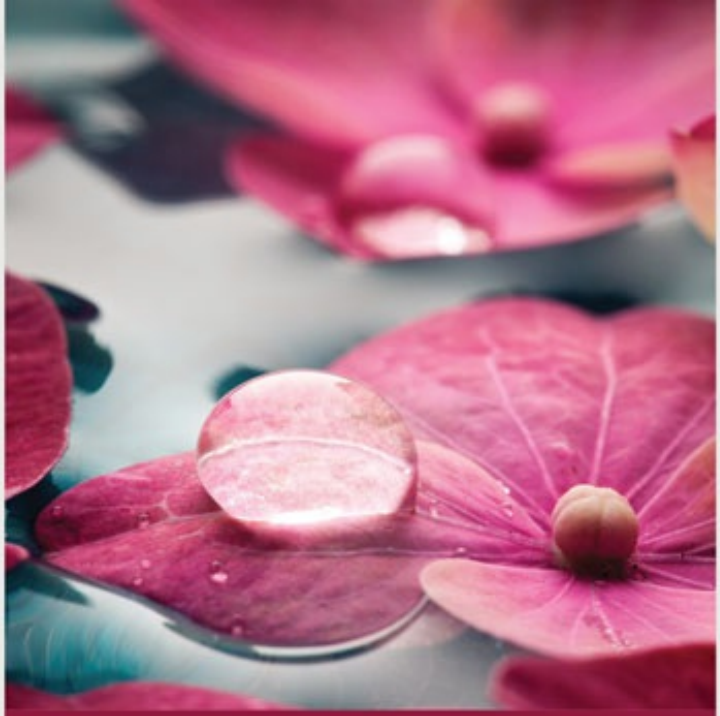

# Mindfulness para principiantes

Jon Kabat-Zinn

Kairós

Incluye 5 meditaciones guiadas

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness

para principiantes

Traducción del inglés al castellano de David González

**Título original:** ***MINDFULNESS FOR BEGINNERS*****, Reclaiming the Present Moment and Your Life, by Jon Kabat-Zinn**

**© 2012 Jon Kabat-Zinn**
**© de la edición en castellano:**
**2013 by Editorial Kairós, S.A.**

**Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España**
**www.editorialkairos.com**
**Composición: Pablo Barrio**
**Diseño cubierta: Katrien van Steen**
**Primera edición: Mayo 2013**
**Primera edición digital: Junio 2013**
**ISBN papel: 978-84-9988-239-0**
**ISBN epub: 978-84-9988-277-2**
**ISBN Kindle: 978-84-9988-278-9**
**ISBN Google: 978-84-9988-279-6**
**Depósito legal: B 13.332-2013**

**Todos los derechos reservados.**

**Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.**

*Para el principiante eterno que hay en cada uno de nosotros*

## Sumario


1. Introducción

2. **Parte I: Inicio**
3. Mente de principiante
4. La respiración
5. ¿Quién está respirando?
6. El trabajo más difícil del mundo
7. Cuidando de este momento
8. Mindfulness es conciencia
9. La modalidad hacer y la modalidad ser
10. Fundamentos científicos
11. El mindfulness es universal
12. El despertar
13. La estabilización y calibrado del instrumento
14. La esencia de la práctica consiste en morar en la conciencia
15. La belleza de la disciplina
16. Ajustando nuestro funcionamiento por defecto
17. Conciencia: la única capacidad que puede compensar al pensamiento
18. Atención y conciencia son habilidades que pueden desarrollarse
19. No hay nada malo en el pensamiento
20. Familiarizarnos con el pensamiento
21. Imágenes que pueden ser de utilidad
22. No tomarnos los pensamientos como algo personal
23. *Selfing*
24. Enamorados de los pronombres "yo", "mí" y "mío"
25. La conciencia es un gran contenedor
26. Los objetos a los que atendemos no son tan importantes como

27. **Parte II: Mantenimiento**
28. La reducción del estrés basada en el mindfulness
29. Un fenómeno de alcance mundial
30. Una atención afectuosa
31. El mindfulness a todos los sentidos
32. Propiocepción e interocepción
33. La unidad de la conciencia
34. Conocer es darse cuenta

35. La vida como práctica meditativa
36. Tú ya perteneces
37. Ante tus propias narices
38. El mindfulness es algo más que una buena idea
39. Volver a establecer contacto
40. ¿Quién soy yo? Cuestionar nuestra propia narrativa
41. Tú eres más que cualquier narrativa
42. Nunca has dejado de ser total
43. Una forma diferente de prestar atención
44. No saber
45. La mente preparada
46. ¿Qué es lo que tú tienes que ver?

47. **Parte III: Profundización**
48. Ningún lugar al que ir y nada que hacer
49. La acción que brota del ser
50. La acción apropiada
51. Si eres consciente de lo que ocurre, estás haciendo bien las cosas
52. No juzgar es un acto inteligente y bondadoso
53. Tú, gracias a Dios, solo puedes ser tú mismo
54. El conocimiento encarnado
55. Sentir alegría por los demás
56. La catástrofe total
57. ¿Sufre acaso tu conciencia del sufrimiento?
58. ¿Qué significa liberarse del sufrimiento?
59. Los reinos infernales
60. La liberación está en la práctica
61. La belleza de la mente que se conoce a sí misma
62. Cuida tu práctica meditativa
63. La conservación de la energía y la práctica de la meditación
64. Una actitud no-violenta
65. El deseo: la cascada de las insatisfacciones
66. La aversión: el otro lado del deseo
67. La delusión y la trampa de las profecías de obligado cumplimiento
68. El momento adecuado es siempre ahora
69. El "programa" es "este"
70. Recupera tu vida
71. Llevar de nuevo el mindfulness al mundo

72. **Parte IV: Maduración**
73. Los fundamentos actitudinales de la práctica del mindfulness

74. **Parte V: Práctica (Audio)**

75. Comencemos la práctica formal
76. Atención plena al comer
77. Atención plena a la respiración
78. Atención plena al cuerpo como una totalidad
79. Atención plena a los sonidos y los pensamientos
80. El mindfulness como conciencia pura

81. Epílogo

82. Agradecimientos

83. Lecturas recomendadas

84. Bibliografía

85. Sobre el autor

# Introducción

Bienvenido a la práctica del mindfulness. Quizás lo ignores pero, si esta es tu primera aproximación al cultivo sistemático del mindfulness, puedes hallarte en el umbral de un cambio trascendental, de un cambio tan sutil y profundo que acabe transformando tu vida entera. O tal vez descubras, por decirlo en otras palabras, que el mindfulness te permite recuperar tu vida… como afirman tantas personas que, gracias a la reducción del estrés basada en el mindfulness, decidieron emprender esta práctica. Pero, si el mindfulness acaba transformando tu vida, no será debido a este libro —que no obstante espero que te resulte decisivo—. Cualquier cambio que experimentes se deberá fundamentalmente a tus propios esfuerzos, incluidos quizás aquellos impulsos misteriosos que parecen emanar de una intuición profunda en la que confiamos plenamente y que nos arrastran, sin que sepamos muy bien por qué, en una determinada dirección.

Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente. Esta es una de las muchas formas de meditación, si pensamos en la meditación como algo en lo que nos comprometemos (1) para regular sistemáticamente nuestra atención y energía, (2) mediante lo que influimos —y posiblemente también profundizamos— en la cualidad de nuestra experiencia (3) con la intención de actualizar el amplio abanico de nuestra humanidad y (4) nuestra relación con los demás y con el mundo.

El mindfulness es, en última instancia, un acto de amor… con la vida, con la realidad y con la imaginación; con la belleza de nuestro ser, con nuestro corazón, con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo. Y es así, por más difícil que te resulte de admitir. Por ello es tan interesante experimentar sistemáticamente el cultivo del mindfulness en tu propia vida, además resulta saludable que tu intuición se adentre en esta nueva forma de relacionarte con tu propia experiencia.

Este libro empezó como un programa de audio de Sounds True con el que la gente llevaba tiempo trabajando. Se trata de las pistas de audio que acompañan a este libro e incluye las prácticas de meditación guiada descritas en la quinta parte. Finalmente acabarás descubriendo, si todavía no lo sabes, que el potencial transformador de la meditación, en general, y del mindfulness, en particular, se asienta en la práctica continua.

Hay dos formas complementarias de llevar a cabo este trabajo, formal e informalmente. La primera consiste en dedicar a diario un tiempo a la práctica, en este caso, a la práctica de las meditaciones guiadas. El abordaje informal consiste en dejar que la práctica vaya impregnando, de un modo tan sencillo como natural, todas y cada una de las facetas de tu vida cotidiana. Estas dos modalidades de práctica encarnada van

de la mano y se apoyan mutuamente, constituyendo, en última instancia, una totalidad inconsútil a la que podríamos denominar vida consciente y despierta. Espero que la práctica de las meditaciones guiadas te sirva de punto de partida para una exploración continua de la práctica del mindfulness formal e informal y de lo que ocurre durante los días, semanas, meses y años posteriores.

La misma intención de practicar de un modo amable y paciente —tanto si, un buen día, tienes ganas como si no las tienes— es una disciplina poderosa y curativa. En ausencia de tal motivación, resulta muy difícil, sobre todo al comienzo, que el mindfulness arraigue y se convierta en algo más que un mero concepto, por más filosóficamente atractivo que te resulte.

El primer CD del programa de audio original describía la práctica del mindfulness y explicaba por qué su cultivo puede ser interesante. Ese material constituye el núcleo en torno al cual se elaboró este libro cuya amplitud, detalle y profundidad trascienden con mucho el programa y el contenido de partida. Pese a ello, el libro conserva deliberadamente el orden original de los temas y la formulación en primera y segunda persona del singular y en primera persona del plural con la esperanza de que, de ese modo, mantenga la calidad de una conversación y de una indagación mutua.

Tanto en el texto como en el programa de audio, exploraremos juntos el mindfulness como si jamás hubiésemos oído hablar de él y no tuviéramos la menor idea de lo que es o de por qué merece la pena integrarlo en tu vida. Empezaremos explorando el corazón de la práctica del mindfulness y el modo de cultivarla en tu vida cotidiana. También veremos brevemente cuáles pueden ser sus beneficios para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad, y cómo las personas enfermas la utilizan en el contexto de los programas de reducción del estrés basados en el mindfulness [que, en castellano, ha acabado convirtiéndose en el acrónimo REBAP, de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena]. Apuntaremos varias áreas nuevas y muy interesantes de investigación científica que muestran que la práctica del mindfulness en forma de REBAP parece cambiar, en un sentido muy importante, tanto la estructura como el funcionamiento del cerebro y algunas de sus implicaciones para el modo en que nos relacionamos con nuestros pensamientos y nuestras emociones, especialmente las más reactivas.

Pero, como es evidente, solo tendremos tiempo para abordar algunos de estos temas. Su elaboración y florecimiento es una aventura continua, y el trabajo de toda una vida. Puedes considerar este libro como la puerta de entrada a un edificio magnífico como, por ejemplo, el Louvre, solo que, en este caso, el edificio eres tú y tu vida y potencial como ser humano. Estás invitado a entrar y explorar, a tu propio ritmo y siguiendo tu propio camino, la riqueza y profundidad de lo que ahí se encuentra, en este caso, la conciencia y todas sus manifestaciones concretas.

Espero que este libro te proporcione el marco conceptual de referencia adecuado para entender por qué tiene sentido comprometerte incondicional y regularmente en algo que se asemeja tanto a nada. Pero, por más que el mindfulness y los niveles elevados de interés público y científico parezcan “demasiado ruido para tan pocas nueces”, me parece mucho más exacto describirlo como *mucho ruido sobre lo que, pese a parecer*

*casi nada, resulta serlo prácticamente todo*. Y es que, cuando experimentemos de primera mano, no nos daremos cuenta de que ese "casi nada" encierra un universo entero de posibilidades para mejorar la vida.

Son muchas las ocasiones que la práctica del mindfulness proporciona para el cultivo de una mayor intimidad con tu mente que te permita conectar y desarrollar tus recursos internos más profundos para aprender, crecer, curar y transformar tu comprensión de quién eres y de cómo puedes vivir más sabiamente, en este mundo, con un mayor bienestar, significado y felicidad.

Una vez establecida, empleando este libro y sus meditaciones guiadas, una plataforma sólida de práctica, dispondrás, para explorar el mindfulness, de recursos casi ilimitados. Conectar con los escritos de excelentes maestros, tanto pasados como presentes puede ser muy valioso, en algún que otro momento, en la medida en que tu práctica del mindfulness madura y se profundiza. Y hacer el esfuerzo de asistir a un retiro dirigido por algunos de los grandes maestros de hoy en día podría convertirse en un catalizador esencial para fortalecer y profundizar tu práctica. Esto es algo que te recomiendo encarecidamente.

Gran parte de lo que aquí verás está descrito con mucho más detalle en otros de mis libros, en particular, *Vivir con plenitud las crisis*, *Cómo asumir su propia identidad* y *La práctica de la atención plena*. *Mindfulness para principiantes* aspira a proporcionar un acceso sencillo y directo a los aspectos fundamentales de la práctica del mindfulness, incluido su cultivo formal y la esencia de su aplicación a la vida cotidiana. Si decides aceptar la invitación, ambos acabarán formando parte de tu trabajo continuo.

Los capítulos presentados aquí son deliberadamente más breves que comprehensivos. Su intención es estimular la reflexión y alentar la práctica. Con el paso del tiempo, en la medida en que tu práctica se asiente y profundice, como necesariamente ocurrirá si perseveras en ella, estas palabras adquirirán, para ti, diferentes significados. Del mismo modo que no hay dos momentos ni dos respiraciones iguales, es muy probable que, cada vez que reflexiones en un determinado capítulo y lleves su objetivo al laboratorio de tu práctica meditativa y de tu vida, te impacte de manera diferente. La experiencia directa profundizará tu práctica y acabará arrastrándote como si de un río se tratara. Y, en la medida en que te dejes llevar por el impulso de la práctica descubrirás, con el tiempo, una interesante fusión entre tu experiencia y aquello a lo que apuntan las palabras aquí escritas.

Quizás, al emprender la práctica, quieras probar con una determinada meditación guiada y practicar con ella durante unos pocos días para ver cómo te sientes y lo que evoca en ti. Lo único que tienes que hacer es escucharla. Te invito a participar y entregarte, lo más plenamente que puedas, a la práctica instante tras instante tras instante. Luego puedes utilizar el texto para redondear la experiencia investigando y cuestionando tu comprensión de lo que realmente estás preguntándote cuando haces el esfuerzo de prestar atención a los aspectos de tu vida que sueles ignorar o desdeñar como triviales y despojados de importancia.

En un sentido muy real, hoy estás emprendiendo lo que espero que se convierta en una

aventura de investigación y descubrimiento continuos sobre la naturaleza de tu mente y de tu corazón. Este es un viaje que te enseñará a vivir con una mayor presencia, apertura y autenticidad que no solo te beneficiará a ti, sino a todas las personas que amas, a todos los seres con los que te hallas estrechamente relacionado y al mundo en el que estás inmerso. El mundo y todas sus dimensiones pueden ser, en este sentido, los principales beneficiarios de tu atención y tu cuidado.

La escucha profunda constituye la esencia del mindfulness, es decir, del cultivo de la intimidad con tu propia vida como si realmente importase. Porque, en realidad, importa, mucho más de lo que piensas… y hasta mucho más de lo que puedas llegar a pensar.

Ojalá pueda, tu práctica del mindfulness, cuando te embarques en esta aventura, crecer, florecer y alimentar tu vida momento a momento y día tras día.

# Parte I: Inicio

## Mente de principiante

> Suspender deliberadamente toda actividad externa y sentarte o abrirte, quizás por vez primera, a la quietud interior, sin más intención que permanecer presente al despliegue de tu vida, suele ser una oportunidad extraordinaria.

Quienes han acabado incorporando a su vida la práctica del mindfulness recuerdan muy vívidamente lo que les condujo hasta ahí, incluidos los sentimientos y circunstancias vitales que desencadenaron ese avance. Eso fue, al menos, lo que ocurrió en mi caso. La topología emocional de ese momento de partida —o del momento en que te das cuenta de que quieres conectar contigo de ese modo— es rica y única para cada uno de nosotros.

Suzuki Roshi, el maestro zen japonés que fundó el San Francisco Zen Center y conmovió el corazón de tantas personas, es famoso por haber dicho: «Son muchas las posibilidades que se abren ante la mente del principiante, pero muy pocas las que se presentan a la mente del experto». Los principiantes abordan las nuevas experiencias sin saber gran cosa y, en consecuencia, mucho más abiertos. Esta abertura es muy creativa. Es un rasgo innato de la mente. La cuestión consiste en no perderla nunca, lo que nos permite asistir a la sorprendente y continua emergencia del momento presente, que es siempre nuevo. Cuando dejas de ser un principiante, pierdes la mente de principiante. Pero si recuerdas, de vez en cuando, que cada momento es fresco y nuevo, quizás, solo quizás, lo que sabes no obstaculizará tu abertura a lo que no sabes, que siempre es mucho más. De ese modo podrás acceder, en cualquier momento en que te abras a ella, a la mente de principiante.

## La respiración

> Mira, por ejemplo, lo que sucede con la respiración. Solemos darla por sentado, a menos, claro está, que estemos resfriados o que, por una u otra razón, respiremos con dificultad. Solo entonces nos damos súbitamente cuenta de la extraordinaria importancia que tiene para nosotros.

La respiración entra y sale de continuo de tu cuerpo. El hecho es que estamos siendo respirados. Absorbemos aire en cada inspiración y lo devolvemos al mundo en cada exhalación. De ello depende nuestra vida. Suzuki Roshi se refería a este movimiento como "una puerta batiente". Y, como no podemos salir de casa sin esta vital y misteriosa puerta batiente, la respiración puede convertirse en el más adecuado objeto de atención para volver al momento presente. Solo en el presente respiramos —porque el último aliento ya se fue y el próximo todavía no ha llegado— y solo respiramos en el ahora. ¿Qué mejor ancla, pues, que la respiración, para que nuestra caprichosa atención no se aleje del presente?

Esta es una de las muchas razones por la que muchas tradiciones contemplativas utilizan, como primer objeto de atención, las sensaciones corporales que acompañan a la respiración. Pero prestar atención a las sensaciones corporales de la respiración no es una práctica válida solo para principiantes. Es cierto que puede ser sencilla, pero no lo es menos que el mismo Buddha afirmó que la respiración encierra, en su interior, todo lo necesario para el cultivo del amplio abanico de nuestra humanidad, especialmente de la sabiduría y de la compasión.

La razón, como en breve veremos, es que el hecho de prestar atención a la respiración no se limita a la respiración, al igual que prestar atención a cualquier otro objeto que elijamos como objeto de atención primaria tampoco se limita a ese objeto. Los objetos de atención nos ayudan a estabilizar la atención. Poco a poco empezamos entonces a darnos cuenta de lo que es la atención. La atención tiene que ver con la relación existente entre lo que parece ser el perceptor (tú) y lo que parece ser percibido (el objeto al que estés atendiendo). Entonces es cuando te das cuenta de que ambos forman parte de una totalidad dinámica e inconsútil que, en última instancia, jamás han dejado de estar unidas.

Lo primordial es, pues, la conciencia.

## ¿Quién está respirando?

> Es un error, por más que repitas de continuo «estoy respirando», creer que eres tú quien está respirando.

Por supuesto que estás respirando.

Pero veamos este punto con más detenimiento. Si realmente fuésemos nosotros quienes respirásemos, hace mucho tiempo que habríamos muerto. Nos habríamos distraído por esto o por aquello y, en el momento menos pensado, ¡ale hop!, estaríamos muertos. No hay en "ti", quienquiera que seas, nada responsable de que tu cuerpo respire. De ello se ocupa perfectamente el tallo cerebral. Y lo mismo podríamos decir con respecto al latido cardiaco y a muchos otros aspectos de tu funcionamiento biológico. Quizás influyamos, de alguna forma —especialmente en el caso de la respiración—, en su expresión, pero en modo alguno podemos concluir que seamos nosotros quienes estemos respirando. La cosa es mucho más sorprendente y misteriosa que todo eso.

Esto, como verás, nos lleva a formularnos quién está respirando, quién está empezando a meditar y a cultivar el mindfulness y quién está leyendo estas palabras. Y formúlate todas estas preguntas, si realmente quieres entender lo que implica el cultivo del mindfulness, con una mente de principiante.

## El trabajo más difícil del mundo

> Creo que debo decir, desde el mismo comienzo y de nuevo en el espíritu de una total sinceridad, que el cultivo del mindfulness es el trabajo más duro del mundo.

Resulta paradójico que crecer hasta ser realmente quienes somos sea, para cada uno de nosotros, el reto más difícil al que debamos enfrentarnos. Se trata de un trabajo que nadie puede hacer por nosotros. Es la respuesta a una llamada interna si nos comprometemos a vivir profundamente la vida que nos corresponde, frente a todo lo que, en tanto que seres humanos, nos afecta.

Pero el cultivo del mindfulness no solo es un *trabajo*, sino que también es un *juego*. Es demasiado serio como para tomárnoslo en serio —¡y lo digo con toda seriedad!—, aunque solo sea porque afecta a toda nuestra vida. Tiene sentido que la ligereza y la alegría, elementos clave de la práctica del mindfulness, sean los factores fundamentales del bienestar.

El mindfulness, en última instancia, puede convertirse en un elemento inconsútil de nuestra vida, un camino para que nuestro ser se exprese de manera auténtica e íntegra. El camino que cada uno debe seguir para cultivar el mindfulness y beneficiarse de él es distinto en cada caso. Cada uno se enfrenta al mismo reto de descubrir quién es y de vivir su vida de acuerdo con su propia vocación. Y esto es algo que debemos hacer prestando atención al despliegue, en el momento presente, de los diferentes aspectos de nuestra vida. Este es un trabajo que nadie puede hacer por nosotros; nadie puede vivir tu vida por ti.

Quizás lo dicho hasta ahora no tenga para ti mucho sentido. De hecho, probablemente no lo tenga hasta que te sientes y extiendas ese gesto en el tiempo, es decir, hasta que te comprometas con el cultivo formal e informal del mindfulness, apoyado en la aspiración a buscar y descubrir por ti mismo cómo son realmente, detrás del velo de las apariencias y las historias que al respecto te hayas contado, las cosas, aunque no sean completamente ciertas o solo lo sean de un modo parcial.

## Cuidando de este momento

> Cada uno se enfrenta a aventuras como el mindfulness desde su propio talante. Además, solo podemos construir nuestra vida sobre lo que nos ha ocurrido, por más doloroso que haya sido o siga siendo todavía.

