

# Mindfulness: sin perseguir nada, sin rechazar nada

Pedro Campos

Solemos conducirnos por la vida en piloto automático, víctimas de nuestros hábitos mentales y nuestros impulsos primarios. Reaccionamos, casi siempre, de la misma manera ante las mismas cosas.

La tendencia general es la siguiente:

1. Cuando experimentamos algo que se siente **desagradable**, lo rechazamos inmediatamente y buscamos la manera de controlarlo, evitarlo o eliminarlo lo más pronto posible.
2. Cuando experimentamos algo que se siente **agradable**, nos apegamos a esa sensación y buscamos la manera de alargar su duración o incluso incrementarla.
3. Cuando experimentamos algo que no es ni agradable ni desagradable (**neutral**), no prestamos ningún tipo de atención y todo pasa desapercibido.

Además, también suele ocurrir esto:

1. Cuando nos anticipamos mentalmente a **algo que podría sentirse desagradable**, nos preocupamos, sentimos miedo y nos ponemos ansiosos.
2. Cuando nos anticipamos mentalmente a **algo que podría sentirse agradable**, nos desesperamos por obtenerlo, lo perseguimos, nos obsesionamos.
3. Ante lo neutral no solemos anticiparnos mucho.

No hay nada inherentemente negativo en estas tendencias. De hecho, podríamos argumentar que se trata de un comportamiento basado en nuestro instinto primitivo de supervivencia. Estamos evolutivamente diseñados para:

1. Escapar o pelear con lo que atenta contra nuestra vida (lo desagradable).
2. Perseguir o apegarnos a aquello que nos da bienestar (lo agradable).
3. Ignorar aquello que no es ni una amenaza ni una necesidad vital (lo neutral).

El problema es que nuestra mente automática no es muy hábil para distinguir una amenaza real de una amenaza falsa, o una necesidad real de un antojo. “*El tráfico de la ciudad es la versión moderna de las estampidas de carácter animal*”, dice la canción [Fotografía de Jumbo](#). Y me parece que captura de forma muy ilustrativa esa vida automática y reactiva de *carácter animal* que rige nuestro comportamiento.

Es precisamente cuando vivimos así, desde este *carácter animal* (que a su vez es muy humano, muy tierno y muy comprensible) que le añadimos sufrimiento extra a la vida. De acuerdo con la psicología budista, **sufrimos cuando reaccionamos con apego compulsivo ante lo que nos gusta, rechazo voraz ante lo que no nos gusta e indiferencia sedante ante lo que es neutral.**

Entonces, ¿cómo podemos deslindarnos de estas reacciones automáticas? ¿Cómo podemos conducirnos por la vida de una manera menos reactiva y más consciente? ¿Cómo podemos romper con esas tendencias arraigadas que nos hacen sufrir?

A través de la atención plena o **mindfulness**.

Mindfulness es una práctica que consiste en:

- Prestar atención
- A la experiencia del momento presente
- Sin rechazar nada, sin perseguir nada
- Con curiosidad, amabilidad y apertura

Podemos profundizar un poco más en cada punto:

- **Prestar atención** significa notar, tomar consciencia, darse cuenta, palpar, sentir, observar.
- **A la experiencia del momento presente** implica que se presta atención a lo que ocurre aquí y ahora en distintos niveles o capas. En su enseñanza original, el Buda señala cuatro aspectos de la experiencia a los que podemos prestar atención:
  1. El cuerpo. Sentir el cuerpo en el cuerpo. Darnos cuenta de que tenemos un cuerpo. Esto significa notar las sensaciones físicas internas y externas que podemos percibir en el cuerpo, como la respiración y los puntos de contacto de nuestros sentidos con el mundo que nos rodea.
  2. La tonalidad de las sensaciones. Significa tomar consciencia si las sensaciones que percibimos en el cuerpo son agradables, desagradables o neutras.
  3. La mente o los pensamientos. Implica notar la actividad que ocurre en nuestra mente en el aquí y en el ahora. Es observar el contenido de nuestros pensamientos.
  4. Los fenómenos o la realidad tal como es. Se refiere a observar aspectos de la realidad como la impermanencia, el surgimiento dependiente o el sufrimiento y sus causas.
- **Sin rechazar nada, ni perseguir nada**, nos habla de una receptividad ecuánime y no reactiva ante eso a lo que estamos prestando atención. Tomamos consciencia del cuerpo, de la tonalidad de las sensaciones, de los pensamientos y de la realidad, sin ansia por manipular nada. Sólo observamos.
- **Con curiosidad, amabilidad y apertura** hace referencia a una actitud. Prestamos atención a la experiencia del momento presente con una mirada que no juzga y que, por el contrario, tiene un interés en observar las cosas como son. También procuramos sostener una actitud gentil (hacia la experiencia y hacia nosotros mismos) y una disposición a estar con lo que hay.

Basta explorar un poco esta definición para descubrir que mindfulness se trata de una aproximación a la vida completamente distinta (por no decir opuesta) a esa que surge del piloto automático.

Es precisamente a través del cultivo de este tipo de atención que se vuelve posible:

- Navegar y transformar las experiencias incómodas sin rechazarlas, sin evadirlas y sin dejarnos dominar por ellas.
- Disfrutar las experiencias agradables de la vida sin obsesionarnos y sin aferrarnos a ellas.

- Observar nuestro sufrimiento añadido sin juzgarnos, siendo más amables con nosotros mismos.
- Notar nuestras expectativas y dejarlas ir, abriéndonos con curiosidad al momento presente tal como es.
- Tomar consciencia de las posibilidades en el momento presente y crear respuestas más sabias en sintonía con una correcta visión, motivación, habla, acción, sustento, atención e integración.

### **Viviendo con atención plena, sufrimos un poco menos.**

¿Y cómo desarrollamos esta forma de prestar atención?

Lo hacemos a través de la práctica formal (meditación) y la práctica informal (en la vida diaria). Ambas son igual de relevantes.

1. **Meditación mindfulness.** En este curso practicaremos la meditación de atención plena a la respiración, una técnica muy simple (aunque no siempre fácil) que nos ayuda a entrenarnos en el arte de estar con la experiencia del momento presente (cuerpo, sensaciones, pensamientos, realidad) sin rechazar nada, sin perseguir nada, con curiosidad, amabilidad y apertura. Es una práctica de “prueba y error” donde no nos juzgamos y simplemente volvemos a empezar una y otra vez. Puedes practicar con la meditación guiada que está [AQUÍ](#). Y si quieres saber más de esta técnica, te recomiendo mi libro [Siéntate contigo mismo](#).
2. **Mindfulness en la vida cotidiana.** Nuestro día a día está lleno de actividades que podemos realizar con atención plena, prestando atención consciente, por ejemplo, al momento de caminar, comer, lavarnos los dientes, etc. Traer nuestra plena atención a estas actividades nos ayuda a tomar consciencia del aquí y el ahora. También podemos hacer el intento de practicar mindfulness cuando enfrentamos situaciones adversas de incomodidad. Es ahí cuando fortalecemos el hábito de prestar atención no reactiva y nos acostumbramos a notar el cuerpo, las sensaciones, los pensamientos y la realidad, para tomar decisiones más sabias.

*“En la práctica de la atención plena no se niega nada de nuestra humanidad. Estamos descubriendo una forma de estar presentes para todo —nuestra humanidad completa— y, por eso, todo se convierte en una posibilidad hacia la libertad, hacia la compasión y hacia nosotros mismos”. — Gil Fronsdal ([El asunto al alcance de tu mano](#))*