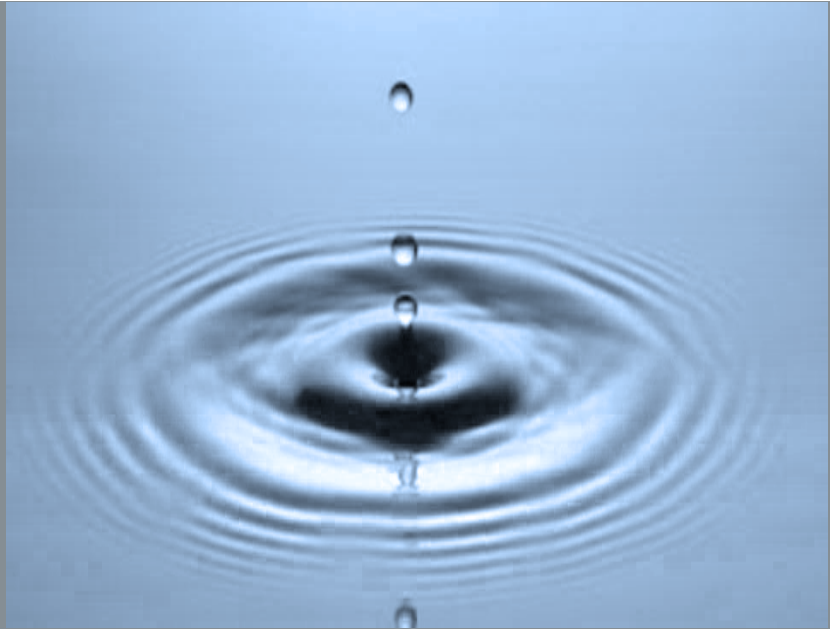


Introducción al Mindfulness



El gran reto de la evolución en nuestro tiempo es pasar de la inconsciencia a la consciencia. De la reacción a la respuesta. De sentirnos “atrapados” a degustar la libertad. Se trata de afinar la consciencia como vía de ser felices. Explorar la posibilidad de un autodescubrimiento insospechado y de otra forma de ver la realidad cotidiana. Es el camino de llevar la consciencia a todo nuestro ser: cuerpo, pensamientos, sentimientos, relaciones y acción. Es el reto de vivir estando presentes en nuestra vida, habitándola en toda su intensidad sin miedo, aún en circunstancias difíciles: ellas también pasarán.

Tienes en ti lo necesario para transformar tu vida. La base de la transformación es la presencia consciente, en el momento presente, sin juicio, pacífica y tolerante. Esta es la esencia de la práctica que llamamos atención plena o mindfulness. Se asienta en el ser y no en el tener. Descubrirás que

la experiencia desagradable se transforma cuando la conviertes en el objetivo directo de tu atención, cuando simplemente la atiendes sin huir ni luchar. Se trata de un modo de vida transformador y no de una mera práctica: significa reconocer y conectar con cualquier experiencia a medida que emerge y fluye en el presente, sin resistir, sin juzgar, con una actitud cordial y de curiosidad amable. La atención plena conduce a estar profundamente presentes en la vida desde una dimensión de la consciencia que acoge y recibe toda la experiencia que acontece, en el momento en que lo hace y tal cual se presenta ¿Sólo eso? Pues sí ¡Nada más y nada menos que “eso”! Te asombrará la potencia que esto aparentemente sencillo puede desplegar. Entrenarte en esta nueva forma de “vivir la vida” te abrirá nuevos horizontes de consciencia, y te regalará en poco tiempo paisajes de amplitud y quietud.

La conciencia es brillante, clara, sin prejuicios. Cuando vivimos desde ella en vez de desde la distracción, el cambio es enorme ¡Es como recuperar la vida! Conforme avances en la práctica una poderosa sensación de presencia irá creciendo en tu interior, al margen de tus circunstancias externas. Esta capacidad de estar presente te permitirá superar el miedo, la preocupación y la ansiedad cuando éstas aparezcan. Podrás también experimentar más plenamente la riqueza y el gozo de la vida, sea tu situación la que sea: la inquietud irá dejando paso a una alegría y una paz profundas ¡Estarás construyéndote una mente feliz! Descubrirás el gozo de habitar en plenitud las pequeñas cosas de cada día, y éstas cobraran un sentido nuevo. Cuando empieces a practicar mindfulness de manera habitual, notarás cómo tu vida se enriquece y se potencia tu sentido de sensatez básica. Los retos se vuelven más fáciles de afrontar, aceptamos la incertidumbre y notamos como ciertos cambios comienzan a “darse”. Nos preocupamos menos por la autoestima, por la posibilidad de ganar o perder, y tanto las alabanzas como la culpa dejan de tener tanta importancia. Todos estos cambios facilitarán que hagas frente a los desafíos de tu vida cotidiana, viviéndola de forma más plena y feliz.

