

OBSERVACIÓN CONSCIENTE

(DE: Mindfulness en la práctica clínica de María Teresa Miró y Vicente Simón)

En pali (lengua hoy extinguida en la que están recogidas las enseñanzas budistas) la palabra con la que se designa mindfulness es “sati” (...) Sati hace referencia a la presencia mental que facilita el recuerdo. Si sati está presente, lo que sucede puede ser aprehendido, y de este modo más tarde, puede ser recordado. Como estado mental, sati es un estado de observación receptiva o pasiva, con un foco amplio, en contraposición a estrecho o reducido. (...) En este sentido, como “amplitud de mente”, puede entenderse que sati representa la habilidad de mantener simultáneamente en la propia mente varios aspectos y elementos de una situación particular.

En estrecha relación con la amplitud mental, sati hace referencia también a la presencia mental o a la conciencia en su estado natural, despierta, sin artificios ni interferencias, sin prejuicios ni juicios. En realidad, más que hacer algo para practicar mindfulness, hay que dejar de hacer, es decir, hay que dejar de evitar lo que no nos gusta o dejar de desear estar en otro lado o haciendo otra cosa. En síntesis, hay que dejar de interferir activamente con el estado mental en curso.

(...) Se distingue entre un primer momento de observación en calma y clara comprensión de una situación y un segundo momento de intervención, en el que se implementan los medios hábiles adecuados a la situación. Otra forma de expresar este aspecto es que mindfulness per se no cambia la experiencia, solo la hace consciente y permite profundizar en ella.

Esta función de mindfulness de profundizar en la experiencia desde una perspectiva objetiva y desapegada resulta crucial para poder observar la formación de las propias reacciones problemáticas, así como las motivaciones que las acompañan.

Otra acepción del término sati, tiene que ver con la atención pura (o desprendida de conceptos). El poeta Fernando Pessoa ha expresado magistralmente este aspecto diciendo “ver pudiendo prescindir de todo menos de lo que se ve”.

Por último, sati también se ha descrito como un guardián en la entrada de una ciudad que recibe a todos los que llegan a la puerta y deja pasar a los que pertenecen a la ciudad mientras impide el paso a los extranjeros.