Independientemente de cómo haya sido y del dolor y sufrimiento que encierre, nuestro pasado es, en este mismo instante, el único trampolín con que contamos para llevar a cabo el trabajo de vivir el presente de manera consciente, ecuánime, lúcida y atenta. El pasado es, para nosotros, como la arcilla para el alfarero. El trabajo y la aventura de la vida consisten en no quedarnos atrapados en nuestro pasado, en nuestras ideas y en nuestros conceptos y recuperar el único momento que realmente tenemos, que siempre ha sido este. Cuidar este momento puede tener un efecto considerable en el siguiente y, por tanto, en el futuro, tanto tuyo como del mundo. Si puedes estar atento a este momento, es posible que el siguiente sea extraordinaria y creativamente diferente, porque eres consciente de lo que ocurre sin añadirle nada en absoluto.

## Mindfulness es conciencia

> Mi definición operativa del mindfulness, como ya he dicho en la introducción, es *prestar una atención deliberada y sin juicio al momento presente*.

A veces he añadido, a esa definición, la frase «como si tu vida dependiera de ello», porque profundiza su efecto.

Técnicamente hablando, sin embargo, el mindfulness es *lo que emerge* cuando prestas una atención deliberada y no crítica al momento presente como si tu vida dependiera de ello. Y lo que emerge no es más que la conciencia.

Pero, pese a estar íntimamente familiarizados con ella, la conciencia es una facultad que nos resulta ajena, por completo. Por ello el entrenamiento en mindfulness que vamos a iniciar consiste, en realidad, en el ejercicio de un recurso que ya poseemos. No tenemos, para ello, que ir a ningún lugar ni conseguir nada, sino tan solo aprender a habitar un dominio de la mente del que, hablando en términos generales, estamos desconectados. Y eso es lo que podríamos denominar la modalidad *ser* de la mente.

## La modalidad hacer y la modalidad ser

> Pasamos la mayor parte de nuestra vida sumidos en la acción, haciendo cosas y pasando rápidamente de una a otra, o bien haciendo malabarismos para hacer varias cosas diferentes a la vez.

A menudo estamos tan activos que pasamos apresuradamente de una cosa a la siguiente con la idea de que, en algún momento posterior, estaremos mejor. Vivimos para eliminar cosas de nuestra lista de situaciones pendientes y al finalizar el día caemos exhaustos en la cama, para levantarnos a la mañana siguiente y poner en marcha de nuevo la misma noria. Esta forma de vida —si es que merece tal nombre— se ve impulsada por las mil diferentes expectativas que nos imponemos a nosotros mismos y a los demás, generadas, en gran medida, por nuestra creciente dependencia de una tecnología omnipresente que cada vez acelera más nuestro ritmo de vida.

Resulta muy fácil, si no estás atento, olvidar *quién* está haciendo todo eso y *por qué* y, dejando de lado tu cualidad de *ser humano*, convertirte en un *hacedor humano*.

Ahí es, precisamente, donde entra en juego el mindfulness, recordándonos la posibilidad de pasar, gracias a la atención y la conciencia, de la *modalidad hacer* a la *modalidad ser*. Entonces nuestra acción resulta mucho más integrada y eficaz porque brota de nuestro ser. Entonces dejamos también de agotarnos y aprendemos a encarnar nuestro cuerpo y a habitar el único momento en que vivimos, es decir, este.

## Fundamentos científicos

> Una información que os interesará, si es que aún no estáis al corriente, es que el mindfulness y sus aplicaciones en la salud y la enfermedad han sido objeto de estudio y creciente descubrimiento desde hace más de treinta años, desde la fundación de la Clínica de Reducción del Estrés y la REBAP el año 1979 en la Universidad de Massachusetts.

El entrenamiento en mindfulness proporcionado por la REBAP y otras intervenciones similares ha demostrado ser muy eficaz en la reducción del estrés y los problemas médicos asociados al estrés (como la ansiedad, el pánico y la depresión), así como en aprender a vivir de un modo más eficaz y pleno con el dolor crónico, aumentar la calidad de vida de quienes sufren de cáncer y de esclerosis múltiple y reducir la incidencia de la recaída en personas con un historial de trastorno de depresión mayor que auguraba un riesgo en ese sentido. Estos son algunos de los muchos descubrimientos clínicos puestos de relieve por la literatura científica. La REBAP también ha demostrado que influye positivamente en el modo en que el cerebro procesa, en situaciones de estrés, las emociones, que facilita, en determinadas regiones de la corteza prefrontal, el paso de la activación del lado derecho a la activación del lado izquierdo (un cambio asociado a un mayor equilibrio emocional) e induce cambios positivos correlativos en el sistema inmunitario.

Otros estudios han descubierto que las personas entrenadas en REBAP presentan una activación de las redes de la corteza cerebral implicadas en la experiencia directa del momento presente. Quienes no han sido entrenados en REBAP muestran una menor activación de tales circuitos y la correspondiente activación de redes implicadas en la generación de narraciones *acerca* de la propia experiencia. Estos descubrimientos sugieren que la práctica del mindfulness amplía el repertorio de posibilidades de experimentarnos a nosotros mismo e influye en la elaboración de historias que pueden teñir o hasta eclipsar nuestra propia experiencia.

Ahora sabemos que el entrenamiento en REBAP también provoca cambios en la estructura cerebral al engrosar ciertas regiones cerebrales como el hipocampo, que desempeña un papel muy importante en el aprendizaje y la memoria, y adelgazar otras como, por ejemplo, la amígdala derecha, una estructura del sistema límbico que regula las reacciones basadas en el miedo, como las amenazas percibidas de un tipo u otro, incluida la frustración de nuestros deseos.

Cada vez es mayor la literatura científica que documenta los descubrimientos realizados por la investigación sobre el mindfulness.

## El mindfulness es universal

> El mindfulness se describe a menudo como el corazón de la meditación budista. Sin embargo, su cultivo no es una actividad estrictamente budista.

El mindfulness es, en esencia, universal porque tiene que ver con capacidades humanas innatas como la atención y la conciencia. Pero hay que decir que, históricamente hablando, las versiones más elaboradas y perfeccionadas del mindfulness y del modo de cultivarlo se derivan de la tradición budista y que los textos y enseñanzas budistas constituyen un valioso tesoro para profundizar nuestra comprensión y valoración del mindfulness y las sutilezas de su cultivo. Y esa es la razón por la cual, como verás, menciono, de vez en cuando, maestros y puntos de vista budistas, teñidos por los caminos a través de los que las distintas tradiciones budistas —como el Chan, el Zen, el budismo tibetano y el budismo Theravada— han acabado elaborando formas diferentes de hablar sobre el despliegue de la atención y la conciencia, además de haber desarrollado un amplio abanico de prácticas meditativas que, en última instancia, deberían ser consideradas como diferentes puertas de acceso al mismo recinto.

Conviene recordar que el Buddha no era "budista", un término acuñado, recordémoslo, en el siglo XVIII, por eruditos europeos, fundamentalmente jesuitas, que tenían una comprensión más bien escasa del significado de las estatuas de ese hombre sentado con las piernas cruzadas que llenaba los altares de los templos de toda Asia.

## El despertar

> Aunque muchas personas lo ignoren, las estatuas del Buddha, como muchos otros objetos de arte budistas no son, estrictamente hablando, símbolos de la divinidad, sino representaciones de estados mentales.

El Buddha simboliza la encarnación del despertar. Tengamos en cuenta que el apelativo pali (el idioma en que se escribieron sus enseñanzas) "Buddha" significa "el que ha despertado".

¿El que ha despertado a qué? El que ha despertado a la naturaleza de la realidad y a la posibilidad, asumiendo un estilo de vida sistemático y práctico, de librarse del sufrimiento.

La sabiduría del Buddha fue difícilmente lograda después de muchos años dedicados a diferentes tipos de práctica meditativa. Y, como acabamos de decir, sus descubrimientos son tan universales como las grandes leyes de la ciencia (como las leyes de la termodinámica o la ley de la gravitación). El Buddha afirmaba que la aplicación de sus experiencias y comprensiones no se hallaba circunscrita a los budistas o a quienes practican la meditación, sino a todo ser humano y a toda mente humana. De no ser universales, sus enseñanzas tendrían un valor limitado. Hoy en día es posible corroborar científicamente algunas de estas afirmaciones.

Según el erudito budista Alan Wallace, podríamos considerar al Buddha como un científico que utilizó los únicos instrumentos con que, en su época, contaba. Así fue como apeló a su cuerpo y a su mente para explorar las cuestiones en las que estaba interesado, como la naturaleza de la mente, la naturaleza del sufrimiento y la posibilidad de liberarse de la esclavitud y el sufrimiento.

## La estabilización y calibrado del instrumento

> Como sucede con cualquier otro instrumento −ya se trate de un radiotelescopio, de un espectrofotómetro o de una báscula de baño−, el primer paso que tenemos que dar para que sus lecturas sean fiables consiste en calibrar y estabilizar la plataforma sobre la que se asienta.

Algunas de las prácticas de meditación enseñadas por el Buddha sirven para estabilizar y calibrar la mente a fin de que pueda llevar a cabo el trabajo profundo de ver la realidad de lo que está observando. No asientes, si pretendes observar la Luna, por ejemplo, tu telescopio sobre el agua porque, en tal caso, se saldrá de campo apenas te muevas —aunque solo sea un poco— y no podrás estudiarla.

Algo parecido sucede con nuestra mente. Si vas a utilizar la mente para observarte, familiarizarte y, en última instancia, entenderte a ti mismo, deberás empezar aprendiendo los rudimentos que te permitan estabilizarte para poder llevar a cabo el trabajo de prestar atención de un modo sostenido y fiable y darte cuenta de lo que está ocurriendo bajo la superficie.

Son tantas las posibles distracciones que aun nuestros mejores esfuerzos pueden verse fácilmente truncados. Como advertirá cualquiera que experimente con las meditaciones guiadas de los audios incluidos, nuestra atención es bastante inestable y se pasa la mayor parte del tiempo yendo de un lado a otro. La práctica nos permite familiarizarnos con las idas y venidas de la mente, de modo que, con el paso del tiempo, aprende, hasta cierto punto al menos, a estabilizarse.

Aun la más pequeña estabilidad resulta, si uno es consciente, tan importante como transformadora. No hay que establecer, pues, ideal alguno de que, para “hacer las cosas bien”, tu mente deba estar completamente estable. Eso puede ocurrir en ciertos momentos y bajo determinadas circunstancias, pero la mayor parte del tiempo, como veremos, la naturaleza de la mente es ondulante. Esto es algo que, si queremos aproximarnos adecuadamente a la práctica de la meditación, deberemos tener muy en cuenta.

## La esencia de la práctica consiste en morar en la conciencia

> El mindfulness consiste en permanecer atento a tu experiencia *tal cual es*, sin empeñarte en que sea diferente.

Independientemente de cuál sea, en un determinado momento, la cualidad de tu experiencia, lo importante es la conciencia que de ella tengas. ¿Puedes abrir un espacio para que, te guste o te desagrade, sea placentero o displacentero, puedas ser consciente de lo que se despliegue? ¿Puedes descansar en esta conciencia, aunque solo sea una respiración o una simple inspiración, antes de que reacciones y trates de escapar o hacer algo diferente? La esencia de la práctica del mindfulness consiste en ser consciente, independientemente de lo que experimentes, tanto durante la práctica formal de la meditación como en medio de la vida cotidiana. Si aprendes a morar en la conciencia —esa dimensión esencial de nuestro ser con la que, pese a estar íntimamente unidos, estamos tan poco familiarizados que habitualmente no podemos utilizar cuando más la necesitamos—, tu vida entera se convierte en una práctica meditativa.

Pero si, gracias a un ejercicio amable y continuo de la disciplina tanto formal como informal, el mindfulness acaba convirtiéndose, por así decirlo, en nuestra "modalidad por defecto", es decir, en la condición de partida a la que instintivamente regresamos cada vez que perdemos el equilibrio emocional, puede servirnos de recurso sano y fiable al que apelar en momentos difíciles. Este es un tema al que posteriormente volveremos.

## La belleza de la disciplina

> Como sin duda habrás observando, he empleado, para referirme al cultivo del mindfulness, la palabra *disciplina*…, y lo he hecho por muy buenas razones.

El cultivo del mindfulness implica y requiere una motivación y un objetivo relativamente constantes frente a las energías, tanto procedentes del interior como del exterior, que, hostigando de continuo nuestra conciencia, nos distraen y alejan de nuestras intenciones y objetivos. La disciplina a la que me refiero consiste en la disposición a llevar una y otra vez el espacio y la claridad de la conciencia a todo lo que ocurra, por más que nos veamos impulsados en mil direcciones diferentes.

Asumir esta actitud hacia nuestra propia experiencia, sin tratar de corregirla ni cambiarla, es un acto de generosidad, inteligencia y amabilidad hacia uno mismo.

La palabra "disciplina" se deriva del término *discípulo*, es decir, alguien que está en situación de aprender. De modo que, cuando asumimos una cierta disciplina relativa al cultivo del mindfulness y somos conscientes del modo de mantener una atención sostenida en cualquier aspecto de nuestra vida, estamos asentando las condiciones para aprender algo esencial. Entonces es cuando nuestra vida entera se convierte en la práctica y el maestro de la meditación y lo que ocurre no es más que *el programa de ese momento*.

El verdadero reto consiste en aprender a relacionarnos con lo que ocurra. Ahí es precisamente donde se encuentra la libertad. Ahí es donde podemos experimentar un momento de auténtica felicidad, ecuanimidad y paz. Cada instante nos brinda una ocasión para darnos cuenta de que no estamos condenados a sucumbir a los viejos hábitos que operan por debajo del umbral de la conciencia. Siempre podemos, de manera resuelta y deliberada, experimentar la no distracción y experimentar, del mismo modo, que no es necesario hacer nada ni corregir nada.

Si estamos dispuestos a descubrir, de este modo, nuestros viejos hábitos, sin orientar la no-distracción y la no-acción hacia ideales inalcanzables y asumimos, una y otra vez, una actitud amable y bondadosa hacia el proceso, aunque solo sea durante breves instantes, podremos disfrutar de la posibilidad real de estar en casa y en paz con las cosas tal cual son, sin pretender cambiar ni corregir absolutamente nada.

Esta orientación, volviendo de nuevo a nuestro tema, no solo constituye una disciplina amable y curativa, sino un acto radical de amor… y de cordura.

## Ajustando nuestro funcionamiento por defecto

¿Qué es lo que pasa cuando no pasa nada?

Te animo a comprobar por ti mismo lo que, en tales casos, ocurre. En la mayoría de los casos, lo que pasa es… el pensamiento, un pensamiento que asume formas muy diferentes.

Y es que nuestra "modalidad por defecto" no parece ser tanto la conciencia como el pensamiento.

Es muy interesante que nos demos cuenta de esto porque, de ese modo, podemos pasar lentamente de esa modalidad automática que da vueltas y más vueltas al pensamiento a otra modalidad mental mucho más interesante, la conciencia misma. Quizás, con el paso del tiempo, podamos conseguir que nuestra modalidad por defecto se incline más hacia la atención (mindfulness) que hacia la distracción (mindlessness) y no nos perdamos tanto en el pensamiento.

Lo primero que adviertes cuando te sientas o acuestas a meditar es que la mente parece tener vida propia. Siempre está en movimiento, yendo de un lado a otro; pensando, cavilando, fantaseando, planificando, anticipando, preocupándose, alegrándose, disgustándose, olvidando, valorando, reaccionando y contándose historias; una corriente de actividad aparentemente interminable que quizás ni siquiera advirtieras hasta que diste la bienvenida a un momento de no hacer, a un momento de solo ser.

Y, lo que es más, ahora que te has decidido a cultivar una atención plena a tu vida, tu mente corre el peligro de llenarse de muchas nuevas ideas y opiniones —sobre la meditación, el mindfulness, lo bien que lo haces o dejas de hacerlo, etcétera—, además de todas las ideas y opiniones que se arremolinan en torno a la mente.

Es como uno de esos partidos comentados de la televisión. Por una parte, está lo que realmente ocurre en el campo de juego y, por la otra, un comentario que parece no tener fin. Es casi inevitable que, cuando emprendas la práctica formal de la meditación añadas, en una u otra medida, tus propios comentarios que, en ocasiones, puede llenar todo el espacio de tu mente. Pero eso no es la meditación, la meditación es el simple juego, el simple hecho de jugar por jugar.

Pero basta con apagar el sonido de la televisión para contemplar directamente el juego, sin intermediación de mente ajena, en primera persona. Y lo mismo sucede con la meditación, con la salvedad de que, en este caso, son tus propios pensamientos los que están realizando el comentario radiofónico que convierte la experiencia directa de primer orden del momento en una historia de segundo orden sobre aquella (¡Qué difícil es!, ¡qué grande es!, etcétera, etcétera, etcétera).

Hay veces en que el pensamiento insiste en que la meditación es aburrida, en que es

absurdo pensar que este no-hacer pueda tener alguna importancia, porque lo único que parece aportar es malestar, tensión, aburrimiento e impaciencia. Quizás te descubras, en tal caso, preguntándote cuánta incomodidad debes soportar para "liberarte" o reducir tu estrés y ansiedad o ayudarte, de algún modo, a pasar el tiempo sin sucumbir a un tedio que te parece interminable.

Esto es lo que hace la corriente del pensamiento y por ello debemos familiarizarnos con nuestra mente a través de la observación cuidadosa. De otro modo, el pensamiento acaba dominando nuestra vida y tiñendo todo lo que sentimos, todo lo que hacemos y todo lo que nos preocupa. Y tú no eres, en este sentido, nada especial. Todo el mundo se ve afectado por una corriente similar de pensamiento que está en movimiento las veinticuatro horas de los siete días de la semana sin darse, a menudo, la menor cuenta de ello.

## Conciencia: la única capacidad que puede compensar al pensamiento

> En la mayor parte de los casos, nuestros padres y maestros jamás nos explicaron, ni explícita ni implícitamente, en ningún momento de nuestro proceso educativo, que la *conciencia del pensamiento* puede servir de contrapeso y proporcionarnos una perspectiva adecuada para impedir que el pensamiento acabe gobernando, sin que nos demos cuenta de ello, toda nuestra vida.

Reflexionemos en esto unos instantes.

¿No es cierto que, desde la escuela, se nos enseña a pensar "adecuadamente", es decir, a pensar críticamente? ¿No es para eso para lo que sirve la escuela? Recuerdo muy bien que, cuando me veía obligado a aprender algo que no me gustaba, como trigonometría o gramática, por ejemplo, preguntaba a mis maestros de la Humboldt Junior School de Nueva York: «¿Por qué tengo que aprender esto?». Y, cuando el maestro no solo no se enfadaba, sino que se tomaba además en serio mi pregunta, la respuesta era siempre que podía ayudarme a desarrollar la capacidad de pensar críticamente y de hablar y razonar de un modo más claro y racional.

¿Y sabes qué? Eso resultó ser cierto porque, para entender el mundo y no vernos desbordados por él, necesitamos el fundamento del pensamiento crítico y del razonamiento analítico y deductivo. El pensamiento —preciso, agudo y crítico— es una facultad importante que tenemos que desarrollar, perfeccionar y profundizar. Pero esa no es la única capacidad que debemos desarrollar, perfeccionar y profundizar. Existe otra facultad igualmente importante a la que casi nunca prestamos atención, una facultad que no se enseña en la escuela y que es la conciencia, tan importante y útil, para nosotros, como el pensamiento. De hecho, es demostrablemente más poderosa que cualquier pensamiento, por más profundo que sea, que podemos mantener en la conciencia.

## Atención y conciencia son habilidades que pueden desarrollarse

> Probablemente lo que los maestros más quieren es contar con la atención sostenida de sus discípulos.

Pero esto no es fácil, a menos que el maestro logre que lo que esté explicando, sea lo que sea, cobre vida y pueda convertir el aprendizaje, dentro de un clima de seguridad, inclusión y pertenencia, en una aventura urgente e importante. De poco sirve, cuando los niños se portan mal, pedirles a gritos que presten atención. Pero puede ser muy útil —de hecho, puede ser un regalo precioso— convertir el proceso de aprendizaje en una aventura y enseñarles a prestar atención.

Prestar atención es una habilidad susceptible de desarrollo y perfeccionamiento. Como bien sabía una luminaria como William James, el padre de psicología americana, la atención y la conciencia derivada de ella configuran el dintel de la educación y el aprendizaje verdaderos, regalos que duran toda la vida y, con el uso, pueden profundizarse. Bien podríamos decir que, además de equilibrar el poder del pensamiento y proporcionarnos una perspectiva más sabia, la capacidad de descansar en la conciencia sin distracción puede permitirnos acceder a un *tipo* de pensamiento completamente diferente.

Quizás la investigación futura acabe mostrándonos que el adiestramiento en el mindfulness aumenta la creatividad y libera la mente para producir tipos de pensamiento menos rutinarios y asociaciones más libres e imaginativas.

## No hay nada malo en el pensamiento

> Cuando hablamos de la importancia del cultivo y la educación de nuestra atención y de la conciencia que se deriva de ella como formas de compensar el proceso del pensamiento, es importante subrayar que no hay nada malo en el pensamiento.

La capacidad de pensar es una de las cualidades más asombrosas de la humanidad. Basta simplemente con recordar las obras maestras de la ciencia, las matemáticas y la filosofía. Las grandes obras de la cultura, como la poesía, la literatura y la música, ilustran perfectamente el florecimiento del pensamiento. Todo ello proviene de la mente y es fruto, en gran medida, del pensamiento.

Pero, cuando el pensamiento no se contiene y examina dentro del contexto mayor de la conciencia, puede acabar desbocándose. Es entonces cuando puede asociarse a estados emocionales aflictivos inconscientes y acabar generando mucho sufrimiento... a nosotros mismos, a los demás y, en ocasiones, al mundo.

## Familiarizarnos con el pensamiento

> Es muy importante que, como principiante, comprendas desde el mismo comienzo que la meditación consiste en *familiarizarte* con el pensamiento, es decir, con sostenerlo amablemente en tu conciencia, independientemente de lo que, en un determinado momento, ocupe tu mente. En modo alguno tiene que ver con desconectarte de los pensamientos o empeñarte en cambiarlos.

La meditación no implica que no debamos pensar o que, apenas afloren, debamos reprimir los pensamientos, a veces desbordantes, perturbadores e inquietantes y, en otras, elevados y creativos, que ocupan nuestra mente.

