

De un tiempo a esta parte se ha empezado a oír hablar sobre Mindfulness y muchas personas se preguntan “*qué es eso del Mindfulness*”. De hecho, hay un bombardeo constante de información sobre cursos, libros, revistas, artículos, etc... donde se explica y se invita a practicarlo, pero ¿cómo saber de una forma sencilla qué es?

Os invito a hacer un pequeño viaje conmigo en el que voy a intentar explicároslo de una forma sencilla y práctica. *Mindfulness es atención plena, estar consciente en el presente, en el aquí y ahora, observando la experiencia con la mente del principiante, con curiosidad, amabilidad, sin juicio, con aceptación para después dejarlo ir.*

¿Y ahora me diréis, esto es una definición sencilla? Bueno vamos a desmenuzarla entre tod@s:

- **Atención plena, estar consciente en el presente, aquí y ahora:** ¿te parece fácil? Desde luego que no lo es. Normalmente ponemos el foco en el pasado y en el futuro, pero ¿y el presente? ¿Cuántas veces te has sorprendido pensando en algo que hiciste ayer o la semana pasado y en lo que vas a hacer mañana, mientras se te quema la comida o lees un libro o te habla tu pareja o hij@? ¿realmente estamos atentos al presente? Pocas veces, y además no somos conscientes de ello, por lo que la meditación y la atención a la respiración nos va a ayudar a conseguirlo, pero esto es algo que vamos a explicar más adelante. Winston Churchill dijo “*pasé la mitad de mi vida preocupándome por cosas que jamás iban a ocurrir*”.
- **Observar:** actuar como un observador de nuestra propia experiencia, nos va a permitir ver nuestros pensamientos de forma objetiva y desde otro punto.
- **La mente del principiante:** es decir, con la mente de un niñ@, con esa curiosidad que ell@s tienen.
- **Amabilidad, sin juicio:** ¡qué dos grandes palabras!, pero ¿cuántas veces hacemos esto? Párate un momento a pensarlo,

¿cuál es la respuesta? Normalmente tendemos al juicio, a la valoración y además no suele ser positiva; pero esto no es sólo hacia l@s demás, ¿cómo nos tratamos a nosotr@s mism@s? ¿amablemente? ¿con compasión o autocompasión? Uff!! menudas palabrejas “compasión y autocompasión”.

Me gustaría profundizar en esto, ya bajo mi opinión es fundamental que entendamos la importancia de la compasión en Mindfulness ya que es inherente a él, enseguida me vais a entender.

A muchas personas sólo oír estas dos palabras, les produce rechazo, ya que creen que es una debilidad, o que tienen una connotación negativa, por la educación que hemos recibido y porque la sociedad así lo marca, de hecho, según la RAE lo define como “*sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias*”. Pero nada que ver con la realidad, el tratar a los demás, (compasión), o a nosotr@s mism@s, (autocompasión), con amabilidad, es una gran fortaleza, nos da seguridad, autoestima y empoderamiento.

Compasión: es la profunda conciencia del sufrimiento de un@ mism@ y de otros seres, junto con el deseo de ayudar a evitarlo, por lo que es la intención de aliviar el sufrimiento a un@ mism@, a l@s demás y a tod@s los seres. Así que, como podemos ver, esta definición no tiene nada que ver y no hay ninguna similitud entre nuestro concepto o idea de compasión, que siempre va unido a debilidad y/o pesadumbre.

- **Aceptación**, ¿complicado no? ¿esto qué significa? que no hay que tratar de imponer nuestro criterio de cómo debería ser, o qué es lo que debería pasar sobre la experiencia, sino ser flexibles y estar abiertos a los que está pasando ahora. Esto es lo que está sucediendo, así que vamos a permitir darle cabida y la bienvenida tal cual es.

- **Dejar ir**, es no poner resistencia a las experiencias que catalogamos como algo malo o bueno. No quedarnos atrapados en una emoción, pensamiento, circunstancia, ... nos va a facilitar nuestro crecimiento, el poder seguir avanzando, el soltar y dar la bienvenida a la nueva. La vida es fluir, dejar seguir, es impermanencia y nunca un momento es igual que el siguiente, por lo que, si somos capaces de aprender a soltar, ser flexibles, adaptarnos, todo esto va a ser liberador para tod@s nosotr@s.