Una mente maravillosa

Se ha demostrado que la felicidad, las emociones positivas y la claridad de atención y conciencia pueden ser consideradas como habilidades que pueden desarrollarse y mejorarse enormemente a través del ejercicio y la práctica continuada. El mundo en realidad no es tan complicado, pero nuestra mente lo complica generando enredos y sufrimiento que básicamente no son la realidad: igual que en el exterior existen objetos físicos sólidos como montañas, rocas y árboles, nosotros mismos llegamos a creer que los objetos mentales que aparecen, como los pensamientos, las imágenes o los recuerdos, son igualmente sólidos. Entonces les damos un gran poder creyendonos que son la realidad absoluta: lo que somos nosotros mismos y lo que es la realidad exterior. No nos damos cuenta de que son simplemente eventos que aparecen en el campo de la conciencia, que aparecen y desaparecen como burbujas en el aire, como las nubes o como palabras dibujadas en el agua.

Cuando hablamos de “mente” en el contexto de la atención plena o mindfulness, algo que hay que aclarar es que no solo nos estamos refiriendo al aspecto “intelectual” que normalmente asociamos a esta palabra. Con la palabra mente nos estamos refiriendo a un concepto más amplio, que está presente en las tradiciones milenarias que se han ocupado de estas prácticas:

En los lenguajes asiáticos se emplea la misma palabra para denotar mente y corazón, lo que lleva a una descripción fenomenológica y coherente de la naturaleza de la mente que incluye las emociones y las relaciones. El entrenamiento de la mente incluye por tanto en este contexto no solo la atención, sino una cualidad afectuosa y compasiva de la atención misma, una sensación de presencia y de interés o curiosidad amistosa.

Jon Kabat Zinn

Dedicamos tiempo, esfuerzo y dinero a aprender distintas habilidades como puede ser un idioma, tocar un instrumento, el último baile de moda o practicar un deporte apasionante, y sin embargo no dedicamos apenas nada de tiempo a entrenar nuestra mente para descubrir su maravilloso potencial, con lo que nos perdemos el despliegue de la gran riqueza que somos, y por el contrario nos convertimos en expertos en generar sufrimiento para nosotros mismos, dificultades en las relaciones y la falta de un propósito verdaderamente nuestro que como un faro oriente nuestra travesía.

Cada uno de nosotros puede ir descubriendo una capacidad amplia y clara, a la que llamamos conciencia, que puede observar el juego mental sin juzgar, como un observador externo, como un espectador de una película de cine que observara todas las imágenes que van apareciendo en la pantalla sin dejarse atrapar por ellas. Entonces experimentamos que nosotros no somos nuestra propia película de pensamientos y emociones, sobre todo si son emociones dolorosas, y no nos dejamos arrastrar por esa corriente, ni nos identificamos con ella ni permitimos que nos secuestre. Cada uno de nosotros tiene un potencial enorme y puede vivir una vida mucho más saludable y plena, independientemente de su edad o sus circunstancias. Solo depende de ti y de tu intención dar los primeros pasos para experimentar esta nueva forma de habitar la vida.

El efecto mariposa: pequeños cambios, grandes efectos

Un gran porcentaje de la actividad mental se desarrolla mientras pasamos mucho tiempo perdidos en nuestros pensamientos y totalmente inconscientes de la experiencia del momento presente, lo que nos genera un gran esfuerzo, una considerable pérdida de energía, y el consiguiente cansancio o estrés. Simplemente cambiando esto, la perspectiva varía por completo. Tan solo parando unos instantes que nos permitan dejar de vagar perdidos y sin rumbo en nuestros ruidos mentales, formados por planes, preocupaciones y recuerdos.

Un método sencillo y muy eficaz, es regresar conscientemente a nuestro cuerpo, prestar atención a sus sensaciones. Es lo que llamamos pasar del modo “pensar” al modo “sentir”. Haz por unos instantes la prueba y experimentalo por ti mismo:

Para un minuto y prueba a cambiar el “modo” por defecto desde el que frecuentemente vives. Pasa del modo pensar al modo sentir:

¿Puedes sentir en este instante las sensaciones de la respiración en tu cuerpo?

¿Y las sensaciones táctiles del aire rozando tu piel?

¿Puedes sentir los músculos de tu cara y relajarlos conscientemente?

¿Piensas en ello o eres capaz de sentirlo directamente?