Si tratas de reprimir los pensamientos, acabarás provocándote un gran dolor de cabeza. Esa pretensión es una locura, un intento tan absurdo como el de acabar con las olas del océano. La naturaleza misma del océano es la de cambiar su superficie en función del cambio de las condiciones climatológicas. Hay veces, cuando no hay viento, en las que la superficie del océano se asemeja a un espejo. Pero lo más habitual sin embargo es que, en una medida u otra, las olas pueblen su superficie. En mitad de una tormenta, un tifón o un huracán, su superficie puede ser tan feroz y turbulenta que ni siquiera se parezca a una superficie, pero, aun en tal caso, una decena de metros por debajo de la superficie, la turbulencia desaparece… y sólo queda una amable ondulación.

Algo semejante sucede con nuestra mente. Su superficie es extraordinariamente tornadiza, cambiando de continuo en función de las "condiciones climatológicas" de nuestra vida: nuestras emociones, estados de ánimo, pensamientos y experiencias, a menudo con poca o ninguna conciencia, hablando en términos generales, de nuestra parte. Podemos sentirnos víctimas de nuestros pensamientos o cegados por ellos. Podemos tomarlos erróneamente como si de la verdad o la realidad se tratará, cuando, de hecho, no son más que olas en su superficie, por más tempestuosas que, en ocasiones, puedan ser.

La totalidad de nuestra mente, por otra parte, es su naturaleza insondable, inmensa, esencialmente tan tranquila y silenciosa como las profundidades del océano.

## Imágenes que pueden ser de utilidad

Son muchas, además del océano y las olas, las metáforas que podemos utilizar para referirnos respectivamente a la mente y los pensamientos. Y son muchas también las imágenes que pueden proporcionarte perspectivas y visiones novedosas y útiles para trabajar atentamente con los pensamientos y el proceso del pensamiento.

Los pensamientos, por ejemplo, pueden asimilarse a las burbujas que salen de un recipiente de agua hirviente: se originan en el fondo, ascienden a la superficie y, una vez ahí, se disipan en el aire. Pero también es posible, por ejemplo, asimilar la energía de la mente pensante a la corriente de agua de un arroyo o de un gran río. Podemos quedarnos atrapados en la corriente y vernos arrastrados por ella o sentarnos en la orilla a contemplar y escuchar las diferentes pautas que afloran (las turbulencias, remolinos y formas y los borboteos y sonidos cambiantes y pasajeros que emergen de continuo). Hay veces en que los pensamientos atraviesan la mente como si de una cascada se tratara. Podemos deleitarnos con esa imagen e imaginarnos sentados en una pequeña caverna o depresión ubicada en la roca detrás de una catarata, asombrados por los sonidos siempre cambiantes, pasmados por el rugido interminable y descansando en la atemporalidad de la mente que se despliega en ese momento extendido.

A veces, los tibetanos describen los pensamientos como “escribir en el agua”, algo esencialmente vacío, insustancial y transitorio. Otras imágenes también muy adecuadas son las que los asimilan a escribir en el cielo o tocar una pompa de jabón. Todas estas metáforas consideran que los pensamientos se “autoliberan” o “estallan”, como las burbujas de jabón al ser tocadas con el dedo o, en el caso que nos ocupa, al ser “tocadas” por la conciencia, o, dicho en otras palabras, cuando son reconocidas como pensamientos, meros eventos pasajeros que aparecen, perduran un tiempo y acaban desapareciendo en un ilimitado e interminable campo de conciencia.

Cuando los pensamientos se sostienen de este modo en la conciencia, pierden rápidamente, sea cual sea su contenido y carga emocional, su poder para subyugar y dictar nuestra respuesta a la vida. Entonces dejan de ser prisiones y podemos trabajar con ellos. Y el conocimiento y reconocimiento de que son meros eventos que aparecen en el campo de conciencia resulta liberador. Entonces es cuando, sin tener que hacer absolutamente nada, podemos trabajar con ellos; es la conciencia misma la que lleva a cabo todo el trabajo de liberación.

## No tomarnos los pensamientos como algo personal

> Cuando entendamos que, independientemente de que su contenido sea bueno, malo o feo, no debemos tomarnos nuestros pensamientos como algo personal, habremos dado un gran paso hacia delante.

No tenemos que creernos a pies juntillas las cosas que pensamos. Ni siquiera tenemos que pensar en los pensamientos como si fuesen "nuestros". Podemos reconocerlos como meros pensamientos, *eventos que tienen lugar en el campo de la conciencia*, eventos que aparecen y desaparecen muy rápidamente, que a veces van acompañados de comprensiones, a veces de una extraordinaria carga emocional y, *dependiendo del modo en que nos relacionamos con ellos*, pueden tener un extraordinario efecto positivo o negativo de nuestra vida.

Cuando dejamos de tomarnos automáticamente nuestros pensamientos como algo personal; cuando dejamos de creernos la historia sobre la "realidad" que, en base a ellos, erigimos; cuando simplemente dejamos que los pensamientos discurran por la conciencia con una sensación de curiosidad y sorpresa ante el hecho de que algo tan insustancial, limitado e inexacto tenga tanto poder, se abre, ante nosotros, en este momento —en cualquier momento, de hecho—, la oportunidad de sustraernos de su influjo habitual y verlos como son, meros acontecimientos impersonales, y darnos entonces cuenta de que la conciencia ya es.

En ese momento, al menos, somos libres y estamos en condiciones de actuar con una mayor claridad y amabilidad dentro del campo de eventos continuamente cambiante que no es otra cosa sino el despliegue de la vida, que, por más que no sea como pensamos que debería ser, siempre es tal cual es.

## *Selfing*

> Sean cuales sean las metáforas o imágenes que más útiles nos parezcan para describir la naturaleza de la mente y la relación que, tanto durante la meditación como en la vida cotidiana, mantengamos con nuestros pensamientos y emociones, es importante reconocerlos como meros pensamientos.

Si caemos en la corriente de los pensamientos o, más especialmente, si nos identificamos con alguno de ellos (diciéndonos «Esto "soy yo"» o «Esto "no soy yo"»), acabamos *realmente* atrapados. Esa es la identificación última, la identificación de circunstancias, condiciones o cosas con los pronombres "yo", "mí" o "mío", un hábito al que a veces denominamos *selfing*: la tendencia a colocarnos en el centro absoluto del universo.

Puede ser muy interesante, como veremos, prestar atención al modo en que nos pasamos la vida sumidos en el hábito mental de *selfing* [egotización] y, sin pretender corregirlo ni cambiarlo, ser simplemente conscientes de él.

## Enamorados de los pronombres “yo”, “mí” y “mío”

> El Buddha enseñó durante cuarenta y cinco años. Se dice que, en cierta ocasión, afirmó que todas sus enseñanzas podían resumirse en una sola frase. Conviene, pues, recordar esa frase aunque, al comienzo, no necesariamente la entendamos. Esa frase, que condensa cuarenta y cinco años de profunda enseñanza, es la siguiente: «No hay “yo”, “mí” ni “mío” a los que aferrarse».

Sería útil reflexionar en lo que el Buddha quiso decir cuando utilizó el verbo “aferrarse”. «No hay “yo”, “mí” o “mío” a los que aferrarse» no significa que “tú” no existas, no quiere decir que, como no existe “tú” que pueda hacerlo, mañana tengas que contratar a alguien para que se ponga tus pantalones. Y tampoco significa que debas renunciar a todo el dinero que tengas en tu cuenta bancaria, porque no es tuyo ni existe tampoco banco alguno. Lo único que quiere decir es que *no estamos obligados a aferrarnos* y que, apenas aparezca, podemos reconocer ese hábito y decidir no alimentarlo. Significa que nuestro funcionamiento por defecto gira en torno al hábito de *selfing*, al que volvemos de continuo cuando ponemos el piloto automático y, sumidos en la *modalidad acción*, nos desplazamos mecánicamente de un lado a otro. Significa que podemos elegir la forma en que nos relacionamos con todos los momentos y experiencias de nuestra vida. Significa que podemos reconocer, instante tras instante, cómo nos identificamos con “yo”, “mí” y “mío”, lo muy dirigidos y preocupados por nosotros que podemos estar, y decidir entonces no identificarnos o, lo que parece más razonable, darnos cuenta de que así lo hemos hecho. Significa que no estamos condenados a caer de manera inconsciente y automática en el hábito de la identificación con uno mismo, del centramiento en uno mismo y del *selfing*. Y, lo que es más, si estamos abiertos a mirarnos de un modo nuevo, podemos descubrir fácilmente el modo en que esos hábitos mentales acaban distorsionando la realidad, generando ilusiones y engaños y, en última instancia, encarcelándonos.

Pregúntate, pues, cada vez que te descubras utilizando las palabras “yo”, “mí” o “mío”, si eso te sirve y dónde te lleva.

## La conciencia es un gran contenedor

> Estamos tan condicionados por nuestras pautas de pensamiento que ni siquiera reconocemos nuestros pensamientos como tales.

¿No es cierto que tendemos a experimentar nuestros sentimientos y pensamientos como hechos, como la realidad absoluta de las cosas…, aunque, en fondo, sepamos que las cosas no son así? Por supuesto que sí, pero, en tal caso, no sabemos muy bien qué hacer con ese incómodo sentimiento que acecha en la sombra de nuestra conciencia. Eso nos asusta un poco, y a veces bastante más que un poco.

Pero, como ya hemos visto, tenemos muy poca guía o entrenamiento sistemático, si es que tenemos alguno, sobre la importancia de considerar la conciencia como algo diferente y mayor que el pensamiento y la emoción. La conciencia es un gran contenedor capaz de incluir todo pensamiento y toda emoción, sin la menor necesidad de quedarnos atrapados en ellos. Hemos nacido con las sorprendentes capacidades de pensar, de sentir y de ver y, del mismo modo, también hemos nacido con esa capacidad a la que llamamos conciencia, aunque, en este caso, se halle lamentablemente poco desarrollada.

Todos hemos asistido, en algún momento, a clases en las que se nos enseñaba a pensar críticamente, pero ¿se nos ha enseñado acaso a cultivar nuestra conciencia? Eso sería muy raro. Ese entrenamiento, por más sorprendente que resulte, no forma parte del currículum de ninguna escuela primaria, secundaria ni, hasta hace muy poco, "superior". Pero esta es una situación que está cambiando rápidamente, en la medida en que el mindfulness va introduciéndose, de modos muy diferentes, en todo el espectro de niveles educativos y a personas de todas las edades.

## Los objetos a los que atendemos no son tan importantes como la atención misma

> Como el mindfulness tiene que ver con el cultivo de la conciencia instante tras instante a través de una atención cuidadosa, sistemática y disciplinada, puede parecer inicialmente como si lo más importante fuese *aquello* a lo que estamos prestando atención, es decir, los distintos *objetos* de atención.

Estos objetos de atención pueden centrarse en algo que tiene lugar dentro del reino de nuestra experiencia: lo que vemos, escuchamos, olemos, degustamos, tocamos, sentimos o conocemos en un determinado momento. Y ello es así porque, desde el mismo comienzo de la práctica de la meditación, tenemos que concentrarnos en *algo* a lo que prestar atención, ya sea la sensación de la respiración entrando y saliendo de nuestro cuerpo, los sonidos que llegan a nuestros oídos o cualquier otra cosa que percibimos o aprehendemos en el momento presente. Luego veremos que podemos concentrarnos en la conciencia misma y ser conscientes de la conciencia, sin necesidad de elegir objeto concreto alguno en el que concentrarnos. Esto es algo que exploraremos en la última pista del audio que acompaña a este libro.

Pero debemos entender, desde el mismo comienzo, que lo más importante no son, cuando estamos prestándoles atención, las sensaciones de la respiración, los sonidos ni los pensamientos.

Lo más importante —aunque resulta ser lo que más fácilmente olvidamos, tenemos por costumbre dar por sentado y no experimentamos— es la conciencia que siente y conoce directamente, sin necesidad de pensar, que la respiración está ocurriendo en este instante, que la escucha está ocurriendo en este instante y que los pensamientos están desplazándose, en este instante, a través de ese espacio semejante al cielo que es la mente. Independientemente, pues, de cuáles sean los objetos a los que les estás prestando atención, lo más importante es la conciencia.

Y esa conciencia ya es nuestra. Ya disponemos de ella, ya es completa y ya es capaz de sostener y conocer (de un modo no conceptual) todas y cada una de las experiencias internas y externas, independientemente de lo grandes, triviales o maravillosas que sean. Esa es una propiedad de la conciencia. Y tú ya la posees, aunque quizás sea más exacto decir que *tú ya eres eso*.

# Parte II: Mantenimiento

## La reducción del estrés basada en el mindfulness

> Desde 1979, mis colegas de la Clínica de Reducción del Estrés del centro médico de la Universidad de Massachusetts y yo hemos ofrecido, dentro de la corriente principal de la medicina, entrenamiento en mindfulness en forma de los programas de REBAP a quienes no están satisfechos con el modo en que el sistema sanitario se ocupa de su salud, para ayudarles así a enfrentarse al estrés, el dolor, la enfermedad y el malestar. Hay veces en que llegan a sentirse como si estuvieran cayendo −o hubiesen caído tiempo atrás− en alguna de las grietas del sistema sanitario. Treinta y pico años después, sin embargo, el sistema sanitario no solo parece aquejado de grietas, sino de auténticos abismos.

Existe un amplio debate sobre lo que debemos pagar por el cuidado de la salud, pero todavía no está muy claro lo que es exactamente ese "cuidado", ni lo que es la salud verdadera y el modo de conservarla y recuperarla.

Es sabio, en tales circunstancias, asumir cierta responsabilidad por la propia salud y bienestar. De hecho, este tipo de compromiso personal con la salud es un elemento fundamental de la nueva visión de la medicina, un modelo mucho más participativo y en el que el paciente desempeña un papel muy importante en la movilización de sus propios recursos curativos.

Una de las ideas que hay detrás del programa REBAP consiste en ayudar a las personas a descubrir qué pueden hacer para complementar el trabajo realizado por médicos, cirujanos y sistema sanitario y, partiendo del punto en que se hallen cuando decidan que ha llegado el momento de asumir ese compromiso, llegar a niveles más elevados de salud y bienestar.

Pero, cuando hablo de "salud y bienestar", me refiero al más profundo y amplio de los niveles, algo que no se limita exclusivamente a la salud corporal. La verdadera salud no consiste en llevar a las personas a un estado de ausencia de enfermedad considerado "normal", sino a un nivel de funcionamiento y bienestar físico, emocional y mental óptimo que el sujeto desarrolla, a través de la exploración sistemática y disciplinada, en el laboratorio de su propia vida, con la intención de descubrir la auténtica magnitud de su dimensión humana. Y esto es algo que se ve catalizado por la familiarización con nuestro cuerpo y nuestra mente (que, en última instancia, no están separados) y el cultivo sistemático de nuestras capacidades biológicas y psicológicas intrínsecas para el bienestar y la sabiduría, incluidas la bondad y compasión que yace en el interior de cada uno de nosotros.

## Un fenómeno de alcance mundial

> La REBAP se ha expandido a clínicas, centros médicos y hospitales de todo el país y de todo el mundo. Las meditaciones guiadas que presentamos en el audio adjunto son muy parecidas a las que mis colegas y yo utilizamos en el programa REBAP con nuestros pacientes de la clínica de reducción del estrés.

Este enfoque no solo sirve para personas enfermas o aquejadas de dolor crónico o problemas mentales. Siendo universal, resulta aplicable a toda persona interesada en su bienestar.

El mindfulness, como ya hemos dicho, tiene que ver con darse cuenta, es decir, con la cualidad, estabilidad, fiabilidad y capacidad de liberarnos del hábito de degradarnos e ignorar lo más importante de nuestra vida. El mindfulness desarrolla la atención pura, el discernimiento, la visión clara y la sabiduría, porque la "sabiduría" consiste en ir más allá de nuestra percepción y comprensión equivocada de la realidad hasta conocer la naturaleza misma de las cosas. E, independientemente de quiénes seamos, son muchas estas percepciones y aprehensiones equivocadas, porque es muy fácil quedar atrapados en nuestros sistemas de creencias, ideas, opiniones y prejuicios. Todo eso configura una especie de velo o nube que nos impide ver lo que hay frente a nosotros y actuar de un modo que realmente refleje lo que más valoramos y lo que más nos importa. Hay ocasiones en que los miembros de nuestra familia tratan —movidos por el amor o la desesperación— de señalarnos el sufrimiento innecesario que generamos negándonos a ver las cosas, tomándonoslas de un modo demasiado personal o distorsionándolas.

Pero, aun en tales circunstancias, resulta muy difícil que alguien pueda llegar hasta nosotros, porque solemos estar tan atrapados en nuestras ilusiones y hábitos distractivos que no solemos escuchar y, en el caso de hacerlo, no nos creemos lo que nos dicen.

## Una atención afectuosa

> Mientras que el mindfulness tiene que ver con el cultivo de la atención pura, es importante que el discernimiento, la visión clara y la sabiduría aporten una cualidad *afectuosa* a la atención, una apertura a cualquier cosa que pueda aparecer, junto a la disposición bondadosa a ampliar nuestra compasión hasta que nos abrace a nosotros mismos.

Y esto no es algo cuyo logro requiera esfuerzo. Se trata, más bien, de una cualidad de ser que, formando parte de lo que somos, brota de manera natural. Lo único que necesitas para ello es recordarlo de vez en cuando y dejar que pase a primer plano.

## El mindfulness a todos los sentidos

> Cuando utilizo la expresión "visión clara", estoy privilegiando un sentido concreto. Pero "ver", en la acepción en que lo estoy empleando aquí, engloba todos los sentidos, porque solo a través de ellos podemos ser conscientes y conocer, por tanto, cualquier cosa.

La visión meditativa —especialmente budista— reconoce de manera explícita la existencia de más de cinco sentidos. Y lo mismo hace también, como veremos, la neurociencia. Para el budismo, la mente es un sexto sentido. Y, por "mente" los budistas no se refieren exclusivamente al pensamiento, sino a la conciencia, es decir a la capacidad que permite a la mente conocer de un modo no conceptual.

Ahora mismo, por ejemplo, tú *sabes* dónde estás sin necesidad de pensar en ello. Casi siempre, al menos, sabes dónde estás y lo que ha ocurrido antes o, dicho en otras palabras, tienes una sensación de orientación en el espacio y una sensación de orientación en el tiempo. Son muchas, de hecho, las cosas que sin pensar en ellas damos por sentadas, en un sentido muy profundo. A esta facultad cognoscente y no conceptual —la conciencia— se refiere el budismo cuando afirma que la mente es un sexto sentido.

Hablar de visión clara es hablar también, en consecuencia, de escucha clara, olfato claro, gusto claro, tacto claro y conocimiento claro, lo que incluye el conocimiento de lo que está en su mente y el conocimiento, por tanto, de lo que estás pensando y de las emociones que afloran y *sentir, arraigado en tu cuerpo, lo que estés sintiendo* (el miedo, la vida, la tristeza, la frustración, la irritación, la impaciencia, el aburrimiento, la satisfacción, la empatía, la compasión, la felicidad, etcétera).

Todo puede convertirse, en cualquier momento, en nuestro maestro y recordarnos la posibilidad de estar completamente presentes: la amable caricia del aire en la piel, los juegos de la luz, el rostro de una persona o una tensión corporal pasajera. Todo, absolutamente todo. Basta, para ello, con estar atentos.

## Propiocepción e interocepción

La ciencia reconoce también hoy en día que, además de los cinco sentidos, los seres humanos estamos dotados de capacidades sensoriales adicionales esenciales para la vida y el bienestar.

Uno de esos sentidos se denomina *propiocepción*, un término compuesto de las palabras latinas *proprius*, que significa "uno mismo" y *ceptio*, que significa "sentir". La propiocepción es el sentido que nos permite sentir y conocer la posición de nuestro cuerpo en el espacio, tanto estática como dinámicamente. En algunas ocasiones, la propiocepción puede verse afectada debido a una lesión neurológica. En ausencia de este sentido, se pierde la sensación interior del cuerpo, que deja entonces de funcionar como antes lo hacía. El neurólogo Oliver Sachs describía las consecuencias de tal problema en una mujer que, debido a una alergia farmacológica, había perdido el sentido de la propiocepción. Aunque parecía normal, no tenía ninguna sensación de presencia de su cuerpo y solo podía mover el brazo para alimentarse si podía verlo. Sus movimientos habían perdido toda fluidez, una pérdida que resultaba sorprendente a muchos niveles. Basta con ver las consecuencias que conlleva perder lo que damos por sentado para advertir la poca atención que prestamos a este sentido esencial de nuestro cuerpo y del que, sin saberlo siquiera, depende nuestra vida.

Además de la propiocepción, hay otro sentido habitualmente muy poco conocido llamado *interocepción* que nos permite conocer el modo en que se siente nuestro cuerpo desde el interior. Y no estoy hablando ahora de pensar cómo es nuestro cuerpo, sino de experimentarlo directamente. Se trata de una sensación interna, de una *sensación* encarnada, de una sensación sentida. Es precisamente la interocepción la que te permite responder «Bien» cuando alguien te pregunta «¿Cómo estás?».

Las prácticas meditativas prestan mucha atención, tanto durante la meditación sedente como en movimiento, a la sensación del cuerpo como totalidad. Podemos aprender a "morar" en nuestro cuerpo con plena conciencia y mantener esta "presencia" encarnada a lo largo del tiempo.

## La unidad de la conciencia

> Son muchas, dadas las distintas sensaciones a las que tenemos acceso, las cosas de nuestra experiencia vivida de las que podemos ser conscientes en cualquier momento.

Esto incluye nuestra experiencia externa del mundo y nuestra experiencia interna de ser, incluido el cuerpo, todas sus impresiones sensoriales, los pensamientos y las emociones. Como la conciencia, sorprendentemente, puede sostener tanto el paisaje interno como el paisaje externo de nuestra experiencia, no existe separación experiencial alguna —solo parece haberla— entre interior y exterior, entre conocedor y conocido, entre sujeto y objeto y entre ser y hacer.

Y la verdad es que *parece* haber una separación. Esa aparente separación puede ser un aspecto dominante e inconsciente de nuestra experiencia. Y, lo que es más, puede oscurecer la unidad subyacente de la conciencia en la que solo hay, misteriosamente, visión, sonido, olor, sabor, tacto, sentimiento, conocimiento o, también podríamos decir, "darse cuenta", sin "yo" permanente, inmutable y centralizado que experimente todo eso. No existe separación, pues, entre sujeto ("el que ve") y objeto ("lo visto"), aunque, de nuevo, una vez más, no solo parezca haberla, sino que, en un sentido convencional, por supuesto que hay un "tú" escuchando, viendo, oliendo, degustando y conociendo. Pero ¿quién eres tú?

¿Puedes sentir el misterio que acompaña a esta indagación? ¿Y te das cuenta de su posible valor?

En breve volveremos sobre este punto.

