

## 4

# ¿POR QUÉ PRACTICAR MINDFULNESS? LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA EN CASA

En la mente del principiante hay muchas posibilidades,  
pero en la del experto hay pocas.

*Shunryu Suzuki*

- 
- Analizando nuestra motivación
  - El problema de la motivación en mindfulness
  - La actitud correcta en mindfulness
  - Los beneficios de mindfulness
  - Mindfulness y espiritualidad
  - La importancia de la práctica en casa
- 

## ANALIZANDO NUESTRA MOTIVACIÓN

Todo lo que hacemos los seres humanos tiene una motivación, una razón de ser. A veces las motivaciones son inconscientes; en otras ocasiones nos autoengañamos porque las verdaderas razones de nuestros actos nos parecen inadecuadas y, en otros casos, los menos, realmente conocemos el verdadero motivo de por qué actuamos. En el momento en el que empezamos nuestra práctica de mindfulness, también tenemos una motivación. Cuando en los grupos de prácticas preguntamos cuál es, algunas de las respuestas que obtenemos son las que resumimos en la Tabla 1 de la página siguiente.

Un ejercicio que solemos hacer en los cursos de introducción a mindfulness, aparte de preguntar por la motivación, es pedir a la gente que observe los tres primeros minutos de su práctica. La idea es responderse cada uno a la pregunta: ¿cómo quiero que sea mi meditación?, ¿qué espero de ella? La expectativa que tengamos las primeras veces que meditamos suele ser la motivación principal, al menos,

**Tabla 1. Motivaciones más frecuentes para empezar a practicar mindfulness**

- Ser más felices.
- Tener mayor bienestar psicológico.
- Alcanzar una mejor concentración y ser más eficiente en el trabajo.
- Controlar las emociones y llevarme mejor con la gente.
- Tener más paz interior.
- No tener pensamientos.
- Tener mejor salud.
- Tener menos estrés.

durante los primeros meses de la práctica. Es importante conocerla, porque la mayor parte de los abandonos en mindfulness durante las primeras semanas suele producirse por no alcanzar esas expectativas.

No esperar nada es uno de los aspectos más importantes de la meditación en la tradición budista y se denomina en japonés *mushotoku*. No debemos tener una expectativa concreta. Debemos despojarnos de nuestras imágenes, representaciones e interpretaciones, porque no son la realidad. En la meditación queremos descubrir la realidad tal y como es, no como quisiéramos que fuese. Dado que la meditación es un proceso de observación participativa, nuestras expectativas modifican la realidad, por lo que si tenemos una expectativa clara de cómo queremos que sea nuestra meditación, la estaremos distorsionando.

## EL PROBLEMA DE LA MOTIVACIÓN EN MINDFULNESS

Como hemos visto en el capítulo de introducción, habría dos grandes formas de funcionar a nivel mental: el modo hacer y el modo ser. El

¿Por qué practicar mindfulness? La importancia de la práctica en casa



Mindfulness es querer no querer nada.  
Es el proceso, no el resultado.

modo hacer es el que estamos acostumbrados a utilizar siempre y se caracteriza por tener un objetivo, algo que ganar o solucionar. Estamos acostumbrados a manipular la realidad, a modificarla, para alcanzar nuestras expectativas y objetivos. Con mindfulness vamos a hacer lo mismo: según nuestras expectativas, manipularemos el proceso meditativo para alcanzar lo que queremos. Así, en nuestras prácticas intentaremos buscar la paz, el bienestar, la felicidad o el control de emociones y pensamientos. Y si no conseguimos pronto estos objetivos, consideraremos que mindfulness no funciona y, seguramente, lo abandonaremos.

Sin embargo, por definición, mindfulness constituye el modo «ser» de la mente, que se caracteriza por no tener un objetivo. No queremos que el mundo o nuestra mente sean o funcionen de una forma particular. Solo queremos experimentar lo que son, de forma natural, sin artificio ni construcción mental. Por eso, las expectativas distorsionan la realidad y la manipulan y, por tanto, es importante no tener una motivación especial durante las prácticas de mindfulness, simplemente se debe estar abierto a la práctica. Es una aparente paradoja: para que la práctica de mindfulness sea beneficiosa para la salud física y mental, no se deben tener expectativas o buscar

nada especial en cada práctica. La explicación es que, si uno busca algo concreto o tiene un objetivo especial en la práctica, ya no está practicando mindfulness, es decir, ya no está presente en la experiencia con apertura y curiosidad. Podemos entender esta paradoja con el cuento que aparece al final del capítulo: *El maestro de artes marciales*.

