

Practicar Mindfulness

La praxis de mindfulness comprende métodos para incrementar la atención en el momento presente, cultivar una actitud de apertura ante sentimientos, pensamientos y sensaciones, desarrollar una metacognición sostenible y crear una relación sintónica con la experiencia. En los programas basados en mindfulness (PBM), tales como el Mindfulness based stress reduction (MBSR) y Mindfulness based cognitive therapy (MBCT), se profundiza en dos ejercicios, a través de los cuales se podrá experimentar mindfulness: la práctica de la atención plena en la respiración y el cuerpo. Las instrucciones básicas del ejercicio son permanecer en una y otra propuesta con plena consciencia del fenómeno en sí, es decir, las sensaciones del cuerpo y la respiración, sin juzgar el estado del cuerpo o la respiración, permaneciendo en plena atención a lo que es y cultivando la aceptación ante toda experiencia que se pudiera originar. El método propone desarrollar un estado en el cual, no hay una identificación con el drama personal, por el contrario, los pensamientos y sentimientos se observan como eventos transitorios en la mente, sin dar por asentado una realidad implícita y sin reaccionar, con el patrón habitual que suscitan. “Desarrollar” implica recorrer un camino, que comienza por advertir la constante actividad de la mente, la reactividad tan arraigada en nuestro comportamiento y la imposibilidad de sostener la atención por más de un corto periodo de tiempo, pero que con la práctica ha de desembocar en mindfulness.

INTRODUCCIÓN

Es una cuestión irresoluble encontrar un origen para las “prácticas de mindfulness”, porque su génesis no ha de hallarse en un contexto social o asociado a algunas de las ramas del saber, ya que el mindfulness es un estado de consciencia: una experiencia plena del presente con aceptación y apertura. Debió aparecer, por lo tanto, de forma espontánea en aquellos tiempos prehistóricos en los que el homo sapiens se hizo consciente de sus propios procesos mentales (metacognición) y de los procesos mentales de sus congéneres (teoría de la mente). Según dice V. Simón (2007), *la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento*. Nos parece más acertado estudiar en qué periodo evolutivo del ser humano emergieron las capacidades necesarias para acceder a estados de contemplación y por qué fue necesario, en términos de adaptación al medio, que esto sucediera.

También existe la incógnita de por qué el mindfulness (como estado de consciencia), tan aparentemente natural, no emerge de forma espontánea en la mayoría de las personas. Parece que la manera habitual de vivir la experiencia es condicionada y “ahogada” por la propia cognición individual y las conductas primitivas. “Vivir en piloto automático” es como definen muchos autores una forma de experimentar la vida e interactuar en ella, basada en la repetición de mecanismos adquiridos, sin presencia o consciencia del presente.

Quizás es por ello, que desde tiempos antiguos, sobretodo en el subcontinente indio, se desarrollaron prácticas para catalizar positivamente la atención plena del “aquí y ahora”. En el Buddhismo se encuentra una disciplina elaborada y consistente: un conjunto de estrategias para que cada individuo pudiera experimentar el estado de contemplación. La raíz del sufrimiento, según el Buddha, reside en la identificación con las pulsiones, las emociones y los patrones mentales, en definitiva, la identificación con un ego individual y aislado en el espacio y el tiempo. Su propuesta se basaba en una práctica sistemática, que como elemento central se hallaba el cultivo de la concentración en la respiración o su propio conteo, así se iniciaba un adiestramiento de la atención y el proceso de des-identificación de los patrones mentales. Si se puede sostener la atención en el proceso de la respiración sin sucumbir a los pensamientos disruptivos quedará decir que el practicante ha desarrollado una capacidad de observar el pensamiento y “dejarlo ir”, es decir, **observar sin reaccionar**. Esta capacidad hace que el practicante pueda observar los fenómenos sin las distracciones de la mente

y sin el habitual procesamiento cognitivo que colapsa en una valoración constante de lo que acontece, lo que le otorga una visión mas profunda de la experiencia.

