

TEMA 2.

Qué es Mindfulness

*La atención plena es una forma de estar en
el mundo.*

*Solo hay una forma de comprenderla:
experimentarla*

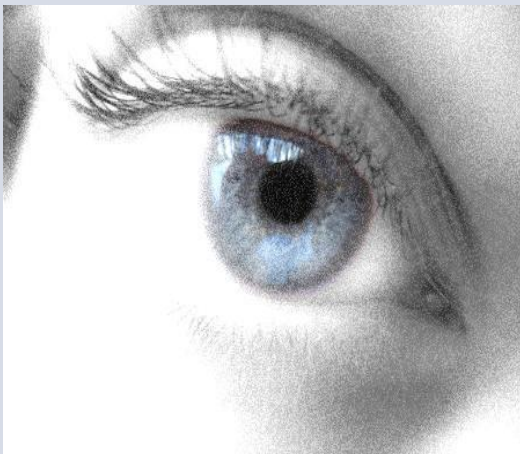
Jorge Barraca

Mindfulness es la traducción al inglés de la palabra *sati*, que significa *conciencia* y *atención*. Sati es un término que proviene del idioma pali, que es el que originariamente se utilizó para escribir las enseñanzas de Buda. Representa el “corazón”, o la enseñanza central, de la psicología budista y es, intrínsecamente, un estado de conciencia que implica **prestar atención a la experiencia del momento presente**. Este estado se cultiva y se desarrolla mediante la práctica de la meditación formal e informal.

Mindfulness ofrece un método por el cual nos volvemos menos reactivos a lo que nos ocurre en cada momento. Constituye una manera de relacionarnos

con la totalidad de la experiencia (ya sea positiva, negativa o neutra) y nos aporta un medio con el que poder reducir nuestro nivel general de sufrimiento y aumentar el nivel de bienestar.

Cuando adoptamos una actitud de atención plena nos volvemos más atentos a todo lo que tenemos alrededor, nos abrimos y nos damos cuenta...



observamos lo que experimentamos, sin juzgarlo ni valorarlo. Implica ser consciente de lo que se ve, se siente, se oye, se huele, se saborea, se palpa... justo en el momento en el que está sucediendo. En el **ahora**.

Lo que se siente puede venir del exterior (sabores, olores, etc.) o del interior (sensaciones del cuerpo o pensamientos). En ambos casos se trata de **vivirlo tal cual es**. Sin magnificar ni minimizar, experimentando sin valoraciones de ningún tipo (buenas, malas...). Incluso los pensamientos se señalan como solo pensamientos, son acontecimientos que también ocurren como todo lo demás.

Lo importante es mantenerse abierto, en el presente. En realidad no es otra cosa que vivir. No hacer nada más que estar. Con una actitud así **el presente se expande** y descubrimos el gozo de habitar en él, cómodamente, sin esfuerzo.

Vivir con atención plena no significa adoptar una actitud pasiva, más bien todo lo contrario. Vivir con atención plena es algo que tenemos que decidir, **es una decisión personal que renovamos en cada momento.** Cada instante podemos decidir atender lo que vivimos en ese momento sea lo que sea o estar sumido en nuestros pensamientos.

La atención plena

es un acto de amor,

amor hacia nosotros mismos,

amor a nuestros semejantes

.Comprenderemos mejor Mindfulness si profundizamos en las actitudes básicas que conlleva su práctica:



No juzgar

La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia existencia. Observando nuestra mente descubrimos un constante flujo de juicios y de valoraciones. La mente categoriza y etiqueta casi todas nuestras experiencias y en base a eso reaccionamos de forma automática.

Al practicar la atención plena observamos desde el **testigo** imparcial la mente enjuiciadora, recordándonos a nosotros mismos que **lo único que tenemos que hacer es observar**. La observación de la mente enjuiciadora traerá consigo una liberación de las reacciones automáticas y como consecuencia mayor libertad para responder en lugar de reaccionar mecánicamente a las sentencias valorativas de la mente.

Paciencia

La paciencia es una forma de sabiduría. Implica comprender y aceptar este momento perfecto tal cual es. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo en su plenitud.

Cuando practicamos la atención plena, cultivamos la paciencia hacia nuestra propia mente y nuestro propio cuerpo. Liberamos la necesidad de llegar a ningún sitio y el deseo de que nuestra mente funcione de otra forma.

