

Red Transpersonal

“Habita tu vida”

CAPÍTULO 20





“Habita tu vida”

La concentración es la piedra angular de la práctica del mindfulness. Tu atención plena sólo será tan fuerte como la capacidad de tu mente de permanecer tranquila y estable. Sin la calma, el espejo de la atención tendrá una superficie agitada y entrecortada, y no será capaz de reflejar con exactitud las cosas.

Jon Kabat-Zinn

La falta de atención como oportunidad

Cuántas veces nos vemos con grandes dificultades para gestionar mejor nuestro mundo emocional, de concentrar y enfocar la atención en lo que estamos haciendo, de experimentar el momento, habitando la vida verdaderamente PRESENTE... Es como si nuestro cuerpo fuera por un camino, las emociones por otro y la mente por una tercera vía “con su típica rumiación”.

A veces observamos que nuestra mente no ha parado de dar vueltas la mayor parte del tiempo que ha durado la actividad que estamos realizando. Quizá otras veces experimentamos incómodas lagunas mentales: *no sé por dónde he pasado, no me doy cuenta de cómo me he encontrado físicamente, no soy consciente de la emoción que siento latiendo en mi interior, etc.*



“Habita tu vida”

Probablemente, la mente nos esté “jugando una mala pasada” al observar que no está aquí con lo que estoy haciendo. Permanece distraída en otro momento diferente al que está aconteciendo, ya sea del pasado o del futuro.

Cultivo de la presencia o el desarrollo de la capacidad de estar atentos

La propuesta Mindfulness es una verdadera revolución al incidir en la posibilidad y habilidad que tenemos de estar atentos, despiertos y disponibles ante la vida; incluye toda una tecnología de la consciencia, donde la meditación y el trabajo integral de cuerpo-mente-emoción, forman la piedra angular sobre la que se sostiene; constituyen su esencia.

Al desarrollar la capacidad de observarnos en la vida cotidiana con atención consciente, estamos creando un espacio de extraordinaria potenciación de nuestras capacidades: escucha del cuerpo (sensaciones), el corazón (emociones) y la mente (pensamientos). Es una especie de chequeo momento a momento, **abriéndose un espacio creativo de vida.**



“Habita tu vida”

Recordemos que Mindfulness es el arte de Darse Cuenta; no se trata de fijar la atención en un punto determinado por el mayor tiempo posible, sino en desarrollar la capacidad de identificar cual es el distractor, es decir, cuando nos hemos despistado y observarlo con ecuanimidad y volver en calma lo más libre de juicio, y responder a la necesidad del momento. Todo ello facilita el anclaje a la experiencia presente favoreciendo la toma de conciencia de la simple distracción. Así perderá parte de su operatividad por el hecho de dejar de ser inconscientes.

Habita la vida: enraízate en el cuerpo

La práctica de Mindfulness está sólidamente enraizada en la atención al cuerpo, a sus sensaciones, a la forma en la que se manifiesta como vehículo de expresión de las emociones, de los pensamientos, de las experiencias o de nuestros temores. Necesariamente el cuerpo nos trae al “aquí y al ahora”: el cuerpo “es” aquí y ahora. No puede vivir en otro lugar ni en otro tiempo. Por tanto, cada vez que regresamos al cuerpo, estamos regresando al único momento y lugar que de verdad existe: el momento presente.



“Habita tu vida”

Se trata de abrir un mayor espacio de observación para ser capaces, cada vez con mayor claridad, de observar lo que pienso, siento y elaboro en acción. Por tanto, se trata de un proceso de toma de conciencia, siempre impermanente y cambiante, que define un antes y un después en la vida diaria, nos faculta para tomar decisiones coherentes, saludables y en constante transformación.

Nuestro cuerpo siente, presiente, intuye y sabe claramente lo que sucede y lo que necesita, constituye un lenguaje propio que merece la pena conocer. Al habitar el cuerpo la energía se dinamiza y fluye sin bloqueos, y los movimientos se hacen más fluidos, espontáneos y coordinados. Asentarse en el cuerpo ralentiza la mente, lo que tiene la virtud de despertar los sentidos y las sensaciones corporales. El estar bien enraizados proporciona equilibrio, confianza y sensación de integridad.