HACIA UNA EXPERIENCIA EN PRIMERA PERSONA

Quizás el lector pueda advertir un paralelismo con la propuesta de Husserl: “retornar a las cosas en ellas mismas”, es decir, un descondicionamiento de los modos de interpretar la experiencia y de esta manera poder asistir a la experiencia del “aquí y ahora”. Habitualmente la información del presente se experimenta como algo conocido, se compara con experiencias pasadas dando un juicio de valor sobre si es bueno o malo y de acuerdo a las emociones que evoca este condicionamiento. Si se toma distancia de estos procesos cognitivos iniciando un proceso de observación sobre los mismos *la mente revela cómo se constituye la realidad en el momento presente y en la estructura de nuestras mentes conscientes* (K.W.Brown et. al, 2010)

LA PRÁCTICA ES LA ESENCIA DEL MINDFULNESS

El *Buddhismo* evolucionó desde su origen en India dando como resultado tres tipos de aproximaciones con prácticas, características y visiones diferentes: Theravada, Mahayana y Vajrayana (Ver, Rosch 2007), hay que destacar que los programas basados en mindfulness (PBM), como el mindfulness based stress reduction (MBSR) o el mindfulness based cognitive therapy (MBCT) recogen las prácticas principalmente del *Buddhismo* Theravada. Es esta tradición donde se recogen las instrucciones propuestas directamente por el *Buddha* y en ellas se propone cultivar tanto la atención sostenida, que es la concentración de la atención en un punto, como la atención plena o mindfulness que describiremos ulteriormente. Se suelen utilizar clásicamente tres objetos de concentración: las sensaciones corporales, la respiración o las emociones/pensamientos (Analayo 2006). La forma esencial de entrenar estas capacidades, que además es característico de todas las escuelas *Buddhistas*, es dedicar una parte al día, en un sitio aislado, solo o en compañía de otros meditadores a la práctica de meditación y ésta ha de practicarse en una posición sentada y con la espalda erguida y relajada. En todas las escuelas *Buddhistas* se dice que para poder iniciar tal epopeya (encarnar el momento presente) es imprescindible y fundamental darse a la práctica de la meditación formal. La práctica de la meditación se trata de algo sencillo en entender, pero difícil de llevar a cabo: observar la experiencia presente, sin aferrarse a ella, en un estado de plena aceptación (Germer 2005), dejando que las imágenes, los pensamientos, las construcciones mentales pasen “como nubes por el cielo”, sin oponerse ni agarrarse a ellos. Este estado suele ser apenas sostenible por la mayoría de las personas. Por ello los “practicantes” de mindfulness, cada día practican formalmente los ejercicios de meditación. Este entrenamiento convierte al practicante en un “poblador del presente”.

Ya hoy se puede decir que las prácticas de meditación tienen un efecto neuronal medible. Como este no es el objeto de este artículo, el lector puede ampliar este fascinante tema en Cahn y Polisch (2006) o Murphy, Donovan y Taylor (1997). El camino de la práctica suele estar plagado de retos y no está exento de obstáculos y esfuerzo, pero la práctica constante con una actitud de *mente de principiante* (Kabat-Zinn, 1990), hacen que con el tiempo se trasciendan. Para ayudar a cada practicante a culminar sus esfuerzos en la consciencia plena del presente, cada escuela de mindfulness elabora una serie de prácticas que de manera gradual van descondicionando la atención hasta la emergencia de la plena atención del “aquí y ahora”.

LOS PROGRAMAS BASADOS EN MINDFULNESS

Estamos viviendo un tiempo tremendamente fértil y prolijo en lo que a las prácticas de meditación se refiere: occidente se está convirtiendo en creador activo de las prácticas que se adaptan a las circunstancias actuales y a nuestra forma de vida. Hemos eliminado de las prácticas del *Buddhismo* las notas culturales y religiosas y estamos midiendo el efecto

de las técnicas con nuestra maquinaria científica y también estamos adaptando las prácticas para que puedan servir con fines terapéuticos en un gran número de patologías. Los resultados son esperanzadores y debido a que los propios investigadores están probando la experiencia de la meditación en primera persona, la pasión y el compromiso con las prácticas va en aumento exponencial con el paso de los años. Pero siguiendo los argumentos de Rosch (2007), nos parece inoportuno cerrar prematuramente los fundamentos del constructo de mindfulness y de las prácticas desarrolladas.

Necesitamos adentrarnos más profundamente en la complejidad del contexto *budhista* originario para entender en profundidad mindfulness y poder incorporar nuevas ideas al desarrollo de la investigación y las aplicaciones terapéuticas.

