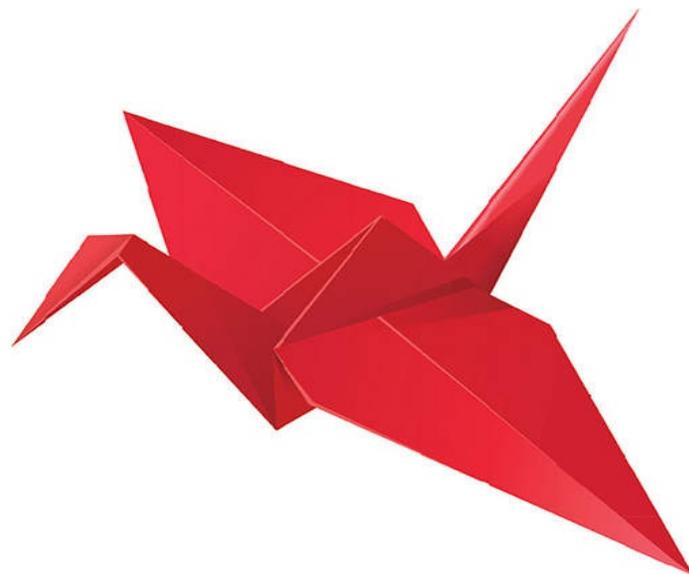


CLARA BADINO

MINDFULNESS
Y
NEUROCIENCIAS

MANUAL PRÁCTICO
PARA EDUCADORES

NIVEL 1



Grijalbo

Clara Badino

Mindfulness y neurociencias

Grijalbo

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleerarg



@megustaleerarg

| Penguin
| Random House
| Grupo Editorial |





INTRODUCCIÓN

LA PRÁCTICA MEDITATIVA EN LA EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI

Estoy determinado a cultivar un ideal como modelo de perfección desde la humildad de saberme imperfecto.

Este primer libro de una serie de tres busca introducir a los educadores como adultos y agentes multiplicadores en la práctica meditativa para llegar a los niños y los adolescentes. Cada libro será un nuevo nivel de profundización e introspección.

El primer nivel invita a “tomar la pala” con la intención y el compromiso de empezar a cavar para arraigar la práctica en el único lugar genuino donde puede echar raíces profundas: el corazón del educador, sean docentes o padres. Descubrirán que es la forma más comprometida de transmitir. Esas raíces harán crecer la copa que se expandirá para albergar a alumnos, hijos y a todo aquel que se acerque a la sombra del árbol.

Todo indica la urgencia y la necesidad real de que las instituciones educativas y la familia como espacio de desarrollo personal y comunitario por excelencia incorporen de forma gradual la práctica meditativa fuera de un contexto religioso y en un marco de evolución de la consciencia para que el hombre recupere su humanización.

Deseo de corazón que este libro eche raíces en el interior de cada lector para generar grandes cambios y crear entre todos un mundo donde el amor se presente con un sentido profundo de pertenencia, sin distinción de razas, creencias, culturas, religiones, formas de pensar, sentir y actuar, siempre desde el cultivo de la compasión.

Mindfulness

tiene una sola manera de ser transmitida: desde la misma práctica. Por eso es clave realizar durante una semana cada ejercicio sugerido. Es probable que esa repetición —como fuente genuina de profundización— impulse a compartir los beneficios de la práctica con los niños y los adolescentes, incluso con parientes y amigos.

Todos los ejercicios sugeridos deben hacerse con consciencia, trabajando en un marco real de posibilidades que el cuerpo indicará en cada momento. El movimiento corporal debe ser “sentido”, a un ritmo que genere autorregulación. Las pausas entre un movimiento y otro son una oportunidad para vigilar y descubrir si la mente está donde está el cuerpo en ese momento.



1. INTENCIÓN Y COMPROMISO CON EL LECTOR

En un instante de distracción pueden surgir en mi mente y en mi corazón las malezas de la indiferencia.

Este primer nivel de profundización en la práctica de Mindfulness dirigido a Educadores surge como una respuesta a la gran confusión que existe en las instituciones educativas al momento de decidir incorporar Mindfulness como respuesta a la demanda.

Trasmitir la práctica de Mindfulness requiere un conocimiento directo que tiene una sola raíz: ser un practicante comprometido, con infinidad de horas de respaldo.

¿Qué fundamentos científicamente comprobados tiene guiar al niño en la respiración? Si esta “técnica” tiene beneficios, seguramente también tiene perjuicios. Nada es inocuo.

¿Con qué conocimiento se eligen los ejercicios según las edades? ¿Son los ejercicios para cualquier edad, sean niños o adolescentes? ¿No estaremos, a causa del desconocimiento, manipulando y reduciendo la práctica meditativa a un abordaje más para hacer que los niños y adolescentes se calmen como único objetivo?

¿Cuándo se le puede proponer a un niño quedarse quieto corporalmente sin incorporar la toma de consciencia de sus estados mentales, emocionales, sentimentales y físicos? ¿Cuál es el riesgo de hacerlo?

Cuando se intenta crear un determinado ambiente en el que no haya interrupciones, ¿estamos reforzando el abordaje occidental de “evitar” la incomodidad?

Estos y más interrogantes son fundamentales para que los adultos tomen consciencia de que la práctica meditativa sin conocimiento de sus fundamentos científicos y neuropsicofisiológicos, además de no ser acertada, puede resultar arriesgada.

Quizás estas preguntas brinden un servicio para que las instituciones educativas y los padres, a la hora de contratar la práctica de Mindfulness, hagan la misma evaluación que hacen al momento de contratar a un docente. El instructor de Mindfulness tiene el deber de ser un docente calificado, y la institución, la responsabilidad de evaluarlo.



2. ¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Mindfulness es un estado de atención pura que abre un espacio de integración y de integridad, descubriéndonos en el Presente como seres humanos y humanizados.

Mindfulness es recuperar la capacidad de estar conscientes en el Presente.

¿Qué es “estar”?

Estar es un estado momentáneo. Por ejemplo, “estoy de mal humor”.

¿Qué es “ser conscientes”?

Es el conocimiento experiencial de lo que está sucediendo en el momento. Este conocimiento es anterior a la palabra, a los conceptos, a las ideas, a las creencias. Es la experiencia libre y liberada momentáneamente de la mente que sin pausa narra, enjuicia, separa, divide, calcula, evalúa, compara y saca conclusiones. Un ejemplo sería sentir a través de la experiencia, percibir los efectos que el estado mental momentáneo del “mal humor”, por tomar un caso, genera en nuestro cuerpo y ver con claridad su interacción con nuestras emociones y sentimientos y su impacto en el mundo que nos rodea.

¿Qué es “el Presente”?

Conceptualmente, el pasado es un tiempo que ya pasó y el futuro es un tiempo que va a pasar. Experimentar el momento presente suele generar una confusión relacionada con que hemos perdido la capacidad que alguna vez tuvimos de que nuestra mente esté donde está nuestro cuerpo.

En la medida en que vamos recuperando esa capacidad de estar conscientes en el Presente podemos descubrir que este es el único momento real para dar y recibir amor. Para aprender y desaprender. Para conocer y ser conocidos. Es el único momento real en el que podemos ejercitar el don de ser responsablemente libres para elegir y decidir ser co-creadores en el milagroso, misterioso y poderoso proceso de *estar vivos*.

El momento Presente pasa inadvertido y de ese modo se transforma en un gran desconocido. Nuestra percepción del tiempo se reduce entonces a las creencias de que hay que matar el tiempo, de que hay tiempos muertos, tiempo perdido, tiempo que no alcanza, tiempo pasado y tiempo futuro. En este estado de desconexión entre la mente y el cuerpo realizamos la mayoría de nuestras acciones. Es decir, de manera automática. Al darnos un baño, por ejemplo, nuestro cuerpo está inmerso en la experiencia, pero nuestra mente está en el pasado o en el futuro, cargada de preocupaciones y de proyecciones.

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

De manera comprometida, intentar transformar la acción ordinaria y automática de lavarse los dientes en una acción extraordinaria, estando consciente en el Presente, conectado con todos los detalles y sutilezas de esta acción.

