muy hermosa. Proporciona gran bienestar y otorga a nuestra mente-cuerpo mucha paz y armonía. Permite permanecer en estado de quietud y con un sentimiento de amor interno. Apoya en la sincronización del corazón con el cerebro. Cuando se sincronizan ambos órganos, aumentan su conectividad, y cuando se pasa a la atención centrada en el corazón, se reduce el diálogo mental^[8].

Solo lleva pocos minutos su práctica. Es excelente como práctica inicial de atención voluntaria. Solo toma asiento, en una posición cómoda, cierra tus ojos y mantén la disposición a escucharte.

Iniciamos como ya sabes, observando y sintiendo. Puedes llevar la observación a tu respiración o alguna parte de tu cuerpo. Recuerda que la clave son las preguntas mentales que te formulas. Primero preguntas relacionadas con observar tu cuerpo interno o bien tu respiración. Después preguntas donde se incluya el sentir, el sentir de sentidos internos y externos. Además del espacio. Espacios internos y también externos.

Recuerda que formulas preguntas y esperas unos momentos a obtener la respuesta mental a lo que formulas. Preguntas y llevas tu atención al lugar referido en el cuestionamiento. Para darte cuenta qué está sucediendo con lo que preguntas. Poco a poco vas conectando con tu cuerpo. Vas incrementado la presencia en tu cuerpo. Permitiendo, escuchando tu cuerpo y confiando en que todo está bien; que tu cuerpo es sabio y sabe como estar en equilibrio, en armonía, en sintonía.

Ya en estado de presencia, es decir, en el aquí y ahora, sintiendo todo tu cuerpo interno y externo, llevas una de tus manos (no importa cual, la que tú prefieras) o bien ambas manos colocadas una sobre la otra, a tu pecho. Suavemente. Y comienza la escucha a través de tu(s) mano(s). ¿cómo se sienten mis manos colocadas en mi pecho? ¿percibo el movimiento de mi pecho al inhalar y exhalar? ¿este movimiento, qué me hace sentir? ¿qué más puedo percibir? ¿percibo el espacio interno de mi pecho? Y esperas unos momentos entre pregunta y pregunta.

Poco a poco vas interiorizando más en el observar y sentir, en el permitir, escuchar y confiar. Si te das cuenta que de momento “perdiste la atención”, solo regresas a tus preguntas mentales, al observar y sentir. ¿Percibo el latir de mi corazón? ¿qué me hace sentir darme cuenta del latir de mi corazón? ¿cómo me siento emocional y físicamente? ¿qué otras sensaciones percibo? Después solo observas y sientes.

Y permaneces el tiempo que desees en este estado de paz, armonía y amor. Antes de finalizar cualquier práctica de atención voluntaria, se siente bien agradecer. Agradecer el momento, agradecerse uno mismo, agradecer al universo, a quien tú desees.

*“Cuando te haces amigo del momento presente,
te sientes como en casa dondequiera que estés.
Si no te sientes cómodo en el Ahora,
te sentirás incómodo dondequiera que vayas”
Eckhart Tolle*

Estar en la presencia, en el aquí y en el Ahora

Para esta práctica te sugiero elijas un espacio donde puedas permanecer al menos una hora sin interrupciones. Una posición de tu cuerpo cómoda, que te permita permanecer también un tiempo considerable. Una disposición de disfrute. Y la expectativa de no tener ninguna expectativa.

Esta práctica es el re-encuentro con nosotros mismos. Es la atención consciente plena, profunda, sin intención. Es un acto de entrega sin límites. Es la fe profunda experimentada y personificada en nosotros mismos. El amor que se respira en todo nuestro cuerpo. El regreso a casa. El recordar quiénes somos.

Esta práctica es solo atención, atención, atención.

¡Así de sencillo!

Si has leído con atención y realizado algunas de las actividades anteriores, ya sabes cómo practicar el arte de practicar la atención consciente. Si tienes dudas, regresa por favor al capítulo II y lee nuevamente la propuesta.

Solo observa, siente, permítete sentir, experimentar, vivir la experiencia, cada vez más y más profundo. Escucha tu cuerpo, sin juzgar, sin miedos, solo mantente en la escucha profunda. Y confía, entrégate a la experiencia, tu cuerpo es sabio. Suelta todo control y entrégate plenamente. Confía, confía. Sin expectativas. En el “no hacer”. Sin intención previa. Solo está la experiencia. Y agradece antes de finalizar.

