



# Claridad y Calma

Para personas ocupadas

UNA GUÍA PARA LA CONSCIENCIA  
PLENA EN LA VIDA COTIDIANA

AJAHN SUCITTO

# Claridad y Calma

## Para personas ocupadas

UNA GUÍA PARA LA CONSCIENCIA  
PLENA EN LA VIDA COTIDIANA

AJAHN SUCITTO



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible  
como eBook gratuito*



# Prefacio

En las siguientes páginas se ofrecen métodos para encontrar calma y claridad en unos minutos. Se pueden poner en práctica en una amplia gama de situaciones nada especiales –en el tiempo que te lleva tomar una taza de té–. Si llevas una vida agitada, esta guía te puede ayudar a salir de la aceleración del día y dedicarte tiempo. Estas sugerencias también pueden ofrecerte un recurso para meditar –pero eso depende de ti, y de alguna otra guía de meditación–.

Ten presente que para mantener el texto breve, he sido muy conciso. El texto que figura a continuación es como una bolsa de alimentos deshidratados. Añade tu propia agua y espera.

Espero que te sea de ayuda,

**Ajahn Sucitto**

# Claridad Y Calma, En Breve

## Tomarse Una Pausa Y Preguntarse



TIEMPO RECOMENDADO:  
Diez segundos a un minuto

Me gustaría empezar presentando algunos ejercicios que toman de diez segundos a un minuto. Estos ejercicios utilizan una práctica que llamaré ‘tomarse una pausa, y preguntarse’. Este es un ejercicio versátil; es breve y lo puedes hacer casi en cualquier lugar, parado o sentado.

En primer lugar, implica tomarse una pausa. Deja de hacer y deja de hablar, y mientras el cambio ocurre, relájate. Relaja los músculos en los hombros, la mandíbula, alrededor de los ojos, el vientre y en

dondequiera que sientas tensión o rigidez. A medida que te relajas, presta atención a la sensación del cuerpo. Expande el ‘foco’ de tu atención hacia la sensación de estar en tu cuerpo, aquí. Concéntrate como si estuvieras escuchando. Toma diez segundos (o más si deseas) para asentarte.

El siguiente paso es plantearte la pregunta: ‘¿Qué me está sucediendo en este momento?’ Probablemente te darás cuenta de que una secuencia de pensamientos surge en tu mente; si es así, resume esa secuencia en una palabra, como por ejemplo: ‘ocupado’, ‘ansioso’, o ‘irritable’. Si en lugar de un pensamiento experimentas una emoción o estado de ánimo, entonces encuentra una palabra que se ajuste. De cualquier modo, la pregunta se desplazará a través de tu consciencia donde podría hacer contacto con pensamientos, sensaciones, o el impulso de hacer algo. Podría también confluir

en un torbellino de incertidumbre. Abordaremos el ‘a dónde va’ la pregunta más adelante; lo importante en este momento es que *esta pregunta cambia la atención al espacio consciente o ‘a la consciencia’.*



Relaja los músculos ... expande la atención ...  
plantéate la pregunta: ‘¿Qué me está sucediendo  
en este momento?’

Por un momento estás contemplando o escuchando lo que la pregunta trae a la luz en lugar de atender a lo que estás pensando o sintiendo. Evita juzgar tus pensamientos o estados de ánimo. Lo importante es que has cambiado el enfoque hacia la contemplación de tu mente. De esta manera puedes percibir lo que te está ocurriendo desde fuera de la experiencia, en lugar de estar comprometido o inmerso en ella.

Una vez que el cambio de enfoque se ha dado, pon atención a lo que revela la pregunta ‘¿qué me está sucediendo en este momento?’; dale un nombre sencillo y tómate un momento para sentirte ‘ocupado’, ‘ansioso’ o ‘irritable’, sin hacer nada al respecto.

Recuerda permanecer en contacto e intenta mantener tu atención distribuida sobre todo tu cuerpo –esto te ayudará a mantenerte equilibrado–. No actúes o reacciones. Evitando acciones y reacciones permitirás que surja una respuesta mas completa y útil al estado de ánimo. Podrás experimentar calma, aceptación o claridad acerca de lo que esté sucediendo. Este cambio en la consciencia es importante; te da una oportunidad de tener una visión general sobre lo que estás sintiendo o haciendo, para cambiar de rumbo o para dejar que todo pase.



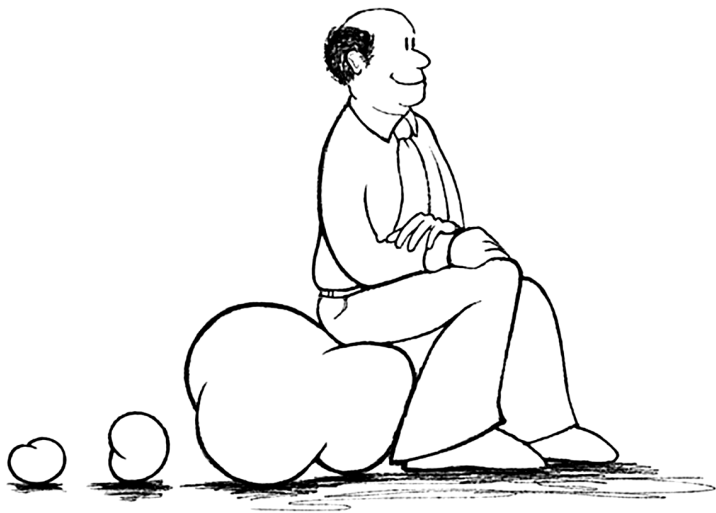


Escucha lo que la pregunta trae a la luz ...  
No actúes o reacciones ... permite que la  
respuesta surja.

