

Ramiro A. Calle



Atentos
y contentos
Mindfulness
para niños

mñ

Índice

Portada

Sinopsis

Dedicatoria

Introducción

CAPÍTULO 1. ¿Qué es la atención?

CAPÍTULO 2. Los beneficios de la atención para el niño

CAPÍTULO 3. La necesidad de que el niño entrene la atención

CAPÍTULO 4. Empecemos por el cuerpo

CAPÍTULO 5. Ejercicios dinámicos conscientes

CAPÍTULO 6. El sentido del equilibrio

CAPÍTULO 7. El saludo al Sol

CAPÍTULO 8. Posturas de estiramiento y masaje

CAPÍTULO 9. Ejercicios de respiración consciente

CAPÍTULO 10. La relajación consciente

CAPÍTULO 11. La concentración

CAPÍTULO 12. La atención a la respiración

CAPÍTULO 13. Ejercicios de visualización

CAPÍTULO 14. Concentración en la vida diaria

CAPÍTULO 15. Debilitar emociones insanas con la meditación

Conclusión

Agradecimientos

Créditos

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

- Primeros capítulos
- Fragmentos de próximas publicaciones
- Clubs de lectura con los autores
- Concursos, sorteos y promociones
- Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

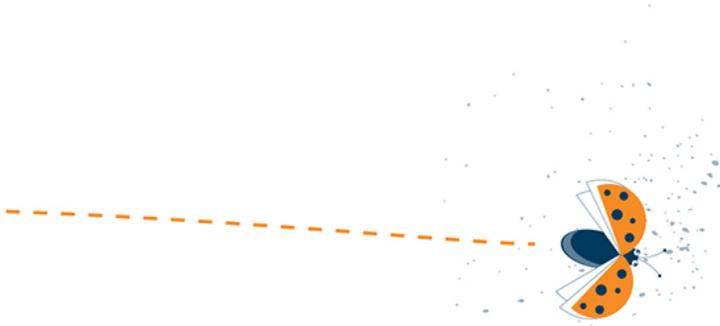
Descubre

Comparte

Muchas veces nuestros hijos se distraen o desconcentran sin aparente razón, lo cual es una fuente continua de disgusto y preocupación.

En *Atentos y contentos*, Ramiro Calle nos enseña las técnicas que ayudarán al niño a desarrollar su atención para sacar el máximo provecho de ella. De esta manera, verá favorecida su mente, su carácter y tendrá una mejor relación con los demás niños, dado que la atención es la lámpara de la mente que ilumina cualquier actuación en la vida.

Los sencillos ejercicios y técnicas que se explican en estas páginas les ayudarán en sus estudios, en su día a día, a tener más energía, a sentirse mejor, a controlar sus frustraciones, a mejorar su autoestima y, sobre todo, a lograr un mejor equilibrio y armonía.



*Para mi buen amigo Javier Ponce
con todo mi afecto.*



Introducción

Como cada día es mayor el número de padres que practican la meditación y los métodos para el cultivo, entrenamiento y desarrollo de la atención, habiendo comprobado los beneficios en sí mismos, quieren que sus hijos también se adiestren en unas técnicas que les serán de ayuda para toda su vida y terminarán por convertirse en un arte de vivir. Hay una serie de prácticas para instruir y desarrollar la atención. A todo lo que nos ayude a entrenar la atención hay que darle la bienvenida, ya que conseguiremos una mente más viva, intensa, reflexiva, penetrante y capaz de comprender más y mejor. ¿Qué padres no desean eso para sus hijos, máxime aquellos que se lamentan de que se distraen con demasiada facilidad?

La dispersión es un signo característico de la mente del niño. Mediante el entrenamiento metódico de la atención se corrige esa dispersión y se unifica la mente. El niño aprende a centrarse más en aquello que hace, dice o escucha, es decir, en el momento o situación presente.

Aunque es de Estados Unidos de donde proviene el término *mindfulness*, adoptado como sinónimo de «atención», todos los métodos para el entrenamiento metódico de la misma vienen, en realidad, del antiguo Oriente, y, en especial, de la psicología budista y el yoga.

Dicho entrenamiento se puede y se debe llevar a cabo de dos maneras:

- A través de la práctica de ejercicios, que pueden hacerse en posición estática pero también en posturas dinámicas.
- Prestando atención a lo que se está haciendo en el momento presente, pues, como dijo el maestro zen:

«Yo me diferencio de los demás en que cuando como, como, y cuando duermo, duermo, y los demás cuando comen piensan en mil cosas y cuando duermen sueñan con mil cosas».

