

¿Qué es “Mindfulness”? ¿Qué significa prestar atención con intención?

En primer lugar, mindfulness involucra prestar atención con intención. Mindfulness trata de dirigir nuestra conciencia de modo consciente. A veces (me incluyo a mí mismo) hablamos del “mindfulness” y “ser consciente” como si fueran términos intercambiables pero no es conveniente acostumbrarse a hacer esto. Puede que sea consciente de que estoy irritable pero esto no significa que sea mindful de mi irritabilidad. Para ser mindful tengo que volverme consciente de mí mismo intencionadamente, no consciente vagamente o de modo habitual, sabiendo que comer, por ejemplo, no es lo mismo que comer con mindfulness.

Sigamos examinando el ejemplo de comer algo más. Cuando somos intencionadamente conscientes del comer, estamos conscientemente conscientes del proceso de estar comiendo. Nos fijamos intencionadamente en las sensaciones y en la manera en la que respondemos a estas sensaciones.

Observamos cómo se deja volar la mente y cuando lo hace, intencionadamente dirigimos de nuevo nuestra atención al objeto contemplado. Cuando comemos sin mindfulness, puede que en teoría seamos conscientes de lo que estamos haciendo pero es probable que estemos pensando en cien y unas otras cosas a la vez; puede que también estemos mirando la televisión, hablando o leyendo – ¡o incluso las tres cosas a la vez! De manera que seamos muy poco conscientes o absorbidos con el comer; puede que seamos apenas conscientes de las sensaciones físicas e incluso aún menos conscientes de nuestros pensamientos y emociones.

Por estar sólo tenuemente conscientes de nuestros pensamientos, se dejan volar de una manera ilimitada. No hay ninguna intención consciente de redirigir nuestra atención al proceso de estar comiendo. No hay un propósito claro. Guiar tu atención intencionadamente es una parte muy importante de mindfulness. Tener la intención de permanecer con nuestra experiencia, que sea la respiración o una emoción en particular, o algo tan sencillo como el comer, significa que estamos formando la mente de manera activa.

Prestar atención “en el momento presente”

Si se deja ir a su aire, se deja volar la mente a través de todo tipo de pensamientos – incluyendo pensamientos que expresan ira, añoranza, depresión, venganza, lástima de uno mismo, etc. A medida en que nos dejamos enredar en este tipo de pensamientos, reforzamos esas emociones en nuestros corazones y nos hacemos sufrir a nosotros mismos.



Generalmente estos pensamientos son sobre el pasado o el futuro. El pasado ya no existe. El futuro es simplemente una fantasía hasta que ocurra. El único momento que podemos experimentar realmente – el momento presente – es el momento que parece que evitamos más.

De manera que cuando somos mindful nos preocupamos de fijarnos en lo que está ocurriendo ahora mismo. Esto no significa que ya no podemos pensar en el pasado, ni en el futuro, sino que cuando lo hacemos lo hagamos de modo mindful para que seamos conscientes que ahora mismo estamos pensando en el pasado o en el futuro. Sin embargo, en Mindfulness Meditation, nos preocupamos con lo que está surgiendo en el momento presente. Cuando los pensamientos sobre el pasado o el futuro nos alejan de nuestra experiencia del momento presente y nos perdemos en nuestros pensamientos, intentamos fijarnos en esto y devolver nuestra atención al aquí y ahora. Cuando alejamos nuestra atención intencionadamente de tales pensamientos y hacia el “ancla” de nuestra experiencia del momento presente, disminuimos el efecto que podrían tener en nuestras vidas y creamos por tanto un espacio de libertad donde la tranquilidad y la alegría pueden crecer.

Prestar atención sin juzgar

Mindfulness es un estado en el cual no reaccionamos con las emociones. No juzgamos que esta experiencia sea buena o aquella experiencia - mala. O si nos encontramos criticando, simplemente nos fijamos en ello y soltamos las críticas conscientemente. No nos disgustamos por estar experimentando algo que preferiríamos no estar experimentando o porque no estamos experimentando algo que preferiríamos estar experimentando. Simplemente aceptamos todo lo que podría surgir. Lo observamos con mindfulness. Observamos cómo surge, cómo nos atraviesa y cómo finalmente deja de existir.

Da igual que sea una experiencia agradable o una experiencia dolorosa, la tratamos de la misma manera.

A nivel cognitivo mindfulness reconoce que ciertas experiencias son agradables y otras desagradables - simplemente no reaccionamos a ellas emocionalmente. Esto se llama “ecuanimidad” – tranquilidad, equilibrio mental.

Si Mindful Meditation es tan efectiva, ¿por qué no ha sido adoptado ya extensamente?

1. El paradigma que utiliza nuestra sociedad hacia la salud se puede resumir mediante la expresión, “Tómame algo”. Hasta hace poco las personas han tenido una fe ciega en soluciones farmacológicas para todo tipo de problemas relacionados con el estrés, a pesar del hecho de que muchos estudios independientes de universidades eminentes demuestran que muchos de estos fármacos no son más efectivos que un placebo.

2. Nos enseñan desde la infancia, casi exclusivamente, que para conseguir cualquier cosa en esta vida, debemos trabajar y esforzarnos cada vez más. Estamos enfocados en hacer algo constantemente. Mientras que esta estrategia puede ser muy útil en muchas situaciones, cuando se trata de gestionar la salud y bienestar emocional hay muchas otras situaciones en las que esforzarse puede empeorar las cosas. Para conseguir duraderos cambios y plena salud emocional y mental tenemos que saber no sólo cómo hacer las cosas, sino también, lo que es aún más importante, saber cómo ser y cómo observar para entender y aceptar. Por esta razón mindfulness y la meditación parecen extraños para algunos, ya que parecen no encajar en ningún sitio dentro del paradigma occidental tradicional.

3. Malentendidos. Cuando la mayoría de las personas piensan en la meditación, lo que les viene automáticamente a la mente son monjes vestidos de naranja, cabezas rapadas, cantando mantras y ocupados en otras actividades esotéricas. Esto puede ser fácilmente malentendido y rechazado. Lo que se necesita es que se traduzcan estas técnicas excelentes y efectivas en un formato fácilmente entendible para una persona que vive en una sociedad post industrial con todas las restricciones de tiempo implicadas. Este curso cumple este objetivo.

Durante los últimos veinte años, muchas de las universidades más importantes han estudiado el efecto de mindfulness y la meditación y han confirmado lo que las personas que los practican llevan sabiendo desde hace años, que son muy efectivos no sólo en la gestión del estrés y de la ansiedad, sino también como un tratamiento muy efectivo para la depresión. Otros efectos incluyen una mejora en nuestras relaciones (a nivel personal y laboral), una creatividad mejor, una mejora en la capacidad de tomar decisiones y mayor capacidad para vivir con cambios. En otras palabras, hace más felices a las personas. Las personas más felices también tienden a ser más productivas.

Para más información:

geoffrey@esfacilsisabescomo.es
655882155