Esta es una de las prácticas primeras y sencillas en el entrenamiento en mindfulness. Algo tan sencillo nos permite transitar por un camino que favorece la perspectiva, el equilibrio y la libertad, que posibilita las condiciones para responder en vez de reaccionar. Porque al entrenarnos en permanecer en contacto con nuestro cuerpo, dejamos de estar perdidos en el mundo ilusorio y en el laberinto de nuestro parloteo mental, y regresamos al “aquí y ahora”, que si te fijas es lo único real. Entonces podemos profundizar en nuestro autoconocimiento a través de una indagación serena y ecuánime.

La atención plena es el camino, y los pasos consisten en la práctica constante y comprometida de determinados ejercicios. Cada ejercicio se convierte en una invitación, un reto y una oportunidad, en una llamada a detenerte y prestar más atención a ti mismo y a tu vida. De esta forma la conciencia fluye naturalmente y tu atención te da una información valiosa de cómo vives cada instante, contigo mismo y con los demás. Descubrirás un espacio interior de calma y la sencillez que constituye tu herencia como ser humano. La olvidamos y la añoramos cuando la vida parece escapar de nuestro control, desbordarnos. Al desarrollar la atención sostenida, la serenidad y la calma que somos originalmente se nos revelan capaces de contener incluso los momentos más angustiosos del corazón y la mente. Pero tienes que tener en cuenta que a la vez que es un regalo que puedes hacerte, también exige compromiso: llevamos mucha vida en desatención. No basta con entender o saber, se trata de experimentar.



El camino de la atención plena

La atención plena constituye básicamente una forma determinada de prestar atención. Cuando hablamos de atención plena, traducción de la palabra inglesa *mindfulness*, nos podemos estar refiriendo a varias cosas:

- En primer lugar, a cualquier tipo de práctica voluntaria en la que prestemos atención para darnos cuenta de “qué está sucediendo mientras está sucediendo”. En este sentido, se trataría de practicar la atención intencionadamente durante algunas de nuestras actividades, como pueden ser comer, asearnos, conducir o dar un paseo. Es lo que llamamos la “**práctica informal**” de *mindfulness* o atención plena.
- Además, podemos estar apuntando a lo que habitualmente se llama “meditación”,

es decir, a la actividad realizada en un lugar y tiempo concretos y habituales en los que, simplemente, paramos y prestamos atención a lo que sucede tanto en nuestro mundo interno como externo. Esto es lo que más adelante veremos como “**práctica formal**” de *mindfulness* o atención plena.

- Por último también hace alusión a **un nivel de conciencia** desde el que vivir, y que sustituya al programa de inconsciencia y piloto automático tan frecuentes en nuestra vida. En este caso, la práctica voluntaria de la atención plena impregna nuestra vida cotidiana y se convierte en un nivel de conciencia expandida que desborda los momentos de práctica en sí mismos. Este sería el horizonte hacia el cual nos dirigimos con las diferentes prácticas, ya sean formales o informales.





Palabras al vuelo

Tradicionalmente la meditación nunca fue practicada de manera independiente. Siempre fue parte de un sistema mayor de entrenamiento mental. Más específicamente, la meditación es una parte de tres aspectos fundamentales:

El primer aspecto es comprender cómo funciona la mente: descubrir sus dinámicas y cómo se comporta en la vida y también cuando comienzas a practicar. El segundo aspecto es la meditación propiamente dicha, su técnica desde la concentración hasta la atención abierta, a través de la atención al cuerpo, a la mente, a las relaciones y a la acción. Una vez adquirida cierta habilidad, se abordaba el tercer aspecto, que era la integración de la técnica y la observación de la mente en cualquier actividad de la vida cotidiana.

En la adaptación de la meditación a Occidente, se suelen olvidar el primer y último aspecto casi por completo. Y sin esas dos piezas del rompecabezas, la esencia de la meditación se pierde: se convierte en algo desgarrado de su contexto original y, por tanto, poco efectivo. También tiene un impacto considerablemente inferior en la vida de quien la practica. Para obtener lo mejor de ella, es vital que los tres componentes estén presentes: entender el funcionamiento de nuestra mente, practicar del mejor modo posible e integrarla en la vida cotidiana.

