



# La atención plena significa recordar

Kyabgön Phakchok Rinpoche



## La atención plena significa un recordatorio a nosotros mismos

La atención plena significa recordarnos cómo comportarnos y pensar. En estos días, la atención plena es una palabra de moda que se ha hecho muy popular. Y sí, hemos escuchado mucho al respecto, pero ¿qué significa realmente practicar la atención plena? En una charla pública en Malasia, Phakchok Rinpoche dio instrucciones específicas y enfocadas en cómo entender la atención plena en su totalidad.

Para nuestro beneficio, Rinpoche divide la atención plena en tres diferentes tipos.

## Primer tipo de atención plena



El “primer tipo de atención plena”, explica Rinpoche, es una atención enfocada. Nos enseña a sentarnos en la postura correcta y a estar atentos a nuestra respiración. Nuestra postura aquí es en sí misma un tipo de atención plena. Y, suavemente, regresamos una y otra vez a nuestra respiración, con conciencia. Esa es una forma de atención plena. Y esta primera atención plena funciona con nuestra mente básica.

Más importante aún, necesitamos aplicar la atención plena a nuestros problemas reales. Sí, prestar atención a nuestro té, comer con cuidado o caminar con un propósito definido, son formas de atención plena. Pero, no deberíamos dejar la atención ahí.

## La atención plena significa recordarnos a nosotros mismos no caer en nuestros hábitos

Necesitamos conocer nuestros hábitos, y aquí la atención plena es extremadamente útil. Podemos permanecer vigilantes y conscientes de nuestros patrones. Para hacer esto, necesitamos reflexionar y ver. Y alternamos estas dos prácticas: reflexionar un poco, luego ver o notar. Como seres humanos, podemos tener una amplia variedad de hábitos: ira, orgullo, celos, terquedad, pero realmente necesitamos investigar nuestra propia situación. Da clic [aquí](#) para saber más sobre cómo manejar nuestros hábitos.

## Segundo tipo de atención plena

Este segundo tipo de atención plena funciona con “el hábito de nuestra mente”. El hábito de nuestra mente es que la mente siente una falta: el hábito de la mente es sentirse un poco descontenta. Entonces, aquí, reconocemos nuestras faltas y nos mantenemos conscientes para no caer en viejos hábitos.

## **La atención plena significa recordarnos a nosotros mismos qué practicar**

Una vez que nos recordamos a nosotros mismos practicar físicamente y qué hábitos evitar, también debemos recordar nuestras prácticas más importantes de la vida diaria. Rinpoche aquí da su propio ejemplo. Se recuerda a sí mismo en la vida diaria que no debe tomarse las cosas personalmente. Al recordárselo a sí mismo está reduciendo su propia "mente influenciada". Por lo tanto, se repite a sí mismo: "No te lo tomes personalmente... practica la compasión".

### **Tercer tipo de atención plena**

El tercer tipo de atención plena se relaciona con nuestra "mente influenciada". La llamamos así porque la mente de la vida diaria está muy influenciada por las condiciones externas. Por lo tanto, es inestable y susceptible al cambio. Si aplicamos esta atención plena y nos recordamos qué practicar, muchos de nuestros problemas se reducen automáticamente. Este es un método muy efectivo.

## **La atención plena significa más que una simple técnica**

Cuando escuchamos sobre atención plena, debemos entender todos estos elementos. No pienses que solo significa caminar lentamente o tomar un té con cuidado. En cambio, si aplicamos los tres tipos de atención plena, podemos lograr una transformación real. Nuevamente, estas tres atenciones son:

1. Meditación (como centrarse en la respiración)
2. Conocer y no apoyar nuestros malos hábitos
3. Recordar los puntos clave de práctica

## **Preguntas para reflexionar**

¿Cómo entiendes la mente influenciada? Hoy, trata de observar tu comportamiento: ¿puedes notar tu mente influenciada? Y cuando la notas, ¿qué pasa?

## Enseñanzas relacionadas

- [Manejo de hábitos](#)
- Extender la atención plena: cómo entrenar
- ¿Qué significa la práctica de meditación?
- Entrenando la mente: comenzando con pequeños pasos

Artículo traducido por la **Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser**.

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea “Entrenando la mente”, disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios de Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.