



El manual del mindfulness

Prácticas diarias del programa de reducción del estrés basado en el mindfulness (MBSR)

Elisha Goldstein y Bob Stahl | Editorial Kairós © 2017

La vida no es perfecta, todos los humanos compartimos el sentimiento de fragilidad y vulnerabilidad. Aceptar que ello es parte de la naturaleza humana es crucial para abrirse a la práctica del *mindfulness* o atención plena. Combatir el estrés no debe convertirse en una lucha bestial contra todo lo “malo”; es más bien una búsqueda de la aceptación, de la intimidad, de reconectar con el cuerpo, con los sentidos y con la voluntad del corazón y su bondad. Los expertos en *mindfulness* Elisha Goldstein y Bob Stahl presentan un útil manual para concretar prácticas diarias que reduzcan el estrés. *getAbstract* considera que esta guía puede resultar de interés para personas expuestas a estrés constante, con padecimientos crónicos y quienes buscan darle un nuevo sentido a su vida personal, familiar o laboral.

Ideas fundamentales

- Asumirse como principiante es la mejor actitud para comenzar la práctica de reducción de estrés conocida como *mindfulness*.
- Lo primero que debe hacer es identificar y evaluar los factores de estrés más significativos del día a día.
- Revalorar cada día la función de los cinco sentidos reconectará la comunicación con el cuerpo y su vitalidad.
- La paciencia es un ingrediente fundamental para no abandonar la práctica antes de tiempo. Esperar resultados rápidos equivale al fracaso.
- Hacer ejercicios de *mindfulness* mientras se realiza una rutina o una tarea abrumadora puede resultar sorprendentemente revelador.
- Realizar las prácticas diarias con compañía, en grupo o comunidad traerá beneficios personales y colectivos.

- La respiración es el ancla de la meditación, por lo que aprender a respirar una y otra vez con plena conciencia es la clave para lograr una rutina.
- Entender que la naturaleza de la mente es incisiva y con tendencia a fijarse en lo negativo ayudará a reconciliarse con el parloteo mental.
- Reencontrarse con la voluntad del corazón y su bondad infinita traerá bienestar y salud.
- Conocer los obstáculos más comunes para meditar y no luchar contra ellos logrará una práctica honesta y bondadosa.

Resumen

Una práctica para vivir el día a día

Mucho se conoce sobre el impacto negativo del estrés en la salud, pero poco se conoce sobre cómo reducirlo para contrarrestar sus efectos. Lo primero que se debe hacer para aplicar el Programa de reducción de estrés basado en *mindfulness* (MBSR, por sus siglas en inglés) es determinar e identificar el tipo y grado de estrés. Para ello, es necesario dibujar una tabla de cinco columnas: en la primera columna deben escribirse los principales factores de estrés en la rutina; por ejemplo, el tráfico, la alimentación, el dinero, la sobrecarga laboral, la familia. En las siguientes columnas debe darse una calificación a ese factor, en una escala del 1 al 10. A la tabla deberá añadirse un rubro que contemple tres tiempos: primero, al comenzar a practicar MBSR; segundo, a la mitad de haber comenzado, y tercero al finalizar el libro. Entre más claro y concreto se escriba un factor de estrés, más fácil será determinar el avance que se tenga sobre sus efectos.

Primeros pasos

Las prácticas diarias del Programa de reducción del estrés basado en *mindfulness* se dividen en distintos periodos o procesos para concretar resultados. El primer acercamiento a las prácticas se logra a través de las siguientes acciones:

