

Material Imprimible

Curso Reducción de estrés basado en Mindfulness

Módulo 3

Contenidos:

- Mente de mono
- Actitudes básicas de la práctica de Mindfulness
- Posturas de meditación más comunes

La mente de mono

¡Los monos nunca están quietos! Siempre están saltando, moviéndose, haciendo algo, balanceándose. Nuestra mente se parece mucho a los monos, por eso, los budistas dicen que nuestra mente es como una jaula llena de monos que están todo el tiempo saltando de una rama a otra.

“Mente de mono” describe algo muy común que nos pasa seguido: la mente salta de pensamiento en pensamiento como si fuera un mono que salta de rama en rama. Es algo que sucede por sí mismo, y a un ritmo tan vertiginoso, que puede llegar a agobiarnos.

Según diferentes investigaciones un ser humano puede llegar a tener más de 70.000 pensamientos al día. Que tengamos muchos pensamientos constantemente es normal. Así funciona nuestra mente. Pensamos sin pausa.

Nuestra mente genera pensamientos sin parar. El problema surge cuando el pensamiento se descontrola y provoca que los monos de nuestra mente salten y salten. La capacidad de controlar voluntariamente la atención se ha debilitado tanto que la mente toma el control de este proceso cognitivo. Así que cada vez que nuevos pensamientos surgen, arrastran con ellos a nuestra atención. Hay una buena noticia en relación a esto y es que podemos fortalecer nuestro sistema cognitivo, podemos aquietar la mente. Aquietar la mente no significa dejar de tener pensamientos, ya dijimos que no podemos apagar la mente. Aquietar la mente significa no agitarnos ni exaltarnos por los pensamientos, ni reaccionar de manera apresurada cuando aparecen pensamientos.

"La 'mente de mono' describe el movimiento mental que de manera habitual tenemos todas las personas, algunas más otras menos, pero todas al fin de cuentas. Nuestra mente va saltando de rama en rama, pasando de un tema a otro, divagando, distrayéndonos o vagabundeando entre una idea y otra, un pensamiento, una conversación interna, o una visualización. Funciona así, hacemos de manera natural “zapping” mental. En definitiva, nunca se queda quieta.” Según Monika Correia Nobre, ese estado de vagabundeo y distracción mental tiene, como todas las cosas, su lado bueno y su lado malo. ¿Ya se

habrán dado cuenta cuál es el lado malo verdad? Es la distracción. El lado positivo es que favorece la creatividad.

Nuestra mente viaja del pasado al futuro y del futuro al pasado, por lo tanto, los árboles favoritos de nuestra mente de mono son el árbol del pasado y el árbol del futuro. Recordemos que cuando la mente viaja al pasado nos deprimimos o nos ponemos tristes porque esta intenta modificar cosas que ya pasaron y que no se pueden modificar. Sin embargo, cuando viaja al futuro genera ansiedad anticipatoria. Esto nos trae estrés, ansiedad y malestar.

Por nuestra propia experiencia sabemos que la conversación mental permanente, es agotadora. Y va con nosotros a dónde vayamos. Esta manera de funcionamiento de nuestra mente es natural e intrínseca a la condición de la mente. Ahora, si queremos aquietar la mente, tenemos que entrenar.

¿Qué podemos hacer cuando la mente salta sin control de un pensamiento a otro?

Los seres humanos no podemos evadir los pensamientos o las emociones asociadas a estos pensamientos. Lo que sí podemos hacer es evitar que los pensamientos nos controlen y que controlen nuestro comportamiento. Cada vez que la mente crea un nuevo pensamiento, lo que en realidad hace es llamar nuestra atención. Algo así como: *"¡Eh, mira esto, mira este pensamiento!"* Nos mantiene ocupados por un tiempo y, tras ello, vuelve a saltar hacia un nuevo lugar, un nuevo pensamiento. Y, naturalmente, nos vuelve a pedir que lo miremos. Una cadena infinita de pensamientos y sentimientos descontrolados que piden nuestra atención. Y lo que es peor, un montón de juicios de valor, elaboraciones subjetivas y reacciones inconscientes que suceden automáticamente.

