

PROFUNDIZANDO EN LA PRÁCTICA

(Unas pequeñas notas tras la práctica de la semana)

Tras una semana de practicar la meditación formal para fomentar la concentración, se empiezan a hacer evidentes algunas de las características de la mente. Observamos que es como un mono que salta de un estímulo a otro, al que le cuesta muchísimo trabajo permanecer tranquilamente enfocado en un pequeño objeto. Además, es como si ese mono nos arrastrara también emocionalmente cuando los estímulos son suficientemente relevantes.

No te preocupes por esto, aunque no se hable habitualmente sobre ello, **la naturaleza de la mente es distraerse** (y esto pasa en todas las personas).

Mucha gente en este punto expresa que la meditación no es para ellos porque tienen una mente demasiado inquieta y que no se pueden relajar, que les pone más nerviosos.

La naturaleza de la mente, es tender a la distracción.

Es normal que esta técnica las primeras sesiones no solo no nos ayude a relajarnos, sino que nos ponga más nerviosos. Piensa en esto, emoción, pensamiento y conducta están estrechamente interrelacionados, si somos personas con una actividad frenética en nuestras vidas, es normal que sintamos ansiedad y nuestra mente nos proyecte infinidad de imágenes, pensamientos y preocupaciones. Y es normal también que los momentos en los que percibimos mayor “frenesí mental” sea en los momentos en los que nuestra actividad física se reduce (por ejemplo, al ir a dormir).

Lo que ocurre es que al no estar prestando atención a acontecimientos externos (trabajo, deporte, actividades etc.) cuando detengo mi actividad, más recursos atencionales quedan libres para enfocarse en los contenidos de la mente o pensamientos y por ello tengo esa percepción de que se disparan. Si, además, somos personas con una vida ajetreada llena de actividades, al estar interconectados la mente, emoción y conducta, puede que percibamos la mente más ajetreada en coherencia con nuestro tipo de actividad.

Evitando constantemente nuestra actividad mental, no eliminamos los pensamientos ni preocupaciones. Aunque a corto plazo parece que evitarlos nos ayuda, a medio y largo plazo lo que fomentamos es autoperpetuarlos. Por ello, con esta primera técnica lo que tratamos de hacer es simplemente observar nuestra respiración, y aceptar sin juicio la experiencia que surja, tratando simplemente de mantener la continuidad de la atención en el aire entrando y saliendo. Cada elemento que surge en nuestra mente, tratamos de dejarlo pasar, como si fueran nubes surcando el cielo de nuestra conciencia.

Con esta manera de proceder, poco a poco, vamos logando que el contenido de mental no nos influya tanto emocionalmente, es una manera de hacernos amigos con nuestro diálogo interno y ganar perspectiva ante los acontecimientos a medida que mejoramos nuestra concentración.

Por otro lado, con respecto a los pensamientos el objetivo del Mindfulness no es detenerlos, sino más bien **lograr desarrollar la atención que nos permita permanecer en armonía con ellos sin que condicionen nuestra emoción**, desarrollando con ello mayor calma, y capacidad para tolerar nuestras propias frustraciones.

ATENCIÓN CONCIENCIA Y RECUERDO

El término Mindfulness procede de la palabra escrita en pali “**Sati**” (idioma de la india que se hablaba en los años del Buda) y significa “atención, conciencia y recuerdo” (Analayo, 2003). Esto hace referencia al continuo recuerdo de ser conscientes y prestar atención, al continuo flujo cambiante de la conciencia, sin el cual, no estaríamos experimentando.

Tanto si somos conscientes de la respiración como si nos dejamos llevar por fantasías o preocupaciones, dicho flujo de conciencia permanece ahí.

Pero la atención consciente requiere que se desarrolle y **la mejor forma de cultivarla es de una manera amable**, sin forzarla. De este modo, podemos concebir “*Sati*” como nuestra buena amiga que nos acompaña a cada momento incondicionalmente (por mucho que nos olvidemos de ella). Nos motiva a estar receptivos a la experiencia, comprensivos y atentos, siempre a nuestro lado, dispuesta a acompañarnos cada vez de que la evocamos.

Es buena idea pensar en la atención consciente como nuestra buena amiga “Sati” que nos acompaña incondicionalmente a cada momento, para así cultivarla de una manera amable, sin tensiones.

Por consiguiente, cada vez que estemos realizando tanto prácticas formales como informales, podemos tener en cuenta este regreso a la respiración, o este “darnos cuenta” en términos de **regreso junto a nuestra buena amiga sati**. Así, estaremos fomentando la atención de manera amable y no con el tipo de hipervigilancia que requiere tensiones (Analayo, 2018).

