



MITOS SOBRE LA MEDITACIÓN

DESBANCANDO MITOS SOBRE LA MEDITACIÓN Y SOBRE MINDFULNESS

1. Mindfulness no es una técnica de Relajación basada en la Respiración: simplemente inicia el centrarse en el aquí y el ahora, enfocando la atención en la respiración o en otros focos de atención de nuestro cuerpo, con el objetivo de tomar conciencia de lo que nos pasa en este momento, y cómo nos está pasando.
2. El objetivo de la meditación no es controlar la mente, sino trabajar para que la mente no nos controle a nosotros. No se trata de interferir en el funcionamiento de la mente, sino de ser conscientes de su funcionamiento para no caer en las trampas que nos tiende una y otra vez, ya que cuando queremos controlarla nos hacemos esclavos de ella. El objetivo de la meditación, por tanto, no es detener ni reducir la actividad mental, sino emprender un camino para comprender y entender nuestro mundo interior, aceptando lo que somos, abriéndonos a nosotros mismos y a nuestra realidad, sin tratar de cambiarla o enmascararla.
3. Todo aquello que hacemos de forma consciente es meditar. Para meditar tan sólo debemos tomar conciencia de lo que ocurre en el momento presente, pues la meditación es el arte de aprender a vivir de manera consciente. Como ya indicamos en la primera sesión, hay dos formas de practicar: FORMAL E INFORMAL.
4. Meditar no es una forma de dejar la mente en blanco, sino de ser conscientes de lo que pasa por nuestra mente. Precisamente si forzamos a dejar la mente en blanco, estamos faltando a las actitudes de Mindfulness y se producirá la paradoja de que numerosos pensamientos nos aborden.
5. Meditando no buscamos que la mente deje de generar pensamientos. No podemos dejar de pensar conscientemente, ni podemos tratar de lograr la calma mental con voluntad y esfuerzo. Lo único que podemos hacer es desarrollar nuestra capacidad de atención y observación, permitiendo que todo aquello que surge en la mente exista sin ponerle cortapisas. Aprendemos a no obsesionarnos con los pensamientos. Con la meditación aprendemos a observar los pensamientos, a ser conscientes de ellos.



6. Meditar es observar la naturaleza de la mente. La meditación es, ante todo, un método de autoconocimiento y autoexploración que nos permite salir del estado de ignorancia en el que estamos sumergidos. La práctica de la meditación nos lleva a tener una experiencia directa de cómo funciona nuestra propia mente, de cómo trabaja, de cuáles son sus hábitos, sus miedos y sus obsesiones, para de esta manera, poder permanecer alerta y así no someternos a sus dogmatismos, a sus miedos y a sus caprichos.
7. Meditar NO es modificar los pensamientos negativos. Durante la meditación no hay que esforzarse por tratar de cambiar ni modificar nada, tan sólo se trata de ser conscientes de lo que se presenta en cada momento, y permitir que continúe ahí sin tratar de alterar o modificar dicha realidad. Se trata de aprender a convivir con nuestros pensamientos negativos, sin tratar de modificarlos, cambiarlos o alterarlos.
8. La meditación nos permite mantener focalizada nuestra atención sobre el momento actual, sobre lo que estamos haciendo en cada momento y en cada instante de nuestra vida. Meditación significa aprender a vivir de manera consciente, despertar del letargo y la ensoñación a la que nuestra mente nos tiene sometidos, para así poder aprender a vivir de una forma más libre y más plena.
9. Meditar NO es forzarnos a resolver los problemas. A la mente le encantan los problemas, no puede estarse quieta pues se aburre fácilmente, así que los problemas son la forma que la mente utiliza para tenernos sometidos y dominados. En el momento en que comienzas a observarlos con distanciamiento, como algo que no es reflejo de la realidad, como algo que no tiene existencia real, como algo que surge y desaparece, estás comenzando a liberarte de tu mente.
10. Muchas personas se acercan a la práctica de la meditación porque esperan conseguir experiencias vividas con el consumo de determinadas drogas. Piensan que con la meditación van a poder experimentar alucinaciones, sensación de volar o levitar, que van a poder salirse de sus cuerpos y observarse desde las alturas, etc. Aunque es verdad que hay personas que han logrado tener experiencias de este tipo, no es el objetivo como venimos viendo.



11. Mindfulness no debe practicarse únicamente cuando haya una situación de desequilibrio. Muy al contrario, el hecho de mantener la práctica en las fases de bienestar nos ayuda a seguir estando presente en esos momentos sin juzgarlos, contribuyendo a regular nuestro estado de ánimo sin caer en la euforia cuando todo “va bien” o en la depresión cuando las cosas no son como quisiéramos. La práctica en definitiva nos ayuda a aceptar sin enjuiciar, cada una de las situaciones por las que pasamos, además de experimentar una vida más plena.