El ejercicio físico es esencial para movilizar la energía, desentumecer articulaciones y poner a punto los músculos. Es más, el ejercicio físico provoca la liberación de endorfinas, de efecto antidepresivo y ansiolítico, y al mismo tiempo estimula el sistema inmunológico y estabiliza el ritmo cardíaco.



“Habita tu vida”

Sólo si usted es capaz de ser consciente sin pensamiento, puede usar su mente creativamente, y la forma más fácil de entrar en este estado es a través de su cuerpo. Siempre que necesite una respuesta, una solución o una idea creativa, deje de pensar por un momento enfocando su atención en su campo interior de energía.

Tome consciencia de la quietud.

Podríamos decir: no piense sólo con su cabeza, piense con todo su cuerpo. Al cuerpo le encanta la atención que usted le presta.

Es también una potente forma de autocuración. La mayoría de las enfermedades entran cuando usted no está presente en su cuerpo. Si el amo no está presente en la casa, todo tipo de personajes sombríos se alojarán en ella. Cuando usted habita su cuerpo será difícil que los huéspedes indeseados entren. No sólo su sistema inmunológico se fortalece; su sistema inmunológico psíquico también se refuerza enormemente. Este último lo protege a usted de los campos negativos mentales y emocionales de los demás, que son muy contagiosos.



“Habita tu vida”

Habitar el cuerpo lo protege a usted, no por medio de un escudo, sino elevando la frecuencia vibratoria de todo su campo de energía, de modo que todo lo que vibra a una frecuencia más baja como el miedo, la ira o la depresión, existe ahora en un nivel de realidad virtualmente diferente.

Eckhart Tolle

El cuerpo es sabio

Cualquier camino de crecimiento o evolución incluye entre sus hitos la atención al cuerpo. Ya Freud, Jung o Reich dirigieron su mirada al cuerpo, entendiéndolo como expresión de la energía vital: reconocieron el valor de los instintos, la elocuencia de la sexualidad y la necesidad de respetar los impulsos básicos de la vida física, por contraposición a la concepción de siglos anteriores, especialmente durante la Edad Media, en la que en occidente se consideró el cuerpo como un obstáculo o impedimento. La raíz de esto está en la concepción del ser humano como algo fragmentado, hecho de partes diferenciadas, cuando no claramente enfrentadas: cuerpo/ espíritu, razón/ afecto, instinto/ ética...



“Habita tu vida”

Ciertamente en nuestros días hemos avanzado mucho en una visión más integrada, y ya sabemos de la interrelación de todo aquello que parecía separado. Tenemos una visión más holística, desde la que entendemos que cuerpo, emociones y pensamiento no son tres cosas separadas, sino tres aspectos interdependientes de nuestra existencia: no es extraño descubrir que “el cuerpo es lúcido”, que “la mente siente” o que “las emociones son en parte energía, en parte pensamiento y en parte expresión en el cuerpo”.

Sin embargo, demasiado a menudo consideramos nuestro cuerpo desde un punto de vista funcional, como el instrumento utilitario que nos permite vivir, y nos centramos en su atención sanitaria y estética. Nos preocupa el estrés, el sedentarismo, el exceso de medicación o el abuso de sustancias tóxicas, pero descuidamos otros aspectos, y no prestamos atención a los mensajes más profundos inscritos en su memoria. Porque el cuerpo “tiene memoria”: guarda en cada una de sus células claves de comprensión y evolución que están esperando a que las descifremos, oportunidad de nuevas comprensiones.



“Habita tu vida”

Todo está en el cuerpo

En nuestro tiempo, hay un empeño serio por recuperar lo esencial de estas sabidurías milenarias, lo que comprobamos en un gran interés aparentemente por lo “oriental”. Sin embargo, debajo de esta aparente moda, hay una intuición profunda: la necesidad de recuperar una visión más sabia del mundo, de la vida y del ser humano, la búsqueda de respuestas a las grandes preguntas que el pragmatismo occidental ha ignorado en los últimos siglos.