- ¿Es diferente esta acción consciente de la que realizamos como autómatas?
-

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Intentar hacer cuatro pausas de tres minutos cada una a lo largo del día para darse cuenta de que nuestra mente está entrenada para rechazar lo que no nos agrada, desear que las cosas sean de una manera determinada, abrir juicios de valor permanentemente y desear, con desesperación, controlar todo.



3. EL SIGNIFICADO DEL EDUCADOR

Que el corazón de todos los educadores del mundo cultive la atención pura, la neutralidad, la paciencia, la compasión, la recepción afectiva de los diferentes estados internos y de los sucesos externos desde un amor de pertenencia a toda la humanidad.

En el contexto amplio que ofrece la mirada integral e integradora de Mindfulness, “educador” es aquella persona con disposición no solo a aprender sino a desaprender. Esta es una tarea que suele resultar mucho más compleja de lo que creemos y que no todos están dispuestos a emprender.

El educador no es solo aquel que enseña, sino el que se abre a la posibilidad de ser un aprendiz de todo y de todos.

El educador necesita recuperar la sabiduría que, con humildad, le permita tener una “mente de principiante” abierta al aprendizaje continuo, no solo en el aspecto conceptual sino también en el sentido emocional-experiencial.

El sabio sabe que sabe, pero también sabe que no sabe y por ese motivo puede transmitir de una forma simple su conocimiento y su falta de conocimiento.

Conocer no es reconocer. Conocer es un conocimiento de “primera mano”, que surge antes de que la mente entre en el ejercicio conceptual e intervenga cargando nuestra experiencia de juicios, evaluaciones, recuerdos, comparaciones, narrativas y conclusiones. Tomar un helado, por ejemplo, puede ser una experiencia libre de la mente conceptual, simplemente saborear con los cinco sentidos y la mente Presente como el sexto sentido: entonces el helado será una experiencia agradable o desagradable y descubriremos que solemos tomarlo mientras estamos perdidos en elucubraciones y preocupaciones sin fin.

El educador sabio se dará cuenta de que, para dar y recibir, la única posibilidad es recuperar la capacidad de estar consciente en el Presente.

No te confundas. No intentes detener la mente que habla sin cesar. Esto comienza haciéndonos conscientes justamente de que la mente no para, no se detiene. Ese es el primer paso, la primera semilla de la práctica.

Descubrí qué sucede cuando, vigilando tu mente, te das cuenta de que empieza a hablar sin pausa y aparece el bla, bla, bla, bla...

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Tomar un helado o una bebida, comer un alimento poniendo la intención y el compromiso de estar consciente en el Presente y descubrir mediante la experiencia que nuestra mente no deja de hablar.

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Intentar, cuatro veces al día, poner intención y compromiso para entrenarse dando lugar a un espacio para estar consciente en el Presente, con una dosis justa de sentido del humor, y abriendo interrogantes.

- ¿Dónde está tu mente en este momento? ¿Dónde está tu cuerpo en este momento?
-



4. CONVOCAR SIN OBLIGAR

¿Estamos apurados o vivimos apurados? ¿La vida es complicada o la mente complica la vida?

Es clave que el personal de la institución sea convocado, pero no se vea obligado a entrenarse.

Que unos opten por sumarse y otros decidan no hacerlo no debe inquietarnos. Estas diferencias no crearán divisiones ni contrariedad si confiamos en que quienes decidan embarcarse en este novedoso abordaje serán agentes multiplicadores en la acción de una manera simple y afectiva-mente.

Aquel que decida comenzar lo hará desde diferentes motivaciones, algunas compartidas y otras personales, pero es clave que la motivación común a todos sea el cultivo de una educación en la que la salud integral —mente, cerebro, cuerpo, emociones— se perciba y se reciba como un poderoso complemento de un modelo educativo del siglo XXI.

Priorizando la necesidad de cultivar recursos para neutralizar el estrés, recuperando la capacidad de concentrarnos, de no reaccionar, de responder a las situaciones de alta demanda, de autorregularnos y descubrir que la paz siempre está con más intensidad en el Presente podemos comenzar, a modo de experiencia, tomando consciencia de que el sufrimiento está omnipresente. El sufrimiento se manifiesta en adultos, jóvenes, niños, ancianos y todo aquello que tenga vida. Asimismo, podemos descubrir que el aburrimiento, la pereza, la indiferencia, la inquietud, la pasividad, la desconexión interna y externa, entre tantísimos otros, son estados mentales sutiles y manifestaciones evidentes de sufrimiento.

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

En una postura sentada, intentando no apoyar la espalda para que nuestro estado de vigilancia se active, disponerse a abrirse a la capacidad de recibir pacientemente todos los sonidos que existen.

Comenzar por el sonido de la respiración, el latido del corazón (poniendo una mano sobre él), el pasaje de la saliva por la garganta o el movimiento de líquidos gástricos en el estómago. Para conectar con mayor claridad con esos sonidos internos pueden taparse las orejas, creando una aislación momentánea en la que los sonidos externos llegarán con menos intensidad y potenciarán la consciencia de los internos.

Luego de dos minutos, destapar las orejas y abrirse a recibir todos los sonidos externos, comenzando por los más cercanos y avanzando hacia los más lejanos. Permanecer de ese modo durante dos minutos y alternar entre ambos sonidos, internos y externos. Repetirlo tres veces seguidas, no de forma automática sino como una posibilidad real de profundizar más y más y más.

- ¿Cómo te sentís?
 - ¿Qué des-cubriste con esta experiencia?
-



5. COMUNICAR E INVITAR A LOS PADRES

Nadie puede liberar la mente y el corazón de otro. El tiempo del otro para liberar la mente y el corazón no puede ser impuesto, forzado. Sería violar la libertad, el más maravilloso don de elegir y decidir en cada momento qué cultivar, cómo vivir.

Sería acertado que la institución educativa informara e invitara a los padres para que puedan conocer los fundamentos científicos, mentales, cerebrales, corporales, emocionales y de autoconocimiento de la práctica.

También es una oportunidad para que conozcan las posibilidades de potenciar los beneficios al practicar Mindfulness en familia.

De este modo, la institución educativa, los padres y los alumnos cultivarán un ideal como modelo de realización personal y profesional para ofrecer cambios saludables a uno mismo y al mundo.

Cuando la institución educativa se pone en marcha como agente de cambio, Mindfulness se incorpora como parte de un plan de estudios. El docente comprenderá entonces la necesidad de comprometerse con la práctica de Mindfulness para ir desarrollando un conocimiento directo como la única manera genuina de transmisión.

El educador sabe que la Presencia puede marcar una gran diferencia en las distintas etapas de crianza y educación. ¿Cuántos riesgos están ligados a la ausencia?

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Cultivar en dos momentos diferentes del día la práctica de escuchar todo el ruido mental sin intentar modificarlo.

- ¿Cuántos pensamientos agradables surgen en tu mente?
 - ¿Cuántos desagradables?
 - ¿Cuántos pensamientos de impaciencia, deseo de control, miedo y ansiedad aparecen?
-

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Realizar cuatro pausas de consciencia al día para intentar verse y mirarse sin juicios de valor.

- ¿Notás cansancio en tu rostro?
 - ¿Cómo están tus manos?
 - ¿Cómo están tus pies?
 - Intentemos mirar y ver sin los conceptos de “cansancio”, “manos”, “pies”, como si mirásemos y viésemos por primera vez con ojos de bebé, que explora con curiosidad la experiencia por el simple hecho de que aún no conceptualiza.
-



6. MINDFULNESS Y NEUROCIENCIAS

Cambiar el cerebro es crear la posibilidad de cambiar y que el mundo cambie.

El cerebro

¿Qué es el cerebro? Nadie duda hoy de que es un órgano que recibe información y responde a la consciencia.

Esa interacción entre consciencia y cerebro es lo que llamamos “mente”, y cuando los separamos, como si fuesen partes aisladas, nuestra mirada se vuelve muy limitada.

Ampliar la mirada significa ver cada parte como si fuese la pieza de un rompecabezas: solamente uniéndolas tenemos un panorama amplio y completo. Por eso, para adentrarnos en esa mirada ilimitada, de gran expansión, podemos asomarnos a la idea de una inmensa red de interacción, que es interdependiente y se retroalimenta y en la que todo órgano afectado influye al resto. Un ejemplo es cuando tenemos un dolor evidente en una muela. El resto de esa unidad que todos somos se verá afectado, más o menos, por el dolor de esa muela.

