

MINDFULNESS

Las 9 Actitudes de Mindfulness

La actitud en combinación con la atención y la intención, en la práctica de la atención plena es sumamente importante. Por lo general, simplificamos este enfoque de actitud describiendo «la curiosidad, la bondad y el no juicio» como las características fundamentales de esta observación consciente de cómo entramos en relación con nosotros mismos y con quienes nos rodean.

Sin embargo, la cuestión de la actitud es tan importante que es mejor que la exploremos más profundamente. Para ello, utilizamos «las 9 actitudes de Mindfulness según John-Kabat Zinn». En su lectura e interpretación, estas actitudes no deben verse aisladamente, sino como un todo interconectado.

No juicio

A medida que practicamos Mindfulness, somos más conscientes de nuestros hábitos mentales, de nuestras emociones y de las sensaciones físicas. Lo normal es interpretar estas experiencias como “buenas” (y queremos mantenerlas), “malas” (y tratamos de rechazarlas) o “neutrales”. Este no juzgar – en relación con lo que nos está pasando – es una actitud fundamental para abrir espacio y crear aceptación de todo lo que vivimos. Es importante señalar que este no juzgar también lo aplicamos a lo que observamos a nuestro alrededor sin que ello signifique que tengamos la misma opinión o que estemos de acuerdo. La práctica del no juicio nos ayuda, sin embargo, a observar al otro (y al mundo) con una mayor apertura de miras, observando las diferentes características y opiniones, libres de creencias que nos cierran y nos limitan en la creación de relaciones más empáticas, más satisfactorias y colaborativas.

Paciencia

Necesitamos ser pacientes, especialmente con nosotros. Vivimos la mayor parte de nuestro tiempo en piloto automático y la creación de nuevos hábitos – y las

correspondientes nuevas conexiones en el cerebro – necesita de tiempo. El cambio es un proceso continuo que requiere intención, disciplina, repetición... y paciencia, mucha paciencia. Tal vez ayude recordar que nuestra mente vaga de manera natural. El simple hecho de darnos cuenta de cómo vaga y recuperar la atención al momento presente es una práctica clave que sólo sucederá con paciencia.

Mente de principiante

La ‘mente del principiante’ es esa mentalidad que nos ayuda a ver y experimentar todo como si fuese la primera vez. Imagina la forma en que un niño ve el mundo, o cómo es nuestra experiencia – en tanto que adultos – cuando visitamos un nuevo lugar o probamos una nueva comida. Adoptar esta mentalidad para todo lo que hacemos – también lavar los platos, como suelo decir – nos ayuda a salir del piloto automático y prestar atención a cualquier experiencia con mayor intensidad y presencia.

Confianza

No hay atajos para una vida mindful, lo que llamaríamos una vida de práctica con más consciencia. Para acercarnos y experimentar los beneficios de una práctica continuada sólo nos queda confiar en el proceso. Por supuesto, ayuda tanto conocer la experiencia de otros como la investigación científica disponible que demuestra su impacto positivo y sus beneficios. Además, la práctica del mindfulness también nos reporta un mayor conocimiento – y en consecuencia, una mayor confianza – en relación con nuestra sabiduría e intuición internas.

No esfuerzo

A menudo sentimos que «deberíamos» hacer o que «deberíamos» ser algo diferente, un sentir que por lo general requiere de un «esfuerzo mental y emocional» que quiere cambiar y controlar «eso» sobre lo que resulta que no tenemos ningún control. El «no esfuerzo» es saber cómo permitir y aceptar que el momento presente es como es. Es permitir que las cosas permanezcan – siendo conscientes de que permanecen – sin la necesidad de hacer nada, sin arreglarlas, sin llegar a ningún sitio ni alcanzar ningún estado (como la relajación). El «no esfuerzo» es sentir que todo lo que ya está aquí es suficiente. Con seguridad, no es fácil de practicar, pero es un proceso profundo de nutrición, sanación y restauración.

Aceptación

La aceptación es el reconocimiento de que las cosas son como son y no como queremos que sean. Y al mismo tiempo, aceptación no es resignación ni pasividad. Esta aceptación es un cambio interno fundamental en el que aceptamos aquello que sentimos difícil, un cambio íntimo en la manera de relacionarnos con aquellas cosas

en la vida que identificamos como las causas de nuestro sufrimiento o nuestro dolor. Con la aceptación, nos abrimos a la posibilidad de aplicar una nueva sabiduría a lo que se manifiesta difícil cambiando cómo reaccionamos ante ello.

Dejar ir

A veces nos apegamos mucho a ciertos pensamientos, emociones e incluso expectativas. “Dejar ir” es una mentalidad que abre la posibilidad de no involucrarnos demasiado y no aferrarnos a lo que nos agrada, pero también dejar los pensamientos negativos y esa mente rumiadora. Observar las experiencias sin juicio nos facilita dejarlas ser y, al hacerlo, también nos ayuda a dejarlas ir.

Gratitud

Con la práctica del mindfulness o la atención plena, nos volvemos más profundamente conscientes de cualquier experiencia. Esto nos permite notar y sentir cosas que no reconoceríamos de otro modo cuando estamos en piloto automático. Es entonces, cuando elegimos traer un sentimiento de gratitud por el momento presente y por las cosas que apreciamos que tenemos (como poder caminar, escuchar, ver ...), cuando nuestra experiencia cambia y se manifiesta más plena.

Generosidad

La generosidad facilita la interconexión y el servicio a los demás, ayudándolos con lo que más necesitan. Los estudios han demostrado que esto tiene una fuerte asociación con la salud y el bienestar psicológicos. Mindfulness consiste en estar atentos a nosotros mismos, pero también estar atentos a los demás y así cultivar relaciones más empáticas y compasivas.

www.MINDFULNESSCOTIDIANO.com
contacto.mindfulnesscotidiano@gmail.com