Jorge Benito, director del área educativa de Mindful Science, plantea **la Técnica del Mono Ocupado**. Esta técnica es un recurso muy valioso y de eficacia probada. Además, es

simple. “Digamos que un pensamiento surge y, en el momento en que esto sucede, la mente nos está diciendo: “Eh, mira aquí”. Cuando la mente trate de llamar nuestra atención con un pensamiento, nosotros podemos decirle: “¿Sabes qué? Mejor mira tú aquí. Mira cómo respiro”. Entonces observamos la respiración. El mono está ocupado en esta tarea. Observamos el aire fresco que entra y el aire cálido que sale del cuerpo. Observamos cómo nuestra barriga se llena de aire y cómo nuestro pecho se contrae de forma natural al exhalar. Tras ello, la mente se distrae y vuelve a saltar, y nos pide que centremos nuestra atención en un nuevo pensamiento, y después en otro, y en otro... Cuando nos damos cuenta, volvemos a decirle: “presta atención a la respiración”.

Es posible que nos lleve tiempo darnos cuenta. No pasa nada. Lo importante es que, una vez que nos hemos dado cuenta, redirigimos el flujo de la atención a la respiración, que sucede por sí misma y de forma natural. Cada vez que la mente pide que nuestra atención se dirija a ese lugar al que ella ha saltado, nosotros le pedimos que sea ella quien centre su atención en la respiración. De esta manera, mantenemos al mono ocupado. Es realmente sencillo, muy eficaz, y, de hecho, es la base fundamental de la meditación. Debemos ser conscientes de que la mente va a seguir saltando sin control, pero nosotros observamos cómo hace esto con ecuanimidad, nos damos cuenta y le pedimos que mire cómo respiramos. Al ser capaces de enfocar conscientemente nuestra atención en la respiración, el ancla del momento presente, salimos del caos de este incómodo mono saltarín.

Jorge Benito: “Cada vez que te das cuenta de que tu mente salta, es una gran victoria. Mucha gente dice que se siente mal porque, antes de darse cuenta, la mente había saltado sin parar de rama en rama durante demasiado tiempo, divagando de pensamiento en pensamiento, de historia en historia. Darse cuenta de esto es un momento de atención y de consciencia, y ese es precisamente el objetivo. ¡No tiene mucho sentido sentirte mal por haber logrado cumplir tu objetivo!

Por lo general, el mono de tu mente no se va a mantener atento a 500 respiraciones. Seguramente saltará en apenas unas pocas respiraciones. Nuestra reacción más común es sentir que hemos fallado. Nada de eso. No permitas que esta dureza se manifieste. ¡Es el mono distrayéndote de nuevo! Vuelvan a la respiración: esto es bondad y autocompasión. Cuando dejan al mono sin voz y lo mantienen ocupado en la respiración, sus mejores virtudes aparecen y se desarrollan.

Ser conscientes no es el resultado de un proceso mágico.

La Técnica del Mono Ocupado nos sirve en nuestro propósito de incrementar nuestra conciencia y conectar con el momento presente, el único del que disponemos aquí y ahora. Y lo hace uniendo dos claves básicas de nuestra práctica de Mindfulness: intención y atención.

La técnica del mono ocupado define el ciclo de la atención. Cuando voluntariamente llevamos nuestra atención a un ancla como, por ejemplo, la respiración, notamos las sutilezas y los detalles, pero nuestra atención no se queda ahí mucho tiempo. El piloto automático saca del foco de atención, en este caso, nuestra atención a la respiración y es cuando el mono comienza a saltar y la mente comienza a viajar de pensamiento en pensamiento, del pasado al futuro y del futuro al pasado, surge la mente divagante y comienza la infelicidad al ir tras pensamientos negativos. En algún momento, notamos que la mente se fue del foco, reconocemos a dónde se ha ido nuestra atención y entonces la redirigimos nuevamente al ancla. Y este ciclo se va repitiendo.

