



MINDFULNESS 1

Introducción a Mindfulness

CARLOS GALINDO

MATERIAL DE LECTURA

SEMANA 5

“ABRIENDOME”

5.- ABRIENDOME

Contenido

5.- ABRIENDOME	1
Experiencia interpretada y experiencia directa	2
Desconectado de mi cuerpo	3
Empezando a escuchar el cuerpo.....	5
Herramientas para aprender a escuchar al cuerpo	7
Abriendo los sentidos.....	8
Contacto con la emoción.....	9
Observar el pensamiento	10
Resumiendo.....	13

Experiencia interpretada y experiencia directa

Ya hemos visto que la capacidad de escucha, de atención sin juicio es un hábito que vamos a tener que cultivar y entrenar para la práctica de Mindfulness.

El cuerpo es una herramienta fantástica para poder ir entrenando esta escucha interna. Es por esto que practicamos la atención a la respiración, a nuestro cuerpo, a nuestros sentidos.

La mente se va a intentar inmiscuir en tu práctica continuamente. Recuerda, su función es crear, crear una realidad pensada, crear objetos mentales de cada experiencia. La mente es creativa, intenta crear una realidad interpretada. No hay ningún problema con esto, el único problema es que al estar identificado con mi mente, me creo las interpretaciones y juicios que hace sobre todas las cosas. Mi experiencia sobre todo lo que me rodea es una experiencia **“interpretada”**

Conforme me acostumbre a ir prestando atención sin juicio a lo que me rodea, iré experimentando una realidad diferente. Esta experiencia de atención sin juicio, sin interpretación, nos lleva a una experiencia muy diferente de la realidad. Vamos a empezar a percibir la realidad que nos rodea de una manera diferente, lo que se puede llamar experiencia **“directa”**.

EXPERIENCIA INTERPRETADA

- Creada por la mente
- Evaluada por mi voz interior
- Contiene un juicio: positivo o negativo
- Mi personalidad está involucrada
- Suele crear tensión en mayor o menor medida
- Puede llevar al control

EXPERIENCIA DIRECTA

- La mente no interviene
- No contiene juicio, sólo pura experiencia
- Mi personalidad no interviene
- Carente de toda tensión
- No se requiere control

El resultado de la **atención plena** es la **experiencia directa** de la realidad

Desconectado de mi cuerpo

Para ir entrenando esta capacidad innata de atención plena empezamos utilizando nuestro propio cuerpo. Esta es la razón por la que, desde el primer día hemos empezado a escuchar nuestro cuerpo, ser conscientes de nuestra respiración, de los movimientos de nuestro cuerpo al andar o al hacer cualquier actividad cotidiana como fregar los platos, hacer la cama, etc.

No me cansaré de repetirte que “vives en tu cabeza”, con montones de pensamientos estériles que intentan interpretar tu realidad. Es como si fuéramos una cabeza que tiene un cuerpo adosado, que le sirve para moverse, para comunicarse, para dar una imagen y otras cosas más. **Por lo tanto de alguna manera es como si nuestra mente y nuestro cuerpo estuvieran separados, divididos, desconectados.** Nosotros estamos en la mente y parece como si simplemente tuviéramos un cuerpo y que este no fuera una parte nuclear de nosotros.

En nuestra cultura occidental, si tengo alguna enfermedad, ya sea leve o importante, el médico tratará a mi cuerpo como un objeto totalmente independiente de la mente, un cuerpo que ha enfermado por sí mismo, y por tanto, el remedio debe ir igualmente dirigido al cuerpo.

En la cultura oriental, en general, la idea de que el cuerpo y la mente son una misma cosa está mucho más integrada. Así, en la medicina tradicional china o en la medicina Ayurveda (medicina tradicional india), se ve claramente como mis pensamientos influyen totalmente en el estado de mi cuerpo y viceversa.