La mano sanadora

En esta práctica, al igual que algunas de las propuestas anteriores, además de la atención consciente, está presente la intención. Se inicia con la atención plena, en el “no-hacer”. Ya en ese estado se procede a la intención. Se ha escrito que la consciencia posee dos cualidades: la atención y la intención. Que la primera tiene la facultad de concentrar energía, potencializarla; la segunda de transformarla, de organizarla^[14].

Esta organización de la energía a través de la intención se realiza de manera simultánea en multitud de sucesos espacio-temporales: todos al mismo tiempo; de manera tal que, en un momento dado, la intención puesta termina manifestándose. Por ello la práctica de la atención, puesta su intención en la sanación de nuestro cuerpo físico, o mental, termina realizándose. Sintiendo ese bienestar deseado. La oración que se realiza desde el corazón, con atención e intención, sintiendo lo deseado, es un ejemplo de este estado de conciencia^[15].

Pues bien, la práctica de “la mano sanadora” es propuesta en el arte de origen japonés llamado *Jin-Shin Jyutsu* ^[16]. Este arte tiene entre sus objetivos el de reestablecer la armonía de nuestra energía vital. En una de sus prácticas propone el abrazar con una mano cada uno de los dedos de la mano contraria. Permanecer en cada abrazo de cada dedo, unos minutos antes de pasar al siguiente. Cada uno de los dedos de nuestra mano es considerado como la concentración de muchos “cables energéticos” que ahí confluyen. Y cada dedo representa el sentir de una emoción o actitud y de órganos vitales de nuestro cuerpo.

Así, el dedo pulgar de cada mano representa la emoción de la preocupación y los órganos asociados a ella: estómago y bazo. El dedo índice, la emoción del miedo, cuyos órganos asociados son los riñones y vejiga. El dedo corazón o dedo medio, a la emoción de la ira, el coraje, donde sus órganos son el hígado y vesícula. El dedo anular representa la emoción de la tristeza, con sus órganos de pulmón e intestino grueso. El dedo meñique con la emoción de fingimiento, de aparentar ser, y sus órganos el corazón e intestino delgado. Finalmente, la palma de la mano resume todo lo anterior, y se relaciona con el diafragma y el ombligo.

Este arte para su funcionamiento precisa de estar en atención consciente. De lo contrario el abrazo de dedos sin esta condición, será como estar en un cuarto con servicio de energía eléctrica, pero con el apagador sin encender, en estado de *off*. Para tener el servicio de energía es necesario encenderlo, ponerlo en *on*. Este encendido lo proporciona la atención consciente.

Puedes iniciar con la práctica de la respiración consciente, y ya en estado de atención plena, abrazar unos minutos uno de tus dedos. El que prefieras de acuerdo a tu sentir de ese momento. Y puede ser que en esa sesión solo trabajes la conexión de uno solo de tus dedos, o bien con más de uno. Todo dependerá de tu sentir. Primero sientes ese dedo y después pasas a abrazar ese mismo dedo de la mano contraria; el dedo de la mano que estaba abrazando, ahora es abrazado. Te recomiendo un tiempo mínimo de 15 – 20 minutos por sesión.

Ya dispuestas ambas manos en su abrazo-abrazado y con el objetivo de mantener la atención consciente o voluntaria, te haces preguntas mentales: ¿cómo se siente mi dedo al ser abrazado por mi mano? Y observas. ¿cómo se siente mi mano que está abrazando? ¿percibo alguna sensación? ¿cómo es la sensación? Y observas si está presente alguna sensación en al-

guna parte de tu cuerpo. ¿Cómo se siente mi pecho en estos momentos? ¿cómo se sienten mis piernas? Y así revisas diferentes partes de tu cuerpo. En la observación y en el sentir. Permitiendo toda sensación que se perciba. Escuchando esa sensación. Confiando en que tu cuerpo sabe re-establecer su equilibrio. Solo permitiendo, soltando todo control.

Recuerda que las preguntas mentales son solo para mantener la atención. Llegará un momento en que ya no sean necesarias. Solo nos mantenemos en el sentir, en el permitir, en el confiar. Regresamos a las preguntas cuando nos damos cuenta que dejamos de percibir la conexión, que por alguna razón ya estamos enganchados en juicios, en diferentes pensamientos. Entonces regresamos a observar y sentir, iniciando con las preguntas y dejando espacio para recibir las respuestas. Y agradecemos.

