

Meditación y Atención plena

La súbita difusión de las enseñanzas de diversas tradiciones orientales en occidente está aportando innumerables beneficios a las personas que nos vemos afectados por la vida moderna: la ansiedad, la depresión, el consumismo, el ritmo vertiginoso de vida..., son el pan nuestro de cada día.

El cultivo de la estabilidad de la atención ha sido un elemento nuclear de estas tradiciones meditativas a lo largo de los siglos, y ha generado una fecunda colección de técnicas y prácticas, con algunas de las cuales trabajaremos en este taller.

La psicología occidental, también reconoce la importancia de la capacidad para mantener voluntariamente la atención en un tema escogido, y sugiere que una educación que pudiera mejorar de manera efectiva esa facultad sería la educación por excelencia.

Se sabe mucho, por ejemplo, del comportamiento de la atención en personas que trabajan con radares, que pilotan aviones o que tocan un instrumento, pero hay poca información sobre si la atención puede ejercitarse.

Una de las tesis fundamentales de estas enseñanzas, es que no sólo podemos mejorar nuestros niveles de atención, sino que podemos hacerlo de forma radical.

Los beneficios de una atención centrada son tan obvios como perjudiciales son los efectos producidos por los desordenes de la misma. Una atención disminuida perjudica todo lo que hacemos, mientras que una atención centrada lo mejora.

Practicar con estas técnicas no requiere pertenecer a una religión o ideología determinadas, simplemente es una clave para el equilibrio

mental cuyos beneficios están al alcance de todos los que perseveren en la práctica.

Para participar en este taller es conveniente traer un cojín de meditación o similar, una mantita y una mente abierta y curiosa.