

ATENCIÓN PLENA y TRADICIÓN CRISTIANA: VIVIR EL PRESENTE EN LAUDATO SÍ

- 1.- ¿Qué nos dice el Papa Francisco en Laudato Sí sobre vivir el presente?
- 2.- ¿Es difícil o fácil estar en el presente?
- 3.- Practica del cacahuete: Una práctica de atención plena para aprender a estar en el presente, incluida la interconexión.

1.- ¿Qué nos dice el Papa Francisco en Laudato Sí sobre vivir el presente?

“Se trata de cultivar una actitud del corazón, que vive todo con serena atención, que sabe estar plenamente presente ante alguien sin estar pensando en lo que viene después, que se entrega a cada momento como un don divino que debe ser plenamente vivido. Jesús nos enseñaba esta actitud cuando nos invitaba a mirar los lirios del campo y las aves del cielo, o cuando ante la presencia de un hombre inquieto “detuvo en él su mirada y lo amo” (Mc 10,21). Él sí que estaba plenamente presente ante cada ser humano y ante cada criatura y así nos mostró un camino para superar la ansiedad enfermiza que nos vuelve superficiales, agresivos y consumistas desenfrenados” (LS n. 226).



2.- ¿Es difícil o fácil estar en el presente?

¡¡Es difícil estar en el presente!!

¿Por qué? Hay una explicación científica: “El impulso interior que nos lleva a alejarnos del esfuerzo concentrado es tan intenso que los científicos cognitivos

han acabado considerando la mente errante como la modalidad por defecto del cerebro. Es el sistema que opera siempre que no nos hallamos sumidos en ninguna tarea mental, cuando nuestra mente divaga, entonces nuestro cerebro activa una serie de circuitos que forman la red neuronal por defecto". Siendo, "el distractor más importante para la concentración es la cháchara intrapersonal [...] y sabemos que si preguntas, el 50% de las personas te dirán que no están en lo que hacen".



3.- **Practica del cacahuete:** Una práctica de atención plena para aprender a estar en el presente, incluida la interconexión.

Es la práctica de la uva pasa adaptada a niños.

- Material: Para niños es mejor con cacahuetes, para adultos con uva pasa.
- Práctica del cacahuete:
Primera parte: Damos dos cacahuetes a cada uno. El primero se lo comen como lo hacen normalmente.
Segunda parte: Mientras se comen el segundo cacahuete, hacemos la práctica de atención plena.
Tercera parte: Trabajamos la interconexión.
Cuarta parte: Puesta en común.

La práctica



- **Primera parte:** Comenzamos dando dos cacahuètes, con el primer cacahuete les invitamos a comerlo como lo suelen hacer habitualmente. Una vez que lo han ingerido, se reflexiona ante la experiencia.
- **Segunda parte:** Con el segundo cacahuete vamos a mantener la atención plena en todo el proceso de la ingesta. Y vamos a imaginar que estamos ante un producto muypreciado que viene de un país muy lejano y que es muy difícil de encontrar y por eso es muy caro. Lo más probable es que nunca podamos volver a probarlo otra vez.

En primer lugar, sostén el cacahuete en la palma de tu mano o entre los dedos índice y pulgar. Enfoca la atención en él, imagina que acaba de venir de un país lejano y nunca has visto un fruto así a lo largo de tu vida.

Vamos a dedicar un tiempo a ver realmente el cacahuete, observa, deja que tus ojos exploren cada parte de él. ¿Cómo es? ¿Hay simetría en él? ¿Qué características le ves? En cuanto a su textura, ¿Tiene arrugas o es liso? ¿Es duro o es blando? cierra los ojos por un instante para que puedas aumentar el sentido del tacto. Pon el cacahuete debajo de la nariz, ¿Qué te hace sentir? ¿Qué aromas y fragancias aparecen? ¿Se está produciendo algún suceso interesante en tu boca o tu estomago? Ahora, lentamente, lleva el cacahuete a tus labios, nota también los movimientos de tu mano y brazo hasta los labios. Con suavidad, coloca el cacahuete sin masticarlo todavía. Observa la forma en que se distribuye en la boca. Dedicar algún tiempo a explorar todas estas sensaciones, incluyendo la lengua. Cuando estés listo, comienza lentamente a masticar el cacahuete, sin tragarlo todavía. El primer mordisco realízalo

lentamente, ¿Qué sensaciones aparecen? Ten en cuenta las sensaciones de sabor y textura en la boca y cómo cambian con el tiempo, a cada momento. Cuando estés listo, comienza lentamente a tragar el cacahuete. ¿Qué notas cuando aparece la primera intención de tragarlo? ¿Qué sensación experimentas antes de ingerir el cacahuete? Por último, mira si puedes experimentar las sensaciones durante el trayecto del cacahuete hasta el estómago y observa también que sensaciones aparecen en tu cuerpo después de finalizar la comida con atención plena.

- **Tercera parte:** Cultivamos la interconexión de todo y todos. Piensa en el desarrollo de este cacahuete. Para que este cacahuete este aquí, ha hecho falta que nazca la planta del cacahuete en la tierra, que sea regada por la lluvia, que crezca, que sea calentada por la energía del sol, que germine su semilla. Para que puedas degustar el cacahuete ha hecho falta el concurso de todo el planeta, de la tierra, del sol, del agua...y el concurso de muchas personas para que este aquí contigo, ha hecho falta la persona que nos la ha vendido, ha hecho falta la persona que la ha transportado, ha hecho falta la habilidad del agricultor, los que han vendido los abonos, las semillas. También la experiencia de toda la humanidad de miles de años de historia de la agricultura para que este cacahuete este aquí y te lo puedas comer.

Cualquier alimento, una manzana, el chocolate, aunque sean muy pequeños nos pone en contacto con todo el planeta y con toda la historia de la humanidad. Cualquier objeto de este mundo es, simplemente, un milagro. Nos quedamos unos segundos pensando es esto.

- **Cuarta parte:** Cuando terminen, se pone en común la experiencia.