## Conocer es darse cuenta

> Piensa en esto por un momento. La "visión simple" incluye el milagro de ser capaz de ver y conocer de manera directa y no conceptual lo que estás viendo. La "escucha simple" se refiere a la conciencia de que estás escuchando. Conocer es darse cuenta, algo a lo que tenemos acceso sin necesidad de intermediación del pensamiento. Pero también puede incluir todos y cada uno de los contenidos mentales cuando el pensamiento empieza a girar en torno a ver, escuchar o cualquier otro aspecto de nuestra experiencia.

Como has visto en el último capítulo, a veces utilizo el término "conciencia" en forma verbal como "darse cuenta"; la empleo porque transmite un sabor muy particular y un matiz muy importante al cultivo del mindfulness. La conciencia ya no es un sujeto, una cosa o un estado deseable y estático que puede alcanzarse. También es un verbo, en cuyo caso, se asemeja más a un proceso que a un estado final, una dinámica extraordinariamente importante para la aventura de descubrir quiénes somos, en tanto que seres humanos y para utilizar nuestra capacidad de ser conscientes, de estar presentes y atentos y vivir más eficazmente en un mundo muy estresante y en ocasiones desordenado, caótico, enfermo y hasta trágico…, pero también, al mismo tiempo, maravillosa y extraordinariamente hermoso.

De esa belleza forman parte todos los habitantes de este mundo, incluidas todas sus criaturas, incluidos nosotros mismos…, incluido tú.

## La vida como práctica meditativa

> Una paradoja intrínseca a esta visión de la centralidad y unidad de la conciencia −especialmente cuando las personas llegar al centro médico para participar en el programa REBAP con un diagnóstico médico y la correspondiente sensación de que hay algo malo en ellos que debe ser corregido− es que, desde nuestra perspectiva, por más que están enfermos o tengan algún problema, ellos (como nosotros) ya están completos. Por ello decimos que, en la medida en que respiras, hay en ti, independientemente de lo que ocurra, más cosas buenas que malas.

Para quienes participan en REBAP, nosotros dirigimos sistemáticamente energía en forma de atención y conciencia, como si de un experimento se tratara, a lo que se halla ante nosotros y vemos lo que ocurre. No ignoramos lo que está mal, sino que dejamos que el resto del equipo sanitario se ocupe de esas cosas, mientras prestamos atención a otros elementos básicos de nuestra experiencia —que a menudo damos por sentados— como, por ejemplo, que tenemos un cuerpo, que respiramos, que podemos sentir el mundo de formas diferentes, que la mente genera de continuo pensamientos y emociones, que tenemos la capacidad de ser amables con nosotros y los demás y que podemos ser pacientes y confiados. Y, cuando cobras conciencia de estas dimensiones de tu ser, tu vida entera se convierte en escenario de la práctica meditativa.

## Tú ya perteneces

> Cuando emprendes esta práctica con un grupo, como sucede en las clases de REBAP que llevamos a cabo en el hospital, se torna más poderosa porque, en tal caso, te ves inspirado y motivado por la fortaleza, tenacidad y comprensión de otras personas, cualidades que se manifiestan en circunstancias especialmente difíciles.

Y, aun en el caso de que estés solo, nunca estás realmente solo, porque ese tipo de inspiración va contigo a todas partes.

Además, cuando meditas en casa, encuentras compañía e inspiración en el hecho de que es muy probable haya literalmente millones de otras personas que, en ese mismo momento, estén meditando. Eres completo y formas parte de un círculo cada vez mayor de personas a las que ni siquiera conoces. Nunca estás solo. Tú ya perteneces.

Perteneces a la humanidad.

Perteneces a la vida.

Perteneces a este momento.

Perteneces a esta respiración.

## Ante tus propias narices

> Aunque ya somos completos [*whole*] −un término cuyo significado básico se asemeja también al de las palabras salud, curación y santidad [*health*, *healing* y *holy*, respectivamente]−, tenemos el desafortunado hábito de fragmentar nuestro mundo en interior y exterior, esto y eso, sujeto y objeto, perceptor y percibido, lo que nos gusta y lo que nos desagrada y lo que queremos y lo que no queremos. No es de extrañar, por tanto, que nos sintamos incompletos.

Cuando, en lugar de reconocer nuestra totalidad intrínseca, nos quedamos inconscientemente atrapados en establecer distinciones que fragmentan nuestra experiencia, esta orientación pesa profundamente en nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y conocimientos. Son esos hábitos mentales inconscientes los que nos mantienen atrapados y nos impiden percatarnos del espacio, la claridad y la unidad de la conciencia, aunque puedas decir que, con la respiración, el mindfulness está, en todo momento (juego de palabras incluido), ante tus propias narices. No hay momento, pues, en el que no podamos acceder al mindfulness. También podemos soslayarlo fácilmente si no prestamos atención, si ignoramos el potencial de nuestra presencia y si no estamos dispuestos a detenernos, mirar o escuchar. Así de simple.

La conciencia es un derecho de nacimiento de todo ser humano. Solo necesitas familiarizarte con esta capacidad innata.

Aquí es precisamente donde entra en escena el cultivo sistemático del mindfulness.

## El mindfulness es algo más que una buena idea

> El mindfulness es hoy en día tan popular que resulta muy fácil malinterpretar su significado: «¡Ya lo entiendo! Se trata de estar más atento y ser menos crítico. ¡Buena idea! ¿Cómo no se me había ocurrido antes? Las cosas, a partir de ahora, irán viento en popa. ¡Ningún problema! Estaré más atento».

Pero el mindfulness es una *forma de ser* que requiere de un cultivo continuo. Es una disciplina que, cuando se despliega, se expande de manera natural hasta impregnar todos los aspectos de nuestra vida. Realmente es una buena idea estar atento, pero el mindfulness es mucho más que una buena idea.

Porque, aunque sencillo, el mindfulness no es fácil. No es fácil permanecer atento, ni siquiera durante un breve periodo de tiempo. Ya hemos dicho que, de algún modo, se trata del trabajo más difícil del mundo y también, por cierto, del más importante.

Pero, mientras no lo ejercites a través de la práctica regular y continua y lo sazones con la adecuada amabilidad y bondad hacia ti mismo, el mindfulness puede limitarse a ser un pensamiento que llene tu cabeza y te haga sentir inadecuado, un concepto más, un eslogan más, una tarea más, una actividad más que incluir en tu ajetreada vida cotidiana.

## Volver a establecer contacto

> El verdadero reto, como veremos cuando emprendamos la *práctica* real del mindfulness, es que la práctica misma nos proporciona un acceso instantáneo a otras dimensiones de nuestra vida de las que, pese a estar ahí desde siempre, hemos acabado desconectándonos.

Utilizo deliberadamente la metáfora sensorial de estar "desconectado" para reconocer lo asombrosamente sencillo que es ser inconsciente, inclinarse hacia el lado desatento en lugar de hacerlo hacia el lado atento, mirar sin ver, oír sin escuchar y tragar sin degustar. Dicho en otras palabras, podemos deambular fácilmente de un lado a otro durante toda nuestra vida con el piloto automático creyendo saber lo que ocurre, saber quiénes somos y saber dónde vamos. Bien podríamos decir que esa es nuestra modalidad habitual por defecto: la modalidad condicionada y tenaz de la inconsciencia, del piloto automático y de la acción desatenta.

Por ello el cultivo del mindfulness es tan necesario… y tan urgente.

## ¿Quién soy yo? Cuestionar nuestra propia narrativa

> Cuando empezamos a cuestionar e investigar de manera abierta, curiosa y sistemática quiénes somos y dónde vamos, sucede algo muy interesante. ¿Sabemos de manera clara y segura *quiénes somos* o simplemente estamos elaborando una narrativa gigantesca y, hasta cierto punto, convincente, dentro de la que nos hallamos inconscientemente sumidos?

Quizás, cuando las cosas van bien, nos sintamos felices y tengamos la sensación de ir por delante de lo que ocurrirá. Pero si las condiciones cambian o, desde nuestra temprana infancia, por ejemplo, la nuestra ha sido una historia saturada de elementos de tristeza, abuso, rechazo o no haber sido vistos, nuestra narrativa interna puede girar en torno al argumento de sentirnos inadecuados, estúpidos o indignos de amor, lo que acaba resultando desesperanzador.

El mindfulness, en tales circunstancias, nos recuerda que nuestra narración interna es una creación estrictamente mental, un constructo, un artefacto al que hemos acabado acostumbrándonos. A veces puede resultar sorprendente, convincente y absorbente, pero, en otras ocasiones, acaba convirtiéndose en algo espantoso o aburrido. En cualquiera de los casos, sin embargo, se trata de una mera confabulación.

## Tú eres más que cualquier narrativa

> Nuestras narrativas personales internas, como habrás advertido, tienden a verse fácilmente reforzadas por cualquier evidencia que sirva para corroborar el argumento que más nos interese, como que todavía no somos lo bastante buenos, que sabemos más que nadie, lo que nos dijimos en tal o cual momento o lo que llevemos años repitiéndonos.

Pero tales empeños no son más que la prolongación de los relatos egocéntricos creados, de manera habitualmente externa a nuestra conciencia, por la interacción entre nuestros pensamientos y nuestras experiencias.

Pero estas historias, por más elementos de verdad que contengan, no reflejan nuestra verdad completa. Tú eres mucho más que cualquier narrativa que al respecto puedas construir. Y eso es algo que nos atañe a todos. Necesitamos, pues, una narrativa mucho mayor o ver la naturaleza intrínsecamente vacía de toda narrativa que por más cierta que pueda ser, está despojada de toda finalidad o verdad esencial y duradera. Nuestra vida es simplemente mucho mayor que nuestro pensamiento. Un ejemplo de esto es lo que, en este mismo instante, estás experimentando de forma directa a través de los sentidos, incluida la sensación de estar encarnado, antes de que la disfraces y conviertas en una historia.

Un reciente estudio científico de la Universidad de Toronto ha puesto de relieve la existencia de varias redes neuronales distintas aptas para diferentes tipos de experiencia autorreferencial. Una de ellas, llamada "foco narrativo" (FN), permanece activa mientras elaboramos una historia basada en nuestra experiencia. Se trata de una modalidad cargada de pensamiento, habitualmente asociado a la preocupación y la cavilación. Una segunda red, denominada "foco experiencial" (FE), permanece activa cuando nos asentamos en lo que experimentamos en el momento presente, cuando estamos mucho más en el cuerpo y en el despliegue de la experiencia sensorial, sin la evaluación añadida por la red narrativa. El estudio en cuestión descubrió que las personas entrenadas en REBAP evidencian un aumento en la actividad de la red FE y la correspondiente disminución en la actividad de la red FN. Este es un ejemplo que ilustra que el entrenamiento en mindfulness puede influir en el modo en que nuestro cerebro procesa la experiencia (en este caso, en el modo en que experimentas el despliegue de tu vida y lo que te dices a ese respecto).

Esto no significa que la red FE sea superior a la FN. Ambas son necesarias para vivir una vida completa y equilibrada. Pero, cuando predomina FN, especialmente de un modo inconsciente, puede limitar la comprensión que tenemos de nosotros mismos y de nuestras posibilidades. La FN puede ser considerada como la modalidad *por defecto*, llamándosela en ocasiones así. Algunos estudios han identificado que se trata del área de la corteza cerebral más activa cuando "no hacemos nada". Cuanto más nos entrenamos

en vivir nuestra experiencia en el momento presente sin valorarla ni juzgarla sumariamente, más podremos descansar atentamente en nuestra experiencia somática, más podremos cambiar de la modalidad FN por defecto a la modalidad FE y más podremos morar en la experiencia del momento presente.

Cuando empezamos a cuestionar las historias que, en torno a nosotros, hemos elaborado y nos preguntamos quién ha hecho todo eso en nuestra cabeza, nos damos cuenta de que no tenemos la menor idea. Sencillamente no lo sabemos. Esta es una comprensión muy importante, porque nos proporciona una forma completamente nueva y libre de estar con la experiencia. Al comienzo, sin embargo, de este proceso de darte cuenta de que no sabes lo que crees saber, puedes sentirte todavía fragmentado, atrapado entre historias contradictorias o sometido a la enormidad de la historia que, en ese momento, está dominando tu vida… e incluye ahora la comprensión de no estar tan seguro como antes. Pero esta podría ser realmente una buena señal.

## Nunca has dejado de ser total

> En medio del torbellino de fragmentación que puede asaltarnos cuando empezamos a contemplar con mayor curiosidad y atención nuestra vida y nuestra mente, también podemos sentir anhelos frustrados y largamente ignorados, como el anhelo de vivir una vida más integrada, de experimentar una vida no fragmentada y de sentirnos en casa en nuestra propia piel. ¿Quién no anhela ese tipo de paz y bienestar?

Pero espera un momento porque, por más que anhelemos la totalidad, la paradoja es que aquí y en todos y cada uno de los momentos, ya somos totales. Si podemos vivir conscientemente esto —es decir, si podemos hacerlo real en nuestra vida—, experimentaremos una profunda "rotación de la conciencia", un despertar a una unidad más profunda que engloba e impregna toda nuestra vida.

Esta rotación en la conciencia *es* la que nos lleva a darnos cuenta. Como ya hemos dicho, la conciencia nos permite ver y comprender lo que estamos viendo, pensar y saber lo que hay en nuestra mente y experimentar y relacionarnos con la emoción de un modo realmente sabio y compasivo, que no se entristece con historias de lo maravillosos, espantosos o inadecuados que somos. Esas historias pueden convertirse en una especie de botas de cemento que nos hunden en un pantano creado por nosotros mismos —siempre y cuando no los reconozcamos como meros pensamientos que vienen y van y nos los creamos hasta tomarlos por la realidad misma.

Esto no quiere decir que la meditación consista en llegar a conocer quién eres en cualquier sentido convencional y narrativo del término "conocer". Se trata, por el contrario, de formularte una pregunta y de volver a formularla una y otra vez hasta que te sientas cómodo con no saber o, al menos, al comienzo, admitir que no lo sabes todo. Cuando la gente te pregunte «¿Quién eres tú?», podrías responder obviamente «Yo soy Jon» o «Yo soy Katherine». Pero ese no es más que el nombre con el que tus padres te bautizaron. Bien podrían haberte llamado de cualquier otro modo. ¿Serías, en tal caso, la misma persona? ¿Olería acaso diferente la rosa si se llamase de otro modo?

Y podríamos contemplar, desde la misma perspectiva, nuestra edad, nuestros logros y muchas otras cosas. Eso no añade nada a la persona. La persona es otra cosa, algo mucho más grande y misterioso. Walt Whitman decía, en el *Canto a mí mismo*: «¡Yo soy inmenso! ¡Contengo multitudes!».

Eso es muy cierto. Cada uno de nosotros es una suerte de universo. Somos ilimitados.

## Una forma diferente de prestar atención

> Pero, por más ilimitada que nuestra verdadera naturaleza pueda ser, quizás estemos atrapados en el hábito inconsciente y no examinado de pensar en nosotros de un modo limitado y contraído.

Podemos estar muy identificados y atados a los *contenidos* de nuestros pensamientos y emociones y a las historias que nos contamos sobre lo mucho que nos gusta o desagrada tal o cual cosa. El poder del mindfulness radica precisamente en examinar los elementos fundamentales de nuestra vida —en especial, las identificaciones en que incurrimos y sus consecuencias para nosotros y los demás —y examinar las visiones y perspectivas que adoptamos y acabamos creyendo ser.

El valor del mindfulness radica en prestar atención, de un modo más amplio y diferente, a la realidad de la vida que se despliega momento, tras momento, tras momento. Radica en prestar atención al milagro y la belleza de nuestro ser y a las posibilidades expandidas de ser, conocer y hacer dentro de una vida que se vive, encuentra y sostiene en una conciencia más amplia.

Esto es lo que yo denomino una "rotación ortogonal de la conciencia". Nada es diferente, pero todo es diferente, porque hemos rotado nuestra forma de ser, nuestra forma de ver y nuestra forma de conocer.

## No saber

No saber no es una mala cosa. Como ya hemos visto, es la esencia de la mente de principiante.

No saber consiste, básicamente, en asumir con sinceridad nuestra propia ignorancia. Pero esto no es nada, por más que así lo pensemos, de lo que tengamos que avergonzarnos. Obviamente, podemos tener miedo a decir a un grupo o en medio de una clase que no sabemos algo, porque no queremos parecer tontos. Así se nos ha condicionado. Pero debes tener en cuenta que todos los grandes científicos deben admitir que no saben y recordarlo de continuo. Jamás estarían, en caso contrario, en posición de descubrir nada importante, porque los nuevos descubrimientos y comprensiones tienen lugar en la interfase existente entre lo que sabemos y lo que ignoramos.

Si estás completamente preocupado por lo que sabes, no podrás dar el salto que te conduce a otra dimensión de creatividad, imaginación, poesía o lo que fuere que te permita ver una pauta en las cosas que, mientras no se pone de relieve y se comprende, permanece completamente oculta.

## La mente preparada

> Quizás te hayas sorprendido, en alguna ocasión, del comentario de alguien señalando algo que a ti, pese a estar en condiciones de ver, se te había escapado. Y quizás entonces te hayas preguntado: «¿Cómo es que no lo he visto?»

Quizás lo que ocurrió fue que no prestabas la suficiente atención para que tu mente se abriese a la comprensión concreta de este momento. Quizás se debió a que, como todo el mundo tiene su trayectoria vital y su condicionamiento, el impulso que hay detrás y establece las condiciones de la atención no te permitiese estar disponible y receptivo. El conocido Luis Pasteur dijo: «La suerte favorece a la mente preparada».

Pero ¿qué es una mente preparada? Es una mente dispuesta, una mente abierta, una mente que sabe —o quizás solo intuye— que no sabe, cuestiona sus propias creencias tácitas y está dispuesta a indagar, a mirar profundamente más allá de la apariencia de las cosas y quizás detrás de la narrativa convencional por qué las cosas son o dejan de ser de tal o de cual modo.

## ¿Qué es lo que tú tienes que ver?

> Quizás tú no puedas ver lo que otro puede ver. Pero quizá, solo quizá, puedas ver lo que a ti te corresponda. ¿Qué es lo que tú tienes que ver?

Esta es una pregunta muy importante que debe formularse quien quiera vivir en su cuerpo y empezar a dirigir su vida. Quizás el trabajo más importante de nuestra vida consista en formularnos esta pregunta y otras como: «¿Cuál es mi Camino, con "ce" mayúscula?» o «¿Cuál es mi Trabajo, con "te" mayúscula?», «¿Qué busca mi corazón?», «¿Qué está pidiéndome mi cuerpo en este instante?», o incluso: «¿Quién está meditando?»… Muy especialmente, «¿Quién está meditando?».

Luego puedes proceder a cuidar esos elementos de tu vida como si su cultivo fuese realmente lo único que, en este planeta, mereciese la pena. Y te aseguro que esto es cierto y que la respuesta a estas preguntas puede cambiar, fructificar y madurar con el tiempo.

Quizás la tranquilidad forme parte de ello. Quizás el silencio. Quizás emprender una acción incondicional. Esta llamada puede estar, para algunos, al servicio del bienestar de los demás, con acciones que ponen los intereses de los demás por delante de los propios, como sucede con el juramento hipocrático que, desde el tiempo de Esculapio y las antiguas raíces griegas de la cultura occidental, se ha transmitido de una generación de médicos a la siguiente.

## Parte III: Profundización

## Ningún lugar al que ir y nada que hacer

> Muchos idiomas orientales utilizan la misma palabra para referirse a la "mente" y el "corazón". Si quieres entender, pues, el término *mindfulness* ["atención plena"], debes tener en cuenta que también significa *heartfulness* [es decir, "corazón pleno"].

El mindfulness se describe, en ocasiones, como *atención afectuosa*, razón por la cual aliento a emprender la práctica con una actitud suave, amable y compasiva hacia uno mismo.

El mindfulness no es una forma de observación fría, dura, clínica o analítica, ni tampoco consiste en empeñarse en el logro de un estado mental especial y más deseable ni en escarbar entre los escombros de la mente hasta descubrir el oro que pueda hallarse ahí escondido. Cualquiera puede advertir el elemento de *forzamiento*, *acción* y *lucha* que alienta en esa forma de pensar en meditación y en sus posibles beneficios. ¡Conviene recordar, una y otra vez, que la meditación tiene mucho más que ver con ser que con hacer! La meditación tiene que ver con ser, como en ser humano, tiene que ver con el hecho puro y simple de *atender*.

Como nos recuerda el Sutra del Corazón, un gran texto de la tradición budista Mahayana, no hay «ningún lugar al que ir, nada que hacer ni nada que obtener».

## La acción que brota del ser

> Quizás, en los estadios más tempranos de la práctica meditativa, te descubras preguntándote: «Pero si adopto la actitud de que "No hay ningún lugar al que ir, nada que hacer ni nada que obtener", mi práctica no avanzará y no haré ningún progreso. Con esa actitud, jamás conseguiré nada. ¡Pero yo tengo muchas cosas que hacer y muchas responsabilidades que cumplir!»

La meditación no tiene nada que ver con negar el mundo y contemplarte el ombligo. Y tampoco tiene que ver con renunciar a comprometerte apasionadamente en proyectos importantes hasta que se lleven a cabo, porque eso te despojaría de tu ambición y motivación y acabaría convirtiéndote en un estúpido.

La meditación, muy al contrario, tiene que ver con dejar de hacer las cosas en las que estás comprometido y ocuparte solo de aquellas que broten de tu ser. Lo que entonces emerge es muy distinto al mero hacer, porque está informado por otras dimensiones de la experiencia que se derivan de conocimiento íntimo de tu mente. Esa intimidad se desarrolla a través del cultivo sistemático derivado de la disciplina de la atención. Por ello hablamos de *práctica* del mindfulness. Ese es el *modo* de llegar a nuestros sentidos instante tras instante.

Realmente no hay, en ese momento, ningún lugar al que ir, porque ya estamos ahí. ¿Podemos estar plenamente aquí?

Realmente no hay, en este momento, nada que hacer. ¿Puedes descansar en el no hacer, en el puro ser?

No hay ningún lugar al que ir, ningún "estado" o "sentimiento" especial, porque lo que, en este momento, estás experimentando ya es, por el hecho de estar experimentándolo, especial y extraordinario.

Pero lo más paradójico de esta invitación es que todo lo que deseas ya está aquí.

Y lo único importante es el conocimiento de que la conciencia ya está aquí.

## La acción apropiada

> El mindfulness es necesario para ver, más allá de la superficie de las apariencias, lo que está desplegándose en tu experiencia, en tu cuerpo y en tu mente.