HONESTIDAD

Con esto me refiero a la relación entre nuestra conducta y el equilibrio de la mente. Es una invitación a la autorreflexión de cómo cuando realizamos conductas que interfieren con los derechos básicos de los demás, nuestra mente se agita y se deja arrastrar por la emoción subyacente. Por ejemplo, hace falta grandes dosis de negatividad para mentir a alguien o engañarle (en nuestro propio beneficio), y tras ello nuestra mente estará enredada en cómo hacer para no ser descubiertos o inventando historias que tapen dicho engaño.

En general, no es el objetivo del curso andar describiendo posibilidades de conductas no éticas, simplemente diremos que, para lograr los mejores beneficios, es importante **ser honestos con uno mismo y con los demás** (para poder “quedarse con la conciencia tranquila”).

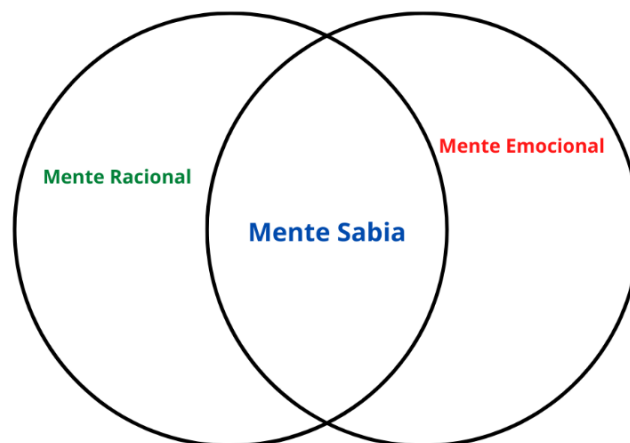
Esto se pondrá de manifiesto cuando te sientes a meditar después de haber tenido un conflicto y tu mente permanezca una y otra vez dándole vueltas a dicha eventualidad.

Desarrollar honestidad y conducta ética es la base para la armonía. Si queremos profundizar en el Mindfulness una de las claves es comprender la relación entre las conductas y sus consecuencias en nuestros estados mentales.

Subrayar aquí que además, **el Mindfulness no hace referencia a evitar las confrontaciones** (“ahora que soy un meditador de Mindfulness yo no entro a discutir, eso no es cosa mía”), a lo que hace referencia es a tratar de responder a las situaciones de manera que mantengamos nuestro respeto y el de la persona con quien mantenemos el conflicto, sin dejarnos arrastrar por la emocionalidad que nos hace perder los papeles, conduciéndonos hacia escaladas de discusiones que no aportan nada más que sufrimiento innecesario. Es decir, **integrando la razón** cuando la emoción se desborda, **pero utilizando también la emoción** cuando la razón nos impide ver más allá.

Como propone Linehan (1993), algo muy sencillo y útil que podemos hacer es empezar a observar nuestros **estados de la mente**:

Estados de la Mente



Mente sabia

La sabiduría inherente que cada individuo tiene disponible en su interior la llamamos “**mente sabia**”.

Todo el mundo tiene una mente sabia en su interior. Para alcanzarla hay que **integrar las contradicciones** (incluyendo los estados racionales y emocionales de la mente) y estar abiertos a la realidad de la experiencia aceptándola tal cual es.

La sabiduría interna ofrece capacidad de acceder y luego aplicar conocimiento, experiencia y sentido común a la situación en cuestión. Para

algunas personas acceder y aplicar ese conocimiento es fácil, para otras, sin embargo, es difícil, pero todas las personas tienen acceso a esa sabiduría.

La **mente sabia es la integración** de la mente emocional y la mente racional.

Mente emocional

Estás en este estado cuando las emociones toman el control de la mente **sin dejar espacio para la razón.**

En este estado la emoción controla tu pensamiento y tu comportamiento. Cuando estás completamente en la mente emocional, estás dominado por tus estados de ánimo y sentimientos, y sientes la necesidad urgente de hacer o decir algo. Los hechos, la razón y la lógica no son importantes.

La mente racional

La mente racional es el extremo de la razón. Es la razón que no está equilibrada por las emociones y valores. Es la parte de ti que planea y realiza las cosas de forma lógica. Cuando estás completamente en la mente racional actúas exclusivamente por lógica, pragmatismo, hechos y razón. Emociones como el amor, la pena y la culpa son irrelevantes.

Trata de observar si en algún área de tu vida hay un desequilibrio entre la mente emocional y la racional, y trata de reflexionar en cómo podrías equilibrar la balanza hacia la mente sabia

Nadie está 100% en uno u otro estado de la mente, lo importante es reconocer cuando se pierde el equilibrio hacia uno de los polos, para acercarse a una posición intermedia.

Como suele decirse habitualmente:

“La mayor parte de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos contamos a nosotros mismos”.

Referencias:

Analayo, B. (2003). *Sattipatthana: The direct path to realization*. Windhorse Publications.

Analayo, B. (2018). *Sattipatthana Meditation: practice guide*. Windhorse Publications.

Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.