Andy Puddicombe



Uno de los más importantes investigadores actuales en este tema es Jon Kabat-Zinn, director de la Clínica para Reducción del Estrés y del Centro para la Atención Plena (Mindfulness) en la Medicina, el Cuidado de Salud, y la Sociedad de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Su trabajo de investigación y desarrollo desde 1979 se han enfocado en las interacciones mente-cuerpo relacionadas con la salud, y en las aplicaciones clínicas del entrenamiento en meditación de atención plena (*mindfulness meditation*) dirigida a personas con dolor crónico y con trastornos relacionados con el estrés. Sus estudios han sido los pioneros acerca de los efectos de la meditación mindfulness en el cerebro, de cómo éste procesa las emociones especialmente bajo estrés, y del efecto de estos procesamiento en la salud, incidiendo en su influencia en el sistema inmune. La definición operativa de mindfulness o atención plena que propone expresa bien el concepto:

Mindfulness (atención plena) es la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento.

Jon Kabat-Zin

Es pues una habilidad de la atención que nos permite centrar la mente en el presente. Estar atentos a la plenitud de esta experiencia del momento presente, nos pone en contacto con la realidad en la que vivimos y con lo que acontece en nuestro mundo interior. Una visión intencionadamente centrada en el presente nos ayuda a no identificarnos con partes de nosotros mismos que nos distancian de la totalidad y la belleza de nuestro ser. Al poner toda nuestra atención en lo que ocurre aquí y ahora, se abre el espectro que nos permite comprender que no somos nuestras sensaciones, emociones y pensamientos.

Mindfulness y educación

Educar es una de las labores más importantes que puede realizar un ser humano, ya que a través de ella, los niños van interiorizando quiénes son y quiénes pueden llegar a ser. Desde edades muy tempranas comienza a perfilarse la conexión o desconexión con la vida, el manejo de las situaciones difíciles, el tipo de relaciones que se establecen con los demás, la conciencia de los propios recursos, los sentimientos hacia uno mismo y cómo nos situamos ante el mundo.

Educar no es ni mucho menos transmitir información o conocimientos. Porque la vida es mucho más que eso. Educar es acompañar en el camino del autodescubrimiento, sostener en los momentos necesarios de dificultad, y ofrecer las herramientas, estrategias y posibilidades para que los niños puedan adentrarse en la aventura de la vida confiados y encontrando su propio sentido. Una educación consciente proporciona la oportunidad de que se descubran como parte esencial de una misteriosa totalidad, en vez de como alguien insignificante, separado o fragmentado. Potencia la expresión ilimitada e íntegra de cada ser humano como alguien consciente, conectado y amoroso, cuya expresión interior y exterior están en sintonía, que armoniza su mente y su corazón, que es libre y se siente en interrelación con los demás, con el mundo y con la vida. Podemos comprender que educar así no es algo que se improvise.

El desarrollo de la atención sería la educación por excelencia.

William James

El Mindfulness puede aportar múltiples beneficios en el ámbito educativo:

- A los padres: como un camino privilegiado para ejercer una paternidad más consciente.
- A los profesores: se ha comprobado que el entrenamiento de los docentes en mindfulness reduce su estrés, las bajas por enfermedad médica, la depresión o el burnout, y ayuda a que disfruten más de su vocación educadora.
- Con los niños: enseñándoles a conocerse y aceptarse, dándoles las herramientas para disfrutar más de la vida, mejorando su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales. Además, se ha comprobado que es de gran ayuda para los niños con dificultades atencionales.

Nuestro cerebro se desarrolla durante las dos primeras décadas de nuestra vida, en las que se van modelando los circuitos neuronales: por un lado al desplegar el bagaje genético y, por otro, debido a las experiencias vividas. Todos podemos reconocer en nosotros pautas, fortalezas y debilidades con raíces en estas experiencias tempranas. Se ha comprobado por ejemplo que los niños a quienes sus padres les ayudan a tranquilizarse cuando están nerviosos, desarrollan mayor fortaleza en sus circuitos cerebrales para manejar la ansiedad. Cuando por el contrario sus padres no les ayudaron a esto en edades tempranas, es más probable que actúen de forma impulsiva o agresiva, como niños y como adultos, ya que les resultará difícil manejar la ansiedad o el estrés.

La corteza prefrontal, que es el “centro ejecutivo” cerebral, comienza a configurar determinadas rutas neuronales de respuesta durante la infancia, como son los circuitos que inhiben la impulsividad automática y que regulan la capacidad de prestar atención, relajarse y concentrarse. Cuando los niños no aprenden estrategias para manejar su ansiedad, presentan reacciones emocionales automáticas que disminuyen su capacidad de atención y dificultan su aprendizaje. Pero si desde edades tempranas entrenan la atención y la memoria, y aprenden a manejar la impulsividad, los automatismos y el estrés, su capacidad de aprendizaje a todos los niveles mejora notablemente. Esta es la razón por la que introducirles en estas prácticas adaptadas a su edad es tan beneficioso para ellos.

