



# Un poco de mindfulness

## Félix Torán

es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal.

*Ecología mental para Dummies*

(Grupo Planeta) es su último libro.

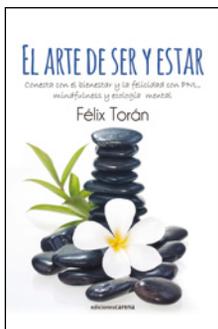
[www.felixtoran.es](http://www.felixtoran.es) [info@felixtoran.es](mailto:info@felixtoran.es)

Twitter: @FelixToran

Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran>

Wikipedia: [http://es.wikipedia.org/wiki/Félix\\_Torán](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Félix\\_Torán](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)



Editorial: Carena (también Kindle: <http://tinyurl.com/LibroToran>).

Páginas: 250.

Precio: 16 €.

**S**e tiende a pensar que el mindfulness es algo novedoso y revolucionario que viene de Estados Unidos del campo de la psicología o la medicina. Nada de eso es cierto. Data de hace más de 2.500 años, es originario de Asia, en particular de India, y es una aportación del budismo. Ahora bien, hay que reconocer que gracias al trabajo de psicólogos, médicos y profesionales de otras disciplinas (especialmente en Estados Unidos), ha sido posible introducirlo en occidente en las últimas décadas, lo cual tiene mucho mérito. Pero, ¿qué es el mindfulness? Te sorprenderá saber que no se trata de algo exterior que debas adquirir, sino una cualidad con la que has venido al mundo y que en tus primeros años utilizabas de forma natural. Lo que pasa es que con el paso del tiempo has ido perdiendo la conexión con dicha cualidad. Pues bien, la práctica de mindfulness a través de la meditación te permite recuperar esa conexión, con todos los beneficios que ello implica.

Cuando desarrollas la concentración, logras entrenar la mente para que permanezca enfocada en un único objeto de meditación durante largos periodos de tiempo, en cambio, al practicar mindfulness, en lugar de centrar el foco mental en un único objeto, lo abres por completo a toda tu experiencia. Diferentes componentes llegan, evolucionan y se van, entre ellos imágenes mentales, pensamientos, recuerdos, sensaciones físicas, emociones, el parloteo mental de cada uno, sonidos, etc. Ves llegar esos elementos, evolucionar e irse, y no haces nada más que observarlos. Eso sí, con curiosidad y dándote cuenta de que estás observando pero sin juzgar ni intervenir de ningún modo.

El mindfulness tiene muchas propiedades beneficiosas, como por ejemplo que te ayuda a conectar más fácilmente con el presente. Pero hay otra que

afecta a tu estado de ánimo y es su capacidad para cortar cadenas tóxicas. Normalmente, ante una emoción tóxica como la envidia, reaccionamos de forma negativa causando sufrimiento a nosotros mismos y a otras personas. Cuando nos damos cuenta, es demasiado tarde pues ya hemos reaccionado. Sin embargo, gracias al mindfulness, puedes darte cuenta de que la emoción tóxica te aborda antes de reaccionar, por lo que puedes crear una especie de espacio en el que elegir responder de forma no-tóxica. Así tú ganas en felicidad, y también quienes te rodean.

## ANTES EJERCITA LA CONCENTRACIÓN

Antes de embarcarte en la práctica de mindfulness, es importante que dediques un tiempo a ejercitar la concentración a fin de allanar el terreno y lograr una mente menos agitada. De otro modo se te haría muy cuesta arriba. Después, lo normal es proceder por pasos. Te recomiendo comenzar la práctica en función de las sensaciones físicas que experimentes en tu cuerpo. Aquí te indico algunas recomendaciones:

- 1. Siéntate cómodamente con la columna recta.** No es necesario que adoptes ninguna postura particular; puedes hacerlo sentada en una silla. Lo importante es que mantengas la espalda recta, ya que transmite una actitud de alerta.
- 2. Cierra los ojos.** También puedes dejarlos ligeramente abiertos.
- 3. Programa la alarma de tu teléfono móvil para dentro de 15 minutos.** O bien utiliza cualquier otro método que desees. Lo importante es que no tengas que estar preocupado por el tiempo.
- 4. Toma tres o cuatro respiraciones lentas y profundas, para centrarte.** Recuérdate cuál es tu misión: observar las sensaciones físicas en tu cuerpo sin intervenir ni juzgar.
- 5. Comienza por practicar la concentración durante**

---

EL MINDFULNESS ESTÁ DE MODA. TAMPOCO SE PUEDE DECIR QUE SEAN MUCHAS LAS PERSONAS QUE SABEN REALMENTE LO QUE ES Y PARA QUÉ SIRVE, PERO AL MENOS EL TÉRMINO YA NOS RESULTA FAMILIAR EN GENERAL. EN ESTE ARTÍCULO NO SOLO TRATO DE QUE TE APROXIMES A SU CONOCIMIENTO, SINO QUE TE ANIMO ENCARECIDAMENTE A PRACTICARLO Y A INTEGRARLO EN TUS QUEHACERES COTIDIANOS. HAZLO Y CUÉNTAME...

---

## atención respiración no juicio



**varios minutos.** Para no tener que preocuparte por el tiempo, observa tu respiración y cuenta las veces que respiras. Si pierdes la cuenta, comienza a contar de nuevo. Cuando llegues a veinte respiraciones contadas, ya puedes continuar con el paso siguiente.

**6. Mantén tu atención en la respiración hasta que otra experiencia te la “robe”.** Si esa experiencia es cualquier cosa distinta de una sensación física (por ejemplo un pensamiento, una idea, un recuerdo, un sonido mental, etc.), regresa a la respiración.

**7. Cuando una sensación física aparezca, obsérvala sin interferir.** No busques explicaciones, no analices, no juzgues; solo observa con curiosidad esa sensación. Si es buena, no intentes que se quede. Si es mala, no intentes que se vaya. Solo observa con ecuanimidad. Déjala fluir y evolucionar hasta que se marche.

**8. Termina el ejercicio cuando te avise tu móvil,**

abriendo lentamente los ojos y tomando una respiración profunda.

Con la práctica, este ejercicio te enseñará a ver las sensaciones físicas de una forma nueva. De hecho, te entrenará para librarte del apego y la aversión, lo que resulta esencial para salir del sufrimiento. Ante cualquier situación en la vida, los componentes mentales (pensamientos, imágenes, sonidos, voz interior, emociones, etc.) se entremezclan, y justo antes de desencadenar una reacción, producen una sensación física en alguna parte. Si eres capaz de aplicar el mindfulness en ese momento, estarás en las condiciones ideales para romper con una reacción que podría traerte sufrimiento, justo antes de que se produzca. ¡Te deseo una maravillosa y fructífera práctica de mindfulness y que traiga todos sus beneficios a tu vida!

### + INFO

<http://tinyurl.com/ToranMindfulness>  
<http://felixtoran.podomatic.com>  
<http://tinyurl.com/AppFelixToran>  
<http://tinyurl.com/ToraniOS>