¿Es posible que la atención se quede por mucho tiempo en el ancla? La respuesta es no. La mente permanece unos segundos y luego se distrae. Por supuesto que cuánto más entrenada tengan su atención, más tiempo permanecerá en el ancla y más rápidamente se darán cuenta que se distrajeron. Y también podrán llevar esta atención a otros aspectos de su vida, no solo cuando meditan, sino también cuando comen, se bañan, juegan con sus hijos, van de paseo, etc.

Vivimos en una sociedad dónde cada vez hay más y más distracciones. La vida actual está llena de estímulos, la tecnología va avanzando y con ella la cantidad de notificaciones que tenemos en nuestros teléfonos celulares y en nuestras computadoras. Los monjes tibetanos viven en otro ambiente y pasan horas meditando, nos obstante eso, sus mentes también tienen piloto automático y se distraen, pero al estar tan entrenados, sus mentes se dispersan menos y vuelven más rápidamente al foco de atención.

Actitudes básicas de la práctica del Mindfulness

Según las describen Jon Kabat-Zinn en su libro *Vivir en plenitud las crisis* y Shamash Alidina en su libro *Mindfulness para Dummies*.

Si su actitud es pensar que el Mindfulness es muy difícil, tendrán que esforzarse por llegar a buen puerto. Si su actitud es tener en la cabeza que el Mindfulness es muy fácil y luego se encuentran con problemas, es probable que se frustren. Si su actitud es “no sé cómo va a salir esto, voy a probar y ver qué pasa”, entonces están preparados para lo que pueda ocurrir. Están apelando a la curiosidad.

Si piensan que cultivar la atención plena es sólo seguir una receta o leer un manual de instrucciones, no están en lo cierto. Todo nuestro ser se involucra en el proceso, no alcanza con que nos sentemos en una postura meditativa y pensar que algo va a pasar, ni seguir un audio y creer que éste va a “hacer algo” por nosotros.

La actitud con la cual emprendemos la práctica de prestar atención y de estar en el presente es sumamente importante. Si nuestra energía y compromiso de practicar son bajos, nos va a resultar más difícil generar calma y relajación. Si nos forzamos a sentirnos relajados y esperamos que “algo ocurra”, no va a suceder, con lo que llegaremos pronto a la conclusión de que “la meditación no sirve”.

¿Qué puede pasar si pensamos que la meditación no va a funcionar? seguramente así será y frente a la primera desconcentración, confirmaremos que no sirve o que no es para nosotros. Tampoco servirá si nos acercamos como fervientes creyentes pensando que la

meditación es la respuesta para todo. En cuanto nos demos cuenta que requiere de esfuerzo, perderemos entusiasmo.

Historia del burro y el pozo:

Érase una vez un granjero que tenía un burro que cayó en un pozo. El granjero hizo todo lo posible por sacarlo, pero sin éxito. Al final, y lamentándolo mucho, tuvo que rendirse. Tenía que tapar el pozo de todas formas, así que decidió enterrar el burro en él. Se convenció de que así el burro dejaría de sufrir. Comenzó a echar tierra en el pozo. Al principio el burro tenía miedo y rebuznaba, pero luego se calmó y ya no se lo oía. Cuando llevaba un rato echando tierra a palazos, el granjero decidió volver a mirar en el pozo con una linterna. El burro estaba vivo y más cerca de la boca del pozo. Cada vez que el granjero echaba barro sobre el burro, este se lo sacudía de la espalda y pisaba sobre la tierra. Muy pronto el burro pudo salir del pozo sano y salvo, como si nada hubiera pasado. El animal estaba motivado a seguir con vida, hubiera pensado “¡ay!, no me queda ninguna esperanza, voy a morir”, el granjero lo hubiera enterrado.

Con motivación y el propósito por triunfar en el Mindfulness, encontrarán soluciones eficaces y creativas para los retos que les surjan.