Propongo que ampliemos la noción de cerebro como órgano y nos asomemos a una mirada antropológica, que contiene la historia del ser humano y de la humanidad.

El cerebro responde a la práctica de Mindfulness con cambios perceptivos, neuronales y estructurales, pero para situarnos en una realidad de interacción e interdependencia tendríamos que decir antes que cambiar nuestra mente nos abre la posibilidad de cambiar el mundo.

Y de ese modo, el cerebro, desde la mirada amplia de la antropología, se manifiesta

como un gran misterio.

La tecnología ha causado grandes modificaciones en el cerebro del hombre, tanto como los estilos de vida y la globalización. Todo cambio impacta en la mente para luego continuar en el cerebro y así se multiplica en una cadena infinita de causas y efectos.

La ciencia, desde la rama novedosa de las neurociencias, ha hecho y continúa haciendo descubrimientos que evidencian el impacto que la práctica de Mindfulness tiene en el cerebro.

A grandes rasgos, la práctica sostenida activa en la corteza prefrontal izquierda, un área asociada con el descenso en los niveles de ansiedad y miedo, una mayor producción de anticuerpos (sistema inmune) y poderosos recursos innatos al servicio de una percepción y un manejo diferentes de las situaciones de alta exigencia y demanda percibidas como amenazantes.

Estrés

El estrés está en la mente: impacta y crea huellas en el cerebro. Cuando se sostiene en el tiempo se convierte en un factor de riesgo porque puede detonar síntomas y agravar procesos de enfermedad.

El impacto en la mente del estrés sostenido en el tiempo (crónico) crea momentos de desintegración cerebral. En ese estado, el cerebro deja de cumplir las funciones en términos dinámicos y orgánicos de apagados y encendidos.

Rumiación

La rumiación es un exponente moderno del gran sufrimiento que se instaló en nuestra mente.

Enciende en el cerebro circuitos que a la vez crean mapas neuronales. Son redes de neuronas que se convierten en surcos en nuestro cerebro y que tienen el poder de impulsarnos a circular de manera viciosa por las mismas formas de percibir, sentir, pensar, estar, actuar.

Innovación

La innovación propuesta desde Mindfulness supone pasar de una reacción a una respuesta. Traducido cerebralmente significa des-andar las viejas huellas de los caminos neuronales, lo que se verá traducido en una acción diferente ante lo que aparentemente se percibe, de modo confuso, como igual.

Tomemos como ejemplo la creencia de que nuestra experiencia de lavarnos los dientes, por ser una acción cotidiana, es siempre igual. Lo que nos hace percibirla de esa forma, volviéndola rutinaria y ordinaria, es el automatismo con que realizamos esa acción. Pero no hay una experiencia igual a otra cuando estamos conscientes en el Presente.

En el momento de poner en juego nuestra intención y comprometernos a innovar, sucede en el cerebro algo revolucionario: la creación posible y gradual de nuevas redes sinápticas. Nuevos caminos neuronales que responden al simple pero nada fácil suceso innovador de hacer algo diferente.

Niños y adolescentes

Es fácil darnos cuenta de que el trabajo con niños y adolescentes es una tarea de prevención y que al tratarse de cerebros jóvenes resulta más simple modificarlos por la neuroplasticidad.

Pero no es coherente proponerles a los niños y los adolescentes que hagan un cambio

si los adultos que influenciamos sus mentes, sus cerebros y sus corazones no damos el primer paso.

¿No es incoherente pedirle al niño o al adolescente que haga lo que nosotros como adultos no hacemos? ¿No es la acción la mayor fuente de aprendizaje que queda grabada en niveles inconscientes y conscientes profundos?

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Si se renuevan la intención y el compromiso de hacer pausas, se descubrirán las resistencias de la mente para hacer pausas. Una pausa para detenerse y observar la mente.

Ser un testigo que sabiamente se da cuenta del ruido que hay en ella sin intentar modificar nada.

- Al ser testigos del ruido mental, ya estamos conscientes en el Presente y podemos elegir y decidir que el ruido mental no nos arrastre hacia formas hartamente repetidas de accionar que están, en el fondo, ligadas a formas hartamente repetidas de pensar.
- ¿Qué des-cubriste?

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Tener la intención de estar en presencia en la acción que se esté realizando.

- Si la mente está donde se encuentra el cuerpo, nuestro cerebro responderá con un estado de integración que se puede definir como una reestructuración cognitiva profunda. Esta reestructuración abre un espacio de mayor claridad acerca de todo lo que sucede en una acción realizada con atención pura.
 - ¿Qué des-cubriste en la acción realizada con atención sin distracción?
-



7. ELIGIENDO QUÉ CULTIVAR

Que sean tu mente y tu corazón los que decidan en cada momento cultivar lo que realmente amás.

Estar conscientes en el Presente nos permite elegir y decidir, momento a momento, qué queremos cultivar en nuestro jardín interior. Presencia o ausencia, paciencia o impaciencia, afectividad o indiferencia, concentración o dispersión, juicios o discernimiento, lástima o compasión.

Elegir de forma consciente nos hace libres de la sobredosis de hacer a una velocidad poco saludable, de los excesos de estímulos, la sobreexigencia, la sobreadaptación.

La dosis exacta, ni más ni menos, abona la tierra en la que cultivamos nuestra salud y la elección de estar sanos. Por ejemplo, hablar de más y hablar de menos no es saludable.

En el momento en que una institución educativa o los padres deciden qué prácticas de introspección incorporar y cultivar, es clave que puedan diferenciar desde el discernimiento y no desde el juicio. El discernimiento es la sabiduría que no separa ni divide, simplemente diferencia, distingue y nos da el poder de elegir qué cultivar. Por ejemplo, diferenciar entre técnicas con objetivos de calmar, concentrar para evitar la inquietud, la dispersión. O tomar abordajes de integración mente-cuerpo como camino de evolución de la consciencia.

La técnica es un camino lineal que busca un objetivo determinado: “Estoy haciendo esto para que suceda aquello”.

¿Con qué recursos cuenta el educador cuando transita o acompaña a otros en un proceso doloroso que surge de un hecho que no se puede modificar?

En ese momento, una técnica que busca objetivos concretos para evitar conectar con

el dolor será insuficiente y tal vez desacertada.

¿Cómo consolar el desconsuelo? ¿No será el desconsuelo del momento el aprendizaje que puede conducir de forma gradual a un mayor desarrollo personal para aprehender y transformar?

¿Con qué recursos internos cuenta el educador para transitar el dolor como parte de una vida real y completa?

¿Puede un educador que no cuenta con recursos transitar dentro de un marco saludable, sanador y transformador el momento de dolor y transmitir a otros?

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Renovar el desafío de hacer cuatro pausas de tres minutos al día para estar consciente en el Presente e innovar cuando surja una incomodidad, desde la más pequeña hasta la más evidente, recibéndola con paciencia, de forma afectiva y si es posible con una dosis, aunque tal vez mínima, de sentido del humor.

- La intención de innovar impactará directamente en el cerebro, activando circuitos y áreas ligados al cultivo de la paciencia e irá aumentando la medida de tolerancia a los sucesos, tanto internos como externos, de incomodidad, creando más y más poder de adaptación. Vemos, entonces, que la persona que tiene más poder de adaptación es la que menos se estresa.
- Descubramos esta innovación como una acción real de evolución que permite crear en el cerebro nuevas redes neuronales.

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Cada vez que se registre conscientemente una incomodidad, asignarle un número: incomodidad 1, incomodidad 2, incomodidad 3, etcétera.

- ¿Cuántas incomodidades surgieron a lo largo del día y cómo se relacionó la mente con cada una de ellas? ¿Se enojó? ¿Reaccionó como suele hacerlo?
 - ¿Te acordaste de poner la determinación firme, paciente y afectiva de hacer algo realmente diferente e innovador ante la incomodidad?
-



8. LA RESPIRACIÓN, UNA HERRAMIENTA PODEROSA Y PELIGROSA

Dejá que la respiración surja tal cual es.

No hagas de ella un refugio para evitar el caos organizado que son la vida y el mundo.