- **Asumir la mente del principiante** – Acercarse a las cosas como si fuera la primera vez puede ser más enriquecedor que tomar la perspectiva del sabelotodo o del experto. La mente del principiante quita las etiquetas y los prejuicios y reduce las sensaciones negativas o de impotencia respecto a las cosas o las personas. ¡La curiosidad es la llave del descubrimiento!
- **Ir a los cinco sentidos** – Realmente son pocas las veces en las que se tiene conciencia de la maravillosa función que tienen el olfato, el tacto, el gusto, la vista y el oído. Darse tiempo de volver a sentir cada uno como si fuera la primera vez, es fundamental para reconectar con el cuerpo. Se recomiendan ejercicios diarios para lograr esta reconexión: escuchar y tocar objetos con los ojos cerrados, dedicarse a mirar el paisaje por minutos, probar sabores y olores nuevos.
- **Atender al pensamiento** – Estudios científicos han demostrado que se tienen cerca de 50 mil pensamientos al día. Descifrar los juicios que acompañan esos pensamientos ayudará a

volverlos a encausar. Estar atento a lo que el pensamiento dicta es fundamental para empezar a conocer las estructuras internas y para determinar los mensajes constantes que la mente emite.

- **Desarrollar la paciencia** – Las tendencias culturales actuales fomentan la inmediatez, por lo que la impaciencia se convierte en un motivo común para abandonar proyectos antes de disfrutar los resultados. La paciencia se cultiva a cada instante aprendiendo a ir paso a paso, una cosa a la vez.
- **Recordar el juego** – La juventud es también una actitud. Volver a darse tiempo para el juego, la observación y lo lúdico puede ayudar a desarrollar la mente de principiante y a despejar los pensamientos nocivos. El *mindfulness* se apoya mucho en el juego, en romper la rutina y emprender una aventura con confianza.
- **Concentrarse en una tarea rutinaria** – Hay labores del día a día que generan estrés o resistencia. Concentrarse en ellas en vez de centrarse en el rechazo hacia ellas tendrá un efecto casi mágico al momento de realizarlas. En estas tareas puede aprovecharse la oportunidad para explotar las sensaciones de los sentidos: oír música mientras lava los platos, sentir el agua en la piel o apreciar los aromas de los guisos que cocina.
- **Conectarse con las capas más profundas** – Escuchar la voz interna más que la voz automática de los prejuicios resultará una herramienta útil para conectar con lo interno, las personas, los acontecimientos y la vida sin etiquetas buenas o malas.
- **Aceptar lo imperfecto** – Todos los seres humanos compartimos la capacidad de sentir la vulnerabilidad y la fragilidad. Asumir que el dolor, los errores o la imperfección son parte indispensable de la existencia contribuirá a transitar esos momentos con menor dolor físico y con menor ansiedad mental. La clave para ello es la autocompasión.
- **Practicar en grupo** – Comenzar la práctica del *mindfulness* con un grupo de amigos, familiares o vecinos puede ser muy enriquecedor para intercambiar inquietudes, avances o retrocesos, así como para ampliar los beneficios a la comunidad y contar con un círculo social con intereses y perspectivas comunes de la vida.

La importancia de respirar

La respiración es una compañía permanente de 24 horas que ayuda a recordar la importancia de conectarse con el cuerpo y sus funciones. Respirar con consciencia ayuda a tomar una pausa, ir profundo, escuchar y sentir. Lograr un vínculo sano y consciente con la respiración es una de las herramientas clave para la práctica del *mindfulness*. Lograr una conexión consciente requiere de:

- **Abrirse a la práctica con el corazón** – Asumir la mente del principiante. Esta apertura implica también involucrar al corazón pues en él radican la voluntad y el autocuidado, la compasión y la aceptación. Si el corazón está presente será más fácil perdonarse al asumir las imperfecciones para finalmente contactar con la gratitud hacia todo lo que es sin ponerle etiquetas de bueno o malo.