Lo principal con la práctica de ‘tomarse una pausa y preguntarse’ es hacerlo a menudo. Puedes intentar 10 o más veces al día; cuando te despiertas, antes de levantarte, cuando te has duchado, cambiado y antes de salir, cuando terminas de desayunar, cuando vas a arrancar el coche, o encender el televisor ... Podrías poner una alarma en tu teléfono que suene de vez en cuando para hacerte parar en el transcurso del día. Por encima de todo, el ‘tomarse una pausa y preguntarse’ es un ejercicio muy útil en situaciones como las siguientes: en el punto álgido de un conflicto; cuando te sientes emocionalmente incómodo o retraído; o cuando tienes ganas de encender el teléfono móvil, el ordenador, o la televisión; o de comer algo –en otras

palabras, de distraerte-. Tomar una pausa en estos momentos te puede ahorrar muchos problemas. Te ofrece una oportunidad de ver las cosas de manera diferente y de no quedarte estancado en viejos hábitos.

La limitación del 'tomar una pausa y preguntarse' es que es un ejercicio breve. De hecho, si paras por mucho tiempo probablemente encontrarás que has 'cambiado de marcha' y tu mente está divagando. Pero si encuentras esta práctica beneficiosa, puede que desees dedicar de tres a cinco minutos a la práctica de 'conectar y fortalecer', que forma parte del siguiente grupo de ejercicios.



# Conectar y Fortalecer



TIEMPO RECOMENDADO:

Tres a cinco minutos (o más, si deseas).

En los siguientes ejercicios vamos a conectar con tres recursos (o vías) de consciencia. Digo ‘consciencia’ en vez de ‘mente’ porque podríamos asumir que la mente está en la cabeza y que es el órgano que piensa. En realidad, la consciencia, además de contar con la vía del pensamiento, se nutre también de las vías del cuerpo y del corazón –cuyas bases abordamos en ‘tomarse una pausa y preguntarse’-. A través del simple conectarse con cada uno de estos recursos, siendo más consciente de ellos, la consciencia se fortalece y se vuelve más fluida.

## 1. Conectar con el cuerpo

El cuerpo es mucho más que carne y hueso únicamente; ejercitarlo es mas fácil que hacerle levantar pesas o correr. Tu cuerpo puede ofrecerte estabilidad, equilibrio y vitalidad muy naturalmente -todo lo que tienes que hacer es conectarte a la consciencia-. Permaneciendo conectado llegas a sentirte estable y tonificado. Y si pierdes la conexión consciente con tu cuerpo -como cuando se está inmerso en tomar una foto al borde de un precipicio o conversando en tu teléfono mientras estás conduciendo- los resultados pueden ser fatales. A menudo perdemos consciencia de nuestro cuerpo con el ajetreo del día y esto nos hace descuidados y nos estresa. Pero cuando aprendemos a mantener una conexión consciente con el cuerpo nos percatamos de que la mente sintoniza con el cuerpo y

que la postura corporal facilita la claridad y la calma de la mente.

Puedes conectar con el cuerpo caminando, sentado o reclinado; pero por ahora empecemos estando de pie.

Párate con las piernas rectas alineadas con las caderas. Relaja las rodillas de manera que estas articulaciones no estén rígidas. Relaja los muslos permitiendo que el peso de tu cuerpo sea sostenido por tus pies y por la tierra, en lugar de descansar la parte superior del cuerpo en las caderas. Deja que tus brazos se separen ligeramente de tu cuerpo (lo suficiente para percibir algo de espacio alrededor del pecho) y deja que cuelguen libremente a ambos lados del cuerpo. Mantén los músculos de los brazos relajados de manera que los brazos tengan una ligera curva en vez de estar rectos. Relaja los hombros como si estuvieras colocando un abrigo sobre tu espalda; suaviza la mandíbula y

la mirada. Tal vez necesites doblar ligeramente las rodillas y hacer un par de respiraciones profundas para deshacerte de la inquietud en tu sistema.

