Ramiro A. Calle

Atentos y contentos

Mindfulness para niños

mr

RAMIRO A. CALLE

Atentos y contentos

Mindfulness para niños

mr

© Ramiro A. Calle, 2017
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona
www.mrediciones.com
www.planetadelibros.com

Diseño de interior: María Pitironte
Ilustraciones de interior: Ileana Rovetta

Depósito legal: B. 10.396-2017
ISBN: 978-84-270-4357-2

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia como por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España/*Printed in Spain*
Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

Introducción, 11

CAPÍTULO 1
¿Qué es la atención?, 17

CAPÍTULO 2
Los beneficios de la atención para el niño, 33

CAPÍTULO 3
La necesidad de que el niño entrene la atención, 41

CAPÍTULO 4
Empecemos por el cuerpo, 49

CAPÍTULO 5
Ejercicios dinámicos conscientes, 55

CAPÍTULO 6
El sentido del equilibrio, 67

CAPÍTULO 7
El saludo al Sol, 77

CAPÍTULO 8
Posturas de estiramiento y masaje, 91

CAPÍTULO 9
Ejercicios de respiración consciente, 101

CAPÍTULO 10
La relajación consciente, 107

CAPÍTULO 11
La concentración, 113

CAPÍTULO 12
La atención a la respiración, 119

CAPÍTULO 13
Ejercicios de visualización, 123

CAPÍTULO 14
Concentración en la vida diaria, 129

CAPÍTULO 15
Debilitar emociones insanas con la meditación, 137

Conclusión, 157

Agradecimientos, 159

Capítulo 1

¿Qué es la atención?

De la conveniencia de este primer capítulo no se puede dudar. Los padres y educadores necesitan saber muy bien qué es la atención y el papel que representa en la vida de una persona para así no solo poder transmitírselo a los niños, siempre adaptándolo al lenguaje oportuno, sino también para que ellos mismos conozcan su trascendencia y comprendan el alcance del cultivo de la atención. Desde luego, si los propios padres y educadores trabajan en el desarrollo de esta virtud estarán en mejor disponibilidad de poder hacerle entender al niño este tema e impartirle los ejercicios necesarios.

Pero ¿cómo podemos definir la atención? Como una de las más preciosas funciones de la mente. Nos permite percibir, captar, darnos cuenta, conectar con algo, sea de fuera o de dentro, toda vez que es como una flecha con dos puntas: una apunta hacia afuera y la otra hacia adentro, o sea, que se puede estar atento a lo que sucede fuera de uno y también a lo que nos está sucediendo dentro.

Con razón se ha denominado a la atención la «lámpara o luz de la mente». Mediante la misma uno se relaciona con los procesos tanto externos como internos. A través de la atención podemos darnos cuenta de aquello que sin atención nos pasaría inadvertido, pero dentro de la atención, y de la inatención, hay muchos niveles: se puede estar muy atento, semiatento, escasamente atento o por completo inatento. La atención es energía, fuerza. Si uno está atento está más vivo, receptivo y pleno, y todo adquiere mayor relevancia, peso específico y brillo. Cuando

uno está inatento, todo pasa desapercibido. No exageró Buda cuando dijo:

«Declaro que la atención es todopoderosa en cualquier momento o circunstancia».

Si algo se quiere hacer bien, se requiere atención. Y esto es muy importante y hay que explicárselo al niño. Lo contrario de la atención es la dispersión, la disgregación y la negligencia. Infinidad de fallos y equivocaciones en los que se incurre a lo largo de la vida son por la falta de atención, puesto que esta no solo es que los actos que llevas a cabo los realizas más conscientemente, sino que también estás más atento a lo que piensas y a lo que dices, lo cual es de enorme interés en el aprendizaje infantil. Se trata de ir enterándose para estar más atento a la mente, la palabra y las obras. Una cosa es pensar y otra ser pensado; una es hablar con consciencia y regulando bien la palabra, y otra, que las palabras «nos hablen»; una es ejecutar actividades conscientemente, y otra, hacerlo de forma mecánica o automáticamente, igual que un robot. Hay una historia muy sugerente que es bueno explicársela al niño.