Una de las confusiones más frecuentes es haber convertido la práctica de Mindfulness en una técnica respiratoria. Me refiero a “técnica” porque con ella se intenta manipular la respiración con el objetivo de lograr algo. Por ejemplo, hacer una respiración determinada —corta, profunda, rítmica, etc.— para obtener un efecto, una consecuencia.

El conocimiento profundo de la práctica de Mindfulness nos lleva a descubrir que el ritmo y el sonido de la respiración interactúan con los estados mentales. De esa forma, la respiración se transforma en una experiencia que, al no intentar modificarla, nos informa cómo estamos, cómo nos sentimos. Y aunque simplemente la observemos sin intención de alterarla, responderá a la observación neutral, paciente, afectiva, adaptativa, cambiando en cada momento.

Para nosotros, instalados en el deseo de controlarlo todo, esto puede resultar impactante.

¿Cuál es el peligro? El peligro es quedarse en la experiencia de concentrarnos y calmarnos, que puede resultar placentera, estabilizadora y hasta adictiva por los efectos que tiene.

La experiencia de la respiración en la práctica de Mindfulness es la base del cultivo de la atención pura. Pero la concentración puede convertirse en una técnica de evitación mediante la que nos desconectamos cada vez que surge una incomodidad, interna o externa, creando una suerte de refugio, un espacio de aislamiento que puede conducirnos a la alienación, a algo similar al trance.

Puede convertirse en un estado cerrado, donde no estén disponibles los poderosos

recursos de apertura, curiosidad, exploración e innovación para relacionarnos con todo aquello que la mente etiqueta como un “problema”. Si solo permanecemos apegados a la experiencia de respirar, podemos transformarnos en personas ausentes en el Presente.

La concentración en la respiración puede volverse algo peligroso, una herramienta de evasión ante la incomodidad que es parte de una vida en sí misma cambiante.

Por ejemplo, si alguien vive un estado de inquietud, su respiración será torácica, alta, breve y entrecortada. No es acertado sugerirle a esa persona que haga un tipo de respiración determinado en ese momento. La respiración irá respondiendo a la experiencia de ser observada sin intención de modificarla.

No es menos importante saber que, cuando recuperamos la capacidad de dejar que nuestra respiración sea como es en ese preciso momento, estamos activando en el cerebro el modo mental de dejar que suceda lo que está sucediendo, sin intervenir para modificarlo. Este modo mental, que no es pasivo ni indiferente sino paciente, compasivo y afectivo, crea las bases para dejar ser a los pensamientos, las emociones, las sensaciones físicas, los sentimientos y los sucesos que no podemos modificar.

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Tomar la determinación simple y nada fácil de ser varias veces al día un testigo sabio que siente conscientemente que está respirando.

Decidir que la respiración sea una experiencia sin intentar controlarla, dominarla ni modificarla.

- Descubrí que el ritmo y el sonido de tu respiración son interdependientes de los estados mentales, cerebrales, corporales, emocionales y sentimentales y de los sucesos externos.
- ¿Qué ocurre cuando estás consciente y presente en la experiencia de respirar sin intención de alterarla?
- Por ejemplo, si estás en un espacio y sucede algo inesperado, como un sonido repentino, la función fisiológica de la respiración se modificará y, como si fuera el director de una gran orquesta, de inmediato influirá modificando el resto.

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Con el coraje que requiere salir de lo hartamente conocido, des-cubrir, al hacer pausas de tres minutos cada una, cuatro veces al día, que si hay ansiedad en la mente nuestra respiración reflejará ese estado mental.

No intentar modificarla. Ser testigo de la ansiedad y del ritmo respiratorio que interactúa con ese estado mental momentáneo.

- ¡Todo es momentáneo!



9. LA SOCIEDAD DEL AGOTAMIENTO

Solo hay un tiempo real para educar, amar, aprender y des-aprender: el momento presente.

Es muy importante que los educadores puedan indagar y descubrir, desde la experiencia, la diferencia entre cansancio y agotamiento.

Hoy, la sociedad en la que vivimos no está cansada, está agotada. ¿Qué es el agotamiento? El estrés sostenido en el tiempo. Una mente que se entrenó sin darnos cuenta y perdió la capacidad de hacer pausas agotó al organismo, y ese organismo se ve obligado a tomar energía de las reservas.

El agotamiento tiene diferentes manifestaciones. Las más evidentes, si bien son las más fáciles de detectar, son menos peligrosas que las más sutiles, que suelen pasar inadvertidas. La práctica de Mindfulness abre la posibilidad de diferenciar el cansancio del agotamiento, que puede terminar instalándose como un estilo de vida.

Por ejemplo, llegar cansados a la noche es parte del cansancio regular del día, como llegar cansado al día viernes es parte del cansancio semanal. Pero cuando los síntomas declaran que no podemos recuperarnos del cansancio, nuestro agotamiento es señal de que no hicimos pausas suficientes para recuperar ritmos saludables y producir nuevas reservas.

Un cansancio continuado conduce al agotamiento, y, como la palabra lo indica, no nos queda ni una gota de energía para reciclar y restaurar la medida interna, el equilibrio.

Cuando se instala, en algunos casos el agotamiento puede ir de la mano de una suerte de depresión, desmotivación e irritación, y suele modificar dos patrones importantes: nuestra manera de dormir y de alimentarnos.

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Des-cubrir que el agotamiento que evidencia el cuerpo es interdependiente del agotamiento de la mente.

Intentar hacer, de forma comprometida, cuatro pausas al día de dos minutos cada una en las que se pueda ser testigo de que el cuerpo se detiene pero la mente no.

- Una mente ocupada, preocupada, cansada, estresada y agotada impacta directamente en nuestro cerebro y nuestro cuerpo, activando estados emocionales de gran inestabilidad y vulnerabilidad y aumentando los factores de riesgo de enfermedades y accidentes.

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Realizar cuatro pausas de tres minutos cada una a lo largo del día y tomar consciencia de todas las sensaciones corporales.

- ¿En qué zona del cuerpo sentís el agotamiento como síntoma evidente?
 - ¿En un órgano?
 - ¿En el sistema digestivo?
 - ¿En la espalda? ¿La columna vertebral? ¿El cuello? ¿La zona lumbar?
 - ¿Qué observás en el ritmo cardíaco?
 - ¿Sentís la boca seca?
 - ¿Te transpiran las manos? ¿Y los pies?
 - ¿Tenés alguna sensación en lo que llamamos la “boca del estómago” (el diafragma)?
 - ¿En el pecho? ¿En la garganta?
 - ¿Tenés calambres frecuentes?
 - ¿Enfermedades en la piel? ¿Herpes?
 - ¿Sentís cansancio en los ojos?
-



10. EDUCANDO EN TIEMPO PRESENTE

El cerebro y el cuerpo se reorganizan cuando la mente está donde está el cuerpo.

Al indagar intelectualmente o a través de la experiencia descubrimos que el Presente es el único momento en el que todas las potencialidades que tenemos están disponibles.

No podemos educar o ser educados en el pasado ni en el futuro.

Las neurociencias comprueban que nuestro cerebro responde con increíbles cambios, incluso anatómicos, cuando tenemos la intención y estamos dispuestos a des-aprender. A ese proceso lo llaman “innovar”.

Educar, en la actualidad, requiere aprender y des-aprender. Esta es la gran revolución de la educación en el siglo XXI. Des-aprender la impaciencia, la dispersión, la violencia, el aburrimiento permanente, la velocidad y el vértigo, todo aquello que por sobredosis — de tecnología o de otros factores— nos desregula y tiene el poder de transformar al ser humano en un mecano.

La propuesta desde la práctica meditativa es que los educadores puedan des-cubrir que el Presente es el único momento real para cultivar la paciencia, la afectividad, el discernimiento y la empatía, aumentar la medida de tolerancia a aquello que nos incomoda y des-cubrir que la incomodidad puede ser en algunos casos un aprendizaje que nos conducirá, de a poco, a recuperar el poder de adaptación al servicio de la evolución.

El Presente es también el único momento para alegrarnos y agradecer sin dar por hecho lo que recibimos o lo que tenemos. ¿Nos hemos preguntado alguna vez cómo educar y recibir educación cuando estamos en un estado de disociación en el que el cuerpo está en el Presente y la mente está en otro momento y lugar?