- **Buscar el tiempo y espacio adecuados** – Esto no implica apartarse de lo que se tiene a mano. Un tiempo y espacio perfectos para la práctica de *mindfulness* puede ser el trayecto en un tren o en transporte de la casa al trabajo, aunque es deseable contar con silencio, comodidad y poca rigidez, sin inhibiciones ni interrupciones.
- **Volver siempre a respirar con consciencia** – La práctica siempre comienza respirando con consciencia, atendiendo cada uno de los órganos y partes del cuerpo con los que la respiración interactúa. En esta toma de consciencia, es normal que la mente divague y trate de ganar importancia, en este caso lo mejor será traerla de vuelta para sentir la respiración, una y otra vez las veces que sea necesario.
- **Reconciliarse con la mente** – La mayor parte del tiempo, la mente divaga y se distrae de lo que en general se plantea como trascendente o importante para alcanzar la felicidad. Esto no es algo que pueda cambiarse, pues es parte de su naturaleza. Aceptar que la mente se distrae y es volátil o incisiva es un primer paso para poder vivir en paz con todos aquellos pensamientos que emergen sin que puedan ser controlados.
- **Ser agradecido** – Realmente son pocas las veces en que las personas agradecen la maravilla de estar vivas, de respirar, caminar, oler, digerir o tomar el sol. Dedicar un momento o un día completo a agradecer es una de las prioridades del *mindfulness*. Se recomienda llevar un diario de la gratitud que incluya incluso aquellos momentos no gratos pero que han dejado una huella o una lección de vida, también se recomienda contactar frecuentemente con las personas con las que se está agradecido.
- **Confiar** – Contactar con la confianza propia es una de las cosas más complejas de la conducta humana, pero es una de las más fundamentales. Cultivar la respiración consciente es una de las puertas hacia la intimidad y ese es un buen momento para traer al presente todos aquellos pensamientos que generan confianza propia, con la vida y con el presente.

Despertar al corazón

La calidez, la bondad y la compasión están aunadas al *mindfulness* de una manera muy íntima. Entender que la mente divaga y que el corazón es un ancla a la vida, la generosidad y lo humano se convierte en uno de los principios que rigen el día a día del *mindfulness*. Despertar al corazón se logra mediante el desarrollo de las siguientes características:

- **Plenitud en la bondad** – Este principio contempla la oportunidad de construir y propiciar estados amorosos de forma consciente e intencionada, primero de forma individual y después de forma colectiva. La capacidad de sentir amor propio incondicional es la llave para abrir la puerta del corazón y así poder ejercitar la bondad en plenitud hacia los demás, para ello es recomendable hacer ejercicios tales como enviar pensamientos amorosos a los seres más queridos o incluso llamarlos, contactarlos con buenos deseos.
- **Incondicionalidad en el amor propio** – Sumada a la práctica de aceptar lo imperfecto está la de ser consciente del amor propio, aun con aquellos defectos que pudieran parecer intolerables, aun con los errores cometidos y con los momentos no gratos. En esto, la mente no

es la mejor aliada, por eso es necesario despertar al corazón para conseguir el autocuidado y la aceptación.

- **Apertura en la alegría** – La alegría es fundamental para el equilibrio mental, sin embargo, estudios científicos demuestran que la mente está predeterminada para fijarse más en los aspectos negativos que en los positivos debido al instinto de supervivencia. Aun así, es posible abrirse a la alegría concentrándose en ella, saboreándola. Fijarse y abrirse a la alegría de las demás personas también ayuda a conectar con la propia.
- **Abundancia en la sonrisa** – La sonrisa activa ciertas áreas del cerebro que están relacionadas con la alegría y la bondad, desacelera el ritmo cardíaco y ayuda a que las recuperaciones después de un momento complejo o una enfermedad sean más llevaderas. Es ideal practicar la sonrisa, incluso cuando no haya una razón lógica para sonreír.
- **Frecuencia en la generosidad** – La generosidad no solo se da a los demás, debe comenzar por practicarse hacia sí mismo. La generosidad no es material, más bien se contempla en la calma, la aceptación, la compasión y la incondicionalidad.
- **Consciencia en el perdón** – Es muy común la creencia de que el perdón excusa al otro de su falta, sin embargo el programa MBSR propone el perdón como una autoliberación del dolor, la rabia o el rencor. Desde el *mindfulness*, perdonar al otro no pretende cambiar a nadie, pretende asumir lo que duele para luego deshacerse de una carga personal.