La paciencia puede ser una cualidad especialmente útil para invocarla cuando la mente está agitada y puede ayudarnos a aceptar lo errático de ésta recordándonos que no tenemos por qué ser arrastrados por su frenética actividad.

Mente de principiante

Nuestros pensamientos y creencias nos impiden ver las cosas como son. La mente del principiante está dispuesta a verlo todo como si fuese la primera vez, desde aquí estamos más abiertos a saborear intensamente la experiencia del momento, sea cual sea, sin estar nuestra visión sesgada por experiencias previas.

Confianza

Se trata de confiar en nuestra intuición y en nuestra propia autoridad, y observar la necesidad de buscar siempre guía fuera de nosotros mismos. Esta actitud de confiar en nosotros mismos y en nuestra sabiduría y bondad básicas es muy importante en todas las facetas de la práctica de la meditación.

Es imposible convertirse en otro. Nuestra única esperanza estriba en ser nosotros mismos con más plenitud. Es de suma importancia estar abierto y ser receptivo a lo que podamos aprender de otras fuentes, aunque, en rigor, tengamos que vivir nuestra propia vida, cada momento de ésta. Cuanto más cultivemos esta confianza, más fácil nos parecerá confiar en otras personas y ver también en ellas su bondad básica.

No esforzarse

Mindfulness es un fin en sí mismo. No hay una intención concreta en su práctica, no hay ningún sitio al que llegar. Es la mente la que fija un objetivo desde la valoración negativa del momento presente, entonces plantea un deseo. Sin embargo esto socava el cultivo de la atención plena, el cual entraña sencillamente prestar atención a lo que ocurra. Si estamos tensos, prestemos atención a esa tensión. Si algo nos duele, sintámonos lo mejor que podamos con nuestro dolor. Si nos hacemos objeto de nuestra propia crítica, observemos la actividad de la mente enjuiciadora.

Estemos atentos..

La mejor manera de alcanzar nuestros objetivos en el campo de la atención plena es la de huir de esforzarnos en lograr resultados y en su lugar comenzar a concentrarnos cuidadosamente en ver y aceptar las cosas como son, en cada un momento. Con paciencia y una práctica regular, **el movimiento hacia nuestros objetivos se producirá por sí mismo.**

Aceptación

La aceptación significa ver las cosas como son en el **presente.**

Con frecuencia nos ocupamos demasiado en luchar contra lo que hay en este momento, lo negamos, lo forzamos... y en ello desperdiciamos gran energía y mucho tiempo.

La aceptación no supone sumisión o pasividad, quiere simplemente decir que podemos ver las cosas como son. Esta actitud nos prepara, si llegará en caso, para que podamos actuar de la forma más adecuada. Ya que teniendo una visión clara, no contaminada por valoraciones mentales, **la acción fluirá cuando sea el momento.**

Ceder

Se refiere a desapegarnos de nuestros pensamientos. Existen determinadas ideas y sensaciones a las que da la impresión de que la mente quiere adherirse. Si son agradables, intentamos prolongarlas, estirarlas y convocarlas una y otra vez. Existen, de igual modo, muchas ideas, sensaciones y experiencias que tratamos de evitar, o de las que intentamos liberarnos o protegernos porque son desagradables, dolorosas y porque, de una u otra forma, nos dan miedo.

Practicando Mindfulness lo único que hacemos es dejar que nuestra experiencia sea la que es y practicar observándola en cada momento. Ceder es una forma de dejar que las cosas sean como son y de aceptarlas así.

Observar la mente

En la mente, en un momento dado, podemos encontrar información procedente de los cinco órganos de los sentidos tradicionales, información procedente del interior del propio cuerpo e información procedente de la propia mente (que, a su vez podríamos subdividir en varios tipos, como pensamientos,

emociones, imaginaciones...). En cualquier caso, ese repertorio es limitado, pero lo importante es que cuando nos encontramos en atención plena, **nos damos cuenta de la actividad mental que en ese momento estamos experimentando**. Es decir, que somos conscientes de cuál es el contenido de la mente en ese momento y, además, de que lo que estamos experimentando es un contenido de la mente. Una de las consecuencias de mantenerse en atención plena es que se va **tomando conciencia de la propia conciencia**. Es decir, que además de ser consciente de los contenidos de la conciencia, poco a poco, con la práctica, vamos haciéndonos plenamente conscientes de que la conciencia y sus contenidos son dos cosas diferentes. Habitualmente, la mayoría de seres humanos vivimos identificados con los contenidos de la conciencia. Con la práctica continuada de la atención plena, vamos dándonos cuenta de que lo que permanece no son los contenidos, que cambian constantemente, sino la propia conciencia, que siempre se encuentra en la base de la experiencia.