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Plantearse interrogantes varias veces al día. ¿Está la mente donde está el cuerpo? ¿El cuerpo como organismo funciona en el pasado y en el futuro?

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Continuar el desafío de incorporar las pausas de consciencia de tres minutos cada una, cuatro veces al día.

En la posición que sea, rotar los hombros, con atención pura y libre de distracciones, cinco veces hacia atrás y cinco hacia delante tomando como desafío hacerlo muy lentamente.

Dejar caer la cabeza con cuidado, sintiendo cómo se pliega la garganta por delante y se despliega el opuesto complementario, las cervicales, por detrás. Sentir cómo la zona desplegada de las cervicales responde cada vez al inhalar y exhalar.

Intentar no modificar nada de lo que se va descubriendo. Recibirlo paciente y afectivamente tal cual va sucediendo. Simple pero nada fácil.



11. PRIMER PASO, TOMAR LA PALA

Tengo la firme y compasiva determinación de continuar cavando, profundizando, descubriendo, transformando.

Toda práctica de introspección es una práctica de profundización que requiere de coraje y disposición para comenzar a excavar.

Mindfulness es un cultivo que, como tal, no puede hacerse sin disciplina.

Preparar la tierra: esto requiere que estemos dispuestos a trabajar, nos guste o no, nos sintamos bien o mal, llueva o haya sol. Debemos saber que nuestra salud es interdependiente del cultivo y que al emprender un proyecto transitaremos momentos de incomodidad y de comodidad.

Abonar la tierra: el abono serán las dosis justas de intención, compromiso, paciencia, afectividad, tolerancia y adaptación, ingredientes que la práctica de la atención pura pondrá al servicio del cultivo.

Antes de disponernos a cavar profundo, abriremos un interrogante: ¿qué tan profundo estamos dispuestos a cavar? Cavar nos conectará con un mundo desconocido que nos conducirá gradualmente al origen: a ser personas con una mente y un corazón compasivos, claros, donde habitan la paz y la sabiduría del discernimiento.

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Frotar las manos hasta que levanten la mayor temperatura posible y luego colocarlas ahuecadas sobre los párpados cerrados.

Abrirse a un estado de conexión para descubrir y recibir todas las sensaciones posibles y diferenciarlas como agradables y des-agradables. Dejar las manos colocadas en los huecos de los ojos un segundo y frotarlos como si recién despertásemos.

Dejar caer la cabeza, pesada, conscientes de la garganta plegada y la zona del cuello desplegada detrás. Frotar las manos y cuando levanten temperatura colocarlas ahuecadas en la zona del cuello. Abrirse a un estado de conexión, recepción, indagación, curiosidad y diferenciación de todas las sensaciones sutiles que van surgiendo momento a momento en el organismo.

Un minuto antes de retirar las manos del cuello, frotar la zona hasta levantar la temperatura de la piel.

- ¿No es la profundidad de las raíces lo que condiciona la altura del árbol?
 - ¿Cómo te sentís?
 - ¿Algún olor despertó un recuerdo?
-

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Realizar cuatro pausas de tres minutos al día para conectar con los olores que se perciben en ese momento, diferenciando entre agradables y desagradables.



12. PLANTARNOS COMO ÁRBOLES EN EL PRESENTE

*¡Cómo duele cavar hacia adentro por momentos! Pero mis ojos han visto crecer las
flores más bellas donde había un basural.*

Nuestro cuerpo vive en el Presente. Como organismo, funciona solo en el Presente, reorganizándose, cambiando a cada momento. Y al vivir únicamente en el Presente, tiene información real de lo que sucede en cada instante.

Cuando comenzamos a descubrir que somos una unidad, nos damos cuenta de que no puede haber cansancio corporal sin cansancio mental. A la vez, este estado de cansancio cuerpo-mente impacta en el cerebro, condiciona las emociones y los sentimientos e influencia lo que sucede externamente.

Echar raíces en el Presente, como árboles, crea un anclaje profundo para que la copa del árbol, proporcional a sus raíces, sea libre de danzar al ritmo de las brisas, los vientos fuertes y las tormentas, y de moverse con naturalidad en todas direcciones. De esa forma, la mente, como el árbol, puede enraizarse en el Presente, moviéndose hacia el pasado cuando necesita un dato o un recuerdo y proyectándose hacia el futuro, pero siempre enraizada en el Presente.

¿Un árbol, la más fina brizna de hierba, la flor más pequeña, viven en el pasado o el futuro?

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Visualizar cómo la pala que estamos utilizando para cavar hondo en nuestro misterioso mundo interior hace un hoyo profundo que nos permite colocar los pies dentro del hueco.

Luego, cuando los pies se hayan apoyado con comodidad en el fondo, visualizarnos cubriéndolos con la tierra.

Plantados como árboles en el Presente, oír todos los sonidos que se producen. Mirar como por primera vez todo lo que nos rodea, paladear el sabor dentro de la cavidad de la boca y des-cubrir si es agradable o desagradable, sentir el contacto de las manos con las diferentes texturas al tocar la ropa, abrírnos a recibir todos los olores que llegan en ese momento.

- ¿Cómo te sentís?
- ¿Qué des-cubriste?
- Nuestros pies, gradualmente alimentados con la Presencia del corazón, echarán raíces que invitarán a la mente a volver al contacto con la tierra cada vez que se vaya hacia otro lugar y otro momento.
- Las piernas son la zona de conexión entre las raíces, las ramas, las hojas y la copa, que lleva el alimento desde la tierra hasta cada brote. La cabeza es la copa con las

ramas cargadas de retoños y de hojas, que se mecen en todas direcciones, volviendo una y otra vez a su centro, al anclaje de las raíces profundas del momento presente. La copa, con sus extensas ramas y su abundante follaje, da sombra, alberga a los pájaros y nos muestra con claridad cómo el árbol se adapta con simpleza y naturalidad a los cambios de estación.

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Realizar cuatro pausas de tres minutos al día para regar con paciencia la semilla de estar conscientes en el Presente, descubriéndonos a nosotros mismos y a las demás personas de una manera novedosa, compasiva.

- Tal vez ya hayas experimentado el sorprendente poder de la Presencia para hacer florecer y multiplicar sus infinitos beneficios.
-



13. PAUSAS Y RITMOS QUE CULTIVAN SALUD

El árbol se adapta a los ritmos de cada estación siguiendo la ley natural, sin oponerse.

Simple. Nada fácil.

Definiremos ahora a las pausas como “pausas de consciencia de presencia”.

Esas pausas nos permitirán recuperar el ritmo y, con él, la eutimia: el equilibrio naturalmente dinámico. No olvidemos que, desde la amplia concepción de Mindfulness, la salud es integral. Cada vez que decidimos entrar intencionalmente en un espacio de pausa consciente, el cerebro enciende circuitos neuronales que crean un estado de integración mente-cuerpo.

Esta integración momentánea, que hace posible la pausa, abre la posibilidad de recuperar ritmos al servicio de la calma y la autorregulación. Por ejemplo, cuando intentamos dormir a un bebé creamos ritmos a través del movimiento y el sonido. La música surge de las pausas entre los ritmos que se alternan y retroalimentan.

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Parados, con los pies paralelos entre sí, conectarse con el cuerpo y vigilar la mente para darnos cuenta de dónde estamos. Llamaremos al lugar donde está parado “centro o punto de partida”.

Desde el punto de partida, dar dos pasos conscientes hacia adelante y hacer una pausa para estar presente en tres inhalaciones y exhalaciones. ¿Está la mente donde está el cuerpo?

Luego dar dos pasos hacia atrás para volver al punto de partida y hacer una nueva pausa para estar presente en tres inhalaciones y exhalaciones. ¿Dónde está la mente ahora?

Dar otros dos pasos hacia atrás. Pausa con intención de estar presente en tres inhalaciones y exhalaciones. ¿Está la mente donde está el cuerpo?

Luego dar dos pasos de nuevo hacia adelante. Pausa para estar presente en tres inhalaciones y exhalaciones. ¿Está la mente donde está el cuerpo?

Hacer el ejercicio tres veces hacia cada lado haciendo pausas y poniendo ritmo.