## **2. Sintonizar con el equilibrio**

A medida que entras en este estado de equilibrio (y regresas a él en el transcurso de los siguientes minutos) expande tu percepción para incluir la totalidad del cuerpo, como si fueras a bucear, o como una modelo que exhibe vestuario. Esto se llama ‘incluir la totalidad del cuerpo en tu percepción’; así reconoces en qué parte de tu cuerpo te sientes localizado (normalmente en el rostro) y luego expande tu atención sobre los hombros y baja por todo el cuerpo. Si puedes, sitúate en los pies. Enfócate en percibir la postura completa y luego en encontrar y mantener equilibrio. A medida que expandas tu enfoque para incluir todo el cuerpo,



SIN SALIDA  
PARED  
BARRERA  
CERROJO  
LLENO NO  
BLOQUEADO



puede que tengas sensaciones y sientas energías. Tus dedos pueden sentir hormigueo, al igual que tus pies. Reconoce todo ello, pero no te detengas en ninguna sensación en particular. En cambio ¿puedes detectar las series de sensaciones y energías que se repiten y que te avisan que estás respirando?

Expande, relaja y siente tu respiración. Si experimentas tensión, pon tu atención en esa tensión, y manteniéndote consciente de ella expande tu atención hasta incluir el área alrededor del lugar de tensión. Permite que la respiración fluya por ese lugar -haz lo mismo cuando te sientas agitado o cansado-. Este es un proceso de sanación.

Permanece en este estado por unos cinco minutos, sintiendo y dejando que lo que está pasando por tu cuerpo se desplace. Sal de la postura lentamente y nota el cambio en tu mente y cuerpo.



Ponte de pie ... relaja las rodillas, relaja las nalgas, deja que tus brazos se separen ligeramente de tu cuerpo ... Relaja los hombros ... Expande, relaja y siente tu respiración.

### 3. Conectar con el corazón

La mayor parte del tiempo estamos sentados. Todo lo explicado arriba puede hacerse en esta posición y por periodos más largos. Simplemente recuerda enderezar la columna (no inclinarse en la silla). Presiona la pelvis en la silla (o en el suelo si estás sentado con las piernas cruzadas) y empuja hacia adelante la columna (zona lumbar) de manera que haya una ligera curva en la parte baja de la espalda. Luego relájate manteniendo esta curva. Baja los hombros suavemente. De esta manera tu pecho estará sostenido por tu columna, las caderas y la silla, en vez de presionar hacia abajo el vientre. Como antes, enfócate en sentir tu

cuerpo como una unidad o una estructura de cuello, hombros, columna, brazos y caderas, con sensaciones moviéndose a través de éste.

Bien sea que estés sentado o parado, conéctate con el corazón, con tu sentido emocional, comienza con preguntarte a ti mismo cómo estás en este momento. Cuando aparecen temas específicos, expande y suaviza la atención un poco para distanciarte de los detalles y tener una perspectiva general de lo que está ocurriendo en términos de impresiones, impulsos y sentimientos. Por unos instantes intenta conectar con la esencia de la experiencia de tu corazón: ‘fluyendo’, ‘no siento mucho, un poco lento’, ‘bajo presión’, ‘agitado’ o lo que sea. Puede ser agradable, desagradable o neutro –pero en este momento no es necesario prestar mucha atención a la calidad de las sensaciones–. En cambio,

practica sentirlo con referencia a tu cuerpo: percibe si tu cuerpo se siente sofocado, tenso o con poca energía. Dirigir esta percepción general hacia tu cuerpo te ayuda a estar presente con lo que estás sintiendo, en vez de quedarte atrapado en ello o intentar salir de ello. Intenta imaginar que le está sucediendo a otra persona y que tú eres un oyente comprensivo. Evita ofrecer consejos o análisis. Mantén el corazón calmado y abierto, dejando que las sensaciones se presenten por sí mismas.

Después de unos minutos de esta práctica, quizá surja una sensación de comprensión; un escuchar con empatía que no aumenta lo que se siente ni compite con ello. Esto permite que lo emotivo cambie y se modifique por sí mismo.

En los últimos minutos de este ejercicio te podrías preguntar: “¿Qué me ayudaría a permanecer con esto?”

Como antes, deja que la pregunta se pose ligeramente en la consciencia y nota cualquier efecto. Ya sea que surjan pensamientos o no, probablemente tendrás una sensación de amplitud y estabilidad en el corazón –si es que no te estás sobre-esforzando–.



Pregúntate a ti mismo: ‘¿Cómo estás en este momento?’ ... intenta conectar con la esencia de la experiencia de tu corazón y siéntela con referencia a tu cuerpo ... Mantén el corazón abierto.  
Pregúntate: ‘¿Qué me ayudaría a permanecer con esto?’

#### **4. Claridad: permite que el pensamiento se convierta en atención**

Este ejercicio se puede hacer de pie o sentado, como anteriormente. Empezaré por ilustrarlo con la meditación caminando.

Caminar es bueno; te da un ritmo y relaja la rigidez corporal y mental. Puedes hacerlo en un espacio cerrado: ponte de pie, mueve la silla y camina de un lado a otro en tu oficina o en tu lugar de trabajo. O tómate un descanso y camina durante unos minutos por el pasillo. De cualquier manera, es bueno que te tomes una pausa de lo que estés haciendo para refrescarte.