Normalmente solo somos vagamente conscientes de lo que pensamos en cada momento. Pero no lo sabremos con certeza hasta que empecemos a prestar atención a nuestra respiración sistemáticamente y observemos sin juzgar lo que hay en nuestra mente. Entonces comprobaremos lo difícil que es estabilizar nuestra atención y mantenernos enfocados en algo, por ejemplo la respiración.

Cuando empezamos a **prestar atención a la respiración** y a aquello en nuestra mente que nos aleja de la respiración, vemos casi inmediatamente que estamos pensando todo el tiempo, que la mayoría de nuestros pensamientos están sesgados por nuestras opiniones y que son parcial o totalmente imprecisos. Nos damos cuenta de que la mayoría de nuestros pensamientos se ocupan de juzgar y evaluar nuestras percepciones y de generar ideas y opiniones. También vemos que nuestra

forma de pensar es compleja, caótica, impredecible y a menudo incoherente y contradictoria.

Este proceso mental está teniendo lugar todo el tiempo, sin darnos cuenta y sin que lo sometamos a examen. Realmente nuestros pensamientos parecen tener vida propia, son acontecimientos en el campo de nuestra consciencia, como nubes que van y vienen. Y sin embargo, a partir de ellos creamos constantemente modelos de realidad en nuestras mentes, bajo la forma de ideas y opiniones sobre nosotros y el resto del mundo. Y luego nos creemos que son verdad, negando a menudo evidencias en su contra.

No saber que los pensamientos son solo pensamientos puede crearnos problemas en prácticamente todas las áreas de nuestras vidas. Saberlo puede ayudarnos a no caer en las trampas de nuestra propia mente.

Por ejemplo, si tienes el pensamiento: *“Juan es un vago”*, crearás con facilidad que es cierto, en lugar de ser sólo tu opinión. Así, cada vez que veas a Juan, tenderás a verlo como un vago y no verás todos los demás aspectos de su persona, porque están bloqueados o filtrados por tu fuerte opinión de él. Como resultado, puede que tu forma de relacionarte con él se vea limitada y que su reacción a tu forma de tratarle sólo confirme y refuerce tu punto de vista. En realidad, eres tú el que ha convertido a Juan en un perezoso en tu propia mente, haciendo que no seas capaz de ver a Juan como Juan en su totalidad y no solamente referido a ese aspecto. Un aspecto que podría ser verdad sólo hasta cierto punto, si es que lo es en alguna medida, y que podría cambiar. Y puede que no te sea posible conectar con él de forma fluida, porque todo lo que digas o hagas esté “cargado” de lo que sientes, haciendo que él lo perciba y se sienta incómodo. Y tú ni siquiera te des cuenta de que procede de ti.

Esto también lo hacemos con nosotros mismos, nos decimos que somos demasiado algo o no lo suficiente lo otro. Nos etiquetamos, nos juzgamos. Y nos lo creemos. Y al creerlo limitamos nuestra visión de lo que es real y verdadero, y nuestros puntos de vista empiezan a parecerse cada vez más a una **profecía autocumplida**. Todo esto nos limita ya que nos impide ver posibilidades para nuestra transformación y la de los otros y nos obliga a cargar con una rígida visión de las cosas, que suele ser permanente, sin permitirnos apreciar sus múltiples dimensiones, su complejidad, su integridad y sus constantes cambios. En la práctica de la atención plena es importante ver los pensamientos como tales y **no como la verdad**. Cuando contemplamos nuestros pensamientos y sentimientos de esta forma es posible que experimentemos que los pronombres personales pierden parte de su fuerza limitadora. En tales momentos, quizá ya no se trate de “mi” pensamiento, sino simplemente de “un pensamiento” y no de “mi” sentimiento, sino simplemente de “un” sentimiento. Puede que así dejemos de estar tan apegados a “nuestros” pensamientos, opiniones y estados de ánimo y que obtengamos una perspectiva más amplia y veamos nuevas opciones. Esto puede ayudarnos a actuar más adecuadamente y a estar más en contacto con nosotros mismos y con las necesidades de la situación.