El mindfulness es necesario para poder escuchar lo que realmente dice un paciente, un colega, un amigo o tu hijo. El mindfulness es necesario para captar el destello momentáneo de una mirada en el rostro de otra persona cuando, sin darte cuenta, tu comentario acaba de herirle como si le hubieras lanzado —metafóricamente al menos— una flecha directa a su corazón.

El mindfulness puede ayudarte a no arrojar esa flecha o a darte cuenta, en caso de hacerlo, de su efecto y tener entonces la valentía e integridad necesarias para pedir perdón y decir: «Siento haberte hecho daño» o «Eso debe haberte dolido. ¡Perdóname, por favor!».

## Si eres consciente de lo que ocurre, estás haciendo bien las cosas

> Es muy habitual que quien empieza la práctica del mindfulness se pregunte si está haciendo las cosas bien o si lo que está experimentando es lo que debería estar experimentando.

Mi respuesta más breve a la pregunta «¿Estoy haciendo las cosas bien?» es que, si eres consciente, estás haciendo —independientemente de lo que ocurra— bien las cosas. Y esto es algo tan cierto como difícil de aceptar. Y, lo que es más, está bien experimentar lo que estás experimentando, por más que te desagrade o no te parezca muy "meditativo". Realmente es perfecto. Es el programa del momento presente, tu vida desplegándose aquí y ahora.

Lo primero que probablemente adviertas cuando practicas mindfulness es lo distraído que estás. Supongamos que decides centrarte en la *sensación* de la respiración entrando y saliendo de tu cuerpo. La respiración tiene lugar en el momento presente. Es importante. No puedes vivir sin respirar. No es difícil identificar las sensaciones corporales asociadas a la respiración en el vientre, el pecho o las fosas nasales. Puedes descubrirte a ti mismo diciendo: «¿Qué es lo importante? Seguiré centrado en la respiración».

Te deseo mucha suerte. Porque invariablemente acabarás descubriendo que la mente tiene vida propia y no está interesada en cumplir tus órdenes insistiendo en la necesidad de permanecer centrado en la respiración o en cualquier otra cosa. Es muy probable que descubras que tu atención se dispersa una y otra y otra vez y que, a pesar de tu buena intención, te olvides de la respiración de este momento y te desvíes a otra cosa, a cualquier otra cosa. Esto forma parte del paisaje de la práctica meditativa y te dice también algo sobre la naturaleza de tu mente.

Recuerda que los *objetos* de atención no son especialmente importantes. Lo importante de verdad es la calidad de la *atención*. Los vaivenes de la mente —sus distracciones, su cambio, su embotamiento ocasional, su excitabilidad, sus incesantes proliferaciones, sus construcciones, sus proyectos y su falta de centramiento— están diciéndote algo muy importante, algo esencial sobre tu mente. No estás haciendo nada mal. ¡De ninguna manera! Estás sencillamente empezando a darte cuenta de lo poco que sabías sobre ti y sobre tu mente.

Es mucho más importante esta conciencia que si tu atención se halla, en un determinado momento, concentrada o no en la sensación de la respiración. Si entiendes esto, la distracción y la falta de fiabilidad de tu mente se convertirán entonces en nuevos e interesantes objetos de atención en todos y cada uno de los instantes.

No es un problema que la atención se aleje de la respiración y tampoco significa que seas un mal meditador. Eso es lo que está ocurriendo en este momento. Lo que importa es que te des cuenta de ello. ¿Puedes descansar ahí y ser consciente de ello… sin

agregarle absolutamente nada? Ahí es donde entra en escena el no juicio.

## No juzgar es un acto inteligente y bondadoso

Si te criticas cada vez que tu mente se aleja del presente, posiblemente te pases la vida criticándote.

Quizás haya llegado el momento de dejar de recriminarnos y minusvalorarnos por no vivir a la altura de un ideal "espiritual" romántico. ¿Por qué no nos centramos exclusivamente en lo que está desplegándose? ¿Por qué cuando, en medio de una práctica formal, crees que "lo has echado todo a perder" por olvidarte completamente de la respiración, no vuelves a prestar atención a la idea de que "lo has echado todo a perder"? No hay nada malo en ello, como tampoco hay nada malo en tu mente. Esas no son más que reacciones de tu mente ante la experiencia de que la atención se aleja del objeto elegido. Son miles de millones los momentos de ese tipo por los que atravesarás. Pero eso no importa, porque son muchas las cosas que de ello puedes aprender. ¿Puedes ver cómo moras en la conciencia o cómo regresas a ella, al menos durante breves instantes, una y otra vez, por más que tu mente vaya de un lado a otro o se preocupe por esto o por aquello?

Cada nuevo momento nos brida la oportunidad de ejercitar el *discernimiento* y ver lo que de verdad está ocurriendo, en lugar de caer en el juicio, que habitualmente es un tipo de pensamiento simplista, dualista y binario, que ve las cosas en términos de blanco o negro, bueno o malo y esto o aquello. Suspender el juicio y no juzgar lo que aflora no es una estupidez, sino una expresión de inteligencia. Y también es una manifestación de bondad que contrarresta la habitual tendencia a ser duros y críticos con nosotros mismos.

## Tú, gracias a Dios, solo puedes ser tú mismo

El mindfulness consiste en darse cuenta.

El mindfulness no tiene que ver con el logro de un ideal o un estado especial deseable o largamente anhelado.

Si tu mente piensa: «Si medito seré compasivo, seré como el Dalái Lama, como la Madre Teresa» o como quien sea tu héroe espiritual del momento, debo recordarte que tú no tienes la menor posibilidad de ser el Dalái Lama, la Madre Teresa o cualquier otro. Por otra parte, tú no sabes cuál fue la experiencia interior de todas estas personas.

Tú solo puedes ser tú mismo. Ese es precisamente el reto del mindfulness, ser tú mismo…

Pero lo paradójico, obviamente, es que tú ya eres tú.

## El conocimiento encarnado

> Pero ¿qué quiere decir que ya somos quienes somos? ¿Y cómo podemos ser ese conocimiento y encarnarlo, instante tras instante?

¿Cómo podemos encarnar ese conocimiento en los momentos más estresantes, cuando las cosas realmente van mal?

¿Qué sucede cuando nos vemos desbordados por estados mentales como la ansiedad, el aburrimiento, la impaciencia, la irritabilidad, la tristeza, la desesperación, la rabia, los celos, la codicia, la euforia, la sensación de importancia o falta de importancia personal o cualquiera de las miles de reacciones emocionales a las que, en un determinado día, pueden catapultarnos las circunstancias?

¿Cómo nos relacionamos con las brisas o tormentas mentales ocasionales en las que, en un determinado momento, nos encontramos? ¿Qué posibilidades tenemos de establecer una relación más sabia con lo que ocurre en nuestro campo de conciencia, con el clima, las nubes o las tormentas que emergen y dominan nuestro corazón y nuestra mente?

Son infinitas las ocasiones que nos brinda la vida de explorar aspectos a menudo soslayados de nuestro ser. Y ello implica el cultivo de una mayor intimidad con el amplio abanico de lo que a veces denominamos emociones positivas, que no se hallan necesariamente circunscritas a las situaciones agradables o placenteras que forman parte del repertorio humano.

¿Podemos preguntarnos si es posible habitar, en cualquier momento, una sensación de bienestar, experimentar una profunda sensación de plenitud y de lo que en ocasiones se denomina *eudamonia*? Podemos explorar el papel que pueden desempeñar, en la expresión plena de nuestra vida, la alegría, el deleite, la empatía o el contento.

¿Podemos ser conscientes de los fugaces momentos de alegría y quizás de la ausencia de tormentas y nubes que, de no alimentarlos, serían igualmente transitorios? Quizás la alegría y el bienestar ya estén aquí y los ignoremos por carecer de las lentes apropiadas para detectar en nosotros ese tipo de corrientes.

Estas capacidades y cualidades innatas del corazón y de la mente pueden desarrollarse y expandirse a través del abrazo tierno que supone la atención plena al momento presente. Y es que cuanto más los cultivemos, más accesibles resultan, aun en momentos de gran dificultad.

## Sentir alegría por los demás

Los sentimientos de bondad y compasión por los demás pueden desarrollarse y perfeccionarse.

Como la alegría y la sensación de bienestar, la bondad y la compasión por los demás son facetas naturales de nuestro ser, por lo que, en consecuencia, están presentes ya en nuestro corazón y en nuestra mente. Pero quizás la frondosa vegetación de una mente ocupada nos impida verlas.

Si estamos lo suficientemente atentos, sin embargo, podremos reconocer y dar la bienvenida en nuestra conciencia a los sentimientos de bondad y compasión por los demás y quizás incluso por nosotros mismos. Aunque el reconocimiento, en nuestro interior, de algo que merece compasión sea la parte más difícil, se trata, lo creamos o no, de cualidades de nuestro corazón que pueblan nuestro paisaje interno. Por ello, por más inadvertidas e inexploradas que sean, las cosas pueden cambiar si nos acercamos a nuestra experiencia como si de un experimento se tratara, con el corazón abierto y una actitud realista.

La conciencia puede servir entonces de umbral a una nueva forma de relacionarnos con el amplio abanico de nuestra vida emocional, sin necesidad de hacer ningún esfuerzo ni convertirnos en una persona nueva y diferente.

## La catástrofe total

> Pasamos la mayor parte de la vida sufriendo, de un modo u otro, frente a lo que Zorba el griego llamaba «la catástrofe total» de la vida −nada menos que la condición humana−, que a menudo se manifiesta de formas insospechadas. Pero, aun en tales momentos, podemos acceder a otras dimensiones de la experiencia, especialmente si nos damos cuenta de que la conciencia del dolor no duele.

Pero ello implica investigar y mirar donde menos nos gusta. Esa es una de las virtudes del cultivo del mindfulness y la intención que alienta su práctica: ayudarnos a ver aquello de lo que más queremos alejarnos.

## ¿Sufre acaso tu conciencia del sufrimiento?

Pregúntate, cuando te descubras sufriendo: «¿Sufre acaso mi conciencia del sufrimiento?»

Trata de mirar lo que emerge en tu experiencia en un momento de sufrimiento y de mantener la mirada un poco más, como si estuvieras sumergiendo poco a poco el pie en el agua, decidido a sentir lo que ocurre y darte cuenta de la cualidad de tu conciencia. Con la práctica, podrás prolongar más esa exploración para que la investigación de lo que consideras sufrimiento tenga la oportunidad de asentarse en tu conciencia. Y trata de hacer eso en ocasiones diferentes. De ese modo, te familiarizarás con las experiencias difíciles y desagradables.

Investiga, de manera parecida, la ansiedad generada por el miedo preguntándote: «¿Están asustadas, inquietas, preocupadas o ansiosas la conciencia de mi miedo, de mi inquietud, de mi preocupación o de mi ansiedad?», y observa luego atentamente lo que ocurre. También puedes investigar un momento de dolor preguntándote: «¿Duele acaso la conciencia del dolor?», o: «¿Está triste mi conciencia de la tristeza, deprimida mi conciencia de la depresión o impotente mi sensación de impotencia?». Pero es mucho mejor que hagas esto cuando el sentimiento sea fuerte y no como un mero ejercicio teórico o conceptual.

No estoy diciendo, con ello, que se trate de algo sencillo ni de que, de ese modo, las cosas se resuelvan de una forma mágica. No es esa la intención, ni mucho menos. Pero es una manera potencialmente transformadora y liberadora de trabajar con el dolor y el daño.

El siguiente paso consiste en renunciar por completo al "yo" para que deje de ser *mi* sufrimiento, *mi* ansiedad o *mi* tristeza y ver cómo se siente. Abandona, dicho en otras palabras, la tendencia a convertir tu ego en el centro del universo, lo que puedes hacer dándote simplemente cuenta de ello. Quizás cobres entonces conciencia de que, si dejas de limitarte a reacciones habitualmente teñidas y perpetuadas por viejas pautas de pensamiento con poca o ninguna conciencia y descansas en toda su amplitud, tu experiencia pueda experimentar una auténtica transformación.

## ¿Qué significa liberarse del sufrimiento?

> Una vez conocí en Shenzen (China) a un nonagenario maestro chan que, cuando le explique la REBAP, me dijo: «Infinitas son las formas que provocan el sufrimiento de la gente e igualmente infinitos son los caminos que conducen al Dharma». (El Dharma es la enseñanza universal del Buddha sobre el sufrimiento y la posibilidad de liberarse de él.)

Cuando el Buddha hablaba del Dharma y del camino que conduce a "la liberación del sufrimiento" se refería al sufrimiento adventicio que añadimos al sufrimiento provocado por los acontecimientos naturales y humanos que trascienden nuestro control.

Este "plus" de sufrimiento se denomina *sufrimiento adventicio*, lo que significa "extrínseco, en lugar de intrínseco", "fuera de lugar" o "accidental". Se trata de un término procedente del latín *adventicius*, que se refiere a lo que "adviene a nosotros desde fuera" y cuya raíz, *advenire*, significa "llegar". Este tipo de sufrimiento, dicho en otras palabras, no es un dato. No debemos dejarnos aprisionar, por tanto, por este tipo de sufrimiento, podemos hacer algo al respecto, podemos liberarnos por completo, como dijo el Buddha, basándose en las «investigaciones que llevó a cabo en el laboratorio de su propia experiencia» —y, desde entonces, en las de incontables practicantes del Dharma. Y, cuando investigamos por nosotros mismos, a través del cultivo sistemático del mindfulness ante un dolor muy concreto y personal que podamos estar sufriendo (tengamos en cuenta que el término "sufrimiento" se deriva del latín *sufferre*, que significa "llevar" o "soportar"), podemos ver que gran parte de él es, en realidad, una forma de sufrimiento que agregamos al sufrimiento que nos traen las circunstancias externas, que, en ausencia de lo que nosotros le añadimos, ya puede ser lo suficientemente intenso.

Es este sufrimiento adicional el que provoca la inmensa mayoría del sufrimiento que experimentamos. El dolor, en cualquiera de sus múltiples manifestaciones —físico, emocional, social, existencial y espiritual—, forma parte de la condición humana y resulta, en ocasiones, inevitable. Por ello se dice que, si bien el dolor es inevitable, el sufrimiento que lo acompaña es opcional. Y todo ello significa que *la forma en que nos relacionamos con el dolor es extraordinariamente importante*.

Con ello no quiero decir que la práctica del mindfulness nos libere de todo sufrimiento. En tanto que seres humanos no nos queda más remedio que sufrir en ocasiones. El sufrimiento forma parte de la condición humana. Es algo ineludible. El simple hecho de tener un cuerpo nos condena al sufrimiento. Pero, como ya hemos visto, identificarse o aferrarse a algo es también una prescripción para sufrir. Y también contribuimos, a veces sin saberlo, al sufrimiento ajeno. Pero ¿podemos, independientemente de las circunstancias, investigar y familiarizarnos con el sufrimiento? ¿Hay formas sensatas y prácticas de aproximarnos a las experiencias

profundamente dolorosas sin que, por ello, empeoren? ¿Cuáles serían las consecuencias si, cuando emergen en nuestra vida, *trabajásemos* atenta y deliberadamente con el dolor y el sufrimiento?

## Los reinos infernales

> Son muchas las personas que, en un determinado momento, están atrapadas en algún reino infernal, en algún que otro aspecto de la catástrofe total. Esto es algo que no deberíamos tener muy en cuenta. El sufrimiento es extraordinario, y gran parte de él no es adventicio.

Pero, frente a las situaciones más inconcebibles, contamos con la poderosa capacidad innata de sostener en nuestra conciencia lo que sea —aun el terror, la desesperación y la rabia— y llevarlo de manera diferente. Esto es algo que se pone de manifiesto en los muchos casos de bondad que, en ocasiones, aparecen en medio de la guerra y el infortunio. El ser humano puede abordar el dolor, la rabia y el miedo de un modo profundamente curativo.

Esto es justo lo que nos proporciona la práctica del mindfulness: una nueva manera de relacionarnos con lo que es, que no supone una huida, sino una conexión más profunda con nuestra humanidad, nuestra bondad y nuestra belleza.

La inmediatez de la práctica del mindfulness nos permite advertir una y otra vez en cualquier situación —por más espantosa que sea— la llamada ley de la impermanencia, es decir, el hecho de que todo cambia y nada perdura. En el presente podemos reconocer también —por más que nos hallemos en una prisión o en el infierno— que nuestra conciencia ya es libre y responder internamente a nuestras circunstancias, por más que estas trasciendan todo posible control. Viktor Frankl describió, en su libro *El hombre en busca de sentido*, su experiencia en un campo de concentración nazi con las siguientes palabras: «Al ser humano se le puede arrebatar todo, menos una cosa, la última de las libertades humanas, la libertad de elegir la propia actitud en cualquier conjunto de circunstancias, es decir, la libertad de elegir su propio camino».

## La liberación está en la práctica

> Después de que su compañero cayese al abismo durante la ascensión a una elevada cumbre de los Andes, a un montañero no le quedó más remedio, para conservar su vida, que cortar la cuerda que les unía. Luego tuvo que renunciar a seguir adelante y bajar por una grieta del hielo, con una pierna rota y dolorida. La única alternativa con la que, en ese momento, contaba era la de descender a la oscuridad con la expectativa de llegar a un lugar seguro.

Hay ocasiones en las que no nos queda más remedio que sumergirnos en la oscuridad y perseverar en el horror y el sufrimiento, sin el menor atisbo de "solución" realista ni luz al final del túnel. Esa es, a veces, la única alternativa de la que disponemos. Pero el modo en que lo hagamos implica una gran diferencia. En el caso que nos ocupa, el andinista encontró milagrosamente un camino de salida que le permitió sobrevivir.

Cuando sufrimos, la intensidad de las circunstancias siempre nos parece única por la sencilla razón de que lo que sucede nos sucede a nosotros, no a otra persona. Y ello siempre va acompañado de una historia mediante la cual tratamos desesperadamente de explicarnos lo inexplicable. El sufrimiento puede aflorar inesperadamente en cualquiera de sus infinitas manifestaciones, en medio de una vida rica y texturada, de nuestras relaciones, esperanzas, sueños, historias y situaciones inconclusas. Puede señalar el final de algo o jalonar una pérdida irreparable. Los acontecimientos pueden destrozar en un instante nuestras expectativas y sueños, desgarrar el tejido de nuestra vida, volverlo todo patas arriba y destruir lo que más hermoso nos resulta y lo que más queremos. Esto es algo innegable.

La práctica del mindfulness nos proporciona un modo de relacionarnos, por más imposible que nos parezca, con esta enormidad, con esa intensidad y con los detalles de la narrativa. Nos invita a acercarnos, una y otra vez, por más desbordados que podamos estar y más allá de nuestra resistencia y desesperación, a aquello de lo que más queremos alejarnos. Nos invita a aceptar lo que más inaceptable nos parece y abrazarlo amable y bondadosamente. Y esta es una práctica que solo puede desplegarse a lo largo del tiempo.

Abrazamos lo que está ocurriendo en la conciencia y lo aceptamos porque no nos queda otra alternativa viable e inteligente. Y no lo abrazamos, como ya hemos dicho, como una entrega o resignación pasiva, sino como una forma de establecer una relación más sabia con lo que es, con lo que ha sido y con lo que ignoramos cómo será. Y lo emprendemos solo con la capacidad con que contamos en cada momento.

Y hay en esto una gran fortaleza y una serena dignidad. No es algo artificial y forzado. No es la idealización romántica de un estado especial de ser. No consiste en la constatación de un método o de una técnica. Tampoco consiste en la aplicación de una filosofía. Es un ser humano, un grupo o una sociedad conscientes de la inmediatez de lo

que es. Este es el fruto de la *práctica* del mindfulness, la disposición a descansar en el no saber, en la interfase entre saber y no saber, y responder adecuadamente a lo que necesitamos atender en este preciso momento, en las circunstancias concretas en que nos encontramos, con amabilidad hacia uno mismo y hacia quienes más necesitan nuestra ternura y claridad.

En ello descansa precisamente la liberación del sufrimiento. La liberación se halla en la misma práctica, porque en cada momento podemos tomar refugio en el dominio del no saber. Esos momentos pueden ayudarnos a tomar medidas para enfrentarnos de forma adecuada a las narraciones internas que determinan la impotencia, la desesperación y el fracaso. Aun cuando perdamos nuestra mente y nuestro corazón, siempre podemos, en el siguiente instante, y estemos donde estemos, recuperarlos una y otra, y aun otra vez. Siempre podemos volver una y otra vez a algo interno más profundo, que es estable, fiable y total, algo que no es una cosa.

## La belleza de la mente que se conoce a sí misma

> Bien podríamos decir que todas las grandes obras de arte, toda la cultura y toda la ciencia, así como el contenido de los museos y librerías de todo el mundo y de todo lo que se despliega en los auditorios y entre las tapas de las grandes obras de la literatura y la poesía se derivan de una mente humana que, en una u otra medida, se conoce a sí misma o está, al menos, interesada en explorar la interfase existente entre saber y no saber.

Toda la historia humana, por otra parte, todos los horrores y las atrocidades más espantosas perpetradas por una persona, un grupo, una tribu o una nación sobre otra o sobre sí mismos se derivan también de la misma mente humana que, desconociéndose a sí misma, se niega a descubrir el lugar que ocupa en la totalidad y decide decantarse por el egoísmo, la codicia, la animadversión, el engaño, la violencia y la distracción, en lugar de hacerlo por la conciencia, la atención y la sensación de interconexión, cooperación y amabilidad que naturalmente acompaña a una forma más atenta y amorosa de ser, conocer y estar en el mundo.

Son muchas, como ya hemos visto, las oportunidades que tenemos de salirnos de los cauces de un guión establecido por el pensamiento y, dejando de estar secuestrados por nuestras emociones, ideas, opiniones, gustos y disgustos, descansar, por fin, en la conciencia.

La conciencia tiene la capacidad de liberarnos, al menos por un momento atemporal, de los elementos tóxicos del pensamiento, la emoción y el sufrimiento condicionado que se deriva de ellos cuando no se ven aceptados, examinados y bienvenidos en la conciencia.

## Cuida tu práctica meditativa

> La meditación consiste en el cultivo del gesto de dar una bienvenida amable e incondicional a todo lo que emerja en tu conciencia.

El término "cultivo" (*bhavana* en pali) se deriva del mundo agrícola y se refiere a sembrar las semillas, regarlas y cuidarlas para que puedan prosperar. Y uno debe protegerlas porque, de otro modo, acabarán devoradas por los pájaros, pisoteadas por las vacas o arrastradas por la lluvia. Por ello hay cercas y acequias en torno a huertos y viñedos.

