

Actitudes básicas para la práctica de la meditación:

1) **Aceptación:** es decir, si estamos tensos, observar las tensiones. Si estamos contentos, simplemente observar la alegría, y así sucesivamente con cada emoción, dolor o placer físico o pensamiento que se presente. La aversión a los contenidos que aparecen durante la práctica formal, son un obstáculo para el buen cultivo de Mindfulness.

2) **Paciencia:** la paciencia, es una forma de sabiduría perenne. Demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que a veces las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Por lo tanto, la paciencia, aumenta la tolerancia a la frustración. El cultivo de la atención plena, es como el cultivo de una planta. Ambas necesitan su tiempo para que se vean los frutos. Cuanto más paciente es el meditador, mayores serán sus logros, y sorprendentemente, éstos, durarán en el tiempo.

3) **Mente de principiante:** Mente de principiante, viene del ámbito de la psicología budista Zen. Es decir, que en cada momento, uno tiene que humildemente, aceptar el momento como es y siempre estar abierto al propio presente, aquí y ahora. Como Sócrates, sabía que no sabía nada, el meditador (aunque avanzado) con mente de principiante, no da conclusiones ni juicios de valor a su experiencia. Sigue abierto, observando constantemente el flujo del cambio y el devenir. Una mente así está siempre receptiva a las nuevas potencialidades que surgen en el meditador, cuando éste se siente un principiante y deja paso a lo nuevo. Ya se sabe, que hasta el momento de morir, uno todavía tiene oportunidad de aprender algo nuevo de uno mismo y del mundo en el que vive.

4) **Confianza:** El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en la meditación. Es mejor confiar en uno mismo y en potencialidades venideras, a esperar siempre guía de algún agente externo. De todas maneras, el instructor Mindfulness, con técnicas específicas, empatiza con el novel meditador, dándole confianza, espacio y seguridad para un óptimo desarrollo Mindfulness.

5) **No esforzarse:** A lo que se refiere este principio, es a tratar de cultivar una mente y cuerpo Mindfulness sin esperar algo a cambio. Es decir, simplemente meditar sin pensamientos finalistas. Simplemente meditar y dejar que las cosas surjan.

6) **No juzgar:** es decir, cultivar la atención plena asumiendo la postura de testigos imparciales de la propia experiencia. Se toma conciencia del constante flujo de pensamientos, repeticiones, juicios, reacciones automáticas, etc. El no juzgar da paso, en la vida diaria, al reconocimiento de los estados biopsicosociales que se dan presencia normalmente.

7) **Ceder:** conforme uno practica la atención plena, verá que la mente tiene una tendencia a adherirse a ciertos pensamientos, a ciertas emociones, etc. En la práctica, se procura no apegarse a nada. Ser conciencia del cambio y el devenir. Observar, dejando en forma deliberada, la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y rechazar otros. Por otro lado, el cultivo de Mindfulness, además de necesitar de estas 7 actitudes básicas, requiere por parte del meditador compromiso diario con la práctica, autodisciplina e intencionalidad