Caminando despacio, conéctate con el cuerpo que camina de manera cómoda y calmada. Permite que tus hombros y brazos caigan libremente y que tu cuerpo camine como si estuviera ‘paseando sin ir a ningún sitio en especial’. Debido a que la mayor parte de nuestro caminar es apresurado, con la parte superior del cuerpo rígida y desconectada de las piernas, puede ser que necesites prestar atención a cómo caminar con



fluidez. De esta manera, imagina que estás caminando entre una fila de gatitos que duermen: la suavidad que te va a requerir el levantar las piernas hará que tus caderas y la parte baja de la espalda actúen conjuntamente, permitiendo que las piernas se muevan más fluidamente. A medida que fluyes, relaja tus hombros y permite que también giren ligeramente al caminar. Mantén tus ojos abiertos como ‘contemplando el entorno’, con mirada suave. El caminar correctamente incluye al cuerpo en su totalidad; es como nadar.

Permanece con cada paso, uno a uno, desde que se levanta desde tus caderas hasta que se completa con el pie tocando la tierra. No te detengas entre cada paso, permite que fluyan con naturalidad. La fluidez es importante porque calmará los pensamientos. Luego percibe el contacto de tu pie con la tierra, uno



a uno, percibiendo el final de cada paso. Mantén la atención en esto por tan sólo ese momento. Después déjala ir cuando el pie se levanta, retoma el flujo y percibe el otro pie a medida que toca el suelo. Podrías agregar una palabra a ese momento; piensa: ‘esto’, o ‘ahora’, o ‘sólo esto’. Camina en el momento presente. Cuando has atravesado la habitación, detente, permanece de pie por unos segundos, luego da la vuelta y da un paso pensando: ‘aquí’ o ‘ahora’.

No estás estimulando el pensamiento o intentando crear nuevas ideas sino mas bien aplicando una atención plena a momentos específicos, luego relajando la atención. Este ejercicio de la atención deshace las preocupaciones y despeja el enredo de los pensamientos de una manera no conflictiva; convierte el pensamiento evasivo en atención plena.



Conecta con cómo camina el cuerpo... relaja los hombros y permite que giren al caminar ... Mantén una mirada relajada ... Permanece con cada paso, uno a uno ... Camina en el momento presente.

La versión sentada de este ejercicio implica conectarse con el flujo de la respiración, el final de la exhalación y la expansión de la inhalación. Siéntate derecho, toma unas cuantas exhalaciones largas y lentas, relaja el diafragma y deja que tu respiración venga del vientre, en vez de tu pecho. Suelta los hombros, suaviza el rostro y piensa: ‘Tengo todo el tiempo del mundo para exhalar’ y ‘permite que la inhalación venga cuando quiera’. Entra suavemente al flujo de la respiración, esto tendrá un efecto estabilizante.

Cuando el flujo se establece, pon tu atención al final de la exhalación (como con los pasos en el caminar)

usando una palabra como 'aahh' o 'respira' para así enfocar la mente en ese instante, por el tiempo que dure. Puede que ese instante se alargue; en vez de inhalar, espera que la inhalación comience de por sí. Quizá el flujo no sea regular, pero este ejercicio te ayudará.

A medida que la inhalación empieza, no la fuerces, síguela en su lenta expansión por el pecho y hacia tu garganta. Expande tu atención hacia la parte superior de tu cuerpo, luego deja que la exhalación comience. Si consigues hacer esto en varias sesiones de cinco minutos, puedes agregar un 'punto de contacto' al final de cada exhalación. Es decir, cuando completas una exhalación, momentáneamente dirige tu atención al punto donde tu cuerpo conecta con el asiento. Luego sigue la inhalación como anteriormente.

Mientras tanto, nota el cambio que surge con cualquiera de estos ejercicios de conexión, y a dónde te lleva. Te inclina a ser un testigo comprensivo, sensible, y puede expandir, estabilizar y fortalecer tu consciencia. Como resultado, encontrarás que podrás mas fácilmente ser esa consciencia espaciosa de lo que esté pasando, y entonces no te perderás en lo que estés experimentando.

# Descansa en el ‘Aquí y Ahora’



TIEMPO RECOMENDADO:

Diez a quince minutos.

Este grupo de ejercicios lleva mas tiempo. Primero se requiere reservar algo de tiempo y designar un espacio en el cual practicar. Para comenzar, lo mejor es enfocarse en ‘conectar y fortalecer’ que se centra en el cuerpo; hazlo por varias sesiones de 10 minutos. Te dará la sensación de sentir tu cuerpo, que es la base a la que puedes referirte y regresar en el transcurso de cualquier sesión. Después de un tiempo, podrás pasar los primeros cinco minutos de un periodo de quince minutos para restablecer esa estabilidad corporal y luego hacer los ejercicios descritos abajo. La estabilidad crea una base a la cual puedes regresar

cuando te pierdas en los pensamientos o estados de ánimo. El tema general es: sal de lo imaginado, lo temido y lo anhelado; descansa en el aquí y el ahora.