En esta línea se sitúa claramente el Mindfulness, que adapta y traduce a nuestro lenguaje y realidad experiencias de indagación y evolución que han demostrado su validez durante miles de años. La consciencia del cuerpo nos permite relacionarnos con nosotros mismos, con los otros y con el entorno sin permanecer atrapados en nuestros patrones y hábitos mentales.

Nuestras respuestas reactivas son memoria psicofísica puesta en acción de forma inconsciente. Si reconocemos la reacción corporal, acogiéndola y escuchándola tal y como es, estamos estableciendo un canal de liberación de estos patrones. A partir de la consciencia de su aspecto somático



“Habita tu vida”

observamos su naturaleza cambiante. Nos damos cuenta de la contracción que causan, podemos aflojarla y experimentar cómo pierden poder sobre nosotros. Podremos sentir cómo la tensión que generan se va relajando en el mismo cuerpo.

Nuestro cuerpo-mente es un sistema continuo y no dos sistemas separados. Podríamos decir, incluso, que todo está en el cuerpo: Nuestras emociones se reflejan en el cuerpo de forma clara: la ira se refleja a menudo en la mandíbula o la tristeza en el pecho; nuestros pensamientos se traducen en una expresión peculiar de nuestra cara o un leve gesto de la mano, en la postura corporal de hombros hundidos o en la firmeza de nuestro paso. Todo se refleja en el cuerpo porque todo está de alguna forma en él, en cada una de sus células. Cada célula es fundamentalmente un sistema de transmisión de memoria desde el origen de la especie, y de continuo intercambio de información-memoria en cada individuo.

Además, somos sistemas de energía: captamos y gastamos continuamente energía para vivir, y este intercambio lo hacemos a través del cuerpo. Este proceso es parte del flujo macrocósmico de todo el universo, inmerso en la misma danza de contracción y expansión que es la melodía de la



“Habita tu vida”

vida, también de la nuestra. A través de la comida y los procesos metabólicos nos sumamos a este intercambio universal. Y puede ocurrir que en el camino de entrada o de salida, parte de esta energía quede retenida o bloqueada en el cuerpo, en forma de nudos de tensión, contracciones musculares, enfermedades o sufrimiento psicológico. Si prestamos, a nuestro cuerpo una atención lúcida y sostenida, seremos capaces de descifrar su mensaje, de desbloquear sus canales obstruidos, de incorporar nuevas memorias más lúcidas, más coherentes, más libres.

El cuerpo siempre se encuentra en el momento presente. El cuerpo vive aquí y ahora, en constante contacto con el contexto dinámico y fluido que le rodea. Esto se experimenta claramente en las sensaciones corporales: cuando estamos plenamente conscientes notamos que cada pensamiento conlleva una contracción ligera o intensa del cuerpo, y que al soltarlo sin aversión se disuelve y se relaja dicha contracción. Experimentamos la íntima relación entre cuerpo, emociones y mente.



“Habita tu vida”

Recuperar sensibilidad al momento presente

La vía mindfulness busca recuperar una sensibilidad natural inherente al ser humano. Esta sensibilidad, con el correr de los años, es muy probable que vaya disminuyendo, algunas veces incluso queda anestesiada como mecanismo de protección y de defensa que la mente realiza, para protegerse del dolor natural de la vida. Su manifestación se produce en términos de desatención tanto física como emocional, lo que trae como consecuencia diferentes problemas, a todos los niveles.

Se trata de un entrenamiento que va refinando la distinción entre peligro y la seguridad, entre el dolor y placer. Esta habilidad desarrollada desde los inicios de la humanidad, invita a mover la mano cuando tocamos algo hirviendo, a ponernos un abrigo cuando hace frío, o bien invita al diafragma a relajarse cuando el estrés a finalizado, ensanchando la capacidad de respiración llevando más oxígeno al cerebro y llevando al cuerpo a un estado de mayor calma.



