

**MEDITADORES NÓMADAS. "MINDFULNESS, UNA AYUDA
PARA SALIR DE LA EXCLUSIÓN SOCIAL**

**NOMADIC MEDITATORS. "MINDFULNESS, HELPING
PEOPLE TO MOVE OUT OF SOCIAL EXCLUSION"**

Miguel Riutort Huguet

Nirakara Mindfulness Institute
Universidad Complutense de Madrid

RESUMEN

Se trata de compartir mi experiencia personal que sin yo pretenderlo, se ha concretado en el Programa de formación "Meditadores Nómadas" en la facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense de Madrid basado en la práctica de la atención plena o mindfulness. El principal objetivo del programa es atender y enseñar esta práctica a personas y familias sin hogar en diferentes contextos: albergues, centros de acogida, centros residenciales para familias con alto riesgo de exclusión social, albergues y personas que viven en la calle. A través de la práctica de la atención plena se les dignifica y se les reconoce su existencia como seres humanos.

ABSTRACT

My objective is to share my personal experience, which has unintentionally materialized into the training programme "Meditadores Nómadas" ("Nomadic Meditators") at the School of Social Work of the Universidad Complutense of Madrid and is based on the practice of full attention or mindfulness. The main purpose of this programme is to assist and teach this practice to homeless persons and families in various contexts: hostels, welcoming centres and residential institutions for families at high risk of social exclusion. Through the practice of full attention these people are dignified and recognized as human beings.

PALABRAS CLAVE: Mindfulness, exclusión, meditaciones nómadas, comprensión, autoconocimiento

KEYWORDS: Mindfulness, exclusion, nomadic meditations, understanding, self-knowledge.

Correspondencia: e-mail: riutortduran@telefonica.net

“Artículo 1: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”.

La línea temática a la que se adscribe esta ponencia es: “Los derechos humanos nos conciernen a todos nosotros cada día y la condición humana que compartimos tiene sus raíces en estos valores universales.

1.- Introducción

Cómo me presento. Me presento como trabajador social (de vocación tardía, pues empecé a estudiar a los 50 años en la Universidad Complutense de Madrid), después de toda una vida laboral en el mundo de las finanzas y la banca. En la actualidad, dedico mi tiempo a ser trabajador social y formador de Mindfulness.

Mi deseo es compartiros mi experiencia personal como trabajador social y formador de mindfulness, en el mundo de la exclusión social y cómo la práctica continuada me ha facilitado poder realizar este tipo de intervención social con las personas sin hogar.

Practico la atención plena desde hace más de 10 años. Al descubrir sus beneficios tales como: conocerme mejor, disfrutar de la vida, perder ciertos miedos y mejorar mi bienestar psicológico, pensé que todo esto lo podrían conocer y aprender las personas sin hogar. En este proceso, que inicié hace años y que continuo desarrollando, me di cuenta que la atención plena les podía beneficiar. Que serían capaces de afrontar su difícil situación personal y a veces familiar con serenidad y menos miedos. Que les facilitaría el desbloqueo de algunas habilidades sociales y capacidades, que recuperarían la dignidad y la confianza en sí mismas, y por qué no, iniciar una posible reinserción social y tal vez laboral.

La práctica continuada puede facilitar que comprendan que la clave no es huir del problema, sino acercarse a él, de reconocerlo y de relacionarse con él, pero de otra manera. Incluso en algunas ocasiones, les puede ayudar a gestionar las emociones difíciles y enseñarles que todo ese proceso se da desde el aquí y ahora. Se trata de aprender a practicar la atención plena en la vida ordinaria.

La atención plena me ha enseñado a acercarme a estas personas, sin juzgar nada. Sin estar pendiente de “hacer”. Lo primero es respetarles y estar presente en el modo ser. Sentir la presencia. Estas personas, tal como yo, sienten las mismas

emociones, como la tristeza, o la alegría, también tienen sentimientos y pensamientos como yo.

