

## Lectura recomendada:

# ACTITUDES BÁSICAS DEL MINDFULNESS

*(Adaptado de Kabat-Zinn, 1990, 2003)*

**1. No juzgar.** Mindfulness se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia existencia. El hacerlo requiere que tomemos conciencia del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas en las que, por lo general, nos vemos atrapados y aprendamos a salir de ellos. Cuando empezamos a practicar el prestar atención a la actividad de nuestra propia mente, es común que nos sorprenda el hecho de darnos cuenta de que constantemente generamos juicios sobre nuestra experiencia. La mente categoriza y etiqueta 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 “buenos” porque, por alguna razón, se relacionan con que nos sintamos bien. Otros son condenados con la misma celeridad porque no creemos que tengan demasiada importancia. Las cosas, personas y sucesos neutros son casi desintonizados por completo de nuestra conciencia. Por regla general, no les concedemos atención por considerarlos demasiado aburridos.

Esta costumbre de categorizar y de juzgar nuestra experiencia nos limita a **reacciones mecánicas** de las que ni siquiera nos damos cuenta y que, a menudo, carecen totalmente de base objetiva. Esos juicios tienen tendencia a dominar nuestras mentes y nos hacen difícil encontrar la paz en nuestro interior. Es como si la mente fuese un yo-yo y subiese y bajase todo el día por el bramante de nuestras propias ideas enjuiciadoras. Si hemos de hallar una forma más eficaz de manejar el estrés de nuestras vidas, lo primero que necesitaremos es tomar conciencia de esos juicios automáticos para ver a través de nuestros prejuicios y temores y liberarnos de su tiranía. Al practicar mindfulness es importante reconocer, cuando haga su aparición, esta cualidad mental enjuiciadora, así como asumir intencionadamente la postura de testigo imparcial recordándonos a nosotros mismos que lo único que tenemos que hacer es observar. Cuando nos encontremos con que la mente enjuicia, no debemos hacer que deje de hacerlo. Todo lo que necesitamos es darnos cuenta de que sucede. No hay ninguna necesidad de juzgar los juicios y de complicarnos todavía más las cosas.

Como ejemplo, imaginemos que nos encontramos vigilando nuestra respiración [...] En un determinado momento, podemos darnos cuenta de que nuestra mente dice cosas como: «Esto es un aburrimiento», o «Esto no funciona», o «No puedo hacer esto». Se trata de juicios. Cuando acu-

dan 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– sin seguirla ni actuar sobre ella de manera alguna. Después, podemos proseguir con la observación de nuestra respiración.

**2. Paciencia.** La paciencia es una forma de sabiduría. Demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Un niño puede intentar ayudar, rompiendo la crisálida, a que una mariposa salga, aunque por regla general, la mariposa no resulte en nada beneficiada por el esfuerzo. Cualquier adulto sabe que la mariposa sólo puede salir al exterior cuando le llega el momento y que no puede acelerarse el proceso. De la misma manera, cuando practicamos mindfulness, cultivamos la paciencia hacia nuestra propia mente y nuestro propio cuerpo. De forma expresa, nos recordamos que no hay necesidad alguna de impacientarnos con nosotros mismos por encontrar que nuestra mente se pasa el tiempo juzgando, o que estemos tensos, nerviosos o asustados, o por haber practicado durante algún tiempo sin aparentes resultados positivos. Nos hemos concedido un espacio para tener esas experiencias. ¿Por qué? ¿Porque de todas maneras las vamos a tener! Cuando lleguen, constituirán nuestra realidad, serán una parte de nuestra vida que se despliega en ese momento, de modo que tratémos a nosotros mismos por lo menos tan bien como trataríamos a la mariposa. ¿Por qué pasar a la carrera por algunos momentos de nuestra vida para llegar a otros?, ¿por qué sacrificar el presente por un futuro que no sabemos si será “mejor”? Después de todo, cada uno de ellos constituye nuestra vida en ese instante.