Hay siete factores relacionados con la actitud que conforman los soportes de la práctica del Mindfulness. Ellos son: no juzgar, paciencia, mentalidad de principiante, confianza, no esforzarse, aceptación y ceder. Son interdependientes unos de los otros y deben ser cultivadas con consciencia al practicar.

- La primera actitud básica es: no juzgar. Siguiendo las palabras de Jon Kabat-Zinn: “La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Requiere que tomemos conciencia de los juicios constantes y de las reacciones a experiencias en las que, nos vemos atrapados y aprendamos a salir de ellas. Cuando empezamos a practicar el prestar atención a

la actividad de nuestra propia mente, descubrimos que todo el tiempo generamos juicios sobre nuestra experiencia. La mente categoriza casi todo lo que vemos. Reaccionamos a todo lo que experimentamos en términos de qué valor creemos que tiene para nosotros. Algunas cosas, personas y acontecimientos son juzgados como “buenas” porque, por alguna razón, hacen que nos sintamos bien. Otros, todo lo contrario, son juzgados como “malos”.

Esta costumbre que tenemos de juzgar nuestra experiencia, nos limita a reacciones automáticas de las que ni siquiera nos damos cuenta. Esos juicios tienen tendencia a dominar nuestras mentes y nos hacen difícil encontrar la paz en nuestro interior.

Al practicar la atención plena, es importante reconocer esta cualidad mental enjuiciadora, así como asumir intencionadamente la postura de testigo imparcial, recordándonos que lo único que tenemos que hacer es observar. Cuando nos encontremos con que la mente enjuicia y juzga, no debemos hacer que deje de hacerlo. Todo lo que necesitamos es darnos cuenta de que sucede.

Ejemplo: imaginemos que nos encontramos observando nuestra respiración. En un determinado momento, podemos darnos cuenta de que nuestra mente dice cosas como las siguientes: “Esto es un aburrimiento”, o “Esto no funciona”, o “No puedo hacer esto”. Se trata de juicios. Cuando lleguen a nuestra mente, es de suma importancia que los reconozcamos como pensamientos enjuiciadores y que recordemos que la práctica conlleva la suspensión de juicios y la sola observación de cualquier cosa que pase - lo que incluye nuestros propios pensamientos enjuiciadores. Después, podemos continuar con la observación de nuestra respiración.

- La segunda de las actitudes básicas es la paciencia. Jon Kabat-Zinn dice: “La paciencia demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca”. Shamash Alidina opina al respecto: “si cada vez que practicas Mindfulness sintieras alegría y paz, no

necesitarías la actitud de la paciencia. Durante la práctica de la atención plena, como en cualquier actividad, a veces aparecen pensamientos y emociones difíciles. Lo importante es cómo respondes a esos sentimientos. Si tu naturaleza es ser impaciente, la meditación consciente es perfecta para ti. La paciencia, es un estado que puedes desarrollar a través del esfuerzo”.

Las actitudes son músculos que podemos entrenar en el gimnasio de la mente. 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 a sus viajes. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abiertos a cada momento, aceptándolo en su plenitud y sabiendo que, las cosas se descubren cuando les toca.

Algunas formas para cultivar la paciencia son:

- La próxima vez que vayan conduciendo y vean un semáforo rojo, frenen en lugar de acelerar. Observen cómo se sienten. Repítanlo varias veces y fíjense si cada vez les es más fácil o difícil ser paciente.
- En lugar de elegir la cola más corta en el cajero del banco, escojan la más larga. Sean conscientes de cualquier sentimiento de impaciencia que puedan tener y sean curiosos sobre ello, en lugar de reaccionar pronto a su impaciencia.
- La tercera de las actitudes básicas es la mente de principiante. Nuestra mente permite que nuestros pensamientos y creencias sobre lo que ya sabemos nos impidan ver las cosas como son. El maestro zen Suzuki Roshi una vez dijo: “En la mente de un principiante hay muchas posibilidades; en la mente de un experto, muy pocas”; ¿qué significa eso? Los niños son la personificación de la mente de un principiante. Ven todo como si fuera por primera vez porque no están llenos de ideas, conceptos, creencias o pensamientos sobre lo que está bien o mal.