El maestro hindú Nisargadatta Maharaj dice: "La presencia es acción. El silencio no es inactivo. La flor llena el espacio con su perfume. La vela con su luz. No hacen nada, sin embargo, su simple presencia lo cambia todo. Su propia presencia es acción"

Me parece importante diferenciar entre ser formador y ser un experto. Los expertos saben, investigan, descubren, analizan...incluso sobre las actitudes de las personas. En cambio, los formadores no sabemos mucho. Mi trabajo consiste en "copiar, pegar y transmitir". Copiar y pegar, es verdad, pero a mi manera, aunque no deja de ser un copiar y pegar. Copiar ya se me daba bien cuando estudiaba y ahora se ha convertido casi en una buena herramienta en mi actividad profesional. Reproduzco de los expertos y maestros que saben, y yo lo pego-aplico de la mejor forma que sé. Para al final del proceso, comunicarlo y transmitirlo desde mi experiencia personal.

2.- Temática de la comunicación.

Con ella trataré de compartir mi experiencia personal que sin yo pretenderlo, se ha concretado en el Programa de formación "Meditadores Nómadas" en la facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense de Madrid basado en la práctica de la atención plena o mindfulness. El principal objetivo del programa es atender y enseñar esta práctica a personas y familias sin hogar en diferentes contextos: albergues, centros de acogida, centros residenciales para familias con alto riesgo de exclusión social, albergues y personas que viven en la calle. A través de la práctica de la atención plena se les dignifica y se les reconoce su existencia como seres humanos.

La acción y la intervención social que se desarrolla durante el taller no sólo tiene que ver con movimientos sensibles propios del ser humano, sino también en cultivar una consciencia despierta y abierta al momento presente, sin juicios ni ideas preconcebidas que con una mente sosegada y en equilibrio que genera una conciencia de interdependencia con la que no solemos vivir cotidianamente. En la

misma medida en que se cultiva y desarrolla esta conciencia en los participantes del programa y a las personas que atendemos crece la compasión y la amabilidad hacia el mundo de la exclusión de la social.

El tipo de intervención social que realizamos en este programa está basada en mindfulness o la práctica de la atención plena. Mindfulness es una capacidad que tenemos los humanos, que se caracteriza por prestar atención al momento presente, con amable aceptación y sin juzgar. La atención plena da la oportunidad de relacionarte de otra manera contigo mismo, con los demás y con el entorno. Estar atento plenamente significa, en esencia, tener un buen control y una buena gestión sobre la atención: puedes colocarla donde tú quieras y dejarla allí fija, hasta que quieras dedicarla a otra cosa. Una de las principales características de nuestra mente es que divaga o vagabundea constantemente. Y muchas veces se queda atrapada en los pensamientos, se distrae y deja de estar en el momento presente. Mindfulness facilita que nuestra mente vuelva al presente de una forma amable. La atención plena es una herramienta potente que podemos entrenar y reforzar. El programa Meditadores Nómadas puede ayudarnos a descubrirla, pero requiere de cada uno un trabajo personal.

3.- En qué consiste el Programa.

En un acercamiento al mundo de la exclusión social, con atención plena que brinda la posibilidad de realizar una intervención social a través de experiencias directas con personas sin hogar. Además, el programa pretende enseñar y facilitar a las personas sin hogar una herramienta más, que pueda ayudarles a afrontar su difícil situación personal y a relacionarse con ellos mismos y con los demás de otra manera. No hay que olvidar que se trata de personas sin medios suficientes para tener una vida digna y con un estado de ánimo, a veces deprimido, decaído debido a que sufren a menudo angustia, ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima, aislamiento y casi sin fuerzas para salir adelante.

Me gustaría leerlos un poema del siglo XIII del maestro sufí RUMI:

*“La casa de los huéspedes”
El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad.
Cierta conciencia momentánea llega
como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,
que vacían tu casa con violencia,
aún así, trata a cada huésped con honor,
puede estar creándote el espacio
para un nuevo deleite.
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
recíbelos en la puerta riendo
e invítalos a entrar.
Sé agradecido con quien quiera que venga,
porque cada uno ha sido enviado
como un guía del más allá.*

Mindfulness ayuda a tomar conciencia de que no somos las emociones ni los pensamientos, y que los pensamientos no son hechos. Que somos algo mucho más profundo que un pensamiento. Una manera de darse cuenta es cambiar la forma de relacionarnos con ellos. Por eso en este programa es tan importante la amabilidad con uno mismo y con los demás para facilitar esta transformación.

Junto a la teoría, no puede faltar la parte práctica, que se concreta en encuentros con los sin hogar. Con ello se intenta motivar a los participantes a comunicarse con ellos y establecer una relación de ayuda y servicio, compartiendo todos unos espacios de igualdad y de respeto.

