

Dentro/Fuera

Este ejercicio nos ayuda a desarrollar la capacidad de ser conscientes de nuestras experiencias internas, al tiempo que atendemos las tareas que estemos llevando a cabo, sin quedar fijados rígidamente ni en las unas ni en las otras.

Mientras realices cualquier tarea, por ejemplo, mientras cuidas del jardín o llevas a cabo alguna labor doméstica, presta atención a lo que haces, pero al mismo tiempo dirige parte de tu atención a lo que sucede en el interior de tu cuerpo.

Se parece mucho a prestar atención simultáneamente a ambas plantas de los pies. Permite que las sensaciones físicas asciendan a un primer plano, pero sin ocupar toda tu atención. ¿Dónde sientes esa sensación? Fíjate en los bordes. ¿Cuál es la cualidad de esa sensación? ¿Fría/caliente? ¿Tensa/serena? ¿Pulsátil/constante? ¿Apretada/suelta? ¿Rugosa/lisa? Recuerda seguir atendiendo a la tarea mientras respondes a estas preguntas.

Ahora céntrate de nuevo en la tarea más plenamente, pero sin dejar de ser consciente de la sensación. ¿Cómo se relaciona la sensación con la tarea? ¿Cómo son tus emociones en relación con la tarea y el grado de atención que le prestas en comparación con la sensación?

Tus entrañas están reaccionando a la tarea, y eso afecta a lo que sientes por ella. Quizá te sientas profundamente satisfecho por lo bonitas que crecen las flores de tu jardín y te das cuenta de que experimentas una sensación interna de placer a pesar de cierto dolor en las rodillas y los brazos. O quizá estés aburrido y te des cuenta de que también tienes un poco de hambre.

Es importante que permitas que la conciencia de estas interconexiones surja espontáneamente a partir del desplazamiento del foco atencional de dentro hacia fuera, y que no empieces a solucionar problemas y te impongas una norma: "¡Tengo que encontrar la relación!".

Se trata de un ejercicio de foco atencional, no de diagnóstico. Nos ayuda a mantener la agilidad atencional, para estar más plenamente presentes en el momento, en cuerpo y mente. Con el tiempo, esto nos ayuda a experimentar más plenamente el momento presente y a estar atentos a cualquier información que se nos presente y que pueda resultarnos útil.