- Este ejercicio requiere una dosis mayor de esfuerzo para estar conscientes en el Presente y descubrir el poder de la “pausa de consciencia de presencia” al servicio de recuperar ritmos. No esperes sentir algo diferente a lo que estás sintiendo, ni te aferres o rechaces lo que sentís. Se trata simplemente de ser conscientes de lo que sentimos en el Presente e innovar relacionándonos con lo que está sucediendo en el momento, sea o no agradable, de una manera simple, sabia y saludable.
-

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Realizar tres pausas al día de cuatro minutos cada una para mirarse las manos y descubrir la diferencias entre una y otra.

- ¿Qué des-cubriste?
-



14. LA MENTE EN UNA SOLA DIRECCIÓN

Las pausas y los ritmos mueven todo el universo. Solo los humanos los ignoramos.

Dirigir la mente de forma paciente y amable hacia una única dirección es concentrar. Y concentrar es el opuesto complementario de una mente dispersa, que va hacia varias direcciones a la vez, impulsada entre otras causas por la ansiedad, el miedo, la búsqueda de algo diferente a lo que está sucediendo, el deseo de nuevos estímulos y la velocidad.

Hoy la inquietud y la dispersión instaladas como estados mentales y de conducta tienen diagnóstico. En los niños suele quedar más en evidencia, pero ¿solo ellos padecen estos síntomas evidentes?

¿Cómo estudiar, dialogar, ver, oír, degustar, palpar, oler sin confusión cuando la mente está ausente en el Presente?

Estar conscientes en el Presente requiere entrenamiento para recuperar nuestra capacidad de concentrar y estar donde esté el cuerpo.

Esa capacidad de estar quieta, calma, concentra e integra el cerebro para que funcione en términos de opuestos complementarios, de encendidos y apagados rítmicos. Por ejemplo, la mente conceptual y la mente experiencial (estar en la experiencia del Presente) se complementan activando de forma alternada el encendido de los procesos neuronales de arriba-abajo (lógica, razón, intelecto) y los procesos neuronales de abajo-arriba (percepción e intuición), como los llama Vicente Simón en su maravillosa publicación *Neurobiología de la práctica de Mindfulness*.

Dirigir la mente hacia una sola dirección es lo opuesto a la dispersión. La dispersión impulsa el cuerpo a hacer un movimiento ligado a la inquietud, la hiperactividad. Por ejemplo, ¿cuántas veces nos descubrimos sentados, pero moviendo inquietamente un pie

o una mano que repiquetea sobre la mesa? ¿O “jugamos” nerviosamente con algún objeto (un papel, una lapicera, un botón)? Y el objetivo es siempre el mismo: descargar tensiones.

En el momento en que la mente se ancla (aunque no sea más que por un instante), el cerebro recibe el impacto integrándose. Haciendo sus funciones en términos organizados y reguladores de apagados y encendidos de diferentes áreas.

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Realizar varias pausas al día para des-cubrir que la mente se entrenó, sin que lo hayamos notado, para ir hacia varias direcciones a la vez y vivir, de forma casi permanente, lejos del cuerpo.

- Descubriremos que la mente está la mayor parte del tiempo ausente en el Presente. ¡Qué agotador!
-

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Realizar pausas de dos minutos en diferentes momentos del día para des-cubrir que, cuando estamos conscientes en el Presente, la mente deja de ir hacia varias direcciones y se integra al cuerpo sabio, que vive simplemente en el Presente.



15. ¿QUÉ HAY DEBAJO DE LA CALMA?

No te engañes. Puede haber calma en la superficie y una gran tormenta debajo de ella.

Si nos aferramos a la calma de la concentración, por ejemplo, utilizando la respiración con el único objetivo de calmarnos, estaremos cerrando la posibilidad de reeducar a la mente y cambiar el cerebro. Por debajo de la calma están omnipresentes el sufrimiento, el estrés, la ansiedad, el miedo...

Este es el gran desafío para liberar la mente. Descubrir el sufrimiento, sus causas y una posibilidad real de que vaya cesando de forma gradual cuando, estando conscientes en el Presente, ejerzamos la libertad de elegir no cultivarlo.

Al poner la respiración al servicio de un anclaje momentáneo de la mente para luego sumergirnos por debajo de la concentración, estaremos creando las bases de la “vigilancia” de la mente.

La mente no se controla ni se domina. La mente se vigila. Con el tiempo, esa vigilancia (estado de vigilia) enraizará nuestra capacidad de gobernarla y simplificarla. Descubriremos entonces que la mente vigilada y gobernada es una fuente de salud y felicidad que nos irá capacitando para recuperar una manera sabia de relacionarnos con todo lo que tiene el poder de desregularnos y estresarnos.

Por ejemplo, el estrés y el sufrimiento están en la mente. Todos podemos ser testigos simplemente observando a una distancia mínima el pensamiento que cultiva el sufrimiento sin quedar “pegados” e identificados con él. Desde esta innovación, el pensamiento, al igual que la emoción, la sensación física y el sentimiento, perderá gradualmente el poder de impulsarnos a la acción y a la inacción insalubres.

Algunos pensamientos que cultivan el sufrimiento son: “Esto no debería ser así”, “Tengo que buscar la paz”, “Necesito controlar la mayor cantidad de sucesos”, “Tengo

que ser menos vulnerable”, “La vida es complicada”, entre tantos y tantos. La lista es interminable.

Podemos renovar el coraje para decidarnos a des-cubrir que el sufrimiento está ligado a una mente que viaja constantemente del pasado al futuro sin reconocer el Presente como único momento real. Es clave aclarar que las capacidades de ir al pasado buscando un dato o un recuerdo e ir al futuro para proyectar son maravillosas. Tan maravillosas como la capacidad de estar conscientes en el Presente.

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Realizar un pausa y descubrir, sin hacer un drama, con la dosis necesaria de sentido del humor, el gran sufrimiento que un pensamiento tras otro están generando...

¡No intentemos detenerlos! Tratar de diferenciar con claridad entre pensamientos agradables y desagradables, y contarlos.

Un pensamiento desagradable, dos pensamientos desagradables, tres pensamientos desagradables... al llegar a diez pensamientos desagradables, tomar una inhalación profunda y retener el aire como si fuera un globo a punto de explotar. Cuando el cuerpo indique la necesidad clara y precisa de exhalar, seguir con atención pura y consciencia toda la exhalación hasta que los pulmones se vacíen por completo.

Permanecer unos instantes en la experiencia de estar vacío de aire.

Liberar la respiración de toda intención de modificarla y empezar a contar, en una segunda experiencia, del uno al diez los pensamientos no agradables. Entrar en la segunda práctica de inhalación, retención y exhalación

como experiencia de vaciamiento.

Antes de hacer una tercera experiencia completa,
permanecer unos segundos en silencio.

- Tal vez el silencio deje de manifiesto cómo está nuestra mente.
 - ¿Cómo te sentís?
 - ¿Qué des-cubriste?
-

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Tener la intención de hacer cuatro pausas de cinco minutos cada una y descubrir si es realmente necesario que la mente esté en el pasado o en el futuro o si simplemente lo estamos haciendo por hábito, por condicionamiento.



16. EDUCADORES QUE CULTIVAN LA COMPASIÓN

Lo opuesto de la compasión es la indiferencia, la pasividad, la separación, la desconexión.

Qué es la compasión? Es un estado de mente y corazón presentes, que abre un espacio de emisión y recepción donde se ponen en marcha los circuitos neuronales que activan, a su vez, un estado de empatía. Atención: no debemos confundirlo con simpatía.

La práctica de Mindfulness sostenida con disciplina va cultivando una disposición afectiva hacia uno mismo y hacia las otras personas que nos abre a recibirnos como estamos, como somos en ese momento, y a recibir a las demás personas como están y como son.

Estar conscientes en el Presente cultiva un sentido relacional cada vez más profundo y genuino que impacta en las relaciones interpersonales mediante una percepción clara de sentirnos y sentir a los demás.

Jorge Luis Borges, en su cuento “El otro”, hace referencia a “el centro que no trata con palabras, que no trafica con los sueños y que no ha sido dañado por el tiempo, por la alegría ni por las adversidades...”.

