

## Las actitudes básicas del Mindfulness

**Kabat- Zinn** propone **siete actitudes** que constituyen los **principales soportes de la práctica del Mindfulness**: *no juzgar, la paciencia, la mentalidad de principiante, la confianza, el no esforzarse, la aceptación y el ceder*. Estas actitudes **son interdependientes**, cada una influye en las demás y cultivar alguna mejora a las otras. Otras actitudes, tales como la generosidad, la gratitud, el dominio de uno mismo, el perdón, la amabilidad, la compasión, la ecuanimidad, etc. se desarrollan mediante el cultivo de aquellas siete actitudes fundamentales.

**1.No juzgar.** Asumir una postura de observador imparcial, sin juicios mecánicos y dicotómicos ni etiquetas que pueden conducirnos a posturas precipitadas de posicionarnos a favor, en contra o indiferentes. Podremos ver mejor la realidad si no nos vinculamos tan emocionalmente con ella. Tampoco hay que juzgar los juicios y complicar más todavía las cosas.

**2.Paciencia** con el proceso ya que lleva algún tiempo adquirir lo que se está aprendiendo; y con uno mismo, cultivando el amor hacia nosotros, tal y como somos, permaneciendo abierto a cada momento y aceptándolo en plenitud. La paciencia demuestra que comprendemos y asumimos que las cosas tienen que desplegar a su debido tiempo.

**3.Mente de Principiante.** Se trata de contemplar las cosas de un modo nuevo, con curiosidad, como si fuese la primera vez que las vemos, abandonando las expectativas basadas en experiencias previas, para poder así, captar que ningún momento es igual a otro y que posee posibilidades únicas. De toda circunstancia se puede aprender algo.

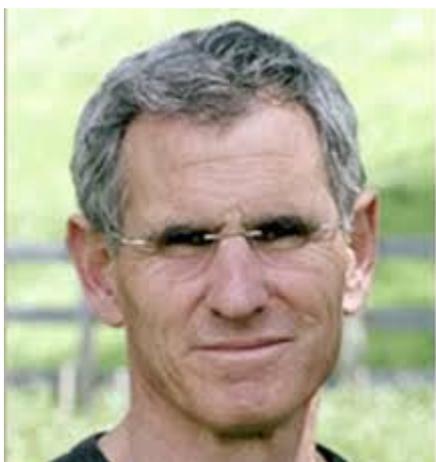
**4.Confianza.** Confía en ti mismo y en tus sentimientos, en tu sabiduría, recursos y bondad naturales, escucha tu propio ser. Es preferible confiar en uno mismo aunque se cometan algunos “errores” que buscar siempre ayuda exterior o seguir a rajatabla a tus maestros. Si en algún momento sentimos que algo no nos va bien, no tenemos por qué hacerlo. Es imposible convertirse en otro, la única esperanza es ser nosotros mismos pero con mayor plenitud.

**5.No esforzarse.** Es posiblemente la actitud más paradójica pues, aunque meditar exige un esfuerzo, los mayores beneficios llegan del no esfuerzo. Se trataría más bien de no esforzarse por alcanzar resultados, de conseguir objetivos (calmar un dolor, tranquilizarse, hacerse mejor persona) y aceptar las cosas tal como son y como se van presentando, poniendo más énfasis en el proceso. Sería algo así como meditar no “para” si no “porque” (no medito “para” calmar este dolor, si no “porque” siento dolor), asumiendo una postura humilde y compasiva; sin intentar llegar a ninguna parte pues ya se está aquí. Se puede entender también como un “no-hacer” y simplemente “ser”, una forma de contrarrestar la tendencia que tenemos a hacer constantemente cosas. Y como aún así, el concepto de “no esfuerzo” sigue siendo complejo, habitualmente se sugiere “tirar por el camino de en medio”, ni mucho esfuerzo, ni poco esfuerzo.

**6.Aceptación.** Observar lo que ocurre y admitir lo que pasa tal cual es en el presente, sin intentar que sea de otra manera. Cuando intentamos forzar las situaciones para que sean como nos gustaría que fuesen, en vez de verlas tal y como son, se gasta gran cantidad de tiempo y energía y se acumula tensión. No obstante, no debemos confundir la aceptación con desesperanza, resignación o pasividad. La aceptación de la que hablamos significa simplemente desarrollar la disposición de ver las cosas como son para poder tomar mejores decisiones, más sabias. Si partimos de premisas falsas es muy difícil que actuemos de forma adecuada.

7. **Dejar ir, ceder**, no apegarnos a determinadas cosas, ideas, sensaciones y especialmente a los resultados. Cuando comenzamos a prestar atención a nuestra experiencia interna, es muy frecuente darnos cuenta de que nuestra mente tiende a aferrarse a algunas cuestiones, del pasado o del futuro. En la práctica meditativa dejamos ir esos pensamientos, soltamos, nos desasimos.

Además de necesitar de estas 7 actitudes básicas, se requiere compromiso con la práctica diaria, **constancia, autodisciplina, intencionalidad y la dedicación plena de todos nuestros sentidos**, incluidos la propiocepción, sentido que nos permite sentir y conocer la posición de nuestro cuerpo en el espacio, tanto estática como dinámica; y la interocepción, que nos permite conocer el modo en que se siente nuestro cuerpo desde el interior.



Kabat- Zinn , también nos indica que existen **dos formas complementarias de practicar mindfulness**; la práctica **formal** o tiempo que se dedique a la meditación; y la práctica **informal o cotidiana**, actividades para realizar en el día a día, permitiendo que la práctica vaya, paulatinamente, invadiendo e impregnando, de manera sencilla y natural, diversas facetas de la vida cotidiana. Es habitual en quien comienza la práctica de la meditación que se cuestione si está haciendo bien o no las cosas. La respuesta es clara: “si eres consciente, estás haciendo –independientemente de lo que ocurra– bien las cosas”. No hay que preocuparse demasiado por las distracciones porque los objetos de atención no son

especialmente importantes, sino por la **calidad de la atención, incluyendo la conciencia de las propias distracciones**, a las que reconducimos sin demasiado esfuerzo. Por consiguiente, ha de evitarse el criticarse o autocastigarse. Abstenerse de juzgar es un acto inteligente y bondadoso y esta autocompasión y bondad con uno mismo puede desarrollarse y perfeccionarse en relación con los demás.

Texto de Teresa Arévalo. Extraído de:

<https://turelajacion.wordpress.com/2014/09/15/la-7-actitudes-basicas-del-mindfulness/>