

Qué es el Mindfulness

Te has encontrado alguna vez en una situación similar a esta?

Vas andando por medio de la ciudad de camino al trabajo, pensando en todo lo que has de hacer durante la jornada de ese día, repasando todas las tareas que tienes aún pendientes. Imaginas un escenario sobre lo que va a pasar, con quién te vas a encontrar, qué te van a decir y que vas a responder tú. Tu respiración se ha vuelto superficial y más rápida, pero no eres muy consciente de ello. Tomas la boca del metro habitual y te precipitas rápidamente escaleras abajo hacia el andén correspondiente para no perder el siguiente metro. Escuchas que ya viene el metro y aún aprietas más el paso. Te subes casi de un salto, buscas un rincón más o menos libre, suspiras aliviado y automáticamente te pones a mirar el móvil, a leer o a seguir pensando en tus cosas. El metro llega a su destino, te bajas y prosigues con tu recorrido habitual hacia el trabajo sumido en tus pensamientos.

Ahora trata de imaginar esta otra situación.

Vas andando de camino hacia el trabajo. Piensas que quizás el día de hoy sea duro, pero no te pones a imaginar qué es lo que va a pasar, simplemente lo dejas estar y te dices a ti mismo que ya encontrarás la forma de lidiar con la situación cuando se presente al igual que has hecho muchas otras veces. Entonces te dedicas a prestar atención a lo que ocurre a tu alrededor. Tomas conciencia de que el aire hoy tiene una fragancia diferente. “Parece que la primavera ya se palpa en el aire”, piensas. Miras el cielo y observas que está despejado, entonces respiras hondo disfrutando de la cualidad del aire esta mañana. Durante el camino observas a las personas con las que te vas cruzando por la calle. De repente reconoces a alguien y os saludáis y sonreís mutuamente.

Llegas a la parada del metro y percibes como la gente acelera el paso, entonces te das cuenta de que tú también estás empezando a correr y tu pulso y respiración están algo alterados. Te paras, miras el reloj y te percatas que vas bien de hora. Sabes que el metro pasa cada cinco minutos y no tienes necesidad alguna de ir deprisa, respiras profundamente y caminas de forma más tranquila.

Esperas al metro y mientras, simplemente observas a la gente que tienes a tu alrededor. Te subes al vagón, encuentras un espacio y de repente surge automáticamente el impulso de sacar el móvil, pero en lugar de sacarlo, te detienes al descubrir que una niña de un año, en frente de ti, te está mirando con inocencia y fascinación. Tu le devuelves la mirada y una complicidad mágica surge durante unos segundos entre vosotros. Llegas a tu destino, sonríes a la niña a modo de despedida y agradeces ese momento de conexión profunda con ella. Prosigues tu camino al trabajo con una sensación calidez en tu corazón.

Aunque ambas situaciones son similares en cuanto al contexto en que suceden, son muy diferentes respecto a la experiencia subjetiva que se vive en cada una de ellas.

La primera situación la podemos identificar con un modo de ser orientado al futuro, dónde el foco de la experiencia se sitúa en el ámbito del pensamiento, el diálogo interior y las representaciones mentales acerca de lo que puede pasar. Los pensamientos y las acciones surgen de manera automática, sin tener conciencia de ellos, dejándonos atrapar por ellos hasta el punto que perdemos el contacto con la realidad circundante. Sin darnos cuenta podemos

empezar a correr al dejarnos arrastrar por la corriente de ritmo acelerado y el clima de urgencia que se manifiesta en las ciudades. Cuando, en realidad, no hay necesidad de ir tan deprisa. Si ésto se convierte en el modo habitual de estar, puedes tener prisa incluso en tu día libre y lo más lamentable es que lo consideremos algo normal y no se tomemos las medidas para remediar este estado de consciencia disminuida, un estado en el que pasamos por alto lo más importante: este momento único que está sucediendo ahora y que jamás volveremos a vivir.

La segunda situación alude a un modo diferente de estar donde nuestra atención se centra en el presente. Esta orientación hacia el ahora permite que emerja un estado de **conciencia plena** o **mindfulness**.