## **1. Juntar energía con la respiración**

Dedica algo de tiempo a establecer la respiración como un flujo. Empuja la parte baja de la espalda hacia adelante de manera que el peso del pecho se transfiera hacia lo largo de tu espalda, en lugar de comprimir el vientre. Baja los hombros, relaja tu rostro y centra tu respiración en el vientre. Suavemente, exhala completamente, luego espera la inhalación; deja que tu respiración se alargue y se haga profunda naturalmente.

Siente la energía en el flujo de la respiración. Esto no está restringido a un punto en particular, aunque si deseas puedes reposar tu atención en un lugar en

COMPRAS  
GASOLINA  
ESCUELA  
COMIDA  
FACTURA



tu vientre, diafragma, pecho o en las fosas nasales y sentir la respiración fluir a través de estos. Cuando inhalas ¿puedes sentir una sensación radiante? Con la exhalación ¿tienes la sensación de alivio? La sensación no es del aire, más bien es un cambio de energía ¿no es cierto? Deja que tu cuerpo sienta plenamente ese flujo que lo hace expandirse y contraerse de una forma regular. Mediante este proceso tu energía corporal se une con la respiración.

Lo que estés sintiendo en términos de vitalidad corporal o energía nerviosa, incorpóralo a la respiración. En otras palabras; si te sientes cansado, aburrido o estancado –o si te sientes acelerado o agitado– respíralo. No luches con el cansancio, pero tampoco te rindas a él. No intentes reprimir la aceleración, pero tampoco la aumentes con acciones que te distraigan. En vez de ello, ‘sostén’ estas energías con la respiración.



Deja que tu respiración sea larga y profunda, y conecta el estado actual de tu energía corporal con este flujo. Ábrete a la experiencia de tu cuerpo y deja que el flujo de tu respiración lo habite. Es algo así como ponerse un nuevo traje y sentirse cómodo en él.



Siente la energía en el flujo de la respiración ...  
Deja que tu cuerpo sienta ese flujo ... Si te sientes aburrido, o agitado –respíralo–. Ábrete a la experiencia de tu cuerpo y deja que el flujo de tu respiración lo habite.

Explora cómo es cuando la consciencia se expande. Incluye y ‘conoce’ tu cuerpo y su energía.

## 2. Une el pensamiento con la respiración

Casi todo el tiempo estamos pensando, y eso no es siempre bueno o útil. El pensamiento (a diferencia

de la atención reflexiva) se ocupa de construir un futuro, un pasado, a otra persona o a uno mismo. El pensamiento trata a menudo de crear una alternativa a la experiencia directa del aquí y ahora. Y en esto hay tensión. De este modo, lo que hacemos en favor de la claridad y la calma es venir al presente y reposar en él. Algo así como si nuestro pensamiento fuera un espectáculo para ver, y en el que podemos relajarnos. Esta disposición de consciencia vigilante permite que el sistema se regenere o refresque, a la vez que gane una perspectiva de qué es lo que la mente está creando y cómo. Te saca de la rutina incesante del pensamiento y aligera el peso de la mente. Así puedes emplear la atención reflexiva en lugar de perderte en los pensamientos.

Una nota para apartar la mente de los pensamientos evasivos: 'el futuro es imaginado, el pasado es un

recuerdo y lo que tú u otra persona son, es una noción cambiante'. Aunque estas impresiones proliferan rápidamente, no existe una realidad estable en ningún pensamiento; motivo por el cual involucrarse con los pensamientos se vuelve estresante. Por lo tanto ... conéctate al pensamiento como un flujo. Desapega tu atención de los temas y de tus reacciones a ellos y en su lugar siente el movimiento del pensamiento. Ya sea apresurado, en círculos, efervescente, aplastante... o lo que sea. Desapégate del contenido, conéctate al flujo. Despréndete de la necesidad de llegar a una conclusión. En este momento no hay una conclusión. Asimismo, deja de lado el enojo con el pensamiento y con el deseo de que cese. Siente la energía del pensamiento y asíéntala en la respiración. Es como montar a caballo

o hacer surf en una ola. Ten presente la energía de la respiración y la energía del pensamiento, permitiendo que se encuentren y se muevan juntas.

¿Cómo se siente estar presente con el proceso de tus pensamientos de esta forma? ¿Puedes sentir su complejidad y sus voces como un flujo de energía? Si es así, puedes conectarlo a la energía de la respiración y dejar que la respiración lo absorba. Es como si un torrente de alta velocidad desembocara en un río de corriente lenta. Notarás cómo los pensamientos se volverán menos intensos hasta casi desaparecer, mientras la calidad de la atención plena se fortalece convirtiéndose en un silencio atento. Incluso puedes escuchar ese silencio: tiene un sonido como el de una concha de mar; el sonido del escuchar.

### 3. Une el corazón con la respiración

Nuestros sentidos nos afectan: la visión, los sonidos, los pensamientos y todo lo demás. Fuera del contacto con estos sentidos, las impresiones (como ‘una amenaza’, ‘sentirse a salvo’, o ‘desear algo’) ondean como una bandera. El proceso de marcar cosas como deseables o desagradables crea estados mentales tales como el entusiasmo, la preocupación, la duda, el afecto o el arrepentimiento. Cuando estamos enfadados con alguien o nos arrepentimos de algo que hicimos en el pasado, o cuando anhelamos algo que no tenemos, nuestros corazones se revuelven y sufrimos. Nuestras mentes pueden mantener el enfado durante años, aun cuando la persona con la que estamos enfadados no está aquí ahora. Necesitamos percatarnos de esto, y de que la pérdida que me entristece ya pasó; y que lo quisiera que hubiera sido lo estoy creando en el ahora.