Ustedes también pueden ver la vida de forma parecida. Pueden cultivar esta actitud de la mente del principiante contemplando las cosas con ojos nuevos; tan solo tienen que hacer un pequeño esfuerzo. Cuando experimentan la mente del principiante, viven en un mundo de curiosidad, creatividad, atención y diversión. Están constantemente descubriendo y mirando con los ojos de un niño. Su actitud es “no lo sé”. Cuando piensa “ya sé qué va a pasar” o “ya sé cómo se siente la respiración”, dejan de mirar. No saben lo que va a pasar: solo creen que lo saben. Cada momento es nuevo, diferente y único.

Para que podamos ver la riqueza del momento presente, necesitamos cultivar la “mente de principiante”. Es importante que adoptemos la mente del principiante cada vez que practiquemos, para evitar las expectativas basadas en nuestras experiencias previas. Una mente de “principiante” nos permite estar abiertos y receptivos.

Podemos intentar hacer el experimento de cultivar la mente de principiante en nuestra vida diaria. Por ejemplo, la próxima vez que veamos a alguien con quien estemos familiarizados, podemos preguntarnos si nos es posible ver a esa persona con ojos nuevos, tal cual es, o si sólo vemos el reflejo de nuestras propias ideas acerca de esa persona. Intentémoslo con nuestros propios hijos, con nuestra esposa, nuestros amigos, o con nuestro gato. Intentémoslo con los problemas cuando éstos afloran. Intentémoslo en la naturaleza cuando salgamos al exterior. ¿Podemos también ver el cielo, las estrellas, los árboles, el agua y las rocas como son en ese preciso momento y con una mente limpia y ordenada, o sólo podemos verlos a través del velo de nuestras propias ideas y opiniones?

- Otra de las actitudes básicas es la confianza. Es importante desarrollar confianza en nosotros mismos y en nuestros sentimientos como parte integrante del entrenamiento de la meditación. Es mucho mejor confiar en nuestra intuición que estar siempre buscando una guía por fuera de nosotros mismos. Si en algún

momento no nos parece bien algo, ¿por qué no seguir esa sensación? Confiar en nosotros mismos y en nuestra sabiduría es muy importante en la práctica de la meditación y muy especialmente en yoga. Cuando practicamos yoga, por ejemplo, tendremos que seguir nuestros propios sentimientos cuando nuestro cuerpo nos diga que tenemos que detenernos en una determinada postura. Si no escuchamos, podríamos sufrir lesiones. Al practicar la atención plena, practicamos también tomar responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar nuestro propio ser y a tener confianza en él.

Sin confianza, la meditación consciente puede ser un reto. Eso se debe a que su confianza les ayuda a seguir creyendo en el proceso de Mindfulness cuando creen que no pasa nada. Por ejemplo, si están meditando y de repente se aburren, necesitan confiar en que se trata sólo de un sentimiento más y que, si siguen practicando, el sentimiento puede que se vaya o puede que no.

Tal vez no confíen en el proceso enseguida, pero con paciencia, dedicación y regularidad, empezarán a confiar.

Si quieren aumentar la confianza, pueden decidir durante cuánto tiempo van a probar la meditación y respetarlo. Tienen que estar preparados para que unos días les cueste más que otros y comiencen a confiar en el proceso.

- La quinta actitud básica que conforma los soportes de la práctica del Mindfulness es No esforzarse: Casi todo lo que hacemos tiene la finalidad de conseguir algo o llegar a algún lugar. Esta actitud, en la meditación, es diferente. La meditación consiste en no hacer. Tiene como objetivo para nosotros el que seamos nosotros mismos. Esto puede indicarnos el camino hacia una nueva forma de ver a nosotros mismos, una forma en la que intentemos menos y seamos más, que nos llega mediante el cultivo de la actitud de no esforzarnos.

Por ejemplo, si nos sentamos a meditar y pensamos: “Me voy a relajar o a iluminar o a controlar mi dolor de cuello o a convertirme en una persona mejor”, lo que

ocurre es que hemos introducido una meta, viniendo con ella la idea de que no estamos bien en ese momento.