Dos amigos occidentales estaban viajando por la India en busca de un maestro, pero ninguno les convencía. Cuando estaban a punto de regresar a su país, se enteraron de que había uno que vivía en la cima de una colina. Pensaron que nada perdían

por ir a visitarlo, y así lo hicieron. Cuando llegaron, el maestro se estaba poniendo las sandalias. Al rato, uno de los amigos le dijo al otro:

—Por mí ya podemos irnos.

—Pero si no hemos hablado con él —replicó el amigo.

Y el otro contestó:

—A mí me ha bastado con ver cómo se ha puesto las sandalias.

Se las puso meditativamente, es decir, con mucha atención, elegantemente, con parsimonia, sin prisas compulsivas, porque la atención enseña a hacer las cosas bien, con precisión, no de un modo urgente y chapucero; nos enseña también a pausar, a darle tiempo al tiempo, a evitar las prisas innecesarias que vienen dadas por la ansiedad y no por la necesidad. Como me dijo una alumna que era madre de una niña: «Desde que mi hija practica la atención, se peina que da gusto verla; es una obra de arte. Antes llevaba el pelo desaliñado».

Los niños que practican *ballet* o tocan un instrumento musical hallarán mucha eficacia en la práctica de la atención, pues necesitan concentración; y lo mismo para cualquier actividad artística o deportiva.

La atención es como un músculo que se puede desarrollar mediante el entrenamiento metódico y adecuado. Por un lado, aplicando ejercicios

para el fortalecimiento de la atención, y, por otro, estando más atento en la vida cotidiana.

La mayoría de los seres humanos tiene una atención debilitada, que en los niños puede estar más dispersa, ya que, de por sí, tienen tendencia a la distracción. Pero de la misma forma que se puede reeducar la voluntad, se puede ejercitar la atención. Si uno se deja arrastrar por la inatención y la inercia mental, cada día estará menos atento, lo que irá en su detrimento. Al estar muy supeditada la observación y la memoria a la atención, si esta está debilitada o fragmentada, también se resentirán la capacidad de observación y la memoria. Mi gran amigo y yogui Babaji Sibananda, de Benarés, siempre me recordaba:

«Contempla, observa, mira.
¡Hay tanto que ver! Mira el espectáculo de la vida desde el silencio interior».

A menudo, la mente no logra estar atenta porque los pensamientos incontrolados interfieren. No estamos en lo que estamos; menos aún el niño, aunque él tiene una capacidad especial para «centrarse» cuando algo le interesa y aviva su atención instintiva. La agitación de la mente, su ruido incesante, nos roba energía. Estamos, por ejemplo, contemplando un bello atardecer y surgen esos pensamientos inconexos que nos apartan del mismo. Cuanto más silenciosa es la mente, más atenta logra

estar, y cuanto más atentos logramos estar, más silenciosa se vuelve.

Existen numerosas clases de atención que no debemos dejar, al menos sucintamente, de indagar. Ante todo hay que hacer una diferencia entre la atención mecánica o instintiva y la atención consciente o voluntaria.

Cuando algo nos interesa o apasiona, la atención se pone en marcha y se dirige hacia ese objeto que despierta tal interés, incluso, en algunas ocasiones, a nuestro pesar.

Esa es la denominada atención mecánica, porque surge por sí misma y no es el resultado de un esfuerzo o propósito. Esa atención opera tanto en el animal como en el ser humano. Es una atención instintiva o maquinal. No requiere esfuerzo, sino que más bien el esfuerzo consistiría en apartar la atención de aquello que la atrapa o se apodera de la misma. Pero un tipo bien diferente de atención es el provocado, aquel que requiere un esfuerzo para estar atento a algo que incluso no despierta ningún interés. Este tipo de atención puede denominarse vigilante, consciente o voluntaria. Requiere un esfuerzo, y ese esfuerzo es el que metódicamente entrena la atención y la va desarrollando. Ese cultivo, ese adiestramiento metódico, fortalece la atención. Uno puede aprender a dirigirla hacia lo que desea, convirtiendo así el objeto de atención en algo que la persona deliberadamente ha elegido. Un

niño, por ejemplo, puede estar instintiva o mecánicamente atento a un juego, pero no al estudio o a aquello que al no ser de su interés no despierta su atención. Lo mismo sucede con el adulto. El *mindfulness,* o la práctica de la atención, consiste en el empeño de estar más atento en la situación presente, a lo que se hace, a la realidad inmediata. Requiere un entrenamiento perseverante, pero del que se derivarán logros de gran interés y aprovechamiento. No es necesario ningún propósito o esfuerzo para que se desencadene la atención sobre una película muy interesante, pero sí para que lo haga sobre un texto aburrido, por ejemplo.