La motivación principal que debiera guiar nuestra meditación es la compasión, es decir, querer que todos los seres, incluidos nosotros mismos, podamos alcanzar la felicidad y escapar del sufrimiento. Y la expectativa al meditar debería ser simplemente conocer la realidad del funcionamiento de nuestra mente y aceptar las cosas tal como son.

## LA ACTITUD CORRECTA EN MINDFULNESS

¿Cuál es la actitud correcta para practicar mindfulness? Es decir, ¿cuáles deben ser nuestras expectativas? Kabat-Zinn describe siete actitudes fundamentales ligadas a mindfulness y que, lógicamente, debería encarnar el practicante de mindfulness y, aún más, el instructor. También están recogidas en el MBI-TAC, que es el manual que se emplea para evaluar la calidad de la formación en los profesores de mindfulness. Son las siguientes:

1. **No juzgar.** Consiste en estar abiertos a la propia experiencia interna y externa, tal como es, sin añadir ninguna interpretación o juicio, como «testigos imparciales». A la vez estamos abiertos a observar el proceso natural de la mente que juzga y reacciona ante todo lo que ocurre, echando un paso atrás para no quedarnos atrapados en ello. La intención es no juzgar la experiencia nuestra ni de los demás, y desarrollar una curiosidad genuina ante lo que ocurre. Si clasificamos algo como «bueno» es porque nos hace sentir bien por alguna razón, y si lo categorizamos como «malo» es porque nos hace sentir mal. Un gran número de situaciones son catalogadas como «neutrales» y suelen llevarnos al aburrimiento y no les prestamos atención. Nuestras variaciones emocionales tienen que ver con esta categorización y con la tendencia a evitar lo «malo» y quedarnos atrapados con lo «bueno». En mindfulness observamos el funcionamiento de la mente y si juzga, no nos juzgamos por

¿Por qué practicar mindfulness? La importancia de la práctica en casa

juzgar (empeorando el proceso), sino que simplemente nos hacemos conscientes. Ni siquiera hace falta que dejemos de hacerlo; la toma de consciencia hará que pierda fuerza este proceso.

2. **Paciencia.** Es una forma de sabiduría consistente en aceptar que muchos procesos en la vida requieren su propio tiempo y no pueden acelerarse. La maduración de una planta o el desarrollo de un animal o una persona llevan su tiempo y no pueden forzarse. Ocurre lo mismo con nuestra mente y nuestro cuerpo cuando practicamos mindfulness: los resultados llevan un tiempo y no se puede forzar. Esta idea está representada en el cuento *El maestro de artes marciales* que se incluye en este capítulo. Es una cualidad clave cuando la mente está agitada, porque nos permite aceptar su tendencia a divagar. No hace falta que rellenemos cada momento de nuestra vida con actividad y pensamientos, sino que podemos estar abiertos a la experiencia, aceptándola completamente. Si queremos saber el tiempo que tardaremos en obtener resultados, los estudios dicen que una práctica constante de unos 20-30 minutos al día empieza a producir cambios psicológicos significativos a las 8-12 semanas. Sin embargo, no debemos tener prisa. Las cosas importantes en la vida solo se consiguen de forma gradual.
3. **Mente de principiante.** Las experiencias del pasado condicionan las experiencias del presente y no podemos verlas como son. Damos por sentadas las experiencias ordinarias y perdemos interés en ellas, por lo que no podemos ver los aspectos extraordinarios de las situaciones habituales. En la práctica formal es muy importante esta cualidad. Cada vez que practiquemos mindfulness debemos estar libres de las expectativas basadas en nuestras experiencias pasadas, para que constituya una nueva experiencia. No hay dos momentos iguales en nuestra vida, todos son únicos y contienen posibilidades únicas. Si somos conscientes de ello, ¿cómo podríamos aburrirnos? ¿Somos capaces de ver una persona conocida o una experiencia ya vivida como si fuese la primera vez o lo que experimentamos es un pálido reflejo de nuestros pensamientos sobre esa persona o situación? Si somos instructores, hemos de transmitir esta cualidad a nuestros clientes facilitando que describan la experiencia del momento, no influenciada por su historia personal previa.