Cuando hablamos del cultivo del mindfulness, estamos refiriéndonos a un potencial que se asemeja a la bellota que, regularmente regada y protegida en sus estadios más tempranos, es capaz de crecer hasta convertirse en un imponente roble cuya copa puede proporcionar refugio seguro contra los elementos.

Tiene mucho sentido, pues, cuidar nuestra práctica meditativa, sobre todo durante los primeros treinta o cuarenta años. Es preciosa y puede verse fácilmente pisoteada por miles de demandas procedentes del exterior y de nuestra propia mente.

## La conservación de la energía y la práctica de la meditación

> Puede ser útil, si estamos a punto de empezar, refrenar el impulso natural de hablar con los demás de nuestra práctica meditativa y no mencionar siquiera que estamos empezando a meditar.

Porque es fácil, de no hacerlo así, que nuestra energía se disipe. Si alguien no responde positivamente a tu comentario o desdeña, de algún modo, aun involuntariamente, la idea de la meditación, puede desalentarte antes incluso de haber empezado o desarrollado la suficiente constancia para que no te importen las opiniones vertidas por los demás.

Si ensalzas de manera entusiasta la práctica de la meditación y lo grande que es y acabas convirtiendo eso en un hábito, no tardarás en pasarte la vida hablando de tu "experiencia" meditativa, de las grandes "comprensiones" que te proporciona y de lo maravillosamente transformadora que es el mindfulness, en lugar de meditar. El riesgo es que muy pronto dejarás entonces de meditar. Ten cuidado, pues, de no implicarte más en la historia de la práctica meditativa que en la experiencia continua de la meditación. Esta es obviamente una manifestación más del proceso de *selfing*, que ahora gira en torno al tema del mindfulness. Es sorprendente lo que puede hacer la mente para erigir y consolidar una identidad.

Merece la pena, por esta y por otras razones, decidir con mucho cuidado y atención con quién hablar de tu práctica meditativa. Puede ser muy útil contar, al menos, con una persona —que, en el mejor de los casos, también esté practicando y sea más experimentada que tú o que lleve haciéndolo más tiempo— con la que hablar con cierto detalle de tu práctica. Es mejor, en cualquier otro caso, minimizar lo que digas o expliques al respecto a tu familia y amigos que puedan estar interesados. De ese modo, no malgastarás las energías que se movilicen y que tan necesarias son para el mantenimiento, contra viento y marea, de la práctica formal. En cierto sentido, estás reorientando esas energías y reinvirtiéndolas tanto en tu práctica como en tu relación creciente con el silencio y la no acción.

Así dejas que sean tu vida, tus acciones y tus actitudes las que hablen por ti, sin necesidad de elaborar, para ti o para los demás, ninguna narración.

## Una actitud no-violenta

> El cultivo del mindfulness se asienta en un fundamento ético. El mindfulness es una forma de enfrentarse a la realidad muy ligada a la compasión, empezando con la compasión hacia uno mismo. Está basado en el principio de la no-violencia (en sánscrito, *ahimsa*).

La cuestión consiste en estar presente, en cualquier momento y tal como eres, ante ti mismo, con una actitud abierta, generosa y amable. No juzgar significa, como ya hemos visto, no criticarte cada vez que descubras que no vives a la altura de los estándares habitualmente irreales que has establecido. Regañarte por ello sería escasamente coherente con el espíritu de la no-violencia.

El hecho de alinearnos intencionalmente con la no-violencia como motivación esencial y fundamento de la práctica del mindfulness nos permite relacionarnos de manera diferente con nuestros diversos y transitorios —aunque no, por ello, menos dolorosos— estados mentales, tanto con el despliegue instante tras instante de la totalidad de nuestra vida como con la determinación de nuestras necesidades más profundas e importantes.

La no-violencia descansa en las esencia del juramento hipocrático de la medicina que empieza diciendo «*Primum non nocere*» («Lo primero es no hacer daño»). Se trata de un voto que asumen los médicos cuando, después de su formación, están a punto de entrar formalmente en la profesión. Si cultivas este tipo de actitud hacia ti mismo, cuando te sientes en una silla o en un cojín de meditación, descansarás tranquilamente en la conciencia, sin tener que llegar a ningún lugar ni experimentar nada especial.

Porque, como ya hemos visto, este momento es ya especial.

## El deseo: la cascada de las insatisfacciones

> Los budistas tienen una forma muy peculiar de hablar de ciertos estados mentales insanos y potencialmente destructivos, a los que agrupan sencillamente bajo el epígrafe de *venenos*. Estos estados mentales tóxicos, como también se les llama, se dividen en tres categorías diferentes.

El primer veneno es el de la avidez, es decir, el impulso que te mueve a conseguir todo lo que deseas. Llamarle "tóxico" puede sonar muy fuerte, pero, cuanto más detenidamente lo consideras, más evidente resulta que es un término muy útil para referirse a tu conducta y que puede proporcionarte una mayor conciencia de tus impulsos y acciones y de sus consecuencias.

Continuamente estamos aferrándonos a las cosas que queremos. A veces esto se asemeja a la avidez (de comida, de dinero o de amor) mientras que, en otras ocasiones, asume la forma de un apetito insaciable. Poco o mucho, sin embargo, si no alcanzamos de inmediato el objeto de nuestro deseo, nos sentimos incompletos, mal o quizás hasta miserables.

Creemos sinceramente que, si obtenemos tal o cual cosa de la que carecemos, volveremos a sentirnos completos. Y eso es cierto… hasta que la sensación de incompletud nos lleva a querer otra cosa y desencadenar una cascada incesante de insatisfacciones. Esa actitud, según el Buddha, es la causa fundamental del sufrimiento. Cuando este veneno está operando, siempre nos parece que carecemos de algo y que, si lo lográsemos, nos sentiríamos completos.

Todos reconocemos esta pauta, que a veces vemos mucho más clara en los demás que en nosotros mismos. Y ello no significa que no podamos desear cosas o que debamos renunciar a objetivos y ambiciones. Simplemente nos recuerda que, cuanto más conscientes seamos de lo identificados que estamos con nuestros deseos, menos sufrimiento generaremos en los demás y en nosotros mismos y más dejaremos que la conciencia module nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras acciones.

Y esto, por más sencillo que sea de decir, resulta bastante más difícil de hacer.

## La aversión: el otro lado del deseo

> El odio o aversión es el otro aspecto del deseo. También se deriva de nuestra identificación inconsciente con los deseos, solo que ahora se trata del deseo de que las cosas sean diferentes de como son.

La aversión tiene que ver con lo que no queremos, con lo que no nos gusta, con aquello de lo que queremos alejarnos, rechazar o hacer desaparecer. Todo lo que nos desagrada cae bajo el mismo epígrafe de "aversión". La aversión descansa en el núcleo de muchas grandes emociones (como la ira, el odio, la rabia y el miedo) y de otras pequeñas (como la irritabilidad, el resentimiento, el mal humor y el enfado).

Puede resultar muy revelador tomar nota del número de veces al día que, de un modo u otro, asoma algún indicio de aversión: la punzada del enfado que provoca el comentario de una persona; cuando ves que carga el lavaplatos de manera diferente a como lo haces tú; cuando guarda una herramienta en un lugar para ti inadecuado; cuando te molesta el clima; cuando alguien te acusa de hacer algo (por más trivial que sea) que no has hecho; cuando alguien descuida una cosa que, para ti, merece ser cuidada o cuando no te hacen caso personas cuya opinión consideras importante.

Todas las situaciones que desencadenan nuestra contracción aversiva son, si estamos dispuestos a aprovecharlas, maná caído del cielo. Esas situaciones nos proporcionan infinitas aunque humildes oportunidades de ver que lo que consideramos bienestar depende de nosotros, de lo fuerte e inconscientemente que nos aferramos a que las cosas se desplieguen del modo en que queremos y a ser tratados como si todo el mundo supiera exactamente cómo queremos y necesitamos ser tratados.

Todos estos ejemplos evidencian la marea bullente de la egotización y lo tóxica que puede acabar siendo nuestra narrativa interna. Y no cabe la menor duda de que esto es algo que también puedes ver en los miles de ejemplos que probablemente deambulen por tu mente cuando reflexionas en la relación que estableces con todas y cada una de las cosas que no te gustan, por más triviales que sean y por lo personalmente que te lo tomas todo.

El mindfulness de la aversión resulta profundamente curativo porque nos proporciona la posibilidad de poner fin, provisionalmente al menos, al secuestro autoimpuesto de reacciones tan automáticas como inconscientes. Basta con un atisbo de conciencia, aun después del hecho, para advertir que, en tales ocasiones, disponemos de otras posibilidades. Y también nos recuerda, si reflexionamos en el modo en que se han desplegado o en si realmente son adecuadas para nuestra reacción emocional, que no estamos perpetuamente condenados a la aversión. También nos indica que, en la próxima oportunidad, que habitualmente está a la vuelta de la esquina, podemos acordarnos de la

necesidad de ver más claramente y sentir la emergencia, en el cuerpo, de las energías contractivas de que las cosas no sucedan como nos gustan. De este modo, podemos elegir conscientemente dejar que las energías turbulentas afloren, discurran y acaben desapareciendo, como las volutas de humo de una vela recién apagada, sin pretender controlar su despliegue ni tomárnoslo como algo personal.

Y ello no implica que no debamos actuar de manera resuelta ante las circunstancias dañinas o amenazadoras. Asumir una actitud decidida y valiente ante circunstancias dañinas y amenazadoras es un aspecto esencial de una vida íntegra, despierta y cuidadosa. En realidad puede llegar a ser, dependiendo de las circunstancias, una acción necesaria y una expresión de nuestra claridad, sabiduría y compasión.

Pero eso ya no sería algo personal, en la acepción mezquina del término, sino una manifestación, muy al contrario, de nuestra totalidad y una extensión natural de nuestra práctica de la no-separación.

## La delusión y la trampa de las profecías de obligado cumplimiento

> El tercer veneno, la delusión, es el opuesto exacto de la sabiduría. Consiste en no ver las cosas como realmente son y también se conoce con el nombre de *ilusión*.

Pero la delusión o engaño y la ilusión se derivan de no captar ni entender claramente las relaciones existentes entre eventos y cosas diferentes y a menudo complejas y no comprender completamente, en consecuencia, lo que de verdad está ocurriendo. Esa situación nos sume en nuestra pequeña burbuja narrativa del momento, malinterpretando causas y efectos, de forma que quedamos atrapados en pensamientos y emociones inexactas y erróneas.

Los guiones inconscientes e ilusorios se convierten, con mucha frecuencia, en profecías de obligado cumplimiento. Podemos esgrimir, en apoyo de una visión concreta, cualquier evidencia que queramos y creérnosla, por más que sea manifiestamente falsa, un tipo de ilusión que, con excesiva frecuencia, salpica el paisaje político y social.

## El momento adecuado es siempre ahora

> Son muchas las cosas, entre el deseo, el odio y la ilusión, a las que prestar atención. Y podemos empezar en el momento que queramos, sin necesidad de criticar a nadie, ni a nosotros mismos, y sin tomarnos nada personalmente.

La cuestión consiste simplemente en asistir al despliegue de los diferentes estados mentales y sus efectos en el cuerpo y ver el modo en que este se siente instante tras instante. Son muchas, como ya hemos visto, las cosas de las que ser conscientes, lo que explica el extraordinario poder transformador y curativo del mindfulness y su capacidad para orientarnos y ayudarnos a crecer.

Esta capacidad está presente y resulta accesible durante toda nuestra vida. Poco importa lo viejo que seas cuando descubras la práctica del mindfulness o escuches por primera vez la palabra "mindfulness" y te sientas atraído por su práctica. Y ello es así porque se trata básicamente de la promesa de recuperar tu vida o, dicho más exactamente, de asumir la responsabilidad de tu vida. Y eso es algo que puede suceder a cualquier edad y en cualquier momento.

El momento adecuado es siempre este. No hay otro momento más que ahora.

¡Mira tu reloj!

¿No te parece increíble?

¿Cómo puede ser?

¡Siempre, siempre, siempre es ahora!

## El “programa” es “este”

> Pero no solo es que siempre sea ahora. El “programa” de esta aventura en la que nos hallamos inmersos y en la que el mindfulness desempeña un papel tan esencial es siempre, nos guste o nos desagrade, lo que, en este mismo instante, está desplegándose.

Lo que sucede en este instante es el programa al que debemos atenernos para liberarnos de los grilletes del deseo, el odio y la ilusión. No necesitamos seguir ningún ideal romántico que nos diga lo que es mejor para nosotros. Lo que más necesitamos es precisamente lo que ya se nos ha dado: la realidad de las cosas en el único instante que tenemos, es decir, este.

La clave para entender lo que está ocurriendo y liberarnos del impulso de nuestros hábitos mentales inconscientes descansa en el primer momento en que registramos si lo que ocurre es placentero (en el caso de que sea placentero), desagradable (en el caso de que sea desagradable) o ni una cosa ni la otra (en el caso de que así sea). Estas son las lentes básicas y primordiales mediante las que registramos cualquier objeto que se convierta en objeto de nuestra atención. Y la conciencia de ese mecanismo de evaluación automático e inconsciente determina también que tu vida sea, a partir de entonces, diferente.

La definición de “placentero” es que deseamos que nuestra conexión con el objeto de atención se mantenga y sufrimos si se ve acortada. Si no somos conscientes de esa cualidad placentera y descansamos en esa conciencia, queremos más y nos empeñamos inútilmente en eternizar ese momento.

La definición de “desagradable” es que deseamos que la experiencia de ese momento concluya y sufrimos si perdura. Si lo rechazamos o tratamos de acortar automáticamente su duración, nos vemos arrastrados por la aversión.

Y la definición de “ni placentero ni desagradable” es que no posee ninguno de esos atributos, razón por la cual resulta difícil de advertir. Cuando algo no es placentero ni desagradable, resulta fácil de ignorar y caer en la ilusión, la ignorancia y el engaño.

Por ello el mindfulness de las cualidades placenteras, desagradables o neutras de un momento resulta clave para no caer presos del deseo, la aversión o el engaño, ni librarnos rápidamente de ellos cuando así suceda, lo que inevitablemente ocurrirá una y otra vez. La aplicación del mindfulness en el mismo punto del contacto con cualquier objeto concreto de atención que emerja en nuestra experiencia pone instantáneamente fin al sufrimiento innecesario y adicional, porque el sufrimiento no reside en lo placentero ni en lo desagradable. El sufrimiento reside en el deseo y en la aversión, y en el correspondiente aferramiento e identificación con uno mismo.

Todo eso puede disolverse en un instante, en el mismo instante en que la conciencia se

da cuenta de lo que realmente está desplegándose, como la pompa de jabón al verse tocada por un dedo.

La liberación del sufrimiento tiene lugar en ese mismo instante.

Es la liberación del deseo, del odio y de la ilusión.

En este instante y en el siguiente…, que también es este.

## Recupera tu vida

> Son muchos los pacientes de la Clínica de Reducción del Estrés que nos comentan agradecidos que el entrenamiento en mindfulness en forma de REBAP les ha permitido recuperar su vida.

Y a menudo respondemos a ese comentario diciendo que, aunque, en determinado sentido, eso pueda ser cierto, no lo es menos —quizá incluso, por el contrario, todavía lo sea más— que nosotros no les hemos dado nada. Sean cuales fueran los beneficios, estos son fruto de su trabajo con la práctica de la meditación, de la inspiración y del apoyo de sus compañeros de clase, de su propio compromiso, del ejercicio disciplinado del mindfulness en el tiempo y sobre todo de que en ningún momento han dejado de ser totales.

El florecimiento del mindfulness en nuestra vida tiene más que ver con el desarrollo y la integración de algo que ya estaba que con la adición o sustracción de algo especial. El mindfulness no es, para nuestros pacientes de la Clínica de la Reducción del Estrés, una buena idea a la que apelar cuando se sienten estresados, una forma de relajación o una técnica. El mindfulness es, por el contrario, una forma de ser.

Y es que, aunque haya centenares o miles de técnicas de meditación diferentes, la meditación no tiene nada que ver, en realidad, con ninguna técnica.

Las técnicas, cuando se entienden y emplean adecuadamente, son simples medios hábiles para despertar a la realidad de lo que ya está ahí y nos proporcionan una forma de ser más diestra —es decir, más sabia— de relacionarnos con ella.

## Llevar de nuevo el mindfulness al mundo

> Una vez que hayas establecido un fundamento en la práctica formal y hayas dejado que la vida se convierta en tu maestra y en tu práctica, descubrirás las mil formas que tu creatividad e imaginación natural encuentran para llevar la práctica del mindfulness a diferentes áreas de tu vida.

Si eres un maestro, descubrirás lo beneficioso que puede resultar enseñar a tus alumnos *el modo* de prestar atención y alentarles a cultivar, tanto en clase como en casa, una mayor conciencia de su cuerpo, de sus pensamientos y de sus emociones. Es como si les enseñaras a afinar su instrumento (de aprendizaje, creatividad y conexión social) para que, cuando lo necesiten, funcione bien. Este proceso de sintonía y su despliegue real en todas las formas que asumen el aprendizaje, la indagación, la investigación y la imaginación se refuerzan mutuamente a lo largo de los días, las semanas, los meses, los años y, en realidad, toda la vida, propiciando la creación de una sinfonía cada vez más rica.

El entrenamiento en mindfulness por parte de un maestro diestro puede desarrollar el equilibrio y la inteligencia emocional de niños, adolescentes y jóvenes. También puede provocar una mayor resiliencia al estrés y alentar la inteligencia y la cooperación social —precisamente lo que uno esperaría de una ciudadanía iluminada y comprometida—. Son muchos los profesores universitarios que actualmente están elaborando programas innovadores que incorporan la práctica del mindfulness como requisito de "laboratorio" e investigan la utilidad de las tradiciones contemplativas y sus aplicaciones creativas en numerosas disciplinas de los campos de las humanidades y las ciencias.

Independientemente del nivel considerado, el mindfulness es pues, desde la educación preescolar hasta la universitaria, un excelente aliado de muchos aspectos de la docencia. También puede satisfacer una necesidad profunda de autenticidad, conectividad y creatividad que emerge como algo más que la suma de sus componentes individuales. Resulta una aventura profundamente satisfactoria ver el modo en que el cultivo del mindfulness despierta el amor por el aprendizaje y se manifiesta en la vida y el trabajo de sus alumnos. Y eso es, precisamente, lo que esperamos los maestros.

El mindfulness también puede, y por razones similares, convertirse en un aliado en casi cualquier profesión. Son muy pocos los trabajos basados en el desempeño que no se beneficien de una mayor conciencia de los elementos críticos que mejoran la productividad y la satisfacción del personal. El entrenamiento en mindfulness se está utilizando actualmente en empresas de *Fortune 100* y *Fortune 500* para aumentar el rendimiento en proyectos grupales y mejorar el liderazgo, la innovación, la creatividad, la inteligencia emocional y la comunicación eficaz.

El ejército también está empleando la formación en mindfulness para afrontar los

extraordinarios costes sociales de los despliegues de tropas y sus familias, así como para infundir en los soldados una mayor resiliencia al estrés y un mayor discernimiento y contención en caso de enfrentamiento a la insurgencia. Es de esperar que este entrenamiento reduzca espectacularmente las bajas civiles durante las operaciones de combate en las que el enemigo no lleva uniforme, todo está lleno de civiles y los soldados pueden estar muy asustados.

El mindfulness puede ser también muy útil en los procesos políticos, en donde las fuerzas intrínsecamente tóxicas del deseo, la aversión, la ilusión y el *selfing* oscilan y pueden llegar a eludir las buenas intenciones, la sabiduría, la integridad y el civismo que originalmente inspiraron a nuestros responsables políticos a tratar de hacer una contribución creativa al bienestar y mejora de nuestro país.

Pero, a un nivel mucho más cercano, el mindfulness puede proporcionar a los padres —ya sea de bebés, niños o adolescentes— un amplio y poderoso universo de alternativas para nutrir a sus hijos mientras crecen y se desarrollan. Y lo mismo podríamos decir con respecto al parto atento, el cuidado atento de los ancianos y el mindfulness aplicado al mundo de los deportes, el entretenimiento, el derecho y otras instituciones sociales.

Sea cual sea tu trabajo y tu pasión, descubrirás que el mindfulness te enseña nuevas formas de mejorar y optimizar tu eficacia y el entusiasmo por tu trabajo, lo que puede movilizar tu creatividad y satisfacer tu necesidad de relaciones humanas basadas en la autenticidad y la buena voluntad. Estos impulsos —alentados por el disfrute mediante la reflexión profunda y el cultivo continuo gracias a la práctica y la experimentación— pueden transformar el mundo a todos los niveles. Cada uno de nosotros es, en este sentido —en esta red interrelacionada que llamamos humanidad—, un agente de sabiduría, de transformación, de comprensión, de curación, de creatividad y de imaginación.

Si escuchamos nuestros corazones y nuestra sabiduría innata, nos daremos cuenta de que, en el breve intervalo de nuestra vida, contamos con todos los momentos que necesitamos para asumir la responsabilidad del modo en que decidimos relacionarnos con lo que es. Esta oportunidad nos invita a entregarnos incondicionalmente, cada uno a su modo, a la aventura sin fin de hacer realidad lo posible.

# Parte IV: Maduración

## Los fundamentos actitudinales de la práctica del mindfulness

Además de sus fundamentos éticos, son varios los fundamentos actitudinales en los que descansa la práctica del mindfulness.

Ya hemos aludido a ello cuando hablábamos de la cualidad afectiva de la atención y de la necesidad de ser amables y no críticos con nosotros mismos. Aunque hay muchas más, las siete actitudes que presentamos a continuación son fundamentales. Las demás —entre las que cabe destacar la generosidad, la gratitud, el dominio de uno mismo, el perdón, la amabilidad, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad— se desarrollan mediante el cultivo de las siete actitudes siguientes: no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no-violencia, aceptación y dejar ir.

### 1. No juzgar

Ya hemos visto por qué es tan importante mantener una actitud de no-juicio para ver discurrir las ideas y opiniones automáticas y habitualmente inconscientes que tenemos sobre casi todo. Cuando empiezas a prestar atención a lo que pasa por tu mente, no tardas en descubrir que, de un modo u otro, todo está teñido de algún tipo de juicio. Pero, aunque es bueno ser consciente de estas cosas, no es necesario que las juzgues ni trates de cambiarlas. Basta simplemente con que te des cuenta de ello. Entonces es cuando aflora el discernimiento verdadero que te permite ver las cosas como son. No saber se asemeja a no juzgar. Cuando no tenemos que saberlo inmediatamente todo, podemos abrirnos y ver con ojos nuevos.

Advierte, pues, cuando empieces a practicar la meditación guiada, la frecuencia con la que emergen diferentes tipos de juicios. Solo tienes que reconocerlos.