También tenemos que hacer una distinción entre la atención directa o pura y la atención indirecta o impura. La primera es la que se ejerce libre de juicios y prejuicios, más allá de etiquetas, palabras o conceptos. Se percibe lo que es tal cual es y no da lugar a elucubraciones ni argumentaciones. Lo que es, es. Hace calor, se percibe el calor; hace frío, se percibe el frío. Representa una percepción directa. En cambio, la atención indirecta o impura da lugar a todo tipo de digresiones mentales, comparaciones y etiquetas.

En la senda del entrenamiento metódico de la atención se trabaja mucho con:

- La atención consciente o voluntaria.
- La atención pura o directa.

Así, la atención va ganando en penetración, claridad, fiabilidad y viveza. Una atención así es útil para cualquier actividad de la vida. Es una aliada, una amiga y una consejera. Pero para que podamos disponer de una atención tan solvente se requiere del entrenamiento oportuno, de igual manera que si uno quiere adquirir vigor muscular o flexibilidad deberá practicar los ejercicios adecuados. En cuanto a la atención pura nos suelen aventajar los niños y animales porque son capaces de percibir y absorberse en lo percibido sin que la mente empiece a medir, comparar o divagar. Siempre digo que he aprendido mucho de mi gato Émile. De repente entra en estados de suma atención, quedando todo lo demás eclipsado. Eso es verdadera concentración, pues la mente se le fija en algo con absoluta exclusión de todo lo demás. En ese momento pone sus seis sentidos (el sexto es la mente) en lo que reclama su atención, sin que esta se desvíe en absoluto.

La atención desarrollada permite una observación mucho más fina, una gran captación de detalles que de otra forma pasarían inadvertidos.

Por último, haremos referencia a la atención debida y a la indebida. A menudo los niños incurren en esta última, que consiste en poner la atención en un momento dado justo donde no debe estar, como el conductor que se abs-

trajera mirando un pajarito sobre un árbol y no en la carretera. Muchos padres se desesperan con sus hijos cuando están estudiando porque están atentos a todo menos a lo que deberían. En ese momento esa sería una atención indebida. De todas formas, tanto niños como adultos nos dejamos arrastrar a menudo por la atención indebida: uno va caminando, tropieza y cae, pues estaba mirando donde no debía en ese momento; uno está pelando una fruta y se corta, pues no está atento a pelar la fruta, sino a otra cosa bien distinta. Ejemplos simples todos ellos pero que nos ayudan a comprender qué es la atención indebida. Hay otra lectura de la atención indebida, que es poner la atención en emociones, pensamientos y comportamientos negativos o destructivos.

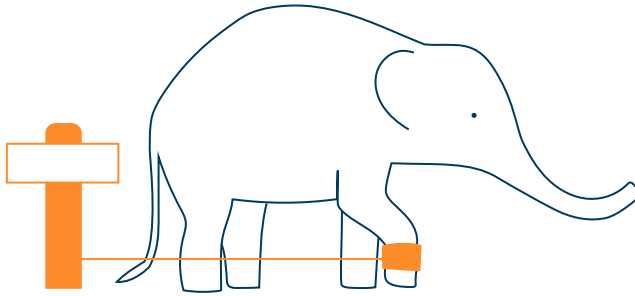
Un gran sabio de la India, Nisargadatta, afirmaba:

«No infravalores la atención. Significa interés y, al mismo tiempo, amor. Para crear, hacer, descubrir, tienes que poner todo tu corazón, lo que es igual a poner la atención. De ella brotan todas las bendiciones».