4. **Confianza.** Confiar en nosotros mismos, en nuestras experiencias y nuestra intuición, y no en referentes externos es una parte integral de la práctica de mindfulness. Maestros, enseñanzas y libros son guías, pero es imposible ser como otra persona, uno solo puede ser uno mismo. Cuanto más se confía en uno mismo, más se puede confiar en las otras personas y ver sus bondades. El instructor debe fomentar en los participantes que se fíen de su propia experiencia, que se focalicen más en el proceso que en el resultado. En la indagación se enfatizan esos aspectos.
5. **No luchar.** Todo lo que hacemos es por algo, con un objetivo. Pero en la meditación esto es un obstáculo ya que, aunque exige trabajo y energía, la meditación es no hacer, dejar que las cosas sean como son. No tienes que forzar nada en la meditación, no hay que esforzarse. No debe haber violencia ni rudeza. El esfuerzo debe ser perseverante pero relajado y amable. Siempre intentamos «mejorarnos» a nosotros mismos o alcanzar cosas. Es una cualidad clave cuando meditamos para no introducir un objetivo del tipo «tengo que estar más tranquilo o ser mejor persona». Mindfulness es observar lo que ocurre sin querer que sea diferente. No hay nada que alcanzar que no esté ya presente en este momento. El instructor debe mostrar esta cualidad no intentando dar soluciones ni resolver problemas o conceptualizando.
6. **Aceptación.** Es una apertura a la realidad sin desear que las cosas que están ocurriendo cambien. A menudo la aceptación solo llega tras períodos de negación, ira, culpa y otras emociones, en un proceso habitual de curación. La aceptación no implica que nos gusta todo lo que está ocurriendo, ni que hay que adoptar una actitud pasiva hacia todo, ni que tienes que abandonar tus valores, tolerar la injusticia o renunciar a cambiar el mundo y a ti mismo. La aceptación permite ver las cosas como son en este momento, sin imponer nuestras ideas sobre cómo deberían ser, sin cambiarlas porque, como ya están ocurriendo, no podemos hacerlo. Todo lo que aparezca en la mente está bien. Acepta tus emociones y pensamientos, por desagradables, negativos o vergonzantes que parezcan. No te juzgues ni te critiques por tener tales pensamientos, o por los fracasos que hayas tenido en la vida, y que aparecerán en la meditación.

¿Por qué practicar mindfulness? La importancia de la práctica en casa

Aunque tú también eres esas emociones y esos pensamientos negativos, no eres solo eso, sino mucho más. El instructor se acepta a sí mismo, a los otros y a la experiencia con una actitud amistosa.

7. **Dejar pasar.** Dejar pasar o no apegarse es fundamental en mindfulness. Cuando observamos nuestra experiencia interior, rápidamente quedamos atrapados por pensamientos y emociones agradables, sentimos indiferencia hacia las neutrales e intentamos rechazar las desagradables. Cuando en la práctica de la meditación no somos capaces de dejar pasar un fenómeno mental, es adecuado observar el proceso de apego o de rechazo a ese fenómeno, ver cómo surge. Son las dos caras de la misma moneda. Si te aferras a lo positivo, tenderás a rechazar lo negativo, ya que desde el momento en que hay juicio, surge el apego o el rechazo. Pese a lo que podría parecer, dejar de aferrarnos a lo positivo suele ser más difícil que dejar de rechazar lo negativo. Dejar pasar no es una experiencia extraña: cada noche, cuando nos vamos a dormir, tenemos que dejar pasar los fenómenos mentales para poder dormir. Hay que practicar esa habilidad en situación de vigilia. El instructor encarna el dejar pasar cuando no guía al grupo hacia un objetivo especial y no tiene otra agenda que explorar más que la experiencia del momento.

Por último, la **actitud amable hacia uno mismo** es otro elemento clave en mindfulness. No debemos enfadarnos por perder la concentración o porque aparezca cualquier tipo de pensamiento o emoción. Tampoco nos molestamos con los demás si, mientras meditamos, hacen ruido o nos producen alguna incomodidad. En las tradiciones orientales, se compara la mente a un mono o a un niño pequeño. ¿Quién se enfadaría con un mono o un niño pequeño por sus travesuras? Nadie, porque uno es consciente de que no son responsables de sus actos. Tampoco la mente es responsable: pensar continuamente es su naturaleza.