¡Ya lo tienes! ¡El secreto deja de ser secreto!

¡Disfruta la aventura! ¡Disfruta ser Vida!

Martha Vergara
Julio 2021

CÓMO PRACTICAR LA ATENCIÓN CONSCIENTE

OBSERVO

Observo y me hago preguntas sobre el estado de mi cuerpo físico, de mi mente, de mis emociones.

SIENTO

Siento y me permito sentir lo que siento, sin modificarlo, sin manipular, solo siento, sin juzgar.

ME PERMITO

Decido experimentar, ejerzo mi libre albedrío, me permito experimentar lo que siento.

ESCUCHO

Suelto el control de mi cuerpo, permanezco sin hacer nada, solo observo, siento, escucho a mi cuerpo, lo recibo. Acepto el silencio para escuchar.

CONFIO

Mi cuerpo “sabe”, mi cuerpo es sabio, mi cuerpo sabe cómo regresar al equilibrio. Confío en que
TODO ESTÁ BIEN.

Referencias

1. Tolle, E., *El silencio habla*. 2011, Madrid, España: Gaia. 129.
2. Buda *Fundamentos de la Atención*. 2018. Disponible en: <https://lailuminacion.com/fundamentos-atencion>. Obtenido: 07/04/2020.
3. Nikaya, M. *Sutta Satipatthana. Los 4 Fundamentos de la Atención Consciente*. 12. Disponible en <https://budismo.org.mx/material/estudio/encuentros-con-el-buda/suttas/05-sutta-satipattana.pdf>. Obtenido:02/14/2020
4. Thera, N. *El corazón de la meditación Budista*. Disponible en: <http://libroesoterico.com/biblioteca/Varios/VARIOS%203/175929815-Nyanaponika-Thera-Libros-Budistas-El-corazon-de-la-meditacion-budista.pdf>. Obtenido: 10/10/2020
5. Fehmi, L. and J. Robbins, *Dissolving Pain. Simple Brain-Training Exercises for Overcoming Chronic Pain*. 2010, Boston & London: Trumpeter.
6. Fehmi, L. and J. Robbins, *The Open Focus Brain. Harnessing the Power of Attention to Heal Mind an Body*. 2008, Boston & London: Trumpeter.
7. Cade, C.M. and N. Coxhead, *El despertar de la mente. El más importante estudio, basado en el biofeedback. Sobre el control de la mente y el cuerpo*. 1989, Editorial Edaf: Madrid, España.
8. Buhner, S.H., *Las enseñanzas secretas de las plantas. La inteligencia del corazón en la percepción directa de la naturaleza*. 2012, Estados Unidos: Inner Traditions en Español. 337.

9. Kaufman, L., *El puente a la consciencia. Transforma tu vida con LK movimiento inteligente.*, G. LKMI, Editor. 2020.
10. Kilinc, M., Y. P Demir, and S. Aksu, *Proprioception in Neurological Diseases, Proprioception: The Forgotten Sixth Sense*, Editor: Dr. Defne Kaya, Publisher: Omics Group International, 2016 isbn:978-1-63278-018-8 DOI: <http://dx.doi.org/10.4172/978-1-63278-018-8-019>. 2016. p. 267-284.
11. <https://atencionic.blogspot.com/p/para-que-sirve-la-atencion.html> *Para qué sirve la atención.*
12. Robin, A.M., *Las mareas*. Aquavit. 2011. Comunicación personal. Comala, Colima. México.
13. Tolle, E., *El Poder del Ahora*. 2012, México: Ed. Grijalbo.
14. Giacobone, M. *La intención y la atención*. 2010. 6. Disponible en: <https://budacuatico.blogspot.com/2010/01/el-poder-de-la-intencion.html>. Obtenido: 15/01/2010
15. Braden, G., *Secretos de un modo de orar olvidado*. 2019, Málaga, España: Editorial Sirio.
16. Burmeister, A. and T. Monte, *El toque sanador. Cómo energizar cuerpo, mente y espíritu*. 2010, España: EDAF.

ATENCIÓN CONSCIENTE. CÓMO PRACTICARLA de Martha Vergara
fue diseñado en Sericolor Diseñadores e Impresores, S.A. de C.V.,
Ma. Refugio Morales 583, Col. El Porvenir, Colima, Colima,
México, en noviembre de 2021.