Cuando practicamos estar así con nosotros mismos estamos destinados a encontrarnos con que nuestra mente posee “una mente propia”. Una de las actividades favoritas de la mente es vagar por el pasado y por el futuro y perderse en pensar. Algunos de sus pensamientos son agradables; otros, dolorosos y generadores de intranquilidad. En cualquiera de los casos, el mero hecho de pensar ejerce un fuerte tirón en nuestra conciencia. La mayoría de las veces, nuestros pensamientos arrollan nuestra percepción del momento actual y hacen que perdamos nuestra conexión con el presente. 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. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. En realidad, nos ayuda a recordar que lo que es verdad es precisamente lo contrario. Tener paciencia consiste sencillamen-



te en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo en su plenitud y sabiendo que, al igual que en el caso de la mariposa, las cosas se descubren cuando les toca.

**3. Mente de principiante.** La riqueza de la experiencia del momento presente no es sino la riqueza de la propia vida. Con demasiada frecuencia nos permitimos que nuestros pensamientos y creencias sobre lo que “sabemos” nos impidan ver las cosas como son. Para ver la riqueza del momento presente, necesitamos cultivar la que viene denominándose “mente de principiante” o mente dispuesta a verlo todo como si fuese la primera vez.

Esta actitud tendrá importancia especial cuando practiquemos las técnicas de meditación formal. Sea cual sea la técnica que, en concreto, empleemos, ya sea la exploración del cuerpo, ya la meditación sentada del yoga, deberemos adoptar la mente del principiante cada vez que practiquemos, para así vernos libres de las expectativas basadas en experiencias previas. Una mente de “principiante” abierta nos permite mostrarnos receptivos a nuestras potencialidades y nos evita atascarnos en el surco de nuestra propia pericia, que frecuentemente cree que sabe más de lo que sabe. Ningún momento es igual a otro. Cada uno de ellos es único y posee posibilidades únicas. La mente de principiante nos recuerda esta verdad tan sencilla.

Podemos intentar el experimento de cultivar nuestra mente de principiante en nuestra vida diaria. La próxima vez que veamos a alguien con quien estemos familiarizados, preguntémonos si vemos a esa persona con ojos nuevos, como es, o si sólo vemos el reflejo de nuestras propias ideas acerca de ella. Intentémoslo con nuestros propios hijos, con nuestra esposa, nuestros amigos y compañeros del trabajo, o con nuestro perro o gato si lo tenemos. Intentémoslo con los problemas cuando éstos afloran. Intentémoslo en la naturaleza cuando salgamos al exterior. ¿Podemos 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?

**4. Confianza.** El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye una parte fundamental de este programa. Es mucho mejor confiar en nuestra intuición y en nuestra propia autoridad, aunque podamos cometer algunos “errores” en el camino, que buscar siempre guía fuera de nosotros mismos. Si en algún momento algo no nos parece bien, ¿por qué no seguir esa sensación? ¿Por qué hemos de tacharla de inútil porque alguna autoridad o algún grupo de gente piense de manera diferente? 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 mindful-

ness. Algunas personas se ven tan enganchadas en la reputación y autoridad de sus maestros que no siguen sus propios sentimientos ni su intuición. Es ésta una actitud absolutamente opuesta al espíritu de mindfulness, el cual pone el acento en que seamos nosotros mismos y en que comprendamos lo que esto significa. Quienquiera que imite a otro, sea este otro quien sea, camina en dirección contraria.

Es imposible convertirse en otro. Nuestra única esperanza estriba en aprender a ser nosotros mismos con más plenitud. Ésta es la razón, en primer lugar, para que practiquemos. Los maestros, libros y audios sólo pueden ser guías, postes indicadores. 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. Al practicar mindfulness, practicamos también la toma de responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar nuestro propio ser y a tener confianza en él. Cuanto más cultivemos esta confianza, más fácil nos parecerá confiar en otras personas y ver también en ellas su bondad básica.