### 2. Paciencia

Siempre estamos tratando de ir a otro lugar. Tenemos la necesidad de estar en camino hacia otro lugar y otro tiempo mejor en el que lo tendremos todo. Nos impacientamos y motivamos con mucha facilidad, lo que nos impide estar donde estamos. Un ejemplo clásico en este sentido es el del niño al que le gustan tanto las mariposas que, como no puede esperar a que salgan de su crisálida, las abre inocentemente antes de tiempo,

ignorando que las cosas necesitan un tiempo para desarrollarse.

La paciencia es una actitud muy interesante para llevar a la práctica porque, esencialmente hablando, el mindfulness consiste en salir completamente del tiempo. Cuando hablamos del presente, estamos hablando del ahora, es decir, de algo que tiene lugar "fuera del tiempo de reloj". Todos tenemos ese tipo de momentos, todos tenemos, de hecho, momentos así, pero los ignoramos hasta que, un buen día, contemplando una luna llena, el tiempo se detiene.

Pero lo cierto es que la práctica del mindfulness puede *enseñarnos* a salir del tiempo de reloj y abandonarnos a la cualidad atemporal del ahora, una actitud que puede llenar de tiempo nuestra vida. ¿Por qué? Porque, cuanto más atentos estamos y más vivimos el presente, con más instantes contamos desde ahora hasta el momento de nuestra muerte, lo que es muchísimo tiempo. No nos apresuremos y recordemos periódicamente esto, porque ese es el mejor modo de desarrollar la paciencia.

## 3. Mente de principiante

Todos estamos tocados por el valor de esta actitud. Podemos evocar nuestra mente de principiante una y otra y aun otra vez, instante tras instante, porque nuestras ideas y experiencia enturbian fácilmente la capacidad de reconocer que no sabemos. Pero descansar, como ya hemos visto, en la conciencia de *no saber* es muy importante para ver con claridad y creatividad y vivir con integridad.

Aunque en tu primer encuentro con este libro y estas meditaciones en audio puedas conservar todavía tu mente de principiante, es inevitable que, en algún momento del camino, la pierdas provisionalmente.

Quizás la lectura y la práctica acaben llevándote a concluir que sabes algo sobre la meditación. En tal caso, habrás perdido por el momento tu mente de principiante. Es sabio recordar lo poco que realmente sabes sobre la meditación. Los monjes, los altos lamas de la tradición tibetana y los maestros —tanto hombres como mujeres— de muchas tradiciones insisten en que saben muy poco. Todos ellos muestran una gran humildad y modestia y pueden llegar a decirte: «Sinceramente creo que deberías buscarte otro maestro mejor». Es muy frecuente que lamas con décadas y décadas de formación, práctica y enseñanza de la meditación a sus espaldas digan: «Yo no sé gran cosa». Y esa no es una broma ni un ejemplo de falsa modestia, sino la impronta misma de la mente de principiante. Cierto maestro zen es conocido por haberse referido a sus cuarenta años de enseñanza como «vender agua junto al río».

La mente de principiante es una actitud. No significa que no sepas nada. Significa que, en ese momento, estás tan abierto que, ante la inmensidad de lo que ignoras, no te quedas atrapado en lo que sabes o en lo que has experimentado.

Si piensas en ello, reconocerás que parte de la belleza y alegría de la infancia brota de la frescura de la mente de principiante. El reto para los adultos consiste en ver si

podemos enfrentarnos a cada momento y reconocerlo como algo nuevo y por tanto interesante —después de todo, nunca antes lo habíamos visto—. Si crees que "visto este momento (o esta respiración), vistos todos", el cultivo del mindfulness te resultará muy aburrido. Pero eso tampoco tiene por qué ser el final del viaje. También puedes, por ejemplo, ser consciente de lo aburrido que es observar tu respiración o tus pensamientos. Pero entonces, como ya hemos visto, también puedes preguntarte: «¿Está aburrida mi conciencia del aburrimiento?». Y, si observas detenidamente, tu respuesta será: «¡De ninguna manera!». Tu conciencia no está, en modo alguno, atrapada en el aburrimiento.

Desde la perspectiva proporcionada por la mente de principiante, el aburrimiento puede convertirse en algo extraordinariamente interesante. En la medida en que lo observes, descubrirás que acaba disolviéndose en algo mucho más interesante, en otro estado mental. Y lo mismo podríamos decir de casi cualquier estado, incluidos aquellos por los que nos sentimos completamente tiranizados o que nos asustan tanto que, cuando los experimentamos, decimos: «¿Miedo yo? ¿Asustado yo? ¿Tenso yo? ¡No!». Porque, si lo piensas bien, la historia del "no yo" es también la historia del "yo".

## 4. Confianza

La confianza es el cuarto fundamento actitudinal del mindfulness. Y no estamos hablando de una versión de baratillo de la confianza. Podemos preguntarnos: ¿En qué podemos confiar? ¿Podemos confiar en lo que sabemos? ¿Podemos confiar en lo que sabemos que ignoramos? ¿Podemos confiar en que las cosas tienen su propio ritmo y no hay que corregir absolutamente nada? ¿Podemos confiar en nuestra intuición frente a las contradicciones ajenas? ¿Podemos confiar en que somos nuestra propia persona?

¿Puedes confiar —pasando a otro tema— en lo que piensas? ¿Puedes confiar en sus ideas y en tus opiniones? A menudo son poco fiables porque es fácil que percibamos, entendamos e interpretemos mal lo que está ocurriendo. Quizás lo que pienses sea hasta cierto punto verdad. ¿Podría ser así? ¿No podría acaso, la creencia errónea de que nuestra visión es absolutamente cierta, impedirnos ver nuevas posibilidades?

¿Y puedes confiar acaso, si no puedes hacerlo en lo que piensas, en tu conciencia? ¿Puedes confiar en tu corazón? ¿Puedes confiar en tu motivación o, al menos, no dañar? ¿Puedes confiar en tu experiencia, a menos que se demuestre que está equivocada, y confiar entonces en *ese* descubrimiento?

¿Puedes confiar en tus sentidos? Como sabes, tus sentidos pueden engañarte. Ni siquiera puedas confiar absolutamente en tus sentidos o en las apariencias. Quizás puedas aprender a estar más en contacto con los sentidos y familiarizarte así con lo que, en tal caso, te revelan. Esto, obviamente, se asemeja a confiar en el cuerpo.

¿Puedes confiar en el cuerpo? ¿Confías en tu cuerpo? ¿Y qué pasa si tu cuerpo ha padecido o padece cáncer? ¿Podrías, en tal caso, seguir confiando en él? ¿Existe algún sentido que te parezca más fiable? Quizás tu orientación actitudinal pueda movilizar lo

que está bien en tu cuerpo para vivir la vida lo más plenamente posible, aunque ignores lo que va a ocurrir. ¿Puedes confiar en lo que ignoras? A veces sabemos y a veces no sabemos. Y a veces podemos confiar también en ese "no saber".

## 5. No-esfuerzo

El quinto fundamento actitudinal —un auténtico problema para los estadounidenses— consiste en no-esforzarse. ¿No esforzarse? Pero ¿de qué está hablando? Esto es algo que parece subversivo y hasta antiestadounidense. Nosotros somos expertos en la acción, personas que consiguen lo que se proponen. Bien podríamos considerarnos, en lugar de "seres humanos", "hacedores humanos". Nuestra cultura está asentada en la acción y el progreso, siempre necesitamos hacer algo. Como ya hemos visto, la idea de que, durante la práctica de la meditación, no hay ningún lugar al que ir, nada que hacer ni nada que obtener puede resultar extraña y misteriosa —o aun ajena— a nuestro temperamento emprendedor y a nuestra necesidad de estar siempre mejor.

El no-esfuerzo tiene que ver con la cualidad atemporal del momento presente al que llamamos ahora. Cuando, durante la práctica formal de la meditación, moramos en el momento presente, no hay, en realidad, ningún lugar al que ir, nada que hacer ni nada que obtener. La meditación no se asemeja a nada que hayas hecho, como aprender a conducir, una actividad que, una vez aprendida, utilizas automáticamente y en la que ya no piensas nunca más. Esa actitud podría ser, de hecho, la causa de los 50.000 accidentes de tráfico que cada año tienen lugar en Estados Unidos. Son muchos, en cualquier momento concreto, los conductores que, en realidad, no están, mientras conducen, en el coche, sino en cualquier otro lugar. Podemos conducir sin prestar atención y sumidos, en un grado u otro, en una conversación telefónica o escuchando la radio. Y, aunque no estemos hablando por teléfono, nuestra mente puede estar distraída charlando consigo misma. No es mala idea, si estás al volante, mandarte un mensaje —a través de la "red interna del mindfulness"— que te recuerde la necesidad de permanecer instante tras instante en contacto con lo que ocurre más allá del parabrisas.

Esta actitud de no esforzarte no es nada trivial. Implica darte cuenta de que ya estás aquí. No hay ningún lugar al que ir, porque la agenda consiste simplemente en estar despierto. En modo alguno está formulado como un ideal que sugiera que, después de permanecer cuarenta años sentado en una caverna de los Himalayas o estudiando con ancianos maestros o haciendo diez mil postraciones o lo que sea, estarás mejor que ahora. Lo único que conseguirás de ese modo es envejecer. Lo que ahora sucede es lo que importa y, si no le prestas la debida atención, «acabarás simplemente —como dijo Kabir, el gran poeta indio del siglo XVI— con una habitación en la ciudad de la muerte». Y, en palabras de T.S. Eliot en *Cuatro cuartetos*, su último y más importante poema: «Ridículo el estéril tiempo triste/que se extiende antes y después».

Aun el más pequeño indicio que nos recuerde "que esto es eso", que estamos vivos

ahora o que ya estamos aquí, implica una gran diferencia. Porque, como ya hemos visto, el futuro que anhelamos ya está aquí. ¡Es este! Este instante es el futuro de todos los instantes previos de tu vida, incluido aquel en el que pensabas y soñabas tiempo atrás. Ya estás ahí. Se llama "ahora". El modo en que te relaciones con este momento influye en la calidad y el carácter del momento siguiente. Ahora puedes, si asumes tu presente, cambiar tu futuro. ¡Qué oportunidad más extraordinaria!

¿Cuál es el propósito de la vida? ¿Consiste acaso en ir a otro lugar, darte cuenta de que todavía no eres feliz y desplazarte luego a otro sitio? Si no estamos atentos, siempre nos aparecerá en el horizonte un lugar mejor en el que estar: «Cuando me retire, cuando termine la carrera, cuando tenga suficiente dinero, cuando me case, cuando me divorcie, cuando los niños crezcan y se vayan de casa», pero espera, espera un poco… ¡Este es ese momento! Esta es realmente tu vida. Este momento es el único que tienes. Todo lo demás es recuerdo (que también está aquí) y anticipación (que también sucede aquí y ahora). Este momento es tan bueno como cualquier otro. De hecho, este momento ya es perfecto. Perfecto tal cual es. E, imperfecciones incluidas, lo abarca todo.

Pero que no debas esforzarse no implica, como ya hemos visto, que no te queden todavía muchas cosas por hacer. Muchos meditadores avanzados han llevado a cabo, en todo entorno y vocación, un trabajo muy importante en el mundo. El reto para nosotros consiste en que nuestra acción salga, al menos en cierta medida, de nuestro ser. Y esta es, en sí misma, una forma de arte, el arte de la vida atenta y consciente. De nuevo, como ya hemos visto, la vida misma se convierte en la auténtica práctica meditativa.

Esto no significa idealizar la práctica. Esta es una confusión muy real y muy frecuente. No se trata de alcanzar un estado especial de beatitud o de quietud. Está continuamente desafiándonos, revelándonos formas siempre nuevas y más sutiles de identificación y apego…, como la vida misma. Es difícil, realmente muy difícil.

Pero es probable que la alternativa al mindfulness sea mucho más difícil y problemática. Tratar de vivir atentamente nos ofrece, al menos, una oportunidad, renovable a cada instante, de lograr un mayor equilibrio emocional, un mayor equilibrio cognitivo y una mayor claridad de mente y corazón. También es una forma de inteligencia relacional y, en consecuencia, en la medida en que la encarnamos, nos vemos menos tentados por las personas con las que vivimos o que nos rodean.

## 6. Aceptación

Esto nos lleva a la aceptación, sexto fundamento actitudinal de la práctica del mindfulness que, con mucha frecuencia, se interpreta erróneamente, porque la persona puede creer que significa que, suceda lo que suceda, "basta simplemente con aceptarlo". Pero lo cierto es que nadie dice que "baste simplemente con aceptarlo". Como ya hemos visto, sobre todo en el caso de las situaciones y circunstancias terribles, llegar a la aceptación es una de las cosas más difíciles del mundo. Significa, en última instancia,

entender el modo en que las cosas son y descubrir el modo más sabio de relacionarse con ellas y actuar, con esa visión clara, en consecuencia.

La aceptación no tiene nada que ver con la resignación pasiva, sino que es algo muy diferente. Pero cuando las cosas se tuercen, el conocimiento —o, mejor dicho, la conciencia— de que las cosas van mal puede proporcionarte un punto de partida, una orientación para emprender, en el instante siguiente, la acción apropiada. Pero si no ves ni aceptas las cosas como son, no sabes cómo actuar. Quizás te veas desbordado por un miedo que enturbie tu mente cuando más claridad y ecuanimidad necesites, o puede que la claridad y la ecuanimidad te eludan cuando necesites ser consciente del miedo para descubrir el modo de trabajar con él e impedir que sea él el que conspire contra ti. La aceptación, pues, es un universo completo en sí mismo y un compromiso que dura toda la vida.

Supongamos que tienes un dolor crónico en la espalda y no dejas de repetirte: «Mi vida ha terminado». Quizás te descubras entonces buscando el momento en que ese malestar crónico apareció y pensaste «Esto arruinará mi vida». Pero ¿te das cuenta de que esa actitud, por más cierta que pueda llegar a ser, cierra tu horizonte tanto presente como futuro? ¿Te das cuenta de que alienta una historia que puede desembocar en la depresión y la desesperación, una historia que puede alimentarse y perpetuarse, repitiéndose una y otra vez, sin que aparezca final ni cambio significativo alguno a la vista? Este tipo de pensamiento, muy insano por cierto, se conoce como *cavilación depresiva*.

Imagina, por otra parte, que simplemente tomas *este* momento, el único en el que estás y lo mantienes en tu conciencia tal cual es, incluido cualquier malestar que puedas estar experimentando. ¿Te das cuenta de que la historia ya no es ahora una historia pequeña, limitada e inflexible? Esa historia todavía puede estar ahí y puede ser relativamente cierta, pero ahora se halla inserta en un contexto mucho mayor, en una perspectiva mucho más amplia y en la que caben muchas más posibilidades. ¿Te das cuenta de que, si aceptas las cosas tal como son, el siguiente momento ya es distinto? ¿Te das cuenta de que, en tal caso, te liberas al instante de todas las narraciones limitadoras con que habitualmente cargabas y que no son la historia completa? La práctica puede llevarnos de nuevo al modo en que está el cuerpo ahora mismo. Esta es una práctica basada en la experiencia, en el presente y en el cuerpo. Es una práctica generosa, sabia y abierta a las posibilidades, al no saber.

La aceptación, como ya hemos dicho, es una expresión viva de la sabiduría. No es fácil aceptar lo que está desplegándose, especialmente si resulta molesto. Pero podemos ver que el cambio a la conciencia con aceptación nos libera de inmediato de la narración que repite, en nuestra cabeza: «Solo podré ser feliz si se cumplen determinadas circunstancias». Tal orientación persiste en el apego a ideas, opiniones y pensamientos. Pero aferrarse es lo opuesto a aceptar. Cuando renunciamos a tener cosas exactamente del modo en que creemos que las necesitamos para ser felices o para mostrarnos conscientes en el momento presente, cuando podemos sostener en la conciencia cualquier cosa que esté desplegándose, ya sea placentera, desagradable o neutra y

permitamos que las cosas sean exactamente tal como son, resulta súbitamente posible permanecer plenamente en este momento sin tener que ser nada diferente. Como ya hemos visto, esta rotación de la conciencia es, en sí misma, una forma de liberación. Pero, por más que se derive de la aceptación, no se limita a ser una mera aceptación. Ciertamente esto no tiene nada que ver con la resignación pasiva ni con convertirte en un felpudo y dejar que el mundo, la vida o los demás te pisoteen. Es aprender la realidad de las cosas para que sepas lo que es o sepas que no sabes.

Si, en el siguiente momento, es apropiado actuar, actuarás, pero lo harás a partir del mindfulness, a partir del corazón pleno, a partir de algún tipo de inteligencia emocional que no se ve secuestrada por lo que te parece inaceptable. O no estarás tan atento como esperabas y aprenderás de ello.

Puede requerir mucho tiempo aceptar determinadas cuestiones, habitualmente las más difíciles, las más traumáticas. A veces puedes experimentar la negación por un tiempo, a veces puede tener que experimentar la ira y la rabia y, a veces, debes aceptar tu tristeza. En última instancia, sin embargo, el reto es: «¿Puedo aceptar las cosas tal como son ahora, momento, tras momento, tras momento? ¿Puedo aceptar las cosas tal como son ahora mismo?».

## 7. Dejar ir

La última actitud fundacional de la práctica del mindfulness consiste en dejar ir, lo que significa dejar ser. Esto no quiere decir que debamos rechazar ni liberarnos de aquello con lo que nos hemos identificado, aquello a lo que estamos más fuertemente aferrados. Dejar ir, por el contrario, se asemeja al no apego y, más en particular, al no apego a los resultados, cuando dejamos de identificarnos con lo que queremos, con aquello a lo que estamos aferrados o a lo que simplemente *debemos* tener. Dejar ir también significa no aferrarnos a lo que más odiamos, a aquello por lo que sentimos una gran aversión. La aversión, a fin de cuentas, no es más que una forma negativa de apego. Posee la energía del rechazo, pero también es un apego. El cultivo deliberado de la actitud de dejar que las cosas sean como son significa reconocer que tú eres mucho más grande y espacioso que la voz que insiste en que "esto no puede estar sucediendo" o que "las cosas deberían suceder *de tal o de cual* modo". Cuando dejas que las cosas sean como son, estás alineándote con ese dominio del ser que es la conciencia misma, la conciencia pura. De ese modo, estás afirmando que, en ese instante al menos, ya no eres el producto de tus pensamientos y su fijación endémica en los términos "yo", "mí", "mío". La conciencia, como ya hemos visto, puede sostener el pensamiento y el *selfing*. No es necesario, en tal caso, buscarlos, rechazarlos ni temerlos. No son más que pensamientos, eventos en el campo de la conciencia. Pero la conciencia puede sostenerlos sin necesidad de que sigan atrapándonos. No tenemos que ser víctimas de nuestros incesantes e insaciables deseos. Cuando vemos esto, podemos renunciar tanto a

nuestros anhelos como a nuestros miedos, podemos dejar que las cosas sean como son, podemos abandonarnos al ser —y ser ese conocimiento—, sin necesidad de rechazar nada.

Poco a poco nos damos cuenta de que esta opción puede ser el único enfoque sano, sensible y saludable en la experiencia del que disponemos. Es inmediatamente liberador. Y, cuanto más soltamos, más profundo es nuestro bienestar.

La actitud de soltar, de dejar que las cosas sean tal como son y de no identificarnos, no implica distanciamiento ni desapego reactivo. Y tampoco debe confundirse con la pasividad, las conductas disociativas ni los intentos de alejarse, aunque solo sea un poco, de la realidad. No se trata de ningún retiro patológico que cumpla con una función defensiva ni tampoco es una actitud nihilista. Es exactamente lo contrario, una condición supremamente sana del corazón y de la mente que nos permite abrazar la realidad de un modo nuevo. A diferencia, sin embargo, del mindfulness y otros fundamentos actitudinales, no es un ideal ni un estado especial. Es una forma de ser que se desarrolla a través de la práctica.

Y son también muchas, como ocurre con el resto de las cualidades fundamentales, las oportunidades de práctica que nos proporciona esta actitud.

## Parte V: Práctica (Audio)

## *Comencemos la práctica formal*

*Al introducirte en la práctica utilizando las meditaciones guiadas de los audios que incluye este libro, estarás iniciándote en el cultivo de la atención plena momento tras momento tras momento, siguiendo mi voz y aquello a lo que te sugiera que prestes atención.*

Pronto te darás cuenta de que estoy recordándote y animándote una y otra vez a llevar tu atención, sin enjuiciar y con gran discernimiento, al despliegue, en cada momento, de los diferentes aspectos de tu experiencia. Ten en cuenta que ¡lo más importante es siempre la atención! y que el denominador común de las diferentes meditaciones elegidas es la capacidad profunda de darse cuenta. Quizás pueda servirte la imagen de que cada una de estas meditaciones es una puerta diferente al mismo aposento, que es, en última instancia, tu propio corazón.

La mejor manera de trabajar con estos programas y de iniciarte en el cultivo de la práctica profunda de atención plena consiste en elegir cada día un tiempo para la práctica formal de al menos una de las meditaciones guiadas en audio. Hazlo como si tu vida dependiera de ello. Pero solo podrás descubrir si esto es cierto si practicas regularmente durante varios días, semanas, meses o incluso años. Como la práctica consiste en estar presente en tu propia vida en el único momento que tienes para vivir, conviene recordar que cualquier cosa a la que renuncies para dedicarte a la práctica palidece en comparación con los beneficios que puede proporcionarte el hecho de asentarte en tu vida como si realmente importase. Por ello la mejor manera de emprender la práctica consiste en considerarla como un experimento.

Te sugiero que, quieras o no y tanto si te gusta como si te desagrada, dediques, al menos, seis meses a la práctica diaria. Es posible que seis meses te parezca mucho, pero en realidad lo que se te está ofreciendo es una forma de reconectar y nutrir los elementos del genio de tu propio ser a los que, alentados por la aparente urgencia de compromisos personales, responsabilidades y hábitos inconscientes, renunciamos con suma facilidad. Si esta llamada tiene para ti algún sentido, hazlo por ti mismo y por tu amor a la vida, en lugar de por "mejorarte a ti mismo" y ser una mejor persona. No puedes ser una "mejor" persona porque ya eres, incluidas todas tus "imperfecciones", perfecto tal cual eres. Tú ya eres total. Pero, aun así, puedes encarnar la plenitud de tu ser mucho más de lo que hasta ahora habías creído posible: más allá de tus pensamientos, de tus hábitos mentales y de tus parloteos limitadores, codiciosos y adictivos que de vez en cuando dominan tu paisaje vital.

