

Mindfulness.
Un viaje al interior



Cília Sánchez Fernández
Junio 2020

Deseo compartir algunas reflexiones sobre Mindfulness, con la intención no solo de trasladar información y contenidos sobre lo que es, ya que en la actualidad está muy de moda y seguro que habéis leído o incluso quizás habéis asistido a un curso.

Estas líneas pretenden abordar una dimensión más profunda de la meditación, relacionada con la búsqueda y con el deseo de cambio en nuestras propias vidas.

Lo realmente bonito de este interés es poder acceder a lo que sucede dentro de cada uno de nosotros, no solo desde los pensamientos, sino con la totalidad de nuestro ser, estableciendo una relación sabia y decidida con la experiencia personal, tanto interna como externa, con uno mismo y con los demás. Mindfulness nos invita a incluir y acoger toda nuestra experiencia del momento presente, nuestros propios cuerpos, nuestros pensamientos y emociones y también nuestros juicios, hábitos condicionados por la mente y el comportamiento.

De esta forma podemos regresar a casa, podemos aprender a convivir con nuestro ser. Y esto es un proceso fascinante, ya que la antigua personalidad va a cambiar. Como dice Marcel Proust: *“Para que una semilla alcance todo su esplendor, primero se tiene que deshacer por completo. La cáscara se agrieta, asoma su interior y todo cambia. Para alguien que no comprende el crecimiento, podría parecer la destrucción total”*.

Pero este viaje no es sencillo ni fácil. Es como una montaña rusa, tiene luces y sombras, momentos en los que quizás te resulte incluso insoportable estar contigo mismo, descubriendo quizás el deseo de escapar y refugiarte en otras opciones más sencillas. Adentrarse en territorios poco frecuentados requiere cierta valentía y coraje para sostener el proceso de investigación; y también es muy importante tener una intención y determinación clara, ya que cuando la mirada se dirige hacia el interior, es muy habitual perderse en los pensamientos que nunca dejan de fluir, pero esto es lo que la mente hace y para lo que está preparada, para generar pensamientos de forma constante. Y esto ha sucedido durante millones de años, estamos en las manos de nuestras mentes analíticas, esas mentes que producen un pensamiento tras otro.

Y no se trata tanto de que la mente genere pensamientos, sino poder relacionarnos con ellos de manera diferente, creando espacio y no identificándonos con ellos, no dejarnos arrastrar. Consiste en permitir que el lodo se vaya asentando en el fondo del mar y el agua se vaya poniendo más clara, lo que permite observar el fondo, la vegetación, los peces... Y también darte cuenta de como podía haber tanto lodo donde ahora puedes ver una vida tan variada.

Porque cuando vivimos la vida solo desde el pensamiento, perdemos la conexión con la profundidad de nuestro ser, no nos damos cuenta de que existe una dimensión mucho mas profunda que el fluir de los pensamientos.

Nuestro viaje interior a través de Mindfulness, esta meditación silenciosa y en quietud en la que sencillamente te sientas y comienzas a observar tu respiración, sin tener que hacer nada mas, te puede conducir al encuentro contigo mismo, a profundizar en quien eres realmente, en tu verdadera identidad.

Cuando comienzas este viaje de autoconocimiento y autodescubrimiento, comienzas a darte cuenta de que no puedes reducir tu vida a vivirla desde el pensamiento, que vive además en un estado casi de permanente insatisfacción, casi siempre falta algo, incluso muchas veces, sin darnos cuenta, buscamos la salvación en el momento próximo, en el futuro, cuando haya encontrado esto o aquello, cuando encuentre a la persona que me hará feliz, otra situación de vida... entonces poder ser feliz.

Pero hablando desde mi propia experiencia, yo no me he encontrado a mi misma en este mundo del pensamiento. En muchos momentos de mi vida, cuando no era capaz de parar y buscar tiempo para estar en contacto conmigo, para poder cultivar la serenidad y la claridad, en definitiva, recuperar una conexión con mi esencia, con lo que realmente soy, he estado perdida y alejada de esa dimensión profunda a la que podemos acceder cuando practicamos Mindfulness.

Y me he dado cuenta de que la entrada a mi propio interior está aquí, está en el momento presente, mi vida es siempre ahora, siempre ahora, este momento.

De manera que cuando comencé a practicar Mindfulness con regularidad, a entrenar mi atención para poder traerla al momento presente, cada vez que me daba cuenta que estaba perdida e identificada con mis pensamientos, en definitiva cuando comencé a poder atender adonde me llevaban mis distracciones, entonces fue desplegándose poco a poco ante mi una nueva relación con mi propia vida, una nueva relación con el ahora, una relación cada vez mas abierta y amistosa con mi vida en cada momento, con aquello que va surgiendo de forma espontánea.

Y así es como he podido notar un cambio importante, al pasar de vivir la vida dominada por las creencias, los miedos, en definitiva, por el pensamiento, a un estado que no se como denominar, quizás podría decir que es el nacimiento de una *Presencia, Consciencia Intuitiva*, que sabe que sabe; y si también debo mencionar el encuentro con el amor verdadero hacia mi misma y hacia los demás, hacia la propia vida tal y como se despliega ante mi en cada instante.

La practica de Mindfulness me ha llevado a un territorio nuevo, millones de veces más rico. No hay dos momentos iguales, la vida se despliega con una variedad de sutilezas tan grande que resulta difícil poder describir. Y toda esta experiencia interior no quiere decir que no se pueda seguir usando la mente eficazmente cuando se necesite, pero la capacidad de ir más allá del pensamiento nos permite adentrarnos en un territorio nuevo, quizás a veces peligroso, ya que en muchos momentos no vas a saber, pero la libertad en la que se vive es inmensa.

Y también me gustaría destacar el valor del *Silencio*, como un lugar de descanso, de descubrimiento, es como un marco que posibilita todo lo demás, es una gran revelación como camino para acercarnos a nuestros corazones, a nuestra presencia interior.

Y este es el viaje hacia el interior que quería compartir, el viaje hacia una libertad. Y la meditación Mindfulness es un vehículo que me ha permitido pasar de vivir dispersa, fuera de mí a volver a casa, a convivir con mi propio ser.

Me gustaría terminar compartiendo un poema de Mary Oliver, titulado así: "El viaje"

El viaje

Por fin un día supiste lo que tenías que hacer y empezaste,
aún a pesar de que las voces a tu alrededor
seguían disparando sus malos consejos...
aún cuando toda la casa empezó a temblar
y sentiste los viejos grilletes en tus tobillos.

"Remienda mi vida" gritaba cada voz.

Pero tu no paraste.

Tú sabías lo que tenías que hacer,
aun cuando el viento escarbaba con sus rígidos dedos
en los mismísimos cimientos,
aun cuando su melancolía era terrible.

Era ya bastante tarde y una noche salvaje,
y el camino lleno de ramas rotas y piedras,
pero poco a poco, según ibas dejando sus voces atrás,
las estrellas empezaron a quemar a través de las capas de nubes,
y allí había una voz nueva
que tu despacio reconociste como la tuya,
que te hizo compañía mientras dabas zancadas
más y más profundas hacia el mundo,
determinada a hacer la única cosa que podías hacer,
determinada a salvar la única vida que tu podías salvar.

(Mary Oliver, Boston, 1992)