**5. No forzar.** Casi todo lo que hacemos lo hacemos con una finalidad: conseguir algo o llegar a algún sitio. Sin embargo, esta actitud, en la meditación, es diferente de cualquier otra actividad humana. Aunque requiere mucho trabajo y cierto tipo de energía, la verdad es que la meditación consiste en no hacer. No tiene otro objetivo para nosotros que el que seamos nosotros mismos. La ironía se encuentra en que ya lo somos. Suena paradójico y algo raro. Sin embargo, esta paradoja y esta rareza pueden indicarnos el camino hacia una nueva forma de vernos a nosotros mismos, una forma en la que intentemos menos y seamos más, que nos llega expresamente 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 o a convertirme en una persona mejor», lo que ocurre es que hemos introducido en nuestra mente la noción de dónde deberíamos estar, viniendo con ella la idea de que no estamos bien en ese momento. «Si me encontrase más tranquilo, o fuese más inteligente, o trabajase con más ahínco o más esto o aquello, o si mi corazón funcionase mejor, o si mi rodilla no me doliese, estaría bien, pero en este momento no lo estoy». Esta actitud socava el cultivo de mindfulness, el cual entraña sencillamente prestar atención y tomar conciencia de 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. Recordemos que sólo permitimos que estén presentes cualquier



cosa y todas las cosas que experimentemos de un momento a otro porque ya están aquí.

**6. Aceptación.** La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Si tenemos un dolor de cabeza, aceptemos que lo tenemos. Si tenemos algunos kilos de más, ¿por qué no aceptarlos como descripción de nuestro cuerpo en ese momento? Antes o después, tendremos que adaptarnos a las cosas como son y aceptarlas. Bien consistan en un diagnóstico de cáncer, bien en la muerte de alguien. Con frecuencia, sólo se alcanza la aceptación después de haber atravesado períodos de negación muy emotivos, y, a continuación, de ira. Estas etapas constituyen el avance natural en el proceso de adaptarnos a lo que sea y forman parte del proceso de sanación.

Sin embargo, y dejando de lado por el momento las grandes calamidades que, por lo general, tanto tiempo absorben antes de sanar, en el transcurso de nuestro día a día desperdiciamos con frecuencia una gran cantidad de energía negándonos lo que constituye ya un hecho y resistiéndonos a él. Al obrar así, lo que hacemos básicamente es intentar forzar las situaciones a que sean como nos gustaría que fueran, lo que sólo genera más tensión y, de hecho, impide que se produzcan cambios positivos. Podemos estar tan ocupados negando, forzando y luchando que no nos queden casi energías para sanar y crecer, y que las pocas que nos queden puedan desvanecerse por nuestra falta de conciencia e intención.

Si tenemos exceso de peso y nuestro cuerpo no nos gusta, no sirve de nada esperar hasta que tengamos el peso que creemos que deberíamos tener para empezar a que nuestro cuerpo nos agrade y nos gustemos a nosotros mismos. En determinado momento y si no queremos vernos empantados en un frustrante círculo vicioso, podríamos darnos cuenta de que es perfectamente correcto gustarnos con el peso que tenemos en ese momento porque es el único instante en que podemos gustarnos. Recordemos: **el ahora es el único tiempo con que contamos para lo que sea.** Tenemos que aceptarnos como somos antes de que podamos cambiar. Cuando empezamos a pensar de esta manera, el hecho de perder peso deja de tener importancia. Además, se hace mucho más fácil. Mediante el cultivo intencionado de la aceptación, creamos las condiciones previas para la transformación.

La aceptación no quiere decir que nos tenga que gustar todo, o que hayamos de adoptar una postura pasiva hacia todo y abandonar nuestros principios y valores. No significa que estemos satisfechos con las cosas como son, o que nos hayamos resignado a tolerar las cosas como “tengan que ser”. No implica que debamos cesar en nuestros intentos de romper con nuestras propias costumbres autodestructivas, ni en darnos por vencidos en nuestro deseo de cambiar y crecer, ni tolerar la



injusticia, por ejemplo, o evitar implicarnos en cambiar el mundo que nos rodea porque sea así y, por tanto, carezca de esperanza. La aceptación, como nosotros la vemos, quiere simplemente decir que hemos llegado a la voluntad de ver las cosas como son. Esta actitud prepara el escenario para que, pase lo que pase, podamos actuar de la forma adecuada en nuestra vida. Lo más probable es que seamos nosotros mismos quienes sepamos lo que haya que hacer y tengamos la convicción interna de actuar cuando contemos con una visión clara de lo que ocurre, en vez de cuando nuestra vista esté nublada por los juicios y deseos autoserviciales de nuestra mente o por sus temores y prejuicios.