Vacíate de preocupaciones

¡Piensa en quién creó el pensamiento!

***¿Por qué permaneces en la cárcel
si la puerta está abierta de par en par?***

***Deshazte de la maraña de
pensamientos temerosos.***

Vive en silencio.

***Fluye y fluye
en ondas de existencia crecientes***

Rumi

Reflexión

- Indaga en cómo materializar las actitudes básicas de la práctica de mindfulness en el aula y en general en la labor educativa.
- Identifica en cual de ellas encuentras más resistencias u obstáculos en tu práctica personal

Recursos audiovisuales

Extracto del programa “Redes” sobre educación

<http://www.youtube.com/watch?v=uiWMIWKibkQ>

Prácticas

Entrar en la práctica con el momento presente

Entra en contacto contigo mismo ahora, independientemente de lo que esté ocurriendo.

¿Eres capaz de quedarte en silencio durante un momento y ser consciente de lo que está sucediendo dentro y fuera de ti?

Aunque sólo sea durante unos minutos, durante unas cuantas respiraciones...

No se trata de pensar en la respiración, sino de enfocar la atención a la respiración en sí misma.

.....

Amplia tu atención para que abarque las sensaciones de tu cuerpo en su totalidad, incluyendo la respiración... observando las sensaciones que surgen en el cuerpo... cualquier tensión o tirantez.

Experimenta ampliar el campo de atención para incluir cualquier pensamiento que pueda estar surgiendo... reconociéndolos como pensamientos....., como acontecimientos en el campo de la consciencia....., como nubes que se van formando y van y vienen en el cielo.

Observa también cualquier estado de ánimo o emoción que pueda estar presente....., agradables o no... reconociéndolos, dándoles la bienvenida... sin hacer juicios

¿los sientes en alguna parte del cuerpo?

Descansa suavemente en la atención momento a momento.

....

Cuando observes que la mente se distrae con algún pensamiento o con cualquier otra cosa, simplemente observa lo que hay en la mente, sea lo que sea. Sé consciente de ello y entonces redirige suavemente tu atención a experimentar la respiración y el cuerpo en este momento...

Cuando termine el tiempo de esta práctica, respira suave y profundamente un par de veces y abre los ojos.

La aceptación

Presta atención al paisaje interior de la “mente que juzga”, la mente está apegada a ideas y opiniones, a una forma de ver las cosas como blancas o negras y a la necesidad de aferrarte a lo que te gusta y apartar lo que no te gusta.

Cada vez que observes que tu mente está juzgando, simplemente contempla el contenido de ese pensamiento y entonces devuelve tu atención a la respiración, al momento presente, en toda su plenitud y a lo que quiera que esté ocurriendo en ese momento.

Recuerda que la consciencia plena puede ser descrita simplemente como la consciencia que emerge cuando prestamos atención a propósito, en el momento presente, sin juzgar. Eso no quiere decir que no vayamos a tener juicios. Es muy probable que aparezcan... pero no los valores y en lugar de ello comprométete a verlos sencillamente como pensamientos.

Pensamientos a menudo unidos a emociones intensas de algún tipo, como nubes que recorren el cielo, yendo y viniendo, a veces permaneciendo algún tiempo, pero sin ser nada a lo que necesites oponerte, o con lo que tengas que luchar....

Atención....

Observa.....

Investigación:

La consciencia plena no nos dice qué hacer pero sí nos ofrece una manera de escuchar, de prestar mayor atención y de ampliar nuestra visión para determinar en cada situación qué es lo realmente importante.

La responsabilidad con nuestros alumnos es por un lado, para que puedan mostrarse en su aspecto verdadero y por otro, y como consecuencia de lo anterior, para encontrar su propio camino, ambas facetas son necesarias para llegar a ser plenamente adultos.

Permanece atento.

Tu compromiso con ellos se percibe a través de la calidad de tu presencia.

Observa y sé plenamente consciente de tus expectativas hacia tus alumnos. Se trata de un proceso que implica observar tus suposiciones y juicios hacia ellos.

Practica ver a tus alumnos perfectos tal y como son. Observa si puedes permanecer plenamente consciente momento a momento y cultiva poder aceptarles amablemente, especialmente cuando más difícil te resulte. Recuerda que esto no tiene nada que ver con que apruebes su comportamiento.