Lo mejor es que selecciones un lugar y un momento sacrosanto para practicar cada día en casa, un tiempo que puedas dedicarte solo a ti, un tiempo solo para ser. Las meditaciones guiadas del audio no son muy largas, por lo que será de gran ayuda que, cada vez que practiques, te sumerjas en la cualidad atemporal del momento presente. Es precisamente la cualidad de tu motivación la que marca la pauta de tu apertura a experimentar todo lo que aparezca, ya sea que estés utilizando, como objeto de atención, las sensaciones corporales que acompañan a la respiración, el cuerpo como totalidad, los sonidos, los pensamientos o las emociones o que practiques en la quietud de la atención pura, una práctica que, como verás en breve, ha recibido nombres muy diversos, como "atención sin objetivo", atención abierta y método sin método.

Cualquiera que sea la práctica de meditación con la que estés trabajando, te sugiero que sigas mis instrucciones lo mejor que puedas, teniendo en cuenta que estas apuntan a elementos de tu paisaje interno que están cambiando de continuo. Es importante que, en lugar de seguir las instrucciones de forma descuidada como si estuvieras escuchando a un guía turístico, atiendas lo mejor que puedas momento tras momento a lo que te estoy diciendo de modo que tengas una experiencia vívida y directa del objeto de atención de ese momento y de tu nivel de atención. No se trata de "mirar el paisaje", sino de *verlo*. Se trata de que *escuches* los sonidos que llegan a tus oídos y el silencio que los sostiene y los separa. Se trata de que *sientas* tu cuerpo. Se trata, simplemente, de *estar consciente*.

Aunque pueda parecer que hay muchas cosas que "hacer" en estos programas de meditación guiada, ninguna de ellas tiene que ver con hacer algo o llegar a algún sitio. Todas estas prácticas tienen simplemente que ver con el ser. Consisten en entregarte de manera incondicional al momento presente y a tu propia experiencia, una y otra vez, un día sí y otro también, momento tras momento, e incluso año tras año. Muy pronto esto se convertirá en una forma de ser a la que no renunciarás y que se presentará cada vez que te cepilles los dientes o estés presente con tus hijos. Es una disciplina que posiblemente se convierta en algo que no requiera el menor esfuerzo. Pero, para que acabe echando raíces, hace falta tiempo, quizás unas décadas…, por lo menos.

Y es muy adecuado que, una vez que te hayas familiarizado con la práctica, practiques por tu cuenta, sin necesidad de apelar a mi guía.

## Cuatro recomendaciones simples para la práctica formal

Veamos a continuación algunas indicaciones para iniciarte en el proceso y sugerencias sobre el modo de superar algunos de los obstáculos que habitualmente jalonan el comienzo de la práctica de la meditación.

### 1. La postura

El porte de tu cuerpo físico durante la práctica formal es importante. Adoptar una postura despierta puede ser de gran ayuda, sobre todo si te sientes adormilado. Y ello probablemente signifique que será mejor no realizar estas prácticas acostado, aunque esta pueda ser una forma ideal de cultivar el mindfulness o atención plena, tal y como lo hacemos durante las prácticas del escáner corporal o la exploración guiada del cuerpo. (Estas prácticas se pueden realizar escuchando las meditaciones guiadas asociadas a los audios de Jon Kabat-Zinn que, en español, pueden solicitarse a través de www.rebapinternacional.com). Pero aun en tal caso de que, al iniciar la práctica, te comprometas en "quedarte despierto" en lugar de "quedarte dormido", no hay ningún problema en que, si lo deseas, practiques acostado. A ello quiero añadir también que se puede practicar la meditación estando de pie parado o caminando. Tradicionalmente, sin embargo, la postura vigilante por excelencia consiste en estar sentado con la espalda recta y relajada al mismo tiempo, con los hombros y brazos colgando de la caja torácica, la cabeza erguida y el mentón ligeramente recogido. Puedes sentarte en una silla que tenga el respaldo recto o en un cojín en el suelo. Siéntate del modo que más cómodo te resulte, pero en una postura que para ti exprese dignidad y total presencia.

Si decides sentarte en una silla, trata de hacerlo de modo que los pies reposen en el suelo sin cruzarse y, a ser posible (aunque sé que no siempre lo es), con la espalda separada del respaldo, de modo que la postura se mantenga sola, con la columna vertebral irguiéndose desde su base.

Si decides sentarte sobre un cojín en el suelo, necesitarás apoyar tus rodillas. Quizás un zabuton (una manta doblada bajo el cojín) pueda proporcionarte ese apoyo. Si eliges un cojín tradicional de meditación (zafu), selecciona uno que tenga la consistencia y altura que más se acomoden a tu cuerpo. La idea es que te sientes sobre el tercio delantero del cojín, con la pelvis ligeramente inclinada hacia abajo, de forma que la curvatura inferior de la espalda se desplace hacia delante y hacia arriba. Es posible que tus rodillas no lleguen a descansar en la manta, porque eso dependerá de la flexibilidad de tus caderas. Para tu comodidad, quizás decidas, en tal caso, colocar un almohadón o alguna otra cosa que te permita reposar las rodillas.

Las piernas pueden adoptar diferentes posturas. Puedes doblarlas y cruzarlas una delante de otra en una postura conocida como postura birmana. Esta es la más fácil y la que te creará por tanto menos sensaciones desagradables en las sentadas largas (los lectores interesados en las distintas posturas sedentes pueden encontrarlas en mi libro *Vivir con plenitud las crisis*, publicado por Editorial Kairós).

Las manos también pueden adoptar diferentes posturas. En mi caso, suelo colocarlas juntas sobre el regazo, con los dedos de la mano izquierda descansando sobre los de la mano derecha y el pulgar izquierdo sobre el derecho o dejando que las puntas de ambos se toquen ligeramente, una postura conocida como "*mudra* cósmico", en la que los dedos forman una figura ovalada. Son muchos los *mudras* que uno puede intentar, como, por ejemplo, mantener las manos, boca arriba o boca abajo, sobre las rodillas, etcétera.

Pero acuérdate de que lo importante no es la posición de las manos, sino la percepción de las sensaciones de tus manos. Es así como tus manos, al igual que tus piernas y tu espalda, empezarán a iluminar el paisaje de tu cuerpo y las distintas cualidades sensoriales encarnadas asociadas a la miríada de posturas que, tanto durante la práctica formal como en la vida cotidiana, puede adoptar el cuerpo.

### 2. Qué hacer con los ojos

Tú puedes estar consciente con los ojos cerrados e igualmente puedes estar consciente con los ojos abiertos, lo que significa que puedes meditar tanto con los ojos abiertos como con los ojos cerrados. Y, como cada una de esas formas encierra virtudes muy concretas, quizás quieras experimentar con ambas.

Será bueno, si te sientas a meditar con los ojos abiertos, que dirijas tu mirada a un punto ubicado en el suelo a un metro o metro y medio de distancia o a la pared, si es que estás sentado frente a una pared, como hacen algunas tradiciones Zen. Deja que tu mirada permanezca estable y relajada. No se trata de que fijes la mirada en algo concreto, sino simplemente de una invitación a explorar atentamente el objeto elegido momento tras momento, sea lo que sea, descansando en él tu conciencia con los ojos entreabiertos.

**3. Qué hacer si tenemos sueño**

Es evidente que, si tienes sueño, convendrá que te sientes con los ojos abiertos. Pero aun así es mejor que elijas un momento del día en el que te sientas lo suficientemente despierto. Por esa razón es bueno practicar a primera hora de la mañana, después de una noche de descanso reparador. Y, si aun así estás adormilado, quizás convenga que, antes de sentarte a meditar, te refresques la cara con agua fría o que te des incluso una ducha fría vigorizante. Como estar despierto es para ti algo realmente importante porque, en caso contrario, no habrías llegado a este punto del libro y de la práctica, tiene sentido establecer las condiciones necesarias para que puedas estar completamente presente.

Como es obvio, hay condiciones que resultan casi imposibles de controlar, como los sonidos del entorno en que te encuentres. Pero lo más importante, una vez más, no gira en torno a las condiciones que te rodean, sino a la calidad de tu atención y consciencia. Aun así, al comienzo, resulta muy útil disminuir tu amodorramiento y, en la medida de lo posible, las distracciones de tu medio ambiente. Puedes estar seguro de que, independientemente del control del entorno en que te encuentres, descubrirás muchas distracciones internas y externas con las que trabajar.

**4. Cuidando este tiempo**

Conviene elegir, para la práctica formal de la meditación, un tiempo en el que no vayan a interrumpirte. Desconecta el teléfono móvil y apaga el ordenador e Internet. Cierra la puerta de tu habitación y asegúrate de que, durante el tiempo elegido, nadie vaya a interrumpirte. Esta es también una buena razón para practicar a primera hora de la mañana, antes de que los demás empiecen a necesitarte, un tiempo que puedas dedicar a estar completamente presente, un tiempo para cuidar de ti mismo no haciendo y para dedicarlo al cultivo de la atención plena y la pureza del corazón.

## *Atención plena al comer*

Práctica guiada
Pista 1

La meditación comiendo

Debido a la epidemia de obesidad que aqueja a nuestra sociedad y a la forma desordenada e insana de alimentarnos, hay un nuevo campo de la psicología dedicado al cultivo de la atención plena a la comida y la forma de alimentarnos que se ocupa de la elección de la comida, la cantidad y velocidad con que comemos, los encuentros y exigencias sociales, la conducta de picoteo y los pensamientos y emociones inconscientes y descuidados relacionados con la comida y el comer.

Pero no es esa la razón por la que emprendemos la práctica de la comida meditativa. Empezamos esta práctica porque son muchas las cosas que este pequeño ejercicio puede enseñarnos sobre lo que, más allá de la comida, no nos permitimos experimentar en nuestra vida.

En esta "comida meditativa" guiada, dejamos que una pasa, una uva seca, se convierta en el principal objeto de nuestra atención, experimentado al mismo tiempo con el universo de los sentidos y del cuerpo en relación con este objeto, comiendo de un modo mucho más detallado y lento del habitual. La pasa se convierte así en nuestra maestra de meditación y en el objeto primario de atención, revelando aspectos potenciales de la relación que mantenemos con el acto de comer y la comida, algo que solemos hacer de manera inconsciente.

El reto de esta meditación guiada —y su belleza por cierto— consiste simplemente en estar con cada momento tal como es: con la vista, con el olfato, con el sostener una pasa en tu mano, con la sensación que produce en tus dedos, con la anticipación que precede a su ingesta y con el modo en que todo ello se manifiesta en el cuerpo y en la boca, con el momento en que la depositas en la boca y el modo en que es "recibida", con el masticar lento y reflexivo, con el saborear momento a momento y el modo en que va transformándose con el tiempo, con la aparición del impulso de tragar y de tu respuesta al mismo, con todos los pensamientos y emociones que puedan surgir a lo largo de este proceso y con las consecuencias extendidas de haberlo tragado. Y la invitación, a lo largo de todo este proceso, consiste en que seas "el conocimiento", que encarnes aquello que conoce la experiencia cuando se despliega y que descanses, momento tras momento tras momento, en esa percepción.

## *Atención plena a la respiración*

Práctica guiada
Pista 2

Atención plena a la respiración

Podemos aplicar el mismo tipo de atención que mantuvimos durante la experiencia de la pasa, degustando momento tras momento, sin juzgar y sin razonar sea cual sea la experiencia, las sensaciones producidas por el movimiento de la respiración al entrar y salir del cuerpo.

En esta práctica dejamos que, exceptuando a la respiración, todo pase a segundo plano, en el trasfondo, permitiendo que las sensaciones producidas por la respiración ocupen el escenario de nuestra conciencia. Llevamos nuestra atención a aquellas partes del cuerpo en las que las sensaciones provocadas por la respiración sean más vívidas. Quizás esto ocurra en la zona de las fosas nasales, sintiendo ahí el movimiento del aire al entrar y salir del cuerpo o quizás en la expansión y contracción del abdomen que acompañan a la inhalación y la exhalación o en cualquier otro lugar del cuerpo en el que las sensaciones asociadas a la respiración se hallen más presentes.

Sentir la respiración es muy diferente a pensar en la respiración, y es ese "sentir" el que ahora nos ocupa. Nos dejamos columpiar, lo mejor que podamos, por las "olas" de la respiración, atentos al movimiento de entrada y salida del aire del cuerpo, conscientes de la inhalación, en toda su extensión y conscientes de la exhalación, en toda su extensión.

Cuando perdamos el contacto con la respiración, cosa que a ciencia cierta ocurrirá, tomemos simplemente nota de cuál es el contenido que ocupa entonces nuestra mente. Y a continuación restablezcamos, de manera amable pero perseverante, nuestra atención a las sensaciones de la respiración en el lugar del cuerpo que hayamos elegido. Y hagámoslo cada vez que descubramos que nuestra atención se aleja de la respiración, del modo más amable posible, sin juzgarnos severamente porque nuestra mente se haya "despistado" y sin tratar en modo alguno de ser "perfectos". No se trata de que nos convirtamos en "buenos meditadores" o en "mejores meditadores". No se trata de conseguir nada. Se trata simplemente de darnos cuenta de aquello que se está desplegando momento tras momento mientras llevamos a cabo nuestra tarea de prestar una atención simple (aunque no fácil) a sentir nuestra respiración en el momento presente, momento tras momento y aliento tras aliento.

Otra forma de decirlo es dejar simplemente que el cuerpo se respire a sí mismo, recordándonos con ello que lo más importante no es la respiración. Lo más importante es el nivel de atención y la calidad de tu experiencia de lo que está desplegándose momento a momento. Obviamente, la respiración es importante, pero es la atención, por encima de todo, lo que aquí se está cultivando.

Dedicar un tiempo cada día a hacer esto es, en realidad, un inmenso y radical acto de amor, de amor incondicional, que nos permite descansar en el dominio del ser completamente despiertos. Y también puedes dedicar breves instantes, durante el transcurso del día, a conectarte con la respiración y, de ese modo, llevar una mayor consciencia al despliegue de tu vida, sea cual sea la circunstancia en que te encuentres.

Es posible que, al aumentar la percepción, descubras que estás eligiendo formas diferentes de relacionarte con tu experiencia cotidiana en el trabajo, en la familia, contigo mismo y con los demás.

## *Atención plena al cuerpo como una totalidad*

Práctica guiada
Pista 3

Atención plena al cuerpo

Vamos a expandir, en este punto de la práctica, el campo de percepción de la respiración a otro que incluya la sensación del cuerpo como una totalidad, sentada y respirando.

Independientemente de que las sensaciones de las diferentes partes del cuerpo sean agradables o desagradables, cómodas o incómodas, o tan neutras que ni te des cuenta de ellas, trata de mantenerlas todas ante el ojo de tu conciencia, momento tras momento tras momento, sin necesidad de hacer nada y sin intentar llegar a nada ni eliminar nada. No estamos tratando de relajarnos, no estamos tratando de llegar a ningún sitio, ni de eliminar, en modo alguno, los pensamientos. Lo único que hacemos es tratar de descansar en la conciencia, aceptando las cosas tal y como se presentan.

Cuando la mente se despista, limítate a observar lo que hay en ella en ese momento y regresa amablemente a la sensación del cuerpo como una totalidad sentada y respirando. Hagamos esto una y otra vez, porque la naturaleza de la mente es escaparse del objeto primario de atención, sin que eso signifique que seas un "mal" meditador.

Acuérdate de que la naturaleza de la mente es, como la naturaleza del océano, ondulante. Y tu reto, una vez más, consiste simplemente en estar presente en tu propia presencia, siendo consciente de tu propia consciencia.

## *Atención plena a los sonidos y los pensamientos*

Práctica guiada
Pista 4

Atención plena a los sonidos y los pensamientos

De la misma manera que podemos prestar atención a una pasa en la boca o a las sensaciones de la respiración en el cuerpo o a la percepción del cuerpo como una totalidad que respira, también podemos llevar nuestra atención a lo que llega a nuestros oídos, es decir, al dominio de los sonidos y el espacio que los separa.

La cuestión consiste simplemente en escuchar los sonidos que están presentes. No estamos tratando de buscar determinados sonidos o eligiendo estos sobre aquellos porque nos resultan más agradables, lo único que hacemos es dejar que los sonidos se acerquen a nosotros. En esta práctica nos entregamos completamente a la percepción del sonido, percibiendo todo aquello que pueda percibirse a través del oído: los sonidos, el espacio que los separa y el silencio que los habita y sostiene. Y lo principal, de nuevo, no son los sonidos, los pensamientos que se preguntan de dónde proceden esos sonidos, si te gustan o cuáles son las reacciones emocionales que te producen, sino la atención. El resto, pues, consiste simplemente en estar atentos, escuchando lo que haya que escuchar, momento tras momento tras momento.

A continuación, se origina un cambio en la meditación guiada en el que se nos invita a llevar la atención a los pensamientos y emociones que surjan y considerarlos, como antes hicimos con los sonidos, como meros acontecimientos que pueblan nuestro campo atencional.

Los pensamientos pueden tener cualquier contenido o significado emocional. Pueden ser pensamientos sobre el pasado, sobre el futuro o quizás sobre la preocupación por no tener pensamientos cuando se supone que los estás teniendo, lo que también es obviamente un pensamiento. La cuestión no consiste tanto en ponerse a buscar pensamientos como en convertirse en una especie de espejo en el que estos pensamientos pueden reflejarse, dejando simplemente que la conciencia registre la emergencia, despliegue y desaparición de los pensamientos, dejando que la conciencia lo sostenga todo, sean cuales fueren los pensamientos y emociones que surjan, tratando, del mejor modo posible, de no tomártelos como algo personal y considerarlos como si fuesen meros sonidos o climas de tu atmósfera mental.

Y esta práctica de cobrar conciencia de nuestros pensamientos y emociones no tiene que limitarse a los momentos de práctica formal, también podemos, una vez familiarizados con ella, emplearla durante el resto del día. Y eso es algo que puede hacerse en cualquier lugar, momento y circunstancia.

La práctica de la atención plena a los pensamientos y emociones no es sencilla, porque es fácil identificarnos con el *contenido* de nuestros pensamientos y emociones y vernos arrastrados por su corriente. Pero de nuevo este obstáculo no tiene por qué ser considerado más difícil que el resto de obstáculos que se presenten en esta práctica, tienes que aprender a no tomarte como algo personal el contenido de tus pensamientos y el correspondiente diálogo y parloteo interno, porque de nuevo lo más importante es tu capacidad de percibir, es decir, de estar presente. No estamos tratando de cambiar los pensamientos, de reemplazar unos por otros, de tratar de suprimirlos "porque consideremos que no deberían estar ocurriendo" o huir de ellos. Lo que estamos haciendo, por el contrario, es darles la bienvenida a todos y darnos cuenta de que, independientemente de su contenido o de su carga emocional, los pensamientos son meros pensamientos y las emociones son meras emociones.

La conciencia de los pensamientos y emociones es la misma conciencia que la conciencia de las sensaciones corporales y que la conciencia de los sonidos. Al reposar en la conciencia alerta se origina, en este mismo instante, una libertad, sin que nada tenga que ser diferente de lo que es. El simple hecho de estar atentos posibilita la transformación de todo el territorio de nuestra mente y de nuestro corazón, sin necesidad de tener que establecer un marco de referencia a nuestra experiencia. En su lugar, aumenta naturalmente nuestro autoconocimiento, lo que puede influir en el modo en que nos relacionamos con nuestra experiencia, interna o externa, sea cual sea. Estamos permitiendo que nuestra mente y corazón sean como son, estamos aprendiendo a residir en un silencio imperturbable que nunca está ausente, una quietud innata a nuestra naturaleza como seres humanos.

De esta intimidad y este cultivo emergen naturalmente la sanación y la transformación.

## *El mindfulness como conciencia pura*

Práctica guiada
Pista 5

Practicando la atención sin límites

En esta última meditación, practicamos el establecernos en la conciencia misma, sin elegir particularmente ningún objeto u objetos en los que centrarnos.

Este es el mismo tipo de atención que, en las demás prácticas de meditación formal, hemos llevado a diferentes aspectos de nuestra experiencia. Esta práctica se conoce con nombres diferentes, como "atención sin contenido", "atención sin límites" o "presencia abierta". No existe, en esta práctica, ningún plan que nos dicte dónde dirigir nuestra atención. Claro está que tampoco existe un plan cuando llevamos la atención a diferentes objetos, se trata simplemente de ser el "conocimiento" a través de las diferentes puertas sensoriales que, como vimos anteriormente, son más de cinco.

La conciencia, como ya hemos dicho, puede abarcarlo todo. Es como el espacio que, al no ocupar espacio, puede incluir pensamientos o sentimientos o sensaciones corporales, sean dolorosos o no dolorosos y generen o no ansiedad. Desde la perspectiva de la conciencia, nada de esto tiene importancia. Se asemeja a la madre que sostiene en brazos a su hijo. Sin importar lo que el niño haya hecho, lo que haya pasado o lo que le atemoriza, la madre sigue abrazándole con amor y aceptación incondicional. Y, aun en el caso de que el niño esté dolorido, la madre le abraza con sumo cariño, lo que es, en sí mismo, reconfortante y curativo.

En cierto sentido, esta práctica abarca el presente y el infinito, porque el silencio es infinito y la quietud constante e imperturbable. La conciencia no tiene que hacer absolutamente nada. No tiene que hacer que nada ocurra. Simplemente ver. Simplemente conocer. Y, en esa visión y en ese conocimiento, como ya hemos dicho, sea lo que sea lo que llegue a través de cualquiera de los sentidos, en la conexión con todas y cada una de las cosas que aparezcan en la conciencia, todo surge en la mente —ya sean pensamientos, emociones o sensaciones—, liberándose y disolviéndose por sí solos. Y, *si* decidimos no alimentarlos, no nos llevan a ningún sitio ni nos atrapan y arrastran consigo. Esta práctica de la atención sin límites, como todas las demás, es una oportunidad para aceptar la invitación a entrar en las cualidades —receptiva, vívida, ilimitada y conocedora— de la conciencia. Es una invitación a morar en la conciencia y a permanecer en ese momento infinito llamado "ahora", que proporciona otras dimensiones de ser a nuestra vida que nos permiten vernos afectados por el mundo y afectar al mundo y a los demás, en sus alegrías y en sus tristezas. Y también penetrar en nuestros sentidos —en todos ellos— y despertar a lo que realmente somos.

## Epílogo

Aprender a estabilizar nuestra atención y dejar que los objetos del campo de conciencia se tornen más vividos —para verlos, más allá de las apariencias, con más nitidez— es aprender a vivir y descansar en esta capacidad de la conciencia que ya es nuestra y nos acompaña, instante tras instante tras instante, a través de todos los avatares de la vida. Cada uno de nosotros puede