Si todos los programas se basan en lo esencial; desarrollar la atención plena, cada programa tiene un itinerario que difiere del resto, fruto de la experiencia de los directores y de la población objetiva a la que va dirigido el programa.

Todos ellos tienen estrategias para que los practicantes puedan coger el sentido de la práctica y lo desarrollen en sus vidas, existen a este efecto, prácticas formales y las prácticas de integración. Las prácticas formales se efectúan en un horario definido, en un sitio aislado y de manera habitual. Las prácticas de integración sirven para desarrollar la consciencia plena en las actividades cotidianas. En esta comunicación nos limitaremos a exponer las prácticas formales, dejando claro que ésta representa nuestra visión del itinerario, fruto del estudio comparativo de los PBM más extendidos y las prácticas formales de las tradiciones budhistas. Decir, que los PBM desarrollan habitualmente otro tipo de técnicas como las prácticas de yoga corporal o técnicas respiratorias.

LA PRÁCTICA

ATENCIÓN DE LAS SENSACIONES CORPORALES

Durante todo el ejercicio el foco principal de la atención se asentará en las sensaciones de las diferentes partes del cuerpo. Habitualmente solemos reaccionar ante las sensaciones desagradables creando un estado de aversión y evitación. Por el contrario, cuando se observa una sensación agradable creamos un estado de apego y miedo al cambio. En el ejercicio se propone observar las sensaciones como son sin intentar cambiar nada. Durante el ejercicio se observan también partes del cuerpo que están tensas y no es posible relajar con un acto volitivo, la instrucción clave es observar la tensión sin intentar cambiarla, sin intentar relajar a la fuerza porque si no se generaría conflicto. Se crea, entonces un estado de apertura interior en el que puedan vivir sin conflicto las sensaciones agradables o desagradables. La práctica de exploración corporal no es un ejercicio de relajación neuromuscular porque su principal objetivo no es relajar la musculatura sino transformar la relación con las sensaciones desagradables y agradables y con los demás contenidos de la mente. Durante el ejercicio los practicantes toman contacto con las tendencias a enjuiciar cada sensación, o las tendencias a valorar lo bien o mal que están desarrollando el ejercicio. Se propone generar un estado de apertura en el que se puedan ver las tendencias inquisidoras de la mente y déjalas ir. Sin entrar en juicios de valor y vivir la experiencia del ejercicio tal y como es.

Durante el ejercicio se observa cómo la atención se dispersa continuamente, el centro pasa de las sensaciones del cuerpo a los pensamientos, diálogos mentales, emociones, etc... Es importante que cada vez que el practicante se da cuenta que el foco de la atención se ha dispersado se retome de forma ecuánime (sin juicios) el ejercicio. Esta acción representa un importante entrenamiento para la mente.

ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN

El primer paso para entrar en contacto con la mente, que habitualmente se encuentra en estados de rumiación o diálogo mental constante, es practicar la atención sostenida en otro objeto. El objeto que habitualmente se elige es la respiración. Suele ser más efectivo desenganchar la atención de la rumiación si se focaliza en un objeto particular. En esta parte del camino, el practicante se da cuenta de la falta de concentración que habitualmente tiene, porque a penas durante unos segundos puede estar atento solamente a la respiración, inmediatamente los pensamientos del futuro o del pasado atraen la atención, de esa manera pierde el recuerdo del ejercicio y se comienza un proceso condicionado de pensamiento.

No se consigue un estado profundo de concentración intentando, por la fuerza, concentrar la atención en la respiración, o peleando con los pensamientos que “no dejan” desarrollar la concentración. La atención sostenida, más bien, es “descansar” en el objeto de concentración y la actitud ante los pensamientos es de desapego y aceptación incondicional.