Si prestamos atención sabiamente, podemos dejar de crear personas y eventos en nuestras mentes; podemos dejar de crear el futuro, el pasado –hasta podemos dejar de crearnos a nosotros mismos–. Atar al corazón estas nociones lo divide en el ahora y en el después, en el aquí y el allá, en el yo, el tú y ello –de manera que persigue y lucha con realidades virtuales–. Pero si nos enfocamos en la actualidad presente, si dejamos que el enfado sea enfado, que la tristeza simplemente sea tristeza, la agitación cesa y el sufrimiento pasa.



La persona con la que estoy enfadado no está aquí ahora ... la pérdida pasó ... lo que quisiera ser lo estoy creando en el ahora ... Enfócate en el presente, deja que el enfado sea enfado y así el sufrimiento cesa ...

Recuerda: deja de lado el tema y presta más bien atención al estado de ánimo y su movimiento en



general. Reconoce su carga emocional. Esta es la manera directa de relacionarse con las emociones. En lugar de seguirlas o resistirlas o culparlas, encuéntralas en tu propio cuerpo. Es como cuando sostienes a un bebé en tus brazos. Conéctate, respira conscientemente, expándete hasta incluir la emoción y radiar tu consciencia a la experiencia de todo tu cuerpo y mente en el presente.

Permítete sentir lo que sientes. Nacerá una aceptación compasiva. A medida que esta empatía surge, descansa en ella. Tu energía emocional es ahora una fuente de calidez y buena voluntad.



Respira conscientemente, expándete hasta incluir la emoción ... Es como cuando sostienes a un bebé en tus brazos ... Permítete sentir lo que sientas.



## 4. Descansa en el 'Aquí y Ahora'

El 'aquí y ahora' que nos ofrece sosiego y paz, no es un pensamiento, una sensación o un estado mental, los cuales habitualmente confundimos con la realidad y que nos retan y deslumbran con su centelleo cambiante. El 'aquí y ahora' son la consciencia que se personifica como un lugar, la empatía como una relación palpable, y la observación silenciosa como claridad. La consciencia personificada, aquella que ve claramente y no se apega o rechaza, es un refugio duradero. Todo lo que experimentas pasa por esta puerta. Esta consciencia no la puedes tener, nombrar, conseguir o eliminar; sólo puedes descansar en ella. Esta es la razón por la que te brinda sosiego.



El 'Aquí y Ahora' que nos ofrece sosiego y paz no es un pensamiento, una sensación o un estado mental ... sólo puedes descansar en él.

Podemos usar la respiración, el sonido del escuchar o el corazón amplio e incluyente como puntos de referencia que ofrecen estabilidad en la corriente de la vida cotidiana. Por ejemplo, cuando sientes que surgen la tensión e inestabilidad, relaja tus hombros y exhala lentamente. Sin embargo, si te sientes realmente bloqueado, presta atención en qué parte de tu cuerpo sientes la sensación. Acepta su presencia y expande tu foco de atención. Percibe el área alrededor de la tensión y expande tu atención por todo tu cuerpo. En su momento, cuando la respiración se vuelve clara, aliviará y relajará la tensión.

Al mismo tiempo, cuando tus pensamientos se vuelven muy rápidos o agitados, escucha con una actitud de aceptación y curiosidad. Cuando atiendes al sonido del escuchar se produce un cambio que ofrece una perspectiva de tus pensamientos.



Si te sientes bloqueado, acéptalo. Percibe el área alrededor de la tensión y expande tu atención por todo tu cuerpo ... cuando tus pensamientos se vuelven muy rápidos o agitados, escucha con una actitud de aceptación y curiosidad.

Estas sendas pueden ser utilizadas en el ámbito de la vida cotidiana. No obstante, no pueden reemplazar el profundo efecto revitalizador de una práctica establecida, coordinada y tranquila. A medida que te familiarizas más con la tranquilidad constante, reconócela y préstale atención con regularidad, y por el mayor tiempo que puedas.



# Relacionándose con el Mundo



**TIEMPO RECOMENDADO:**  
El resto de tu vida.

Lo que sigue tiene la intención de ayudarte a cultivar la claridad y la calma en tu vida cotidiana. Relacionarse con el mundo puede parecer abrumador hasta que recuerdas que cuando mantienes la consciencia de tu cuerpo, el mundo es tan sólo lo que surge en el aquí y el ahora, momento a momento.

Los ejercicios previos fueron acerca de cómo cambiar y profundizar esa consciencia. Es un cambio que te lleva a un punto de quietud y consciencia a través del conectarse y centrarse en el cuerpo. La sección ‘descansa en el aquí y ahora’ te ofrece más a este

respecto, para recapitular: cualquier cosa que te esté sucediendo, regresa a tu cuerpo y expande tu consciencia sobre él, relajando las áreas contraídas.