En la práctica de mindfulness, cultivamos la aceptación tomando cada momento como nos llega y estando de lleno con él como es. Intentamos no imponer nuestras ideas sobre lo que deberíamos sentir, o pensar, o ver en nuestra experiencia, sino sólo acordarnos de mostrarnos receptivos y abiertos a lo que sintamos, pensemos, o veamos, y de aceptarlo porque está aquí y ahora. Si mantenemos nuestra atención concentrada en el presente, podemos estar seguros de una cosa: de que sea lo que sea lo que tengamos delante en este momento cambiará y nos proporcionará la ocasión de practicar la aceptación con independencia de lo que vaya a surgirnos en el momento siguiente. Está muy claro que hay sabiduría en el cultivo de la aceptación.

**7. Soltar.** Dicen que en la India existe una forma muy inteligente de cazar monos. Según cuentan, los cazadores recortan en un coco un agujero lo suficientemente grande para que el mono pueda introducir por él su mano. Después, perforan dos agujeros más pequeños en el otro extremo y pasan por ellos un alambre cuyo terminal atan a la base de un árbol. El mono desciende del árbol, introduce su mano en el agujero y agarra el plátano que los cazadores han introducido en el coco. El agujero ha sido recortado de forma que la mano abierta del mono pueda pasar por él, aunque no su puño cerrado. Todo lo que tiene que hacer el mono para liberarse es soltar el plátano, aunque parece ser que la mayoría de los monos no cede.

Con frecuencia y a pesar de toda nuestra inteligencia, nuestras mentes nos juegan pasadas parecidas, razón por la que el cultivo de la actitud de soltar o de la falta de apego es fundamental para la práctica de la atención plena. Cuando comenzamos a prestar atención a nuestra experiencia interior, descubrimos inmediatamente que 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 desagra



dables, dolorosas y porque, de una u otra forma, nos dan miedo.

En la práctica de mindfulness, de forma deliberada, dejamos de lado la tendencia a elevar 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. Sin forzar nada para que nuestra experiencia sea diferente de como es. Se trata de aprender a permitir que las cosas sean como son y aceptarlas así. Cuando observemos cómo nuestra mente se aferra y se aleja, acordémonos de desasirnos de esos impulsos expresamente, aunque no sea más que para ver lo que sucede. Cuando nos veamos juzgando nuestra experiencia, dejemos que esas ideas enjuiciadoras se vayan. Reconozcámoslas y no las persigamos más. Dejémoslas en paz y, al hacerlo, permitamos que se vayan. Del mismo modo, cuando nos vienen ideas del pasado o del futuro, dejémoslas en paz. Sólo permanezcamos alerta. Podemos convertirnos en expertos en nuestros propios apegos, con independencia de cuáles sean y de sus consecuencias en nuestras vidas, y en qué se siente en esos momentos en que, por fin, cedemos, así como, también, de cuáles son las consecuencias de ello. El hecho de encontrarnos dispuestos a mirar las formas en que nos aferramos constituye ya de por sí un avance.

El soltarse o desapegarse no constituye ninguna experiencia del otro mundo. Lo hacemos todas las noches al irnos a dormir. Nos echamos en una superficie acolchada, sin luces, en un lugar tranquilo y dejamos que nuestras mentes y cuerpos se dejen ir. Si no lo hacemos, no podremos dormir. La mayoría de nosotros hemos experimentado a veces que la mente no se calla cuando nos vamos a la cama. Ésta es una de las primeras señales de un elevado estrés. En tales casos, podemos sentirnos incapaces de liberarnos de ciertas ideas porque nuestra implicación en ellas es demasiado poderosa. Si intentamos forzarnos a dormir, es peor todavía. Por tanto, si podemos dormir, quiere decir que ya somos expertos en desasirnos. Lo que ahora nos queda es practicar, aplicando esta habilidad también a situaciones en que estemos despiertos.