La práctica concreta de meditar

La meditación es la práctica más formal del MBSR. Para el *mindfulness* la meditación implica una atención plena a todo lo que acontece en el cuerpo, la mente y el contexto. Meditar es estar en el presente con lucidez y aceptación de todo lo que ocurre. Existen cinco obstáculos muy comunes en la meditación, para los que el MBSR propone cinco antídotos.

1. **Obstáculo del deseo** – Conseguir que la mente se sienta satisfecha es muy complejo pues siempre tiende a anhelar. Al meditar, seguramente la mente anhelará estar en otro lado, o tener un mejor espacio o estar siempre en lo correcto. **Antídoto:** conectar con la satisfacción del presente. Algunos estudios revelaron que un anhelo mental tiene una vida potente de 20 minutos. Si durante la meditación la mente insiste con un deseo poderoso del futuro o del pasado, lo mejor es no ir en contra, hay que escuchar, indagar de dónde viene. También funciona “recordarle” a la mente la satisfacción y paz del momento presente.
2. **Obstáculo de la irritabilidad y el rechazo** – Es común sentir que no se está meditando de forma correcta, por lo que se vuelve fácil enfocarse en los ruidos, el clima, la luz y demás. **Antídoto:** autocompasión y consciencia plena. La resistencia hace la persistencia; si durante la práctica surge algún ruido o algo que genere irritabilidad, lo mejor es no renunciar a meditar; es mejor continuar con compasión.
3. **Obstáculo del somnoliento** – Es común que cuando el cuerpo entra en quietud para meditar, aparezca un deseo de dormir inevitable. **Antídoto:** concentración y autocompasión. Si el cuerpo pide dormir en cada meditación, en realidad está dando una señal

de que necesita descanso. Permitirse experimentar la somnolencia en el cuerpo y todas sus sensaciones ayudará a no dormirse, también puede funcionar una meditación ambulante al aire libre.

4. **Obstáculo de la inquietud** – Es natural sentir mucha incomodidad o inquietud durante la meditación. La mente no para, el cuerpo no se acomoda, simplemente la concentración no llega. **Antídoto:** consciencia plena. Asumir la inquietud como parte de la naturaleza de la mente y del cuerpo podría ser de ayuda. Para combatirla es necesario atender con consciencia qué es lo que genera esa inquietud o incomodidad, detectar en qué parte del cuerpo se siente con más fuerza. También ayudará reconectar siempre con la respiración.
5. **Obstáculo de la duda** – Es común que las personas que empiezan a meditar no estén convencidas de que esta práctica sea realmente útil. **Antídoto:** investigar. Hacer una autoevaluación para determinar el porqué de la meditación. ¿Cuáles son las expectativas que se tienen? Hacer una lista de los objetivos o de los resultados que se esperan con la práctica definitivamente ayudará a focalizarse en cada meditación.

“Se afirma que la bondad amorosa es el antídoto contra el temor”.

Es así como la meditación se logra todos los días en un espacio y tiempo destinados a ello, sin importar el resultado final, la importancia está en el proceso, en las lecciones que deja el abrirse a la práctica sin juicios o etiquetas. Aunque surjan incomodidades o rechazos, la meditación es la herramienta capaz de conectar a los humanos con la profundidad del ser y con las interconexiones de esas profundidades con el universo.

“No reconocer la interconexión existente entre todas las cosas significa vivir en el aislamiento, el temor, la soledad y la separación”.

Sobre los autores

Elisha Goldstein es psicólogo, conferencista internacional y educador de *mindfulness*. **Bob Stahl** es psicólogo, profesor y doctor en filosofía.



¿Le gustó este resumen?
[Comprar el libro o audiolibro](http://getab.li/35326)
<http://getab.li/35326>

Este resumen solo puede ser leído por Panamá Lee (Panama.Lee@panama.com)

getAbstract asume completa responsabilidad editorial por todos los aspectos de este resumen. getAbstract reconoce los derechos de autor de autores y editoriales. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este resumen puede ser reproducida ni transmitida de ninguna forma y por ningún medio, ya sea electrónico, fotocopiado o de cualquier otro tipo, sin previa autorización por escrito de getAbstract AG (Suiza).