Ahí está el núcleo del sí mismo genuino, sin distorsiones. Intacta la compasión hacia nosotros y los demás, conservando el valor intrínseco de ese núcleo, que es el corazón con el que nacimos, más allá de que haya estado cubierto durante años por grandes dosis de indiferencia y ego-ismo.

Las “neuronas en espejo”, descubiertas y así denominadas por cuatro investigadores italianos (Rizzolatti, Fadiga, Gallese y Fogassi) en 1996, son consideradas por una de las personalidades más relevantes en neurociencias, Vilayanur Ramachandran, el acontecimiento más importante de este siglo en el área de la psicología.

No cabe duda de que las redes de neuronas en espejo son el sustrato neuronal que hace posible la comprensión de la mente de los otros. Cuando se activan durante la práctica de Mindfulness, crean un estado cerebral en el que se establece una resonancia entre el sistema nervioso propio y el sistema nervioso de quien estamos observando con ecuanimidad y neutralidad. Esto nos conduce a la empatía, la conexión y la comprensión sin juicios de evaluación, simplemente desde la sabiduría del discernimiento.

Así, podremos recibir y sentir el dolor, la alegría, la neutralidad que nos suceden a nosotros y a la otra persona, en un estado y un espacio de receptor y emisor, experimentando cómo afectamos y somos afectados por todo lo que nos rodea.

La compasión es un estado de conexión desde un corazón neutral.

El inabarcable dolor del mundo se siente. La inabarcable alegría del mundo se siente. Surge la neutralidad como experiencia de estar en paz en ese momento. Entonces, ¿podemos ser compasivos con otras personas si antes no cultivamos compasión hacia nosotros mismos?

¿Podemos diferenciar la lástima de la compasión?

Por ejemplo, si en la calle vemos un niño pidiendo dinero, la lástima nos impulsará a darle algo (dinero, alimento) pero la tendencia a evitar mirarlo nos impedirá establecer una conexión de corazón sin juicios de valor y sin miedo a sentirnos más vulnerables. Intentemos mirar a esa persona a quien decidimos darle algo de corazón, descubriendo que dar no es dar de lo que nos sobra sino de lo que tenemos.

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Realizar varias pausas a lo largo del día y decirse internamente: “Me recibo en este momento con compasión como estoy y como soy, renovando la intención y el compromiso de cambiar como agente multiplicador y ofrecer el cambio al mundo”.

Interesarse, si se trabaja como docente, cuando otro adulto o un alumno se ausenta. Si es a causa de un suceso desagradable, traer a esa persona al corazón y la mente varias veces al día al decir internamente: “Que puedas transitar el dolor adaptándote, aprendiendo y transformando tu corazón a cada momento en un centro de compasión hacia ti mismo y el mundo”.

Si la persona está ausente por un acontecimiento agradable, traer a la persona al corazón y la mente varias veces al día y decir internamente: “Que puedas transitar la alegría agradeciéndola para transformar tu corazón a cada momento en un centro de compasión hacia ti mismo y el mundo”.

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Realizar cuatro pausas de tres minutos a lo largo del día para ser conscientes de cuándo estamos indiferentes, pasivos, reactivos, desconectados.

No hacer juicios sobre estos estados momentáneos que estamos des-cubriendo, se trata simplemente de observarlos con paciencia, afecto, compasión y una pizca de humor como un valor agregado en el cultivo de la salud.



17. APRENDER SOBRE NUESTRO CUERPO

En el cuerpo está guardada la historia de nuestra vida. Cuidalo, alimentalo, respetá sus límites y descubriilo como sagrado.

La mayoría de las veces tomamos el cuerpo como una herramienta, como algo de utilidad. Como si fuese un medio para un fin o como dice Kabat-Zinn: “La mente es el amo y el cuerpo es el lacayo”.

Invito a los educadores a ampliar la percepción del cuerpo para recibirlo como un organismo donde está guardada nuestra historia personal y la historia de la evolución humana. Tomaré dos zonas del cuerpo donde claramente están las huellas de la evolución. De los órganos, el cerebro. De la estructura, la columna.

El estrés (instalado como forma de vida) tiene su origen en la mente y afecta luego al cerebro, porque el pensamiento tiene un correlato neurobiológico. El cerebro es el órgano que receptiona y emite ese impacto al resto del cuerpo.

Las órdenes de la mente recibidas por el cerebro impactan en el cuerpo a través de neuroquímicos. Si la mente percibe en términos de amenaza los neuroquímicos o neurotransmisores, tendrá una sobredosis de adrenalina y de cortisol, llamadas hoy, de una manera no del todo acertada, “hormonas del estrés”.

De esa forma, un estado mental de ansiedad, impaciencia o miedo ante la incertidumbre impactará en el cerebro creando un estado cognitivo de gran confusión que al final tensará, cerrará y desregulará el cuerpo.

Este círculo vicioso (y desregulador) se puede detener si abordamos el cuerpo como una herramienta. Una herramienta que nos permite abrir (de a poco y desde un rol activo) la capacidad de auto-regulación. Esta auto-regulación restaurará el equilibrio, nuestra medida interna.

El cuerpo, como organismo que vive y habla experiencialmente en el lenguaje del Presente, tiene el poder de destronar a la tirana mente narrativa que por momentos parlotea y rumia sin parar.

Si surge, por ejemplo, un estado mental momentáneo de ansiedad (por múltiples causas, algunas evidentes y otras no tanto) que desintegra el cerebro, altera la función respiratoria, el ritmo cardíaco y el resto de los sistemas creando dis-función, el sistema muscular reaccionará tensándose. Se cierran los espacios entre vértebra y vértebra, y eso se ve traducido en sensaciones de contractura.

EJERCICIO PARA HACER CADA DÍA DURANTE UNA SEMANA

Acostados boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre el piso, paralelos entre sí, apoyar las manos en la zona del cuerpo donde se sienta en ese momento el impacto del estrés.

Observar, estando consciente en el Presente, que el estrés está en la mente y que condiciona el cerebro, las emociones, los sentimientos y todo lo que lo rodea externamente. Con una presión justa, apoyar las manos e “innovar”: elegir pasar al modo mental de estar en la experiencia de las sensaciones y dejar que suceda lo que esté sucediendo, cultivando la paciencia y la recepción afectiva. Sentir el aire que entra dilatando y oxigenando la zona sobre la que las manos ejercen una presión justa (ni de más ni de menos) y el aire que sale distendiendo, relajando más y más la zona de alto impacto.

Descubrir si es posible ejercer un poco más de presión con las manos en el momento en que exhala. Sentir entonces cómo los músculos de la zona responden a esa presión precisa y preciosa que libera la zona de tensiones.

Al decidir terminar la exploración en esa zona del

cuerpo donde se siente el mayor impacto del estrés, rotar los hombros tres veces hacia atrás y tres veces hacia delante. Abrir y cerrar la boca, frotarse los ojos con las manos cerradas en forma de puño, rotar las muñecas y los tobillos (las rotaciones, siempre hacia los dos sentidos la misma cantidad de veces), extender las rodillas y por último abrir un espacio para hacer un estiramiento consciente.

Pasar luego a la postura de sentado con intención y compromiso de estar consciente en el Presente. Permanecer quieto y hacerse internamente dos interrogantes: ¿Cómo estoy en este momento? ¿Qué des-cubrí?

EJERCICIO PARA HACER VARIAS VECES AL DÍA

Realizar una pausa de seis minutos, cuatro veces al día, para des-cubrir la tensión que hay en el cuerpo.

En el lugar y la postura en que estemos, rotar de forma consciente los hombros tres veces hacia las dos direcciones complementarias. Apoyar luego la mano derecha o izquierda sobre el corazón y descubrir cómo el ritmo cardíaco y el respiratorio se influyen mutuamente.



CERRANDO EL PRIMER NIVEL DE PROFUNDIZACIÓN

Que el corazón de cada educador cultive la Presencia, la consciencia, la paciencia, la compasión, el amor neutral, abierto a recibir lo que no se puede modificar y lo que sucede en el momento.

Cierro con la intención y el compromiso con ustedes, educadores, de transmitir una forma cada vez más profunda de practicar Mindfulness. He puesto el corazón en cada palabra, transmitiendo lo que fui aprehendiendo, lo que la vida enseña y que no siempre estamos dispuestos a recibir como alumnos en este aprendizaje consciente y continuo.