Los padres deben convencerse a sí mismos de la importancia de la atención y de cómo, a través de ella, pueden conectar mejor con la situación del presente y valorar mucho más aquello que se hace. Este convencimiento tienen que transmitírselo a sus hijos.

La atención funciona más vivamente cuando algo resulta de interés. Esto es así tanto para adultos como para niños. Es mucho más difícil activar la atención cuando algo no despierta interés o motivación. Saber motivar al niño también es una bella labor que deben acometer los padres. Muchos niños tienen dificultades con la atención porque no logran interesarse. Pero aunque alguna actividad no interese, uno puede entrenarse en mantener la atención, e incluso así se fortalece en mayor grado. La falta de atención no solo nos hace perder eficacia en la vida diaria, sino que también, al disgregarnos, nos intranquiliza o aumenta nuestro nerviosismo. Un gran sabio llamado Shantideva dijo:

«Hay que estar atento para que la mente, que parece un elefante en celo, esté siempre sujeta al poste de la calma interior. Hay que estar atento para examinar a cada instante la condición de la propia mente».



La atención aplicada sobre uno mismo es el mejor medio para conocerse y descubrir, y regular, los mecanismos de la mente.

Una atención bien dirigida y concentrada encauza la mente hacia lo oportuno y evita que se desgaste innecesariamente al diseminar sus energías. Otro sabio llamado Asvaghosa dijo algo muy significativo:

«Al corazón no protegido por la atención debe verdaderamente considerársele indefenso. Se asemeja a un ciego caminando sin guía por un terreno escabroso».

La atención consciente es un filtro, custodio y maestro de la mente. Pero, además, el cultivo sistemático de la atención desencadena mayor calma, ecuanimidad, visión clara y lucidez, o sea, magníficos aliados para la vida de cualquier persona. La asociación de la atención y la visión clara son de gran ayuda en el día a día porque previenen contra las memorias negativas y el uso incorrecto de la imaginación.

La atención tiene una gran capacidad para cohesionarnos e integrarnos, y en este sentido es básicamente terapéutica. Nos ayuda a estar más en nuestro centro. La dispersión, por el contrario, nos fragmenta. Al estar más atentos mejoramos mucho la capacidad de percepción; sin duda, esta vertiente es esencial para todas las personas, pero aún más para el niño. Al estar más atento, va

ganando en receptividad, que se reflejará en el trato con los demás, en los estudios, en el juego, en las actividades artísticas y en la relación con la naturaleza. Hay una significativa historia zen:

> ***Iban paseando por el campo el mentor y su discípulo, que le preguntó:***
>
> ***—¿Me puedes mostrar la verdad?***
>
> ***—¿Estás escuchando el trino de los pájaros? ¿Sientes la brisa del aire sobre tu piel? ¿Percibes el aroma de las flores? —preguntó a su vez el maestro.***
>
> ***—Sí —respondió el discípulo.***
>
> ***—Pues entonces no tengo verdad alguna que mostrarte —concluyó el mentor.***

El dominio de la atención nos enseña, asimismo, a seleccionar los pensamientos, descartando los innecesarios o perjudiciales; también prepara para poder defenderse mejor de la invasión de estímulos e influencias derivados del exterior. El desarrollo de la atención nos hace más libres, puesto que no estamos tan condicionados por influencias internas o externas. Cuando uno experimenta ese inconfundible sabor de la libertad interior se da cuenta de que todo esfuerzo por obtenerla no ha sido en vano ni excesivo. Así como la atención instintiva surge por sí misma cuando algo resulta apasionante, la atención provocada, incluso ante lo que no es en principio interesante, requiere un esfuerzo de voluntad y estar preparado para retomar una y otra vez el perdido hilo de la atención. Pero

la atención tiene un efecto milagroso, porque mediante ella elevamos lo rutinario al plano de lo sublime y todo adquiere su propia relevancia. En una sociedad como esta, donde uno está mirando tan lejos que no ve ni aprecia lo que tiene al lado, este hecho es esencial, y más para educar a los niños en la valoración de lo que es y no solo de lo que puede ser. Así surge también una apreciación sólida de lo que es disfrutable ahora, y no, como hace el niño, estar tan pendiente del juguete posterior que no valora el del momento, por poner un ejemplo. Hay una gran diferencia entre vivir los acontecimientos y situaciones de una manera automática o consciente. En una sociedad cada vez más hipertecnificada y dispersa, la atención se torna como una montaña inexpugnable y protectora.