“Habita tu vida”

En este sentido, la sensibilidad que de manera paulatina va desplegándose en el practicante de mindfulness, habla directamente de la propia capacidad-inteligencia instalada en el cuerpo y en cada una de las células que lo conforman. Hablamos de una integridad y honestidad radical, sustentada con enorme precisión en el mecanismo dolor-placer. Observemos que el cuerpo humano es de un diseño extraordinario, fruto de miles de años de evolución.

Para realizar el trabajo de “habitar la vida”, es decir, de recuperar la integridad inherente del cuerpo, la práctica meditativa y el trabajo corporal de mindfulness nos invitan a escuchar, cada vez con mayor claridad, al mecanismo dolor-placer. Se trata de refinar el lenguaje, de aprender a escuchar en todo momento a este mecanismo clave y desprovisto de toda carga ideológica y/o religiosa.

Se requiere entrenarnos para volvernos más sensibles al cuerpo: sensibilidad a las sensaciones en las articulaciones y músculos. Sensibilidad para escuchar nuestro mundo emocional y hacerse cargo de ello. Sensibilidad para responder y no reaccionar. Sensibilidad para volverse hábil de respuesta a lo que el cuerpo siente y así recobrar y vivir la integridad inherente del cuerpo, de una manera natural y sin esfuerzo.



“Habita tu vida”

A medida que se recupera esa sensibilidad-integridad del cuerpo, el practicante mindfulness va dándose cuenta que no está separado de su mundo emocional, mental y corporal. Es en este momento cuando los frutos de la práctica atencional maduran y se expresan a través de una vida más plena. Y todo sin necesidad de ponernos ninguna etiqueta o ropaje externo, ya que en realidad la “salida está dentro”.

Ir sensibilizándonos y escuchando a nuestro cuerpo a través de la atención consciente supone un giro radical en nuestra relación con él, con las emociones y con los pensamientos.

Abre la puerta a una relación diferente con nosotros mismos, con otras personas y con nuestro entorno, libre de los viejos patrones y hábitos mentales, emocionales y físicos que nos limitan y nos hacen sufrir.

Todo patrón está constituido por un aspecto mental, una energía emocional, y la reacción física del cuerpo. Liberar los patrones desde el nivel somático se hace posible cuando reconocemos su tensión en distintas partes del cuerpo, y la escuchamos receptivamente, sin lucha ni juicios.



“Habita tu vida”

De esta forma dejamos de dar fuerza a “la historia que nos contamos” acerca de él, simplemente experimentamos su energía fijada en el cuerpo y descubrimos su naturaleza cambiante: la liberamos de conceptos, definiciones y juicios que la han mantenido atrapada y poco a poco vemos como comienza a transformarse.

El lenguaje del cuerpo

El lenguaje del cuerpo consiste principalmente en acciones de contraer, tensar o apretar y sus contrapartes de soltar, relajar y abrir. Típicamente el ceño, los ojos, los labios, los músculos faciales e incluso el cuero cabelludo son zonas que reflejan estas acciones en forma de gesticulación. También es común sentirla en el pecho y el abdomen como opresión, expansión o como un vacío, y en las manos, pies o ingles, como acciones de apretar, contraer o mover inquietamente. Todo ello nos lleva a experimentar la íntima relación entre cuerpo, emociones y mente: **no son tres áreas separadas sino un continuo dinámico de tres dimensiones.**



“Habita tu vida”

Midfulness como caballo de troya

Daniel Goleman, en su libro *Beneficios de la Meditación*, se refiere principalmente a la aportación de los yoguis de la India en el campo del mindfulness, señalando que el fruto de la meditación es la posibilidad de desarrollar no solo más atención y concentración sino compasión y consciencia de uno mismo, sobre todo de aquella parte más vulnerable, la sombra inconsciente, así como el cuerpo, la respiración, la energía vital, etc.