AYURVEDA

Ayurveda es la ciencia de la vida. Define la salud como el bienestar del cuerpo, la mente y el alma. Para Ayurveda, el estado de salud es un equilibrio dinámico, estando influenciado por diferentes factores como el estilo de vida, la nutrición, las relaciones y el trabajo. Ayurveda cree que estos factores causan cambios y/o influyen en la salud del individuo. Por ello, los aspectos físico, psicológico, emocional y espiritual están cubiertos por la medicina ayurvédica.



¿Por qué me desconecto de mi cuerpo?

En nuestra sociedad occidental, hemos desarrollado mucho nuestra mente analítica, que todo lo analiza, separa y valora. Así, muchas veces extirpamos nuestro cuerpo de nuestra vida cotidiana. Vale, podemos asumir que nos hemos acostumbrado a ver de forma separada al cuerpo y a la mente, pero ¿por qué no presto atención a mi cuerpo?. Veamos algunos motivos, a ver si resuenan con alguno/s de ellos/s:

Porque no lo aceptamos y nos resulta más fácil desconectar de él. De esta manera, nuestra mente tiene algo menos de lo que no preocuparse. Evitamos a toda costa mirarlo, cuidarlo y escucharlo porque nuestro cuerpo no es como nos gustaría y no es merecedor de nuestra atención. En definitiva, le negamos la existencia.

Porque no cumple nuestras expectativas que normalmente nos vienen impuestas por la sociedad. Y como nuestro cuerpo no es como “debería” ser nos sentimos frustradas y lo alejamos de todo tipo de conexión. Mi cuerpo no es como yo necesito, y por lo tanto, no es merecedor de mis cuidados.

Para no tener que responsabilizarnos. Cuando escuchamos a nuestro cuerpo nos toca asumir todo aquello que él necesita. Si al escucharlo me doy cuenta de que necesita un descanso, tendré que dárselo. Si me dice que necesita ejercicio, tendré que moverme. Si me dice que necesita mimos y cuidados, tendré que ser amable con él. O si me dice que está ansioso, tendré que hacerme cargo de dicho estado y solucionar aquello que me lo esté provocando, ya

sean situaciones, creencias o relaciones... Escuchar a nuestro cuerpo requiere de responsabilidad y es ahí, cuando activamos nuestra desidia, o lo que es lo mismo, la pereza que nos da tener que mirar hacia nuestro interior.

Por falta de tiempo. Esta es una muy buena excusa si te pasas el día para arriba y para abajo dando tumbos sin parar. Te ocupas el día de tareas, obligaciones, compromisos... y te quedas la última de la lista. Pero se trata de eso, de una muy buena excusa que te pones a ti misma para convencerte de que no tienes tiempo para estar pendiente de tu cuerpo. Pero no te engañes, si te ocupas el día con tantísimas cosas, es probablemente un mecanismo de defensa de tu inconsciente, para así, no tener que hacerte cargo de lo verdaderamente importante.

Falsas creencias. Podemos creer que nuestro cuerpo solo es un vehículo. O quizá pensemos que nuestro cuerpo solo sirve para trabajar. También podemos creer que nadie me querrá con las imperfecciones de mi cuerpo. O que tengo que ser de una determinada forma para poder aceptarme. En definitiva, nos acabamos identificando más con aquello que dice nuestra mente, que no con lo que nuestro cuerpo nos está intentado expresar. Y poco a poco nos vamos alejando más de nuestra relación cuerpo-mente, focalizando toda nuestra atención en nuestros pensamientos y creencias.

Empezando a escuchar el cuerpo

Debemos permitirnos entender cómo se siente nuestro cuerpo y escucharlo.

Podemos empezar por las cosas sencillas. Algunas de estas parecen muy obvias y sencillas, pero nos hemos vuelto tan enrevesados y complicados que ni siquiera prestamos atención a estas cosas tan básicas:

- **Si estás cansado, descansa.**
- **Cuando tengas que ir al lavabo, ve.**
- **Si tienes ganas de llorar, hazlo.**
- **Si tenemos las piernas entumecidas, quizás deberíamos levantarnos y dar un paseo para espabilar a nuestro cuerpo.**

Se trata de escuchar más al cuerpo, hacer notar tus reacciones, tu respiración, tu corazón., en definitiva: escuchar a tu interior.