Permanece ahí, conecta con la tierra bajo tus pies y con el fluir de la respiración hasta que sientas el cambio de actuar a observar. Luego te puedes hacer una de las preguntas que sugerimos en el ejercicio ‘tomarse una pausa y preguntarse’, considera uno de los temas a reflexionar o simplemente espera una respuesta del corazón.

Lo principal es aprender que no importa cuán complejo o extenso es el tema que te afecta; la manera más clara de enfrentarlo es percibiéndolo como un pensamiento, una emoción o un impulso en el presente. De esta manera mantienes la atención en el lugar de la consciencia, la puerta por la cual todas las cosas pasan. Tus respuestas más claras nacerán desde el otro lado de esta puerta.



No importa cuán complejo o extenso es el tema que te afecta ... lo puedes enfrentar más claramente percibiéndolo como un pensamiento, una emoción o un impulso en el presente.

## 1. Límites de la Atención

Tu puerta debe estar situada dentro de unos límites o paredes, de lo contrario no funcionará. Cuando no establecemos barreras apropiadas alrededor de nuestra atención y acción podemos abrumarnos y perder el equilibrio, o nos desconectamos de lo que nos está pasando. En ese caso nos convertiríamos en un muro sin puerta: se pierde la sensibilidad y la vida se vuelve intensa.

Por lo tanto, cuando vas por el mundo, experimenta con mantener tu foco visual relajado y en sintonía con la esfera que se extiende de dos a tres metros

alrededor tuyo. Percibe cómo se siente establecer esta práctica como una norma y enfoca más detallada y conscientemente cuando lo necesites. Esto te permitirá mantenerte presente y equilibrado. Es como un naturalista: alerta y curioso, sin saber dónde y cuándo la fauna silvestre aparecerá; de ese modo te preparas con toda tu atención consciente.

En general, el ámbito humano está diseñado para obstaculizar esta práctica. Las vistas, las señales y la gente aparecen directamente en nuestra atención a través de los ojos y te piden que participes. El siguiente paso es ir mas despacio o moverse a un ritmo que te mantenga en tu cuerpo, en lugar de correr a la velocidad del mundo, lo cual te reduce a un par de ojos con piernas. Haz una pausa antes de actuar y mantente



conectado a tu cuerpo. Muchas veces el ritmo frenético del mundo pasará apresuradamente delante de ti.

Para ayudarte a mantener la conexión equilibrada con tu cuerpo podrías llevar algo contigo que puedas girar en tu mano, como un collar de cuentas o un anillo. De esta manera regresarás a tu cuerpo a través de tus manos. También puedes recitar una palabra (para ti mismo, así las personas alrededor tuyo no creerán que te has vuelto loco).

Para fortalecer esta consciencia total cuando estés en casa o en un lugar tranquilo, practica expandir los límites de tu atención mientras te mantienes centrado.

Empieza por sentarte, caminar o ponerte de pie con un hula hoop o aros imaginarios alrededor de tu cuerpo. Tu atención se vuelve amplia pero centrada en lugar de distraerse con las vistas y los sonidos. Es como si

tuvieras bigotes de gato; te sentirás espacioso, pero claro y alerta. Sentirás cuando tu cuerpo se contrae aunque un recuerdo puede tener ese efecto); tómate una pausa en el instante cuando sientas la contracción o la agitación y pregúntate: ‘¿Dónde estoy ahora? ¿En qué lugar en mi cuerpo se encuentra esta agitación?’ A medida que vuelves a centrarte puedes abrirte y pregúntate: ‘¿Qué es lo más importante ahora para mí?’ Y ‘¿Qué es lo que me ayuda a estar con esto?’ A medida que esta ‘puerta’ se establece, unos límites sanos y apropiados también se establecerán.



Mantén tu foco visual relajado ... mantén la conexión con tu cuerpo, anda más despacio ... gira un anillo en tu mano.

Pregúntate: ‘¿Dónde estoy ahora? ¿Qué es lo más importante ahora para mí? ¿Qué es lo que me ayuda a estar con esto?’.

## 2. Límites de la Intención y la Acción

Más importante aún que tener límites alrededor de la atención, es tenerlos alrededor de lo que haces y de cómo lo haces. Si no establecemos esas barreras creamos problemas para nosotros y los demás. Tu límite principal deberá ser la ética: evitar la violencia física o de palabra, abstenerse de mentir y de las adicciones será para tu propio bienestar y el de otras personas. Esto también significa que no te dejarás llevar por lo peor de este mundo. Desde esta barrera ética puedes investigar la avidez del consumidor, el cotilleo y el estar absorbido por los medios de comunicación. Lo que compramos, lo que asimilamos y hablamos tiene sus efectos. Una forma de verificar esto es tomándose una pausa en el instante en que vas a emprender algo y preguntarse: '¿Cómo estoy ahora? ¿Qué me sirve



de ayuda?’ También puedes tomarte una pausa y preguntarte después de la acción: ‘¿Cómo me siento ahora?’ Esta práctica te ayuda a encontrar tus propios criterios. Es bueno aprender lo que es apropiado para ti en lugar de simplemente seguir al grupo y asumir una teoría..



