

Profundizar en Nuestra Atención

Una Actividad de Mindfulness



A menudo, cuando sentimos que estamos familiarizados o conocemos algo, como un lugar o una persona, empezamos a prestarle menos atención. Podemos pensar que lo conocemos por completo y que no tenemos nada nuevo que experimentar o aprender.

Sin embargo, cuando nos tomamos el tiempo de hacer una pausa y prestar más atención, podemos darnos cuenta de que siempre hay mucho más que aprender si nos tomamos el tiempo de fijarnos en ello.

Es importante pensar que quizá nunca conozcamos la historia completa de un lugar, una persona, una cultura o una comunidad. Por lo tanto, debemos mantenernos siempre abiertos a aprender más y retornos a profundizar en nuestra atención.

¿Cómo puede ser una atención más profunda?

Considera esta sencilla actividad:



Siéntate y ponte cómodo en un espacio, tómate unos minutos de silencio para simplemente estar dentro de él.

- Siéntate quieto en un sitio durante 30 segundos. Mira a tu alrededor. ¿Qué ves?
- Ahora, cierra los ojos durante 30 segundos y escucha. ¿Qué oyes?
- Mantén los ojos cerrados otros 30 segundos e inspira profundamente. Siente tu cuerpo y el espacio que te rodea. ¿Qué sientes?

Reflexiona después sobre la experiencia.

¿Qué más has aprendido sobre este espacio? ¿Te sientes más cómodo después de completar el ejercicio?

¿Qué puede enseñarnos esta experiencia de prestar una atención más profunda sobre cómo debemos relacionarnos entre nosotros, con nuestros espacios y con las culturas y comunidades que nos rodean?