Por ejemplo, según lees esto, tu respiración se hace más rápida o más lenta. ¿La sientes?

Ni siquiera es necesario que sepamos qué le ocurre exactamente a nuestro cuerpo para responder a ello. O sea, no es necesario conocer la razón por la que se nos acelera el corazón, por la que tenemos ganas de llorar o por la que nos ha dado un calambre.

Es decir, **la comprensión viene después de haberse permitido experimentar lo que se siente**. Este proceso ocurre a la vez en el cuerpo y en el intelecto, por lo que cobra especial relevancia el hecho de que permitamos a cada sensación que se manifieste.

Comer “con la cabeza”

Una vez asistí a una charla de una nutricionista muy conocida. Ella sigue la dieta macrobiótica, pero me gustó mucho porque no intentó adoctrinar a los asistentes sobre qué alimentos son saludables y cuáles no. En resumen, su charla podría titularse “escucha a tu cuerpo”.

Hacía referencia a cómo nos alimentamos de forma “mental”. Por ejemplo, **pensamos** que la ensalada es una comida saludable y no hay problema en tomarla en cualquier momento. Pero ella decía que posiblemente, si escuchas a tu cuerpo, en las noches de invierno tu cuerpo ¡no te está pidiendo que te comas ensalada!.

También he oído muchas veces que es muy bueno y saludable desayunar únicamente fruta. A mí me encanta la fruta, pero por las mañanas me costaba mucho tener este hábito. Alguna temporada lo he intentado, pero a los pocos días desistía, ya que mi cuerpo me pedía algo calentito al levantarme. Posteriormente, en un curso de Ayurveda, vi claramente un posible motivo para ello, y me gusta haber podido hacer caso a mi cuerpo y desayunar lo que me pedía.

En definitiva, no creo que haya hábitos de alimentación universales y aplicables a todo el mundo. El único hábito que veo fundamental a la hora de cuidar nuestra alimentación es justamente preguntar al cuerpo **¿qué quieres ahora?**. La respuesta dependerá de múltiples factores, si has tenido desgaste físico, de la estación del año, de tu edad, de tu estado anímico... Por suerte, el cuerpo siempre tiene respuesta. Y no te sorprendas si en algún momento el cuerpo te dice “gracias, ahora no necesito nada” 😊



Herramientas para aprender a escuchar al cuerpo

Esta necesidad de contactar y escuchar al cuerpo es sabida desde hace miles de años. Y contamos con multitud de técnicas y herramientas que nos pueden ayudar en este sentido:

En India, la práctica del **Yoga** se remonta como mínimo al año 1700 aC. Con la práctica del yoga, prestamos atención plena a los movimientos de nuestro cuerpo. En una práctica de yoga se nos instará a escuchar con total atención, no únicamente la respiración, sino también cada parte de nuestro cuerpo, percibiendo como se contrae o relaja cada músculo del cuerpo.

En China se desarrolló el **Taichi**, que es practicado también por millones de personas en este país. En los parques de las ciudades se puede observar por las mañanas a miles de personas ejercitando sus movimientos lentos y fluidos.

Además de estas, existen otras muchas herramientas para ayudarte a contactar con tu cuerpo, como el **Chi-kung**, el **Pilates**, o más recientemente la **Bioenergética** y la **Biodanza**. En mi caso personal he utilizado casi todas ellas en algún momento de mi vida, pero hay una que no puede pasar desapercibida que no he dejado de practicar en casi toda mi vida. Me refiero a la simple práctica del **ejercicio físico**.

Desde mi punto de vista, la simple práctica del ejercicio físico, hecha de forma consciente, prestando atención a todo lo que sucede en mi cuerpo, es una herramienta tremendamente eficaz. Cuando practicamos cualquier deporte, como por ejemplo algo tan sencillo como **salir a correr**, puedo prestar atención a la respiración, a los latidos de mi corazón, al sudor que corre por mi cara, a la sensación de mis pies golpeando contra el suelo, al movimiento de mis brazos, a cualquier pequeña tensión en mis rodillas, en definitiva todo un gran campo de experiencia al que puedo prestar atención plena, sin interpretar nada de lo que ocurre.