A lo largo de la vida resultan esenciales una mayor autoconciencia, una mejor capacidad para relacionarse con las emociones perturbadoras, una mayor sensibilidad frente a las emociones de los demás y una mejor habilidad interpersonal. Los cimientos de estas aptitudes se construyen durante la infancia.

Daniel Goleman

Cuando los padres y los adultos significativos del entorno del niño, como los profesores, viven y actúan desde la integración y la consciencia, se transforman para el niño en referentes para un desarrollo equilibrado y armónico. Se constituyen en un lugar seguro, un ámbito de fortaleza, desde el que aventurarse a explorar, a aprender y pueden correr el riesgo de equivocarse. Poco a poco el niño interiorizará esta confianza y seguridad, y aprenderá a relacionarse con los demás, con la vida y consigo mismo de una forma nueva. Irá integrando su experiencia emocional desde la observación neutral en vez de desde el juicio, reconocerá la interrelación entre sus pensamientos, sus emociones y su cuerpo: descubrirá que, aunque se sienta triste o enfadado, “él no es eso”. Crecerá incorporando de manera natural la libertad frente a lo que siente o a lo que le sucede.



Tenlo en cuenta

En 1995, Daniel Goleman y otros investigadores fundaron una organización dedicada a investigar la influencia de diferentes factores en la educación. Entienden la educación como el acompañamiento a los niños en un proceso de integración y desarrollo a diferentes niveles, que les ayude a vivirse más integrados y de una forma más plena y feliz. Este tipo de educación se apoya en el desarrollo de cuatro aspectos básicos:

- Una mayor autoconciencia: fundamentalmente ser capaces de identificar los pensamientos y los sentimientos, y darse cuenta de cómo influyen en las decisiones y en las acciones. También aprender a identificar y comprender los pensamientos y los sentimientos de los demás, para ser empáticos y capaces de ponerse en el lugar de los otros.
- Una buena capacidad de autogestión: supone aprender a relacionarse con las emociones de forma facilitadora en vez de limitante. Esto favorece la claridad para elegir metas y objetivos y para afrontar constructivamente los obstáculos que se presenten.
- Ser capaces de tomar decisiones de forma responsable: a partir del entrenamiento en generar, ejecutar y evaluar soluciones a los problemas, considerando las consecuencias para sí mismo y para los demás.
- Desarrollar habilidades interpersonales: que permitirán hacer frente a las presiones de grupo, y resolver los conflictos con asertividad. De este modo las relaciones interpersonales serán sanas y gratificantes.

El aprendizaje de estas habilidades repercute no sólo en la escuela, sino en todos los aspectos vitales. Parece que los jóvenes que las poseen son más felices, tienen más confianza en sí mismos y son más competentes como estudiantes, miembros de su familia, amigos y trabajadores. Y todo apunta a que tienen menor predisposición al abuso de drogas o alcohol, la depresión o la violencia.



Tenlo en cuenta

Mindfulness e inteligencia emocional:

Buda una vez puso el ejemplo de las diferentes sendas que llevan a la cima de una montaña. Unas suben por la cara sur y otras por la norte; unas son empinadas y otras más zigzagueantes. En el fondo da lo mismo, lo verdaderamente importante es que por una u otra ascendamos hacia la cima. Algo así pasa con los temas que estamos tratando: son sendas diferentes, aunque más en la apariencia que en el fondo; que ascienden hacia el mismo lugar, nuestra realización y optimización, y que en determinados tramos hasta discurren por idénticos parajes y son la misma. Es solo nuestra increíble capacidad de mirar desde diferentes perspectivas la que les otorga nombres distintos. En realidad, mindfulness e inteligencia emocional se cruzan una y otra vez en este metafórico ascenso.

Entrenar nuestra inteligencia emocional comienza por entrenar nuestra atención. ¡Vaya! ¡La línea de salida resulta que es la misma! Pues sí... Una capacidad de atención penetrante, estable y perceptiva nos proporciona la calma y serenidad que son los cimientos sobre los que se desarrolla la inteligencia emocional. La conciencia que tenemos de nosotros mismos depende de la capacidad de vernos con objetividad, sin presión ni culpa, sin juicio ni descalificación, examinando nuestras ideas y emociones sin identificarnos con ellas, sin ser secuestrados o arrastrados por los vaivenes mentales. Y este es el primer paso de la inteligencia emocional: empezar por casa... Y cuando la aplicamos con los otros para mejorar las relaciones o resolver ciertas cuestiones, necesitamos de la flexibilidad de respuesta que surge de la pausa interna que previene la reacción inconsciente y automática. Atención plena e inteligencia emocional se entretienen.