

# 7 principios de la práctica del mindfulness

En EL libro [\*Vivir con plenitud las crisis\*](#), Jon Kabat-Zinn describe 7 principios o fundamentos para la práctica del [\*mindfulness\*](#). Estos principios están incluidos de forma explícita o implícita en todos los programas de tratamiento basados en la atención plena, pero creo que es una buena oportunidad para recordarlos y abordarlos paso a paso con los consultantes antes de iniciar la práctica formal de mindfulness.

## 1. No enjuiciar

Los humanos tenemos la tendencia de categorizar y juzgar nuestra experiencia. Esta habilidad cognitiva es muy útil para ordenar el mundo y entenderlo, pero también nos encierra en reacciones automáticas que no nos permiten observar la realidad tal como es. Estos juicios bloquean nuestra perspectiva y nos impiden discernir lo que está ocurriendo en verdad y encontrar la paz interior. Por lo tanto, la práctica de mindfulness consiste en enfocar la atención en la experiencia, en el momento presente, sin quedarnos estancados en nuestras ideas, opiniones, gustos y aversiones.

Para practicar la habilidad de no enjuiciar lo único que debemos hacer es tomar conciencia de lo que ocurre. Sin luchar con los pensamientos ni los juicios. Solo notarlos y observarlos, sin reaccionar ni engancharse con ellos y dirigir la atención a la respiración.

## 2. Mente de principiante

Confiamos demasiado en nuestros pensamientos, juicios y creencias y no nos damos cuenta de que, muchas veces, nos impiden ver las cosas como son. Son como lentes de colores y al usarlos a diario perdemos la capacidad de ver la amplia variedad de colores y matices que están en nuestro entorno. Así mismo, damos por sentado que ya lo sabemos todo y perdemos la curiosidad por conocer y describir la realidad. Pero si pudiéramos ver la riqueza del momento presente podríamos cultivar la habilidad de la *mente de principiante*, es decir una mente dispuesta a verlo todo como si fuera la primera vez.

Por lo tanto, sea cual sea la técnica o ejercicio de mindfulness que estés practicando, recuerda hacerlo con una mente de principiante. De esta forma podrás permanecer receptivo a las nuevas posibilidades y no atrapado en la arrogancia de nuestra propia mente que cree saber más de lo que realmente sabe.

Podemos practicar la mente de principiante como si la vida cotidiana se tratara de un experimento. La próxima vez que estés conversando con alguien, pregúntate si estás viendo a esa persona tal como es o si estás viéndola través de tus propios, juicios, pensamientos y sentimientos. Intenta practicarlo con tus seres queridos, compañeros de trabajo y hasta con tus mascotas. Esfuérzate por observar el cielo, las estrellas, los árboles y el agua y hacerlo con una mente limpia y despejada.

### **3. No forzar**

“La meditación es diferente de cualquier otra actividad humana. Aunque requiera mucho trabajo y energía de un determinado tipo, lo cierto es que no tiene tanto que ver con hacer como no hacer. Su único objetivo consiste en ser nosotros mismos.” Kabat-Zinn

A menudo las personas inician la práctica de mindfulness con el objetivo de relajarse, iluminarse, controlar su dolor o convertirse en una mejor persona. Pero estos objetivos socavan el cultivo de la atención plena porque intentan cambiar la experiencia del momento presente, cuando el mindfulness es simplemente prestar atención a cada una de las cosas que aparecen instante tras instante. No es necesario lograr algo especial ni forzarte a lograr nada. Simplemente presta atención con mucha curiosidad a tu experiencia.

### **4. Paciencia**

“La paciencia es una forma de sabiduría. Demuestra que entendemos, y aceptamos que las cosas se despliegan a su ritmo.” Kabat-Zinn.

Practicar mindfulness no es fácil y muchas veces los consultantes se impacientan con el proceso porque esperan encontrar inmediatamente un efecto poderoso que los libere de las sensaciones de tensión, nervios o miedo. Es entendible. Están sufriendo y están buscando alivio a todo ese malestar.