ESTADO DE FLUJO

Es un estado de conciencia en el que uno se siente **totalmente absorbido y absorto en lo que se está realizando**, excluyendo cualquier otra idea o pensamiento que no tenga que ver con la acción que se está llevando a cabo en el momento presente. Así pues, el Fluir tiene que ver con el enfoque o la atención.

El "Flow o Fluir" es una experiencia armoniosa en la que **el cuerpo y la mente funcionan al unísono fluidamente y sin esfuerzo**, haciendo que el deportista o cualquier persona sienta que algo muy especial ha ocurrido.

También el "Fluir", tiene que ver con **el disfrute o el goce** ya que se asocia con estados pico o elevados en la realización de una actividad deportiva como puede sucederles a nadadores, corredores, saltadores, futbolistas o cualesquiera otros en diferentes situaciones.

Los atletas en general, cualquiera que sea el deporte que practican utilizan distintas expresiones para describir el estado de "Flujo", tales como "Plena satisfacción", "En la Zona", "Todo se conecta", "Elevación" "No existe nada más que ese instante", "Plenitud", "En pleno control" "Plenamente presente" y tantos más.



Abriendo los sentidos

Los sentidos son una puerta abierta al momento presente. En nuestro estado de conciencia habitual donde andamos "perdidos" en el pensamiento, no solemos prestar atención a los sentidos. Ya en la práctica de la primera semana practicamos la "ducha de los sentidos", donde nos lanzábamos a hacer de una simple ducha una experiencia muy diferente.

Una vez más, la propuesta es dejar de interpretar lo que ocurre y entrar en experiencia directa con lo que esté aconteciendo. De alguna forma “unirme a lo exterior” de forma directa, sin la interferencia de la mente.

Un ejercicio clásico de Mindfulness es “el ejercicio de la pasa”. Por cierto, no me preguntes porqué se hace con una pasa! 😊 . Lo cierto es que podría hacerse con cualquier otro producto comestible!. El ejercicio es este:

1.- Coge una pasa y cómetela tal como harías habitualmente.

2.- Coge otra pasa, y haz lo siguiente:

Mírala atentamente, mira su color, sus pliegues, su brillo. No interpretes nada, sólo observa como si nunca antes hubieras visto esa pasa. De hecho nunca antes habías visto “esta” pasa, y mucho menos con esta atención.

Siente su tacto, mira si su piel es áspera o suave, siente el roce de las yemas de tus dedos con su piel. Presiónala un poquito para ver si está tierna, o más bien consistente.

Acércala a tu nariz y huélela, percibe su olor. Recuerda, nada que interpretar, no es necesario que te digas si te gusta su olor o no, sencillamente siente el olor que desprende.

Por último, introdúcela en tu boca, másticala despacito, escucha el sonido que hace al morderla, siente el contacto de la pasa con tu boca. Muérdela despacito y saboréala.

Conforme practiques este tipo de ejercicios, empezarás a disfrutar y agradecer el regalo de las cosas sencillas, como comerte una simple pasa.

Si comerte una pasa puede convertirse en una experiencia llena de sentidos, imagínate lo que puedes llegar a experimentar con otras actividades más estimulantes, como abrazar a tu hijo, disfrutar de un paseo por la naturaleza o hacer el amor.

Contacto con la emoción

Hemos aprendido a pensar que siempre debemos estar animados y sentirnos bien con la vida. Nuestra sociedad valora muy favorablemente el tener buen estado anímico y adoptar pensamientos positivos.

Sin embargo, no hemos logrado entender que **lo verdaderamente importante es sentir**.