## LOS BENEFICIOS DE MINDFULNESS

Pese a que practiquemos mindfulness con la actitud correcta de desapego, la meditación posee una serie de beneficios objetivos por lo

Tabla 2. Ámbitos en los que mindfulness se ha mostrado efectivo

I. SANITARIO

1. Tratamiento de enfermedades médicas: dolor crónico, fibromialgia, enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedad crónica, etc.
2. Tratamiento de enfermedades psiquiátricas: depresión, ansiedad, adicciones, trastornos de conducta alimentaria, trastorno obsesivo, trastornos de personalidad, etc.
3. Prevención del estrés y del malestar psicológico/Desarrollo de bienestar psicológico.
4. Alargamiento de la esperanza de vida, demostrado por menos acortamiento de los telómeros.

II. EDUCATIVO

1. Aumento de la capacidad de concentración y del rendimiento académico.
2. Mejora de la regulación de emociones y de las relaciones interpersonales.
3. Mejora del ambiente en las aulas (por ejemplo, se ha usado para prevenir el *bullying*).

III. EMPRESARIAL O LABORAL

1. Reducción y prevención del estrés laboral y de otros riesgos psicosociales, como el quemado profesional o *burnout*, y el acoso psicológico o *mobbing*.
2. Aumento de la satisfacción laboral y mejora del ambiente laboral.
3. Mayor rendimiento laboral.
4. Mejora de la empatía hacia clientes/pacientes y la satisfacción de estos.



¿Por qué practicar mindfulness? La importancia de la práctica en casa

que es difícil que no pensemos en ellos como motivación para la práctica. Vamos a describir a continuación algunos de los efectos positivos de mindfulness, pero siempre sabiendo que no deberían constituir la única causa de nuestra práctica. Mindfulness se ha demostrado eficaz en los siguientes ámbitos que se recogen en la Tabla 2 de la página anterior, siendo estos algunos de sus principales efectos. Para un análisis más detallado véase el libro de García Campayo y Demarzo, *¿Qué sabemos del mindfulness?*.

## MINDFULNESS Y ESPIRITUALIDAD

Obviamente, las tradiciones religiosas que desarrollaron mindfulness, como el budismo, no lo hicieron para conseguir los beneficios «materiales» que hemos descrito anteriormente, sino como parte esencial de su desarrollo espiritual. La medicina y la psicología siempre han considerado la espiritualidad como un tema marginal, cuando no tabú, dentro de su práctica habitual. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud, en los últimos años, ha reconocido la importancia de este tema al definir *salud* como «el estado de bienestar físico, psicológico, social y espiritual».

La inmensa mayoría de las personas que practican mindfulness en la actualidad no lo hacen por motivos espirituales, sino por las razones que hemos descrito en la Tabla 1. Sin embargo, la experiencia demuestra que las motivaciones van cambiando con el tiempo. La práctica continua de la meditación va modificando la perspectiva del yo en los meditadores y cambia también su concepción del mundo. El desplazamiento del modo hacer (con una búsqueda incesante de objetivos externos) hacia un modo ser (donde lo importante es simplemente estar) hace que sea frecuente que se desarrolle un sentimiento de espiritualidad natural, no ligado a una religión específica, que es inmanente al ser humano. Una de las consecuencias más frecuentes de la práctica es el desarrollo de lo que se ha llamado «interser», es decir, un sentimiento de conexión y pertenencia que nos hace sentir uno con toda la humanidad y con el cosmos.

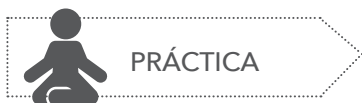
Con los años de meditación, no es excepcional que algunos practicantes de mindfulness vuelvan sus ojos hacia la espiritualidad y muestren afinidad hacia el budismo o hacia otras tradiciones religiosas, como ha ocurrido con varios de los fundadores de este movimiento.

## LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA EN CASA

La incorporación de mindfulness a nuestra vida depende, fundamentalmente, de que se convierta en un hábito, es decir, de que practiquemos en casa de forma habitual. Desde el inicio de mindfulness se recomienda una práctica en casa de 45-60 minutos al día, 6 días por semana. Esto incluye tareas como escuchar las meditaciones grabadas, leer capítulos o secciones del libro y hacer otras tareas que se recomiendan en los cursos de mindfulness. Sin duda es difícil sacar tanto tiempo para cualquiera de nosotros con las vidas tan ajetreadas que llevamos. Sin embargo, el compromiso con la práctica en casa es fundamental, llegándose a recomendar no participar en los cursos de formación de mindfulness si uno piensa que no va a disponer de tiempo suficiente para la misma.

El aprendizaje teórico es insuficiente para producir cambios, de ahí la importancia de la práctica. Como nuestros patrones de conducta están tan sólidamente establecidos, los cambios requieren semanas de esfuerzo y tiempo diario de dedicación. Es un elemento fundamental del éxito de la formación en mindfulness. En la primera sesión se reserva un espacio para que los participantes hablen sobre las dificultades que prevén que tendrán para realizar la práctica y cómo solventarlas. Durante el curso se habla sobre los aspectos prácticos y cómo establecer una rutina (que se resume en el capítulo 12), siempre sobre la base de dedicar suficiente tiempo diario a este tema.

Es importante reflexionar sobre qué momento del día será más adecuado para cada uno, qué lugar del domicilio será donde menos nos van a interrumpir y pensar en aspectos prácticos como qué aparato utilizaremos para oír las grabaciones o para marcarnos el tiempo de las meditaciones. También es útil que familia y amigos sepan lo que estamos haciendo para asegurarnos su comprensión y ayuda.



### ENTRAR Y SALIR DE LA MEDITACIÓN

Dice la tradición budista que, aun más importante que lo que ocurre durante la meditación, es lo que sucede al entrar y salir de la meditación. Cada vez que inicies una meditación pregúntate por tu motivación. ¿Qué quieres alcanzar? Si quieres algo concreto forzarás la meditación para alcanzarlo. Mindfulness promueve no tener una expectativa específica y que la motivación sea «simplemente practicar» («estar presente», «modo ser»), o simplemente la compasión (véase capítulo 19), es decir, querer que todos los seres, incluido uno mismo, puedan alcanzar la felicidad. En mindfulness lo importante es siempre el proceso; en este caso la práctica como tal, pero no el resultado.

La salida de la meditación también es clave. Normalmente, cuando acabamos una meditación formal pensamos, de manera más o menos consciente: «Ya está, ya he terminado. Ya puedo volver a mi vida normal» (es decir, a no observar la mente). La meditación o práctica informal, es decir, traer la idea de mindfulness hacia nuestras actividades rutinarias, como por ejemplo, caminar con atención plena al desplazarse, es aún más importante que la formal, y el modo de reforzarla es integrar que no hay diferencia entre período de meditación y de no meditación. Por eso, la salida del período formal de meditación debe ser progresiva, con el propósito de no olvidar que, aunque haya acabado la meditación formal, continuamos meditando en la vida diaria.



### CUENTOS Y ENSEÑANZAS *EL MAESTRO DE ARTES MARCIALES*

En la Edad Media, en Japón, un discípulo le pregunto a un reputado maestro de artes marciales

–Maestro, ¿cuánto tiempo necesitaré para ser un gran maestro como usted?

El Maestro se le quedó mirando pensativo y afirmó amablemente:

–Unos veinte años.

–¡Puufff! No tengo tanto tiempo –respondió el discípulo–. Y si dedico todo el día a estar con usted y a entrenar sin descanso, entonces ¿cuánto tiempo me llevaría ser un gran maestro.

–Bueno, si es así –contestó el anciano con una sonrisa–, quizá veinticinco años.

–No me he debido explicar bien –replicó el joven con desesperación–. Estaré día y noche con usted, no lo abandonaré en ningún momento, no existirá otra cosa para mí que no sean sus enseñanzas. Si es así, ¿cuánto tiempo me costaría ser un gran maestro como usted? –preguntó suplicante.

–Si haces eso –respondió el sabio con rostro circunspecto–, te llevará treinta años, porque no puedes forzar la naturaleza de las cosas, ya que todo en la naturaleza requiere un tiempo. Cuanto más desesperadamente busques algo, más huirá de ti. No puedes conseguir que una planta madure antes de que sea su hora.