Esta actitud debilita el cultivo de la atención plena porque el cultivo de la atención plena implica sencillamente prestar atención a lo que ocurra. Si estamos tensos, prestemos atención a esa tensión. Si algo nos duele, sintámonos ese dolor. Si nos hacemos objeto de nuestra propia crítica, observemos nuestra mente enjuiciadora. Estemos atentos.

La mejor manera de alcanzar nuestros objetivos en la meditación es la de no esforzarnos en lograr resultados 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.

- La sexta actitud básica es la aceptación. La aceptación es una de las actitudes que más ayudan para practicar Mindfulness. Aceptación significa percibir lo que vivimos y limitarnos a reconocerlo en lugar de juzgarlo como bueno o malo. Dejando de luchar con lo que vivimos en el momento presente. La aceptación quiere decir ver las cosas tal cual son en el presente. Si tenemos un dolor de cabeza, la reacción natural es intentar evitar el dolor, parece razonable, porque la sensación de dolor física o mental es desagradable. Si se enfrentan al dolor, siguen sintiendo el dolor, pero, además, sienten el dolor emocional. La evasión agrava el sufrimiento.

Tal vez mediten y se sientan bombardeados por pensamientos que se arrastran una y otra vez. Si no aceptan el hecho de que a su mente le gusta pensar, se frustrarán y se enojarán cada vez más; querrán centrarse en practicar la atención plena, pero no podrán. La solución es reconocer y aceptar que los pensamientos son parte de la práctica de presencia plena. "Estoy pensando" o "pensar es natural". Desperdiciamos, con frecuencia, una gran cantidad de energía negando lo que constituye un hecho y resistiéndote a él. De esta manera, lo que hacemos es

intentar forzar las situaciones a que sean como nos gustaría que fueran, lo que sólo genera más tensión.

Aceptar no significa que nos tenga que gustar todo, o que adoptemos una postura pasiva hacia todo.

La aceptación quiere, simplemente, decir que hemos llegado a la voluntad de ver las cosas como son.

En la práctica de la meditación, cultivamos la aceptación tomando cada momento como nos llega y estando a pleno con él como es ahora.

- La séptima actitud básica que conforma los soportes de la práctica del Mindfulness que es Ceder. Cuando comenzamos a prestar atención a nuestra experiencia interior, descubrimos que hay determinadas ideas y sensaciones a las que la mente quiere adherirse, apegarse. Si son agradables, intentamos prolongarlas y convocarlas una y otra vez.

Existen, de la misma manera, ideas, sensaciones y experiencias que tratamos de evitar y que rechazamos o de las que queremos liberarnos porque son desagradables, dolorosas y porque, de una u otra forma, nos dan miedo.

En la práctica de la meditación, nosotros, de forma deliberada, dejamos de lado la tendencia a apegarnos a determinados aspectos de nuestra experiencia y a rechazar otros. En vez de ello, 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.

Cuando nos veamos juzgando nuestra experiencia, dejemos que esas ideas enjuiciadoras se vayan. Reconozcámoslas y no las persigamos más.

Algunas otras actitudes que nos ayudarán en la práctica

Estas son: el compromiso, la autodisciplina y la intencionalidad. Cultivar las actitudes de no juzgar, la paciencia, la confianza, la mente de principiante, el no esforzarse, la aceptación y el ceder, nos ayudará y hará más profunda la práctica de las técnicas de la

meditación. También tenemos que aportar nuestra energía y motivación a nuestra práctica. La atención plena no viene, sólo porque hayamos decidido que no estaría mal tener una mayor conciencia de las cosas. El compromiso de trabajar en nosotros mismos como la autodisciplina para perseverar en el proceso, son sumamente importantes para el desarrollo de una práctica meditativa. La autodisciplina y la práctica habitual son vitales para desarrollar el poder de la atención plena. La posibilidad de hacer algo por nosotros mismos a fin de mejorar constituye, por lo general, suficiente motivación para intentar ese grado de compromiso personal.