Nuestra sociedad y nosotros mismos valoramos muy favorablemente la inteligencia racional, existen incluso tests de inteligencia que arrojan un coeficiente. Hay personas que parecen ser más inteligentes que otras, pero ¿qué hay de la inteligencia emocional?. ¿Cuántas horas pasaste en el colegio aprendiendo a hacer raíces cuadradas, aprendiendo la historia de tu país, leyes de la física o la química?, todo esto está bien, pero ¿nos habló alguien en el colegio de la importancia de gestionar nuestras emociones?.

Por suerte, hoy en día, pedagogos y psicólogos empiezan a poner énfasis en esto, y es que saber gestionar las emociones es algo fundamental para nuestra felicidad.

Desde el punto de vista de Mindfulness, esta tarea es también fundamental, y mucho más sencilla de lo que podrías pensar, ya que no tenemos nada que analizar.

Sentir lo que sea que sientas en este momento, es fundamental para vivir una vida con **pleno sentido**.

¿Adivinas qué hacemos en Mindfulness con las emociones?...

...

Posiblemente lo has adivinado: prestar atención plena y sin juicio. Por tanto, podemos ir dejando de catalogar a las emociones como positivas o negativas, esto pertenece a la vieja escuela, la de siempre, que va a intentar catalogar todo, evaluar todo como favorable o desfavorable. Y luego intentar convencerte de que sustituyas las emociones negativas por las positivas. Aquí no haremos nada de esto, pues no es en absoluto necesario.

No debemos desechar, menospreciar o infravalorar nuestra tristeza o nuestro dolor, pues son dos grandes maestros que la naturaleza ha dispuesto para **ayudarnos a caminar por la vida**.

No hemos aprendido a sostener y atender nuestras emociones. Por ejemplo, no nos enseñaron que tenemos una capacidad innata de hacer frente al dolor, y que nuestro cuerpo sabe hacerlo. Por ejemplo, llorar es la manera fácil y natural de **canalizar nuestra energía y comprender a nuestro cuerpo**, pero hemos aprendido a reprimir este impulso natural del llanto.

Dedicaremos la última lección de este curso justamente a gestionar las emociones, por lo que no vamos a extendernos mucho aquí. Básicamente nos quedaremos ahora con la idea de que la atención plena se extiende también a mi mundo emocional.

Observar el pensamiento

Hemos visto como abrir nuestra atención a los diferentes aspectos de mi experiencia: el cuerpo, los sentidos, la emoción, ¿pero qué hay del pensamiento?.

Este punto es también importante y merece atención aparte. Ya que es la propia mente la que me está impidiendo tener una experiencia directa de mi realidad, ¿cómo prestar atención plena al pensamiento?.

El pensamiento **no requiere una atención a su contenido**, ¡justamente esto es lo que sobra! Lo que sí se requiere es dar “un paso atrás” en esta corriente de pensamiento, esto es, observar el pensamiento. Requiere ser consciente de que lo que pienso, es únicamente esto, un pensamiento. Veámoslo más claro con un ejemplo.

Pongamos que soy una persona a la que le gusta la puntualidad, yo mismo me tengo por una persona puntual y no me gusta que las personas lleguen tarde. Además tengo una imagen de mí mismo de ser muy profesional, comprometida con mi trabajo, el cual me gusta hacer de forma responsable. Hace unos días comenté con un compañero de trabajo que una persona (X) suele llegar tarde y que esto no me parecía bien. Debido a unas circunstancias personales, llevo unos días en los que no he podido llegar a la hora al trabajo, hoy me he propuesto hacerlo, pero de repente me encuentro con un largo atasco que me va a retrasar bastante.

Un montón de pensamientos empiezas a acudir a mi mente:

“Fíjate, qué mala suerte, aquí nunca hay atasco”

“Qué van a pensar mis compañeros, yo que siempre critico a los que llegan tarde”

“Últimamente además noto que mi jefe está un poco serio conmigo por la última conversación que tuvimos”

“Con los problemas que hay en la empresa, que están despidiendo a muchas personas últimamente”

“Y yo con la edad que tengo, si me despiden, ¿quién va a contratarme?”

....

Y así, podríamos seguir. De un simple atasco puedes llegar a visualizarte sin trabajo, ¡y quién sabe si mendigando en la calle!.