Los padres o educadores deben convertirse en los «maestros de atención» para los niños. Este libro trata de proporcionarles enseñanzas, actitudes y métodos para el desarrollo de esa gema de la mente que es la atención, que hay que aprender a pulir desde la infancia. También ofrecemos enseñanzas para conseguir eliminar las emociones tóxicas y reafirmar las constructivas. Pero insistimos en que son los padres y educadores quienes tienen que convertirse en los mentores del niño en este sentido, mostrándole la vía para sentirse mejor y poder, de esta manera, relacionarse más enriquecedoramente. La paciencia es necesaria, pero también lo es tener la flexibilidad mental suficiente para ponerse en el lugar del niño, y evitar que se sienta forzado o que pueda percibir la disciplina como coercitiva.

Muy a menudo los padres están más perdidos que sus hijos. A veces se dice que los hijos son el problema de los padres, pero, más bien al contrario, son los padres, muchas veces, el problema de los hijos. Si los padres no están bien psíquicamente, sus tendencias neuróticas condicionan a los hijos. El niño está sometido a muchas clases de influencias, pero mediante el entrenamiento de la atención y el desarrollo del discernimiento, el niño se preparará para filtrar esas influencias y ordenar mejor su subsuelo psíquico. Tenemos que concluir que lo idóneo es que mediten tanto los padres como los hijos. En la medida en que uno se siente

mejor, también irradiará mejores sentimientos a los demás, y, en el caso que nos concierne, padres e hijos fortalecerán y armonizarán sus vínculos.

En el niño hay una propensión a mejorar si se encauzan bien sus potenciales internos. Me he animado a escribir este libro, que tan gentilmente me ha encomendado la editorial Martínez Roca con su proverbial confianza, para poder ser de provecho a tantos padres y educadores que consideran que la meditación y las técnicas del despertar de la conciencia no son un lujo, sino una necesidad específica para todos, y más aún para esas almas en formación que son los niños.

Las enseñanzas y los métodos para el desarrollo de la atención, y con ello otras funciones de la mente, no son dogmáticos ni se mueven por creencias, sino por experiencias. El niño no necesita ser adoctrinado, sino experimentar por sí mismo y descubrir cuántos beneficios puede hallar en estas técnicas milenarias, que algunas personas con pocos escrúpulos proponen como si ellos las hubieran concebido. Sírvannos de inspiración y sentido recordatorio aquellas palabras del *Dhammapada* que dicen:

«Atento entre los inatentos, plenamente despierto entre los dormidos, el sabio avanza como un corcel de carreras se adelanta sobre un jamelgo decrepito».

A menudo, al acabar una clase de meditación, y en los escasos minutos de que dispongo entre una y otra, me viene una madre y me comenta que quiere que su hijo o hijos emprendan la senda de la meditación. Unas se lamentan de que sus hijos son demasiado nerviosos y no hay quien los controle; otras, de que son retraídos y poco comunicativos; otras, que no saben cómo orientarles, o que no son lo suficientemente expresivos, o que son demasiado dependientes, o bien que el ir a la escuela se ha convertido para ellos en un infierno... Yo siempre les digo que no traten coerciti-

vamente de convencerlos, pues así lograrán el efecto contrario: que no mediten nunca en sus vidas. Tienen que hablarles sutilmente de una práctica que les hará sentirse mejor, y es que son tantos las madres y padres que encuentran beneficios en la meditación y el entrenamiento de la atención que quieren hacerle este regalo a sus hijos. Confían en la meditación porque a ellas y ellos les ha ayudado mucho; unos empezaron muy jóvenes y otros a edad considerable, pero la meditación les ha ayudado a tranquilizarse, aceptarse y ser más dichosos. Por eso quieren iniciar a sus hijos lo antes posible, y eso es algo muy encomiable. ¿Acaso los padres no quieren lo mejor para sus hijos?

En esta época en la que el exceso de estímulos tiende a disgregar la mente y a debilitarla, se requiere una enseñanza práctica y un método pragmático para poder velar por la propia salud mental y el equilibrio emocional. Siempre es bueno aprender a controlar la mente y purificarse de emociones tóxicas, porque así uno se hace más feliz a sí mismo y a los demás. Al llevar dirigiendo un centro de yoga y meditación más de cuarenta y cinco años he comprobado cómo vienen a las clases los hijos y los nietos de los que fueron mis primeros alumnos. Me confiesan que estas enseñanzas y técnicas les han ayudado a lo largo de su vida y que no quieren que se prive de ellas a los niños y adolescentes. Si uno ha recibido un precioso regalo, lo mejor es compartirlo. Gracias a mi madre, mi primera gurú, yo entré en contacto con esta sabiduría milenaria cuando tenía quince años. Siempre le estaré profundamente agradecido de que pusiera en mis manos un tesoro que nadie puede robarnos y que nos acompañará constantemente.

He creído oportuno salpicar el texto con algunas historias espirituales de Oriente que resultan amenas y significativas y que forman parte de la más remota antigüedad. Son relatos que he ido recopilando durante mis innumerables viajes por Asia. Han sido transmitidos de maestros a discípulos y son muy valiosos para estimular el desarrollo interior y cultivar una actitud mental más armónica.

RAMIRO A. CALLE
www.ramirocalle.com





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 rui-

do 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