Mómate una pausa en el instante en que vas a emprender algo y pregúntate: ‘¿Cómo estoy ahora?’ Pregúntate después de la acción: ‘¿Cómo me siento ahora?’

### 3. Límites de Tiempo

Todo este esfuerzo con integridad te recompensa con más tiempo para la calma y la claridad mental. Crea tiempo cada día para practicar los ejercicios mencionados arriba y otros que aprendas de otras fuentes. Prepara un lugar donde no te interrumpan

durante diez minutos o más, conéctate a la atención consciente del cuerpo y deja que esta atención procese la actividad del día, descansando en el 'aquí y ahora'.

Establecer estos límites de tiempo te mantendrá en forma, mejorará tu sentido de bienestar y te dará la oportunidad de empezar el resto de tu vida con paso firme.

## Algo más ...

Si quisieras profundizar más en este proceso, existen muchas guías que te pueden ayudar. Recomiendo:

*Introducción a la Meditación del Conocimiento Directo*, de Ajahn Sucitto  
[amaravati.org/dhamma-books/introduccion-la-meditacion-del-conocimiento-directo-insightvipassana/](http://amaravati.org/dhamma-books/introduccion-la-meditacion-del-conocimiento-directo-insightvipassana/)

*La Práctica de la Paz Interior*, de Ajahn Amaro  
[amaravati.org/dhamma-books/la-practica-de-la-paz-interior/](http://amaravati.org/dhamma-books/la-practica-de-la-paz-interior/)

*Simple Kindness*, de Ajahn Candasiri  
[amaravati.org/dhamma-books/simple-kindness/](http://amaravati.org/dhamma-books/simple-kindness/)

*Atención Plena, El Sendero a lo Inmortal*, de Ajahn Sumedho  
[amaravati.org/dhamma-books/atencion-plena/](http://amaravati.org/dhamma-books/atencion-plena/)

*Meditation: A Way of Awakening*, de Ajahn Sucitto  
[amaravati.org/dhamma-books/meditation-a-way-of-awakening/](http://amaravati.org/dhamma-books/meditation-a-way-of-awakening/)

Puedes descargar estos libros y otros gratis en:  
[forestsanghapublications.org](http://forestsanghapublications.org)  
[amaravati.org](http://amaravati.org)

Hay archivos de audio suficientes para toda una vida que pueden ser descargados en: [accesstoaudio.org](http://accesstoaudio.org)

Si quisieras pasar un tiempo en un lugar adecuado para la claridad y la calma, podrás encontrar una lista de monasterios que ofrecen alojamiento en este enlace:  
[forestsangha.org](http://forestsangha.org)





**CLARIDAD Y CALMA**  
PARA PERSONAS OCUPADAS  
DE AJAHN SUCITTO

PUBLICADO POR AMARAVATI PUBLICATIONS

COPYRIGHT 2020 © AMARAVATI PUBLICATIONS

AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY  
ST MARGARETS LANE, GREAT GADDESSEN  
HEMMELE HEMPSTEAD, HERTFORDSHIRE  
HP1 3BZ, ENGLAND

ISBN 978-1-78432-008-9

VERSIÓN DIGITAL 1.0

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL 2020: GRICEL SALAZAR-LEWIS  
REVISIÓN: JUAN SERRANO, GRICEL SALAZAR-LEWIS Y RICARDO SZWARCER  
DISEÑO Y TIPOGRAFÍA: NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM  
ILUSTRACIONES: PETE WILLMIN

ESTE LIBRO ESTÁ DISPONIBLE PARA DESCARGA GRATUITA EN:  
[WWW.FORESTSANGHAPUBLICATIONS.ORG](http://WWW.FORESTSANGHAPUBLICATIONS.ORG)

ESTE TRABAJO ESTÁ BAJO LICENCIA PÚBLICA  
DE CREACIÓN INTELECTUAL.  
LICENCIA INTERNACIONAL DE ATRIBUCIONES  
NO COMERCIALES Y NO DERIVATIVAS 4.0  
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Este trabajo esta bajo Licencia Pública de Creación Intelectual.  
Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.  
El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

- **Atribución:** Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado. Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio.
- **No comercialización:** No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales.
- **No se autorizan trabajos derivados:** Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados.
- **No limitaciones adicionales:** No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

Anuncios:

No es necesario adquirir la licencia para partes del material usados para el dominio publico, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

No se proveen garantías. La licencia podría no autorizar a todos los permisos necesarios para el uso pretendido. Por ejemplo, otros derechos como la publicidad, privacidad, o derechos morales podrían limitar el uso de este material.

# Claridad y Calma

Para personas ocupadas

Esta guía está diseñada para ayudarte a salir del ritmo cotidiano y encontrar claridad y calma en unos minutos –en el tiempo que te toma beber una taza de té–.



PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible  
como eBook gratuito*