Nuestro compromiso además implica reordenar nuestra planificación de actividades y nuestras prioridades y organizamos para encontrar momentos libres y poder practicar. Con el fin de beneficiarnos nosotros mismos de esta fuerza, lo que se recomienda es reservar cada día, o, por lo menos, seis días a la semana, una determinada parte de la jornada para practicar la meditación durante un mínimo de ocho semanas consecutivas. El hecho de reservar ese tiempo para nosotros mismos constituirá, de por sí, un cambio en nuestro estilo de vida muy positivo. Nuestras vidas son complicadas, y nuestras mentes están atareadas y agitadas la mayor parte del tiempo, y se hace necesario, en especial al principio, proteger y apoyar nuestra práctica de la meditación eligiendo un rato especial para ella.

Casos concretos que les servirán para analizar y después aplicar las conclusiones en sus propias acciones. Queremos compartir situaciones específicas tomadas del libro *Mindfulness* de Mónica Lavilla que nos ayudarán a comprender mejor cómo es pensar las situaciones sin aplicar Mindfulness, es decir, lo que hacemos habitualmente, y aplicando Mindfulness.

- Una situación sin aplicar Mindfulness: “Esta mañana me he levantado mal. Me noto nerviosa y al ducharme me veo gorda y horrible. Sólo con pensar en la hora de comer ya me siento fatal y sin fuerzas para soportarlo. Decido acostarme un rato

para ver si consigo sacarme esas ideas negativas y horrorosas de la cabeza, ya que sé que no debería tenerlas y eso me enfurece aún más. Al no poder controlarlas, me meto en la cama y al cabo de un rato me dejo llevar por el sueño, esperando que al despertar las cosas cambien y me sienta mejor”.

Esta persona se da cuenta que está experimentando malestar y sufrimiento. Se da cuenta de sus sensaciones, pero las vive con desagrado, las rechaza como algo negativo que debería evitar. Añade además juicios de valor y da por hecho que debería sentirse de otro modo. Se está considerando incapaz de hacer lo que cree que debería hacer, que es no pensar en negativo. Por lo tanto, se ve como alguien inútil que no sabe cuidar de sí misma ni hacer lo que es correcto. Dormir es la evitación total del sufrimiento y la estrategia que finalmente la ayuda a desconectar.

- La misma situación, aplicando el Mindfulness: “Esta mañana me he levantado mal y mientras me ducho me doy cuenta de que estoy pensando “estoy gorda y horrible”, y me digo:” ha aparecido un pensamiento acerca de mi cuerpo, es sólo un pensamiento”. El distanciamiento me ayuda a que la emoción tenga algo menos de fuerza. A continuación, al pensar en la hora de comer, noto un nudo en el estómago y me digo: “ahora noto ansiedad ante la idea de comer”. Esto me vuelve a ayudar a distanciarme”.

La técnica que se aplica en este caso se llama observar en forma consciente. Es decir, se trata de darse cuenta de lo que estamos pensando o experimentando sin juzgarlo. Para poder observar es necesario que la persona aprenda a dirigir su atención hacia lo que está ocurriendo en ese mismo instante. Si su mente divaga y no es capaz de percibir lo que aparece en ella, es difícil que logre identificar sus pensamientos, sus sensaciones físicas o sus emociones.

Mejores posturas o poses para meditar

En su libro *Mindfulness para Dummies*, Shamash Alidina habla sobre este tema.

Podemos realizar las prácticas formales sentados. Para meditar sentados podemos usar una silla, un zafu de meditación o un taburete de meditación.

Para estar más cómodos cuando mediten en una silla, pueden probar poner un par de revistas, bloques de madera o guías telefónicas debajo de las dos patas traseras de una silla. Si ponen la silla inclinada ligeramente hacia delante, eso hará que su espalda esté derecha de forma natural, sin mucho esfuerzo. Pueden poner los pies bien apoyados en el suelo o, si la silla es demasiado alta, sobre un almohadón en el suelo. Las rodillas deben estar a más de 90°, de manera que las caderas queden por encima de ellas. Pongan las manos sobre los muslos con las palmas hacia arriba. Dejen que su cabeza se levante de manera natural y estiren la columna vertebral sin tirar. No es necesario que creen tensión o incomodidad. Bajen ligeramente el mentón.