El Programa se fundamenta precisamente en el respeto, cuidando al máximo la dignidad y haciéndolas más visibles en nuestra sociedad. Creemos firmemente que nuestra civilización evolucionará mejor si es capaz de hacer que cada uno encuentre su felicidad en la felicidad de los otros y destruir el estereotipo del mito de la “holgazanería de los pobres”. Nos interesa el bienestar del otro, nuestra paz exterior e interior depende del retroceso de la pobreza en nuestra sociedad.

El Programa pretende facilitar las herramientas apropiadas a los participantes para que salgan de su zona de confort; y a las personas sin hogar recuperar su dignidad e iniciar un proceso de reinserción social.

4.- Qué se requiere del participante

Que se sienta motivado a aliviar o reducir el sufrimiento de los excluidos socialmente, siempre en la medida de lo posible. La persona excluida y el alumno se interrelacionan y ambos se benefician del Programa, iniciando un proceso que les integra en un espacio de igualdad, que genera la propia práctica de la atención plena.

Se propician espacios de reflexión y discernimiento sobre la experiencia personal que están viviendo y las relaciones interpersonales que se establecen con dichas personas.

El Programa puede ser una oportunidad para que “los sin hogar” descubran que poseen habilidades en su interior que les ayudarán a enfrentarse a su problemática situación. Y ello se conseguirá con las prácticas que realizan con los alumnos. Éstos se entrenan durante las diferentes sesiones del Programa, en escucha activa, habla consciente, ecuanimidad, amabilidad, etc. Algunas de las prácticas se fundamentan en la comprensión y el autoconocimiento de los participantes, pero esto no es suficiente.

Pero se pretende ir un poco más lejos, más allá de nuestros egos; es decir, colocar la atención plena en el espacio de una conciencia no separada de nada, interrelacionada con toda la humanidad. Es un estado de conciencia de interdependencia, en el cual podemos sentir que somos una unidad, que todos formamos parte de una gran red, en la cual estamos interrelacionados e interconectados. Cada nudo influye sobre toda la red, y que todos los nudos influyen de igual manera. No hay mayor ni menor, más poderoso ni menos poderoso, todos los elementos operan por igual. Además, todos influyen sobre todos. Este estado de conciencia que se cultiva en Meditadores Nómadas nos hace caer en la cuenta de que efectivamente estamos conectados unos con otros, que somos diferentes, pero estamos hechos de la misma esencia, el Ser.

Sentir esta interdependencia nos facilita la conexión con lo que realmente somos: bondad, presencia. En este estado de conciencia, no hay etiquetas, ni prejuicios; permanecemos anclados en el aquí y ahora, gracias a la práctica de la atención plena. En la misma medida en que crece esta conciencia en los

participantes, crece el modo ser y nos vamos "desconectando" del modo hacer y su característico piloto automático.

Algunos textos del maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, experto en mindfulness:

"Acercarse a estas personas con la intención de comprender su sufrimiento es el mejor regalo que puedes hacerles."

"La comprensión es el otro nombre del amor. Si no entiendes a la otra persona, no puedes amar".

"El objetivo de tu práctica debe ser, en primer lugar, ser tú mismo. Tu amor por el otro, tu capacidad de amar a otra persona, depende de tu capacidad de amarte a ti mismo".

"La escucha profunda es la práctica de mindfulness. Pero si estás lleno de dolor, lleno de ansiedad, de proyecciones, y sobre todo lleno de prejuicios, de ideas y conceptos, puede ser muy difícil para ti practicar la escucha profunda. Estás demasiado lleno. Por eso practica para tener espacio, para tener libertad interior, para tener un poco de alegría dentro, todo esto es muy importante para la escucha profunda".

5.- Esquema del programa Meditadores Nómadas.

Consta de 6 sesiones teóricas (una vez a la semana de 3 horas) y 4 prácticas. En total 32 horas.

El itinerario de las prácticas es el siguiente: Mindfulness en un albergue de personas sin techo.

Encuentros con personas que viven en la calle (salida nocturna). Prácticas de atención plena con familias en riesgo de pobreza extrema. En la quinta sesión, los alumnos tienen que elaborar y poner en marcha un protocolo de mindfulness para albergues o centros de acogida.