La tarea del practicante es retornar a la consciencia de la respiración, cada vez que se da cuenta que “se ha perdido” en pensamientos. Resulta ilustrador que el origen de la palabra mindfulness venga del vocablo *sati* del Pali, el antiguo idioma en el que están escritos los discursos del Budha. *Sati* está relacionada con el verbo *sarati* que significa recordar (Analyo 2006) y en este contexto está claro que hace alusión al recuerdo constante del presente. De hecho mindfulness es “eso” que permite darnos cuenta de que estamos pensando y reanudar la consciencia de la respiración en el momento presente. Los pensamientos emergentes se observan como lo que son, un fenómeno transitorio de la mente. De esa manera, el individuo, a través de la práctica de la atención sostenida en la respiración, se va desconicionando del pensamiento, adquiriendo un estado ecuánime ante pensamientos/sentimientos positivos o negativos. Digamos que se ven las cosas como son, en esencia: **el pensamiento como pensamiento, la emoción como emoción y ésta es otra de las importantes características de mindfulness** en occidente, que no “pone ni quita” nada a la experiencia; un tipo de observación abierta y sin juicio. La meditación es un proceso de desconicionamiento y uno de los condicionamientos más cristalizados es vivir el pensamiento como si fuera real, por ejemplo, si estamos pensando en una situación desagradable ocurrida en el trabajo, la sensación global es como si estuviese pasando, cuando en realidad, lo único que existe son pensamientos y emociones. En el momento que se da uno cuenta de que eso es sólo un contenido de la mente, se produce una distensión interna que permite ver con claridad la experiencia interna de la mente. El discernimiento conlleva un proceso de desidentificación del pensamiento/emoción. La no identificación con el “drama de la mente” conlleva permanecer en un estado de atención plena en el cual los pensamientos y emociones forman parte de la experiencia, sin por ello ser el centro o causar una fijación de la atención en ellos.

Por ello el mantener el foco de la atención en la respiración de forma sostenida implica haberse desconicionado de los pensamientos disruptivos. No hay una identificación con el drama personal, por el contrario, los pensamientos y sentimientos se observan como eventos transitorios en la mente, sin dar por asentado una realidad implícita y sin reaccionar por ende, con el patrón habitual que suscitan.

Es importante aclarar que aunque se utilice la práctica de atención sostenida en la respiración, esto representa solo una parte del entrenamiento. La atención abierta, a diferencia de la atención sostenida no se focaliza en una parte concreta de la experiencia presente sino que se trata de un tipo de consciencia no electiva. Davidson et al. (2008) encontraron diferencias neurológicas entre estos dos tipos de práctica.

Si la práctica de atención sostenida resulta difícil, en el sentido de que las distracciones son continuas, existen métodos, que ya se describían en el Satipatthana; un texto clásico en el que se describen los cuatro fundamentos del Mindfulness, y son tan simples como contar las respiraciones. A parte de observar cada inspiración y cada espiración, se contarán

mentalmente desde una a veintiuna y una vez que se hayan contado 21 respiraciones se volverá a contar, esta vez en sentido inverso hasta uno. Si en el transcurso del ejercicio se perdiera la cuenta se volvería a comenzar desde uno. Otro método utilizado trata de etiquetar lo observado con palabras simples; y representa un ejercicio simple para incrementar la capacidad metacognitiva, que nos posibilita ser conscientes de un pensamiento cuando éste se está desarrollando. La práctica del *etiquetado* se describe como sigue: cada vez que la atención se centre en una experiencia que no es la respiración, se le dará un nombre; se etiquetará ese fenómeno y se repite interiormente su palabra. Si se percibe un sonido, se dice mentalmente la palabra “sonido”, si se percibe un pensamiento, se le da mentalmente la palabra “pensamiento”, etc. Se puede ser tan fino como uno quiera, por ejemplo, se puede diferenciar entre diálogo mental, imagen, recuerdo, etc, en vez de decir sólo pensamiento. Lo importante es ser consciente de la dinámica de la atención y su dispersión habitual. Si se percibe el efecto interno que causan los fenómenos también se etiquetará.

Debido a que las sensaciones asociadas a la respiración son muy numerosas y con el objetivo de fijar más la atención, se describen algunas sensaciones características de la respiración que sirven como objeto de la concentración mental. Concentración en la manifestación abdominal de la respiración, que se utiliza cuando la capacidad de la concentración es reducida. Concentración en la sensación táctil del aire en las fosas nasales o en el labio superior, cuya dificultad es mayor debido a la sutilidad de las sensaciones, por último, atención en la respiración en todo el cuerpo, es decir, se atiende al efecto de la respiración en la totalidad del cuerpo, cuya dificultad es todavía mayor debido a que entrena de una manera directa la atención abierta. Una vez que existe la capacidad de permanecer sin distracción en este ejercicio, resulta útil pasar al siguiente ejercicio para profundizar en la experiencia plena del presente.