Al igual que el Caballo de Troya, mindfulness va profundizando en el interior de cada uno, a través prácticas meditativas y un conjunto de propuestas atencionales que van afectando, paulatinamente, al cuerpo físico, el cuerpo energético, el cuerpo sensorial, el cuerpo emocional y el cuerpo mental: como resultado, **desde adentro hacia afuera**, observamos cambios sutiles en la percepción de la realidad que dan como resultado una vivencia más satisfactoria de la vida en general.

No podemos cambiar lo que ocurre, pero sí nuestra forma de relacionarnos ante los hechos.



“Habita tu vida”

Enfoque mindfulness: integridad y coherencia

La propuesta es desarrollar e implementar una mayor atención consciente y libre de juicio, **en una creciente relación compasiva ante cada situación**, tanto con uno mismo y con los demás.

Por tanto, la finalidad de la atención plena o mindfulness no es el control o supresión de los pensamientos, emociones o sensaciones corporales; más bien, es la aceptación de los mismos experimentando y comprendiendo que son eventos transitorios.

La persona que practica mindfulness aprende a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que experimenta. A través de la observación se desidentifica, genera perspectiva y los trasciende. En cierto sentido, se libera del contenido de los mismos. El practicante no intenta eliminar, suprimir, reducir o alterar de ningún modo sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales ya que los intentos de control en ocasiones generan más problemas y sufrimiento (Campbell, Barlow, Brown y Hoffman, 2006).



“Habita tu vida”

Mindfulness nos permite contemplar los pensamientos, emociones y sensaciones que experimentamos como eventos que fluyen de forma continua y cambiante. Observándolos, siendo conscientes de su carácter transitorio e impermanente, abandonamos el patrón habitual de juzgarlos y considerarlos como “cosas” que poseen entidad propia, pues aprendemos a observarlos sin reaccionar necesariamente ante ellos y generamos sabiduría en cuanto a su carácter efímero e impermanente (Kabat-Zinn, 1990, 2003). Consecuentemente, aprendemos a ser más conscientes de los pensamientos y las emociones que tienen lugar en cada momento, cambiando nuestra forma de relacionarnos y de reaccionar ante ellos.

De este modo, los pensamientos y los sentimientos pasan a contemplarse como eventos mentales transitorios que no tienen por qué reflejar la realidad del momento presente.



“Habita tu vida”

SER mindful

El practicante mindful podrá desarrollar consciencia en torno a sus propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales y se relacionará con ellos de una manera más sabia y llena de consciencia. Esta relación está caracterizada por una aceptación radical y profunda de su propia experiencia. Implica ser consciente a cada momento no sólo de su propia experiencia sino también de lo que está ocurriendo a su alrededor.

Por ello, no ha de perder tiempo en controlar nada (que no sea la propia atención) y no ha de invertir tiempo y energía (en ocasiones luchando duramente) para eliminar ni cambiar nada que esté valorando negativamente (ya que también aprende a no juzgar la experiencia y a no reaccionar ante ella ni contra ella). Consecuentemente, estará más focalizado en la tarea, podrá responder o realizar su ejecución con mayor precisión y exactitud, sufrirá menos distracciones y el aprendizaje de lo entrenado y aprendido podrá fluir de forma libre y automática de forma beneficiosa.



“Habita tu vida”

Con la práctica mindfulness, comienza un proceso de concentrar y refinar intención y atención. Luego se traduce en una expresión más natural y orgánica de vida, una vez que nos instalamos en ese ensanche de la mirada, observando todo lo que acontece en la vida cotidiana y en las oportunidades que se presentan para una vida *más completa*, tanto en el trabajo profesional, las relaciones sociales, la alimentación, los vínculos familiares, la práctica deportiva, y un largo etc.

Al mismo tiempo que esta integridad y respeto se va profundizando, el practicante mindful se va dando cuenta que no hay nada separado; reconoce y comprende que es un psicocuerpo extraordinario, lleno de matices por habitar y disfrutar.

Esta comprensión implica que “mierdas la manzana” y que sepas a qué sabe su sabor. Nadie te lo podrá contar mejor que tú mism@.