Para preparar la postura, inclínense hacia delante y hacia atrás unas pocas veces hasta que encuentren el punto medio de equilibrio; en esta posición, la cabeza no se va ni adelante ni atrás, sino que está equilibrada de manera natural sobre el cuello y los hombros. Luego inclínense hacia la derecha y la izquierda hasta volver a encontrar el punto medio de equilibrio. Ahora, suelten cualquier tensión que noten en el cuerpo. Si están cómodos, ¡ya están listos para comenzar a meditar! Si aún no encontraron la posición cómoda, tómense su tiempo para ajustar el cuerpo y encontrar la posición adecuada. Es importante estar cómodo, ya que, de lo contrario, van a padecer la meditación y terminarla antes de tiempo en lugar de disfrutarla.

También pueden meditar sentados en el suelo usando las posiciones más tradicionales. A algunas personas les resulta más estable. En el suelo, pueden ponerse de rodillas, apoyando los glúteos sobre un zafu de meditación o un almohadón. Si utilizan el taburete de meditación, asegúrense de tener un almohadón en el que apoyarse para que no les

resulte incómodo. Es importante encontrar un taburete o zafu de la altura adecuada para cada uno. Si son demasiado altos, la espalda estará tensa e incómoda. Si son demasiado bajos, es probable que acaben encorvados y que les den ganas de dormir.

Otra posición que pueden usar para meditar es la postura birmana. La postura birmana de meditación es otra muy buena postura, fácil para los que se inician, pero apta para todos los niveles.

Consiste en sentarse en un almohadón y poner las piernas en el suelo, una doblada delante de la otra. Nos sentamos sobre nuestro almohadón, esterilla para meditar o donde vayamos a realizar la meditación. Colocamos uno de los pies pegado a nuestro cuerpo lo más dentro posible sin llegar a estar debajo de nuestras piernas. Y el otro justo delante del primero. Ambos pies reposan sobre el almohadón o esterilla, y nada se apoya sobre ellos. Pongan sobre ella un almohadón firme o varios almohadones blandos uno sobre otro. Siéntense colocando las nalgas sobre el almohadón. Dejen que las rodillas toquen el suelo. Si no lo hacen, utilicen más almohadones o prueben otra de las posturas. Dejen que el talón del pie izquierdo toque ligeramente o se aproxime a la parte interior del muslo derecho. Coloquen el talón del pie derecho delante de la pierna izquierda, apuntando a la pantorrilla izquierda. Si no eres muy flexible, ajusta lo que necesites para estar cómodo. La espalda ha de estar bastante recta pero también relajada. Inclínense hacia delante y hacia atrás hasta encontrar el punto medio de equilibrio en el que la cabeza está equilibrada de manera natural sobre el cuello y los hombros. Bajen ligeramente el mentón para estirar la nuca. Coloquen las manos hacia abajo sobre las rodillas. Si no, pueden poner un pequeño almohadón en su regazo y colocar las manos sobre él de manera cómoda. El almohadón puede ayudar a que los hombros no se vayan adelante y abajo.

Otra forma de meditar es tumbado o acostado. Aquellas personas que sufren de dolores fuertes en las articulaciones y que no pueden meditar en las anteriores posturas pueden optar por meditar tumbados. Las posiciones para meditar acostado son las más controvertidas, ya que si no estamos acostumbrados podemos quedarnos dormidos. Una

esterilla de yoga será un buen aliado en esta postura. Extendemos los brazos a lo largo de nuestro cuerpo con las palmas apoyadas mirando hacia arriba. Una vez acomodados pero alertas, comenzamos con la respiración, y a meditar tal y como hacemos en cualquiera de las demás posturas.