

Mindfulness, el arte de estar en el ahora



¿Conoces el mindfulness? En las sociedades orientales es común la práctica de la meditación desde hace miles de años. Esta disciplina orientada a encontrar un equilibrio espiritual comenzó a introducirse en Occidente en los años setenta.

El mindfulness, también llamado atención o conciencia plena, **es una de las aplicaciones prácticas de la meditación**, usado en psicología por sus beneficios para lidiar con problemas de estrés, ansiedad y depresión.

*“No te detengas en el pasado,
no sueñes con el futuro,
concentra la mente en el momento presente”*

-Buda-

¿En qué consiste exactamente el mindfulness?

Para entender esta práctica, tenemos que contextualizarla en sus raíces budistas. En líneas generales, **esta filosofía considera a la vida como un conjunto de sensaciones agradables y desagradables** y enseña que es el apego, tratar de permanecer en estados placenteros o evitar los incómodos, lo que nos produce sufrimiento.

Como consecuencia, **la solución al sufrimiento pasaría por tratar de abrazar la vida tal cual es**, aceptando tanto lo bueno como lo malo, de manera que esta aceptación nos libere de tensiones y así nos acerque a un estado de calma.

Para alcanzar estos estados, en las culturas orientales se practican distintas formas de meditación. **El mindfulness es una rama de la meditación**, que en Occidente se ha adaptado como una forma de potenciar estados de relajación que ayudan a solucionar problemas de ansiedad, estrés e incluso depresión.

En la práctica, consiste en, permaneciendo quietos, **dirigir la atención hacia la respiración, concentrarse en ella, y aceptar cada una de las sensaciones y pensamientos** que se nos aparecen cuando estamos quietos y concentrados, anotándolos mentalmente pero dejándolos ir sin hacer nada al respecto.

“No trates de expulsar los pensamientos.

Dales espacio, obsérvalos y déjalos ir”

-Jon Kabat-Zinn-

¿Cómo aplico esto en mi vida diaria?

Mientras que la práctica más estricta del mindfulness

consistiría en **practicar estos ejercicios de respiración diariamente durante unos 40 minutos**, existe una forma de poner en práctica la conciencia plena en la vida diaria que tiene también beneficios psicológicos. Te explicamos cómo a través de un ejemplo:

Imagina que estás desayunando. Lo habitual es que, mientras lo hacemos, estemos pensando en mil cosas: lo que nos espera en el trabajo, la lista de la compra, la discusión que tuvimos ayer con nuestra pareja... A veces, incluso hacemos dos cosas a la vez: desayunar y leer el periódico o chatear por el móvil...

Para poner en práctica el mindfulness **tenemos que prestar atención plena a lo que estamos haciendo en el presente**, en este caso, desayunar. Puedes hacerlo siguiendo estas indicaciones:

- Decide que, en el espacio de tiempo que te propongamos, **solo vas a vivir la experiencia de desayunar única y plenamente**, sin distracciones.
- Una vez solo, frente al café con tostadas (o té o lo que te guste), **toma consciencia de qué pensamientos tienes** que no tienen que ver con el acto de desayunar. Los pensamientos **se anotan mentalmente y se aceptan**, pero se trata de no “enredarnos” en ellos, sino volver a la consciencia del desayuno.
- **Céntrate en la experiencia de los sentidos**, orientando la atención hacia los sabores, la textura de lo que comes, la temperatura ambiente, incluso si te duele la cabeza, pero **sin juzgar**. Es decir, no se trata de pensar si hace calor o no, sino de tomar nota mental de la realidad tal cual la perciben nuestros sentidos. **Ser consciente sin juzgar. Respirar despacio y sin prisas.**

Esto **puede aplicarse en cualquier práctica de la vida diaria**: mientras te duchas, mientras cocinas, mientras conduces, en el trabajo...

Con la práctica, serás capaz de dirigir tu atención plena al presente en situaciones cada vez más incómodas sin necesidad de juzgar; por ejemplo, en un atasco de tráfico, en la cola del médico...

¿Cuáles son los beneficios del mindfulness?

Existen estudios científicos que demuestran que la práctica de la atención plena **reduce los niveles de estrés, de ansiedad y ayuda a lidiar con la depresión.**

La razón es que buena parte de las causas de estas dolencias tiene que ver con que nuestra mente se orienta hacia el pasado (para arrepentirnos, sentir nostalgia, pensar “qué hubiera pasado si...”) o hacia el futuro (para preocuparnos por él o anhelar estar en un hipotético futuro, despreciando así el presente).

El mindfulness se centra en entrenar a nuestra mente para que permanezca en el presente, lo que repercute en que sintamos menos arrepentimiento, frustración o expectativas, que son tres de los fundamentos de la ansiedad o la depresión.

“El futuro nos tortura y el pasado nos encadena.

He ahí por qué se nos escapa el presente”

-Gustave Flaubert-

Cuando nos entrenamos para estar en el ahora, no solo en la parte positiva (el placer del sabor de las tostadas), sino aceptando la negativa (el insufrible calor del verano), descubrimos una serenidad que siempre ha estado dentro de nosotros y que nos ayuda a **enfrentar los obstáculos e incomodidades de la vida desde un lugar de paz interior.**

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).