Como ya vimos en el primer tema, podemos ir entrenando esta capacidad para escuchar a nuestro pensamiento, sin dar por hecho las ideas que esta “voz” nos lanza continuamente.

Alex Rovira

(escritor y conferenciante internacional)

La ventaja de ser conscientes de nosotros mismos es **que podemos tomar distancia de nuestro pensamiento** y de nuestra conducta. Esa distancia, ese espacio, es el que permite diferenciarnos como observadores y, a la vez, como observados por nosotros mismos.

Sí, podemos pensar sobre lo que pensamos, escuchar nuestra propia voz interior, ser autocríticos con nuestros sentires y procesos mentales, y con las actuaciones que de ellos se derivan.

Ser testigos de nosotros mismos exige **disciplina**, el hábito de la **autoobservación** y de la autocrítica. Es desde ese ejercicio perseverante, **desde esta disciplina que conseguimos llegar al observador**, al foco de consciencia y atención que es capaz de mirar distanciadamente los procesos mentales, **los devaneos, las divagaciones, los automatismos que se generan en nuestro interior**.

Al observarlos, progresivamente, los vamos **desactivando**. Dejamos de ser conducidos por procesos que operan sin que nos demos cuenta (inconscientemente) y pasamos a tomar consciencia de cómo funcionamos, de qué queremos descartar y, de este modo, nuestras reacciones (que se generan inconscientemente) van deviniendo respuestas (que generamos conscientemente).

Cuando eso se produce, **nuestra libertad de elección aumenta exponencialmente**, porque dejamos de ser el resultado del **vivir dormidos** aunque estemos aparentemente despiertos y pasamos a responder despiertos sabiendo que hemos despertado de un sueño.

Pablo d'Ors, en su magnífico libro "Biografía del Silencio", sin duda el mejor libro que he leído en los últimos años sobre la práctica y experiencia de la meditación, lo expresa de una manera bellísima:

"Ser consciente consiste en contemplar los pensamientos. La consciencia es la unidad consigo mismo. Cuando soy consciente, vuelvo a mi casa; cuando pierdo la conciencia, me alejo, quien sabe adónde. Todos los pensamientos e ideas nos alejan de nosotros mismos. Tú eres lo que queda cuando desaparecen tus pensamientos. Claro que no creo que sea posible vivir sin pensamientos de alguna clase. Porque los pensamientos -y esto no conviene olvidarlo- nunca logran calmarse del todo por mucha meditación que se haga. Siempre sobrevienen, pero se sosiega nuestro apego a los mismos y, con él, su frecuencia e intensidad." con él, su frecuencia e intensidad."



Resumiendo...

Esta semana ponemos especial atención en “**abrirme**” a algo nuevo. Como hemos visto esta facultad de abrirme es algo que abarca todas las áreas de mi experiencia, abrirme a sentir el cuerpo, la emoción y desapegarme de mi pensamiento.

Algo dentro de ti quiere abrirse, abrirse a lo nuevo a lo fresco, pero para ello voy a tener que deshacerme de lo viejo, de los patrones repetitivos y mentales de los que soy preso.

Una palabra clave para esta semana será la “**escucha**”: escucho mi **cuerpo**: mi postura, mis sensaciones corporales, mi estado físico,... escucho mi cuerpo con mucha atención y sin juzgar o que sea que pase. Escucho mis **emociones**, me atiendo... Si creo necesitar algo a nivel emocional, me escucho, lo permito totalmente, independientemente de lo que sea, escucho mi estado emocional. Me hago cada vez un poco más consciente de esta voz que habla en mi cabeza, de mi **pensamiento**, lo escucho, pero no la creo...

Esta escucha va a permitirnos tener cada vez más contacto con nuestro mundo interior **inconsciente**, ese inconsciente que maneja los hilos de mi experiencia desde la sombra. Sólo mediante esta escucha atenta y sin juicio voy a ir pasando de una **experiencia interpretada** a una **experiencia directa** de mi realidad.