En esta modalidad de consciencia nos damos cuenta de lo que **pensamos**, “*hoy será un día difícil*”; **cómo nos sentimos** con aquello que pensamos, “*mi respiración se vuelve más superficial y agitada*”. También de lo que **hacemos** “*estoy caminando deprisa*” y de lo que **ocurre alrededor** “*la gente anda rápido*”. En este estado podemos regular nuestro comportamiento en función de nuestros intereses más fácilmente. “*Tengo tiempo, no hay necesidad de andar tan rápido, caminaré relajadamente pues no me sienta bien llegar al trabajo tan alterado*” Además nos permite tomar consciencia de nuestros impulsos automáticos “*mirar el móvil*” y de no seguir el impulso instantáneamente pues estamos abiertos a lo que acontece a nuestro alrededor “*la niña que me mira con fascinación*” y nos encontramos más libres para escoger un rumbo de acción diferente si así lo consideramos oportuno “*apreciar este momento de conexión íntima con esta niña a través de una mirada inocente y sin juicio*”

Definición de mindfulness.

Mindfulness es un término inglés que se traduce como consciencia plena o atención plena.

Una definición sencilla de mindfulness, es la dada por John Kabat Zin, el mayor impulsor y pionero de esta práctica en el mundo académico y científico.

Es la consciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento.

A continuación veremos parte por parte cada uno de los **componentes** de esta definición.

Prestar atención deliberadamente. La atención es un mecanismo cognitivo que siempre está funcionando en el estado de vigilia, es decir, cuando estamos despiertos. La atención es lo que nos permite tomar consciencia de lo que experimentamos. No requiere por tanto de nuestra intención para que funcione. La atención podríamos compararla con la luz de una linterna. Si entramos en una habitación oscura, solo veremos aquellos objetos que iluminemos con la luz de nuestra linterna. Del mismo modo, solo somos conscientes de los aspectos de la realidad sobre los que posamos nuestra atención.

La atención al igual que la luz puede estar más o menos dispersa. Si entramos a una habitación a oscuras y movemos rápidamente la linterna de un lugar a otro no veremos nada con claridad. Es necesario que posemos detenidamente el foco de luz sobre un punto para poder ver claramente. Del mismo modo para tomar consciencia de algo claramente necesitamos además cultivar la concentración. La meditación mindfulness nos ofrece un método sencillo para cultivar la capacidad de concentración. Entraremos en detalle sobre este asunto más adelante en el curso.

Por otro lado aquello a lo que prestamos atención está fuertemente condicionado por nuestros hábitos automáticos. Y aunque disponemos de la facultad para tomar conciencia de la realidad presente a través de todos nuestros sentidos, lo habitual es que solo seamos conscientes de un ámbito reducido de lo que acontece en nuestra vida en cada momento. Siguiendo con el ejemplo. Es como si entráramos en una habitación a oscuras y siempre enfocáramos el mismo lugar. Si alguien nos preguntara “¿has visto el cuadro que hay en la pared del fondo?”. Responderíamos “No, no lo he visto, lo que me interesa está en el lado derecho. El mindfulness nos permite ampliar el espectro de la experiencia consciente, liberando a la atención de su estrechez de miras habitual y abriéndonos a descubrir la realidad y a nosotros mismos, tal y como somos, aquí y ahora, en toda su rica gama de matices y formas.

El el momento presente

Todo lo que experimentamos acontece siempre en este preciso momento. La vida no es más que la sucesión ininterrumpida de momentos que transcurren en un presente que está siempre con nosotros. No podemos volver a experimentar el pasado, ni dar un salto al futuro. Lo único que podemos hacer es reproducir a través de nuestra memoria una versión de lo que aconteció. O imaginar un escenario de lo que puede llegar a pasar. Pero tanto ese pasado recordado como ese futuro imaginado no tienen existencia más allá de la que le otorgamos a través de nuestro pensamiento e imaginación. Y tanto el recordar como el imaginar ocurren en este ahora en el que nos encontramos.

La meditación mindfulness consiste en tomar conciencia clara de este ahora en el que se despliega nuestra vida. Cuando meditamos prestamos atención a algún aspecto de nuestra experiencia y observamos como este va cambiando momento a momento. Un objeto típico al que prestamos atención es la respiración. La atención sostenida por ejemplo en las fosas nasales nos desvela como la respiración es un proceso en constante cambio y transformación. Cada inspiración y cada espiración es diferente en cada momento. Y estos cambios ocurren en todos los ámbitos de nuestra experiencia: nuestras sensaciones corporales, el estado de ánimo y los pensamientos están en continuo cambio, así como cambia también la realidad circundante. Sin embargo no nos percatamos de estos cambios sutiles pues la atención se encuentra normalmente ligada a la actividad de nuestra mente. Gran parte de la actividad mental consiste en una recreación del pasado o en una anticipación del futuro. Esto en si mismo no es algo problemático. Lo que si es un error, que nos puede además generar malestar, es considerar el escenario imaginado sobre el futuro o el pasado como la realidad en si misma.