Creo que con toda esta explicación queda más que patente los grandes beneficios que nos puede aportar Mindfulness en nuestras vidas, además hay numerosas investigaciones que lo avalan. Todo esto lo vamos a conseguir realizando prácticas formales e informales, las cuales nos van a ayudar a estar presentes. Pero ¿qué es esto las prácticas? La práctica formal son las meditaciones que yo realizo todos los días, a la que dedico un tiempo determinado, me siento de una forma determinada y tengo un lugar concreto en mi casa para ello. La informal es la que hago durante el día, en la que no hace falta que me ponga en una posición concreta para realizarla y que puedo hacerla en cualquier lugar, como por ejemplo dando un paseo, veo cómo está el cielo, observo cómo camino, ... y en ambas nuestro vehículo va a ser la atención en mi respiración, utilizándolo como un anclaje.

Así mismo, Mindfulness se puede aplicar en cualquier ámbito, en el laboral, en el escolar, en el personal, en el familiar.... por lo que lo podemos implementar en nuestras vidas como una filosofía. Muchas veces hay personas que se preguntan “*si Mindfulness es para mí*” o “*yo soy muy nervios@, esto no es para mí*” y un largo etcétera, pero en realidad Mindfulness lo puede practicar cualquier persona. Una vez un profesor, al que le expresé estas mismas dudas, me dijo “*Mindfulness es para toda persona que sufre y tod@s sufrimos*”, fue algo que me abrió los ojos y que espero que también os sirva a vosotr@s.

Con todo esto, podemos afirmar que Mindfulness también lo pueden practicar l@s niñ@s. ¿Te sorprende? Pues sí, l@s niñ@s también pueden practicarlo. De hecho, ell@s tienen una gran capacidad y flexibilidad para aceptar cualquier situación, como habéis podido comprobar con todo lo ocurrido con la pandemia del Covid 19. Ell@s son como una hoja en blanco con cada experiencia, en cada momento, así que para ellos es más fácil aprender, sentir, dejarse llevar, confiar, fluir, ya que están más abiertos y predispuestos. Por lo que, si ell@s incorporan Mindfulness en su día a día, van a tener una herramienta muy poderosa durante sus preciosas vidas. Muchos podéis estar pensando que me acabo de volver loca y que esto no es para l@s niñ@s o por lo menos no para el/la mí@, ¡os asombraría todo lo que pueden llegar a hacer!!!

Os propongo un ejercicio:

Junto con vuest@ hij@, buscad y cread un espacio para vosotr@s, elegid una hora para hacerlo, puede ser a la noche cuando le contáis el cuento, al mediodía o la que entre tod@s os parezca mejor y más cómoda.

Tumbad@s o sentad@s, con los ojos cerrados, el que pueda, comenzamos haciendo 3 respiraciones profundas, inhalando por la nariz, llenando el abdomen y exhalando por la boca despacio, hasta que se vacíe. Ahora cogemos aire por la nariz, como si oliésemos el perfume de una flor imaginaria y soltamos el aire de nuevo por la nariz lentamente, sin prisa. Y cada vez que hagamos una, contamos 1, 2, 3...

Otro ejercicio puede ser, cogemos aire por la nariz, soltamos el aire por la boca simulando que estamos llenando un globo. Mientras inspiramos levantamos los brazos hasta lo más alto, y los dejamos caer soltando el aire. Y como en la vez anterior cuando finalizemos contamos, 1, 2, 3,

Id probando y repetid la que más os guste, variad entre ellas, la cuestión es coger un hábito. La duración será dependiendo de la edad y el/la niñ@, la vais adaptando, pero tiene que ser algo divertido, no hay nada bueno, ni malo, es probar, adaptar, va a ser algo que va a crear un

vínculo familiar, en la que tod@s estemos a gusto y podamos crear un momento especial con nuestr@ hij@.

Espero que os haya parecido interesante nuestro viaje y que podamos practicar junt@s. ¡Namaste!

Virginia Moreno Martínez
Instructora de Mindfulness
y Terapeuta Corporal
Integral