

Estar con las Emociones/Estados Mentales
con Atención Plena
Rebecca Bradshaw
(Traducción al español, Andrea Castillo)

Hace unos años cuando el Dalai Lama se encontraba de visita en Smith College comentó que saber como estar con las emociones aflictivas era lo más importante que los practicantes dedicados podían aprender. Nuestra tendencia natural con las emociones aflictivas es de reprimirlas o de ahogarnos en ellas. El acogerlas con la Atención Plena nos ofrece una tercera opción. A continuación unas sugerencias de cómo estar con las emociones tanto sanas como aflictivas de manera atenta.

- Nombra la emoción, si es posible. (El nombrar involucra la mente racional de manera hábil).
- Nota cómo se siente en tu cuerpo. ¿Hay sensaciones correspondientes a la emoción en tu cuerpo? ¿Puedes acogerlas con Atención Plena? Esta es una de las maneras más eficaces y fáciles para convivir con las emociones de manera equilibrada.
- Nota como experimentas esta emoción en la mente: ¿qué humor o textura hay en la mente? ¿Sosa o brillante, contraída o expansiva, inflexible o flexible? ¿Qué tipos de pensamientos surgen? No estamos interesados en la historia en particular, pero sí en cómo pensamos, por ejemplo el estar conscientes de los patrones de nuestros pensamientos nos permite reconocerlos, en vez de perdernos en ellos. Por ejemplo: en el caso del la ira puede haber pensamientos de venganza, de tener razón o santurronería.
- ¿Cómo cambia la emoción al estar con ésta aplicando la Atención Plena? ¿Aumenta en intensidad? ¿Disminuye? ¿Se transforma en otra emoción? ¿Se desaparece?
- ¿Cuál es nuestra relación a esta emoción? ¿Hay aceptación y curiosidad? ¿O hay reactividad? ¿Hay apego si es agradable y rechazo si es desagradable? ¿Qué sucede cuando haces conciencia de esta reactividad?
- Si la emoción es muy “pegajosa” o intensa es de provecho estar con ésta solo por poco tiempo y luego cambiar tu atención a algo neutral o agradable. Practicar adentrarnos y alejarnos de una emoción nos permite fortalecer la Atención Plena y nos ayuda a aprender como desenredarnos de los estados mentales. Una vez que sabemos que podemos alejarnos de una emoción pegajosa si es necesario, la investigación de la emoción es más estable y segura, ya no es amenazadora.
- Si descubrimos que estamos con una emoción con el propósito de deshacernos de ella, intenta alejarte de ésta, reduciendo tu esfuerzo a 70% para cultivar en ti la propensión de estar con la emoción en vez de deshacernos de ésta.
- Nota si tomas esta emoción personalmente, percibiéndola: “esta es mi emoción” o “esta emoción expresa algo sobre mí”. Trata de reconocerla simplemente como una energía que todos los seres humanos sentimos.

- Date cuenta que todas las emociones/estados mentales son transitorios; tanto los sanos como los aflitivos de manera que nos apeguemos menos. Surgen dadas ciertas causas y condiciones y desaparecen cuando las condiciones cambian.

Con la Atención Plena aumentamos nuestra capacidad de estar con lo que sea que surge en nuestra experiencia humana con bienestar y espaciosidad, incluyendo las experiencias emocionales, de manera que fortalecemos la compasión y la ecuanimidad en el corazón y la mente.