Afortunadamente la mayoría de las personas conservan la capacidad para darse cuenta de que aquello que imaginan no es real si se les pregunta. La cuestión es que a pesar de que sabemos que no es real si nos paramos a reflexionar sobre ello, sin darnos cuenta pasamos mucho tiempo sumergidos en escenarios futuros, ensayando, por ejemplo, posibles respuestas ante las amenazas o desafíos que puedan surgir y lo hacemos como si realmente estuviera pasando.

Estos escenarios amenazantes que imaginamos pueden generar en nuestro cuerpo reacciones de rabia, miedo y estrés que si se mantienen en el tiempo llegan a ser perjudiciales para nuestra salud.

Durante la meditación mindfulness nos damos cuenta con que facilidad aparecen estas “películas mentales” y nos perdemos en ellas continuamente. Con la práctica, nos damos cuenta también, con que facilidad pueden desaparecer de modo instantáneo cuando “regresamos” y volvemos a dirigir la atención al momento presente.

Sin juzgar

Podemos definir el juicio como la creencia u opinión que tenemos acerca de lo que son las cosas. Nuestras mentes no paran de emitir juicios. Es algo que ocurre de manera automática cuando vemos o sentimos algo que consideramos significativo. En sí misma la capacidad de generar juicios es una facultad muy valiosa, gracias a ella podemos interpretar el mundo y darle un sentido. Pero a la vez los juicios nos condicionan a una visión del mundo estrecha y estática, de la que podemos quedar presos, si siempre los damos como hechos en sí mismos.

Como ejemplo tenemos los prejuicios. Un prejuicio es un juicio previo sobre algo que no hemos valorado detenidamente. Los prejuicios también tienen su utilidad. Nos permiten, por ejemplo, hacer una valoración rápida de la realidad con la finalidad de prevenir una futura amenaza. Es un mecanismo instintivo que ha permitido a la humanidad sobrevivir en muchas ocasiones. Si un animal salvaje te ataca un día, la próxima vez que veas un animal similar seguramente no te detengas a valorar detenidamente si éste lo hará o no, lo más probable es que te mantengas lejos de él.

Pero los prejuicios también tienen una cara amarga, nos pueden llevar, en sus casos más extremos, al racismo y la exclusión social. Y cuando emitimos juicios negativos sobre nosotros mismos nos podemos sentir culpables, incapaces, torpes.

Los juicios por tanto es importante verlos como lo que son realmente: interpretaciones y opiniones acerca de lo que nos sucede. Los juicios no son la realidad, son un pensamiento acerca de la realidad.

El mindfulness trata de dejar de lado la actividad enjuiciadora de la mente para percibir las cosas directamente a través de nuestros sentidos, de manera que no distorsionemos nuestra visión con el filtro previo que aplicamos a través de nuestras ideas y concepciones previas. Dicho de otra manera, se trata de descubrir las cosas como si fuera la primera vez que las experimentamos, estar en contacto directo con la frescura y el dinamismo de la experiencia presente y abrirnos a lo que surge, momento a momento, con una actitud de curiosidad, aceptación y amabilidad.

Suspender el juicio como veremos más adelante no es algo que se pueda hacer a la fuerza. Los juicios seguirán apareciendo durante la meditación, pero perderán su poder persuasivo cuando tomemos conciencia de que son tan solo eso: un pensamiento fugaz que surge de nuestra mente. De esta manera la actividad mental irá poca poco perdiendo fuerza y ya no nos perderemos tanto en estos escenarios irreales que nos impiden estar en contacto pleno con la riqueza y magia de la vida, con nosotros mismos y con la gente que nos rodea.

Por otro lado también se entiende por mindfulness el método que utilizamos para despertar este estado de conciencia descrito anteriormente. En este caso prefiero utilizar la palabra meditación mindfulness o meditación a solas. Cuando hable de meditación me referiré a partir de ahora a la meditación mindfulness, ya que existen múltiples prácticas de meditación diferentes dependiendo de la escuela o disciplina en las que éstas prácticas pertenezcan. A lo largo del curso iremos profundizando en cada uno de los temas aquí expuestos.



Este obra cuyo autor es [Andrés Parejo Herrera](#) está bajo una [licencia de Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional de Creative Commons](#).

Creado a partir de la obra en www.serapia.es.