No he conocido mayor educador que la vida y han pasado años antes de disponerme a ser una alumna de tiempo completo.

La tarea de ser madre ha sido para mí la más compleja y difícil. Nunca tuve intención de dañar a un hijo; aún así, dañé. Soy responsable de la ignorancia ligada a la inocencia.

Muchos años pasaron sin que me diera cuenta de la inmensa y compleja dimensión de la crianza, percibida y vivida, por momentos sin consciencia, como una amenaza.

La práctica de Mindfulness me tomó el corazón. Hace poco, uno de mis hijos con un tono gracioso dijo: “Ojalá mi vieja hubiera meditado cuando yo era chico”.

Mis recursos fueron insuficientes en los tiempos de crianza, pero sé que todo llega en el momento exacto, cuando estamos abiertos de corazón a des-aprender. No tengo nada que lamentar.

Hoy sé que cinco hijos son cinco personas diferentes y únicas.

He pedido perdón y siento que me han perdonado genuinamente. Aún hoy pido perdón por una palabra, un gesto, una mirada. También he perdonado y tengo la intención de continuar haciéndolo. Trabajo también en el perdón a mí misma.

Cuando de “cavar” se trata, no se termina mientras estemos vivos. ¿Quién puede decir acaso que lo sabe todo?

Es el amor que he dado a los hijos lo que me hace estar en paz. He dado tiempo de vida, no siempre con calidad de presencia.

He puesto el oído, pero no siempre desde la escucha del corazón. He cometido muchos errores, algunos aciertos. Pero estoy muy agradecida y feliz de haber transitado y aprehendido de los tránsitos, sobre todo de los dolorosos.

He hablado más de lo que he escuchado. Hoy puedo escuchar sin hablar. Todo ha cambiado, todo se ha transformado: yo, mis hijos, ahora los nietos. Me veo envejecer y veo envejecer a mis hijos mientras los nietos aún crecen, todavía no envejecen.

Ser educador de nosotros mismos es la tarea más simple, difícil, sutil, pequeña, evidente y permanente que una persona realiza.

A cada instante podemos elegir, decidir y sentir la necesidad de volver a empezar. De hecho, la vida nos ofrece a cada momento esa oportunidad.

La Presencia es la piedra fundamental de un educador. Sus cualidades son la paciencia, la afectividad, el humor, la compasión y un corazón con un gran sentido de pertenencia a todos y todo.

Mi más profundo respeto a cada educador, a quienes les rindo homenaje desde la quietud, el silencio y la Presencia.

Algunas temáticas del segundo nivel de profundización del Manual práctico de Mindfulness y neurociencias.

- Poner límites con atención Mindfulness
- El silencio y su poder transformador
- Sabiduría para relacionarse con las diferencias
- Sostener el “no”
- Practicar en el recreo
- Iniciar la práctica en el aula
- Practicar en familia, una herencia valiosa
- La violencia y sus múltiples rostros
- Practicar en el almuerzo
- Padres presentes
- Tecnología saludable, la dosis exacta
- Respeto por el cuerpo
- El “amor propio”, un amor confuso
- Meditación antes del examen
- Estímulos de más, estímulos de menos
- Mayor poder de adaptación, menos sufrimiento
- Campamentos y Mindfulness



Cada vez son más las instituciones educativas que incorporan Mindfulness a su currícula. Pero cabe preguntar: ¿con qué intención lo hacen? ¿Esos adultos que imparten las clases lo practican? En este primer nivel (de una serie de tres), Clara Badino, precursora en toda América Latina de la formación de instructores de Mindfulness, se propone introducir en la meditación a los adultos educadores como agentes multiplicadores para llegar a los niños y los adolescentes.

Cada libro es un nuevo nivel de profundización e introspección. El primer paso es “tomar la pala” con la intención y el compromiso de empezar a cavar para arraigar la práctica en el único lugar genuino donde puede echar raíces: el corazón de los educadores, sean docentes o padres. Descubrirán que es la manera más consciente de enseñar.

Esas raíces harán crecer la copa que se expandirá para albergar a alumnos, hijos y a todo aquel que se acerque a la sombra del árbol. Porque Mindfulness tiene un solo modo de ser transmitida: desde la misma práctica.

“Deseo de corazón que este libro eche raíces en el interior de cada lector para generar cambios y crear entre todos un mundo donde el amor se presente con un sentido profundo de pertenencia, sin distinción de razas, creencias, culturas, religiones, formas de pensar, sentir y actuar, siempre desde el cultivo de la compasión.”

Clara Badino



CLARA BADINO

Desde temprana edad, diferentes procesos de enfermedad la acercaron a las prácticas psicofísicas del yoga y la meditación. Por eso, a partir de 1990 comenzó a formarse en Hatha Yoga. En 1998, arraigada en la meditación zen, llegó a ella la noticia del programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) —reducción del estrés basada en la atención plena—, que funcionaba en el centro médico UMass —fundado por el biólogo molecular Jon Kabat-Zinn—, en el que la medicina reveló al mundo la importancia vital de la mente en los procesos de salud y enfermedad.

En 2000 Clara invitó al doctor Kabat-Zinn a viajar a la Argentina, y la Asociación Visión Clara empezó a dictar el programa en Buenos Aires, que luego se extendió al interior y a países limítrofes. Desde entonces, en un crecimiento exponencial, la Asociación cuenta con un equipo de instructores y ofrece diferentes formatos de programas al público en general, asistiendo a personas con dolores crónicos, deportistas, profesionales de la salud, padres, docentes, niños, y también a instituciones como hospitales públicos, escuelas, universidades y cárceles, entre otras. En 2015, Clara publicó *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad* (Grijalbo).

Foto: © Paula Gutierrez

Clara Badino

Mindfulness

en la era del miedo y la ansiedad

El arte de elegir la paz



[Otro título de la autora en megustaleer.com.ar](http://megustaleer.com.ar)

Badino, Clara

Mindfulness y neurociencias / Clara Badino. - 1ª ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Grijalbo, 2018.

(Autoayuda)

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-28-1171-0

1. Autoayuda. I. Título.

CDD 158.1

Diseño de cubierta: Peter Tjebbes

Edición en formato digital: mayo de 2018

© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.

Humberto I 555, Buenos Aires

www.megustaleer.com.ar

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-950-28-1171-0

Conversión a formato digital: Libresque

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Mindfulness y neurociencias

Introducción

1. Intención y compromiso con el lector
2. ¿Qué es Mindfulness?
3. El significado del educador
4. Convocar sin obligar
5. Comunicar e invitar a los padres
6. Mindfulness y neurociencias
7. Eligiendo qué cultivar
8. La respiración, una herramienta poderosa y peligrosa
9. La sociedad del agotamiento
10. Educando en tiempo presente
11. Primer paso, tomar la pala
12. Plantarnos como árboles en el Presente
13. Pausas y ritmos que cultivan salud
14. La mente en una sola dirección
15. ¿Qué hay debajo de la calma?
16. Educadores que cultivan la compasión
17. Aprender sobre nuestro cuerpo

Cerrando el primer nivel de profundización

Sobre este libro

Sobre la autora

Otro título de la autora

Créditos

Índice

Mindfulness y neurociencias	2
Introducción	5
1. Intención y compromiso con el lector	9
2. ¿Qué es Mindfulness?	13
3. El significado del educador	19
4. Convocar sin obligar	25
5. Comunicar e invitar a los padres	30
6. Mindfulness y neurociencias	35
7. Eligiendo qué cultivar	43
8. La respiración, una herramienta poderosa y peligrosa	49
9. La sociedad del agotamiento	55
10. Educando en tiempo presente	61
11. Primer paso, tomar la pala	67
12. Plantarnos como árboles en el Presente	73
13. Pausas y ritmos que cultivan salud	79
14. La mente en una sola dirección	85
15. ¿Qué hay debajo de la calma?	91
16. Educadores que cultivan la compasión	98
17. Aprender sobre nuestro cuerpo	104
Cerrando el primer nivel de profundización	111
Sobre este libro	116
Sobre la autora	117
Otro título de la autora	118
Créditos	119