Otra característica importante del ejercicio es que en todo momento se deja que la respiración se manifieste libremente, i.e. no se producirán manipulaciones conscientes en el proceso de la respiración. A veces se perciben manipulaciones sobre la respiración que resultan imposibles de relajar, si ese es el caso, la actitud ante estos fenómenos será de total aceptación. La práctica de mindfulness no se trata de transformar los fenómenos de la experiencia en sí, sino de integrarlos y acogerlos.

ATENCIÓN A LOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES.

En esta fase de la práctica el meditador dirige la atención a la totalidad de la experiencia “interna”, la atención abierta no sólo representa un fin de la práctica también el medio para realizar el ejercicio, ya que, en esta práctica no se elige ningún fenómeno de la mente, no se hace nada con lo que acontece, no se valora, simplemente se observa. Se observan los pensamientos y emociones como si fueran olas que suben y bajan, que emergen por sí mismas de un océano que es el “océano de la mente”. Se descubre que el ejercicio de atención plena es un equilibrio y requiere la re-actualización instante tras instante de la atención en el presente, de otra forma se caería en ensoñaciones, rumiaciones o análisis de todo tipo.

CONSCIENCIA SIN ELECCIÓN

En esta fase de la práctica se da una experiencia plena de todo lo que acontece en el presente sin elegir un fenómeno en particular. Se produce un estado de atención abierta sostenida, en el que el meditador descansa en la “no elección”. Se pasa del “terreno del hacer”, i.e. estar continuamente analizando el pasado y planificando el futuro y preocupado por el aluvión de obligaciones y cargas que conlleva el estado mental habitual, al “terreno del ser”, en el cual simplemente se experimenta el presente tal y como acontece.

EL DÍA A DÍA

La práctica de formal se desarrolla día tras día y es, en los serios practicantes, un ejercicio de por vida. El compromiso por la práctica se va forjando gracias a una comprensión del alcance de la misma y a un pacto que cada practicante hace consigo mismo de seguir evolucionando en el camino del autoconocimiento. Esto no está carente de peligros, o de proceder infructuosos, por ejemplo, al generar un comportamiento mecánico, es decir, practicar en “piloto automático” por ello es importante cultivar una gran dosis de curiosidad, creatividad y entusiasmo por la práctica y la experiencia presente. Cada día es un descubrimiento si la atención se centra aquí y ahora y no en lo aprendido o condicionado.

CONCLUSIÓN

Observar la experiencia como si nunca antes se hubiera observado, hará desarrollar una capacidad receptiva sin precedentes, capaz de darse cuenta de fenómenos que antes no eran conscientes. No se pretende buscar fenómenos extraordinarios sino desvelar lo extraordinario de los fenómenos habituales y esto se consigue inhibiendo el flujo de la información aprendida y enfocando la atención hacia la información fresca de este mismo instante.

Gustavo G. Diex
Director de Nirakara Mindfulness Institute.
Codirector de MBSR y Experto Universitario en Mindfulness de la Universidad Complutense de Madrid.
www.nirakara.org

BIBLIOGRAFÍA:6

Anālayo (2004) *Satipaṭṭhāna: the direct path to realization. Satipaṭṭhāna: the direct path to realization*. Cambridge: Windhorse Publications.

Brown, K.W., Cordon, S. (2010). Hacia una fenomenología del mindfulness: experiencia subjetiva y correlatos emocionales. En Didonna, F. (Ed), *Manual clínico de mindfulness* (pp. 139-176). Bilbao: Biblioteca de psicología Desclée de Brouwer.

Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: Eeg, erp, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180–211.

Lutz, A., Slagter, H., Dunne, J., & Davidson, R. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169.

Germer, C.K. (2005). Mindfulness: What is it? What Does It Matter?. En C.K. Germer, R. D, Siegel & P. R. Fulton. *Mindfulness and Psychotherapy*, New York: The Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Vivir con plenitud las crisis*. cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad (p. 544). Barcelona: Editorial Kairos.

Murphy, M., Donovan, S., & Taylor, E. (1997). The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research 1991–1996. Petaluma, CA: Institute of Noetic Sciences.

Rosch, E. (2007). More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you. *Psychological Inquiry*, 18(4), 258–264. Taylor & Francis.

Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 66(67), 5–30.