Su cultivo afirma positivamente el carácter y frena la excesiva indecisión que se apodera de muchos niños por miedo a correr riesgos, a no estar a la altura de las circunstancias, a no encajar en el patrón idealizado o a fracasar. La indecisión crónica crea mucho malestar y dispersa muchas energías.

Cuando el niño tiene que comenzar a optar y asumir responsabilidades, eso le puede causar estados de angustia; pero si está más atento, sosegado y lúcido se sentirá más seguro.

Así como la atención que surge involuntaria o mecánicamente, incluso a pesar de uno, por estímulos impactantes puede alterar la atención consciente, también brinda un tipo especial de energía y estabilidad. Los padres que por haber entrenado su atención sepan por experiencia propia a lo que me refiero, seguro que estarán mucho más capacitados para cooperar en la labor de elevar el umbral de atención y percepción consciente de sus hijos. Todo lo que apuntale los mecanismos de real seguridad interior en un ser humano debe ser bienvenido, y en el niño con mayor razón.

Hay niños timoratos, muy tímidos o retraídos, inseguros y con una baja autoestima que fracasan en los estudios y otras actividades, y en los que el trabajo sobre la atención puede ser muy efectivo.

También los padres, por ejemplo, deben estar más atentos en la relación con sus hijos, las orientaciones que les dan, el modo de comunicarse y comportarse. Los padres atentos y seguros de sí, más controlados emocionalmente, no salpicarán a sus hijos con reacciones emocionales desmesuradas ni dejarán que el lado neurótico de su personalidad condicione o alcance al niño. Con la atención, pues, ganan padres e hijos, y mejoran las condiciones de vida familiar. No han sido pocos los padres a los que he enseñado que me han comunicado cómo comen-

zó a cambiar la relación con sus hijos cuando empezaron a practicar la meditación y a llevar la atención a sus vidas cotidianas y a su ámbito familiar.

En Occidente, hasta tiempos muy recientes, no se había prestado la suficiente importancia al cultivo de la atención, lo que resulta inexplicable dada su trascendencia. Hoy día, empero, las técnicas que propician una atención poderosa tienen carta de ciudadanía en Occidente y son cada día más valoradas y ejercitadas. Pero ya hace más de dos mil años, en la India, en un revelador texto, el *Dhammapada*, se decía:

> ***«La atención es el camino hacia la Liberación; la inatención es el sendero hacia la Muerte. Los que están atentos no mueren; los inatentos es como si ya hubieran muerto».***

Si los padres y educadores están más mentalizados al respecto, mostrarán a sus hijos o discípulos la senda de la atención con más eficacia consciente. No me resisto a relatar un suceso que tuvo lugar hace unos meses en el centro de yoga y meditación que dirijo. Vino a las clases una joven de unos veintidós o veintitrés años. Me dijo que sus padres (practicantes de yoga y meditación), cuando era niña, la habían llevado a las clases de yoga. Años después le diagnosticaron esclerosis múltiple y me confesó que gracias a sus prácticas de niña y adolescente había

podido encarar mucho mejor la enfermedad y mantener el ánimo sereno.

Los padres deben ir mostrando a sus hijos herramientas que les ayudarán, y mucho, a prevenir o combatir el nerviosismo, el desánimo, el estrés escolar y la insatisfacción infantil.

Cuanto más conozcan los padres o educadores el alcance y beneficios de la meditación mejor podrán transmitírselo, y con más confianza, a los niños. Lo que uno siente sinceramente se difunde con mayor convicción, y más a los niños, que tienen una enorme capacidad de percepción, aunque sea inconsciente, dándose cuenta de las cosas más allá de las palabras o simulaciones. Es mucho más fácil engañar a un adulto que a un menor. Por otro lado, el niño agradecerá la participación de alguna de las figuras paternas en la ejecución de los ejercicios, y su presencia le animará a hacer los ejercicios con más entusiasmo.