Por eso es muy importante que los terapeutas que usan el mindfulness, se tomen el tiempo necesario para explorar sobre las expectativas de los consultantes y reforzar la idea de que al practicarlo debemos ser pacientes con nuestro cuerpo y con nuestra mente. Para lograrlo, es necesario que podamos darnos el espacio suficiente para tener cualquier sensación que estamos experimentando y tratar cada experiencia con la amabilidad y cuidado que tendríamos al tratar un objeto muy valioso.

Jon Kabat-Zinn lo expresa de esta manera:

La paciencia es una cualidad especialmente útil de invocar cuando nuestra mente está agitada. Puede ayudarnos a aceptar la tendencia de la mente a divagar y recordarnos que no tenemos que acompañarla en sus excursiones. La práctica de la paciencia nos recuerda que no es necesario llenar de actividades e ideas nuestros momentos para que, de ese modo, sean más ricos. De hecho, nos ayuda a recordar que lo cierto es exactamente lo contrario. Ser paciente consiste simplemente en permanecer completamente abiertos a cada momentos, aceptándolo en su plenitud y sabiendo que, como sucede con la mariposa, las cosas discurren en su propio ritmo.

## **5. Confianza**

Algunas personas intentan copiar o venerar al terapeuta o entrenador de meditación y aceptan a ciegas sus palabras como verdades absolutas. Esta tendencia es contraria a la practica de mindfulness y por lo tanto se debe instar a las personas a que puedan desarrollar una confianza básica en sí mismas.

La práctica de mindfulness pasa por asumir responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar nuestra ser y confiar en él. Cuanto más cultivemos esta confianza más sencillo resultará confiar en los demás y advertir su bondad básica.

## **6. Aceptación**

La aceptación no es sinónimo de resignación pasiva, sino que es la decisión de ver las cosas tal como son. Es una actitud que nos prepara para el camino de actuar según nuestros valores en la vida, con independencia de lo que ocurra. Al aceptar nuestra realidad tenemos una idea clara de lo que está ocurriendo y así es más probable que sepamos lo que tenemos

que hacer. De nada sirve malgastar nuestra energía y recursos al negar y luchar contra la realidad. Kabat-Zinn, lo explica así: “Cualquier posible cambio pasa por aceptarnos tal como somos. Y decidir hacerlo así es un acto inteligente y compasivo con uno mismo”.

Kabat-Zinn aborda la aceptación de la siguiente manera:

La práctica de la meditación consiste en el cultivo de la aceptación de lo que cada momento nos trae y de permanecer con ello tal cual es, sin superponer nuestras ideas de lo que “deberíamos” estar sintiendo, pensando o viendo. Muy al contrario, nos recuerda la necesidad de permanecer receptivos y abiertos a lo que estemos sintiendo, pensando o viendo, y aceptarlo por el simple hecho de que ahora está aquí. Si mantenemos nuestra atención centrada en el presente, podemos estar seguros de que, sea lo que fuere aquello a lo que en este momento estemos prestando atención, acabará cambiando, lo que nos proporcionará la oportunidad de ejercitar la aceptación independientemente de lo que pase en el instante siguiente. Es innecesario insistir en la sabiduría encerrada en el cultivo de la aceptación.

## **7. Soltar**

Kabat-Zinn explica que cuando empezamos a prestar atención a nuestra experiencia interna, a menudo descubrimos la existencia de ciertos pensamientos, sentimientos y situaciones a los que la mente insiste en aferrarse. Si los pensamientos y sensaciones son agradables intentamos aferrarnos a ellos, pero si son dolorosos o desagradables intentamos protegernos y escapar rápidamente de ellos.

Con la práctica de mindfulness dejamos la tendencia a aferrarnos o rechazar algunos aspectos de nuestra experiencia y lo único que hacemos es observar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones con intencionalidad. Si nos es difícil soltar algo porque tiene un fuerte poder sobre nuestra mente, podemos dirigir nuestra atención hacia lo que se siente *aferrarse a ello*. El hecho de estar dispuestos a ver el modo en que nos aferramos pone de relieve nuestros propios apegos independientemente de cuales sean estos y sus efectos en nuestra vida.

Estos principios deben ser abordados con calma y muchos ejemplos, incluso es crucial que el terapeuta también pueda utilizar ciertos ejemplos propios para ayudar a que las personas entiendan que son procesos que todos los practicantes de mindfulness atraviesan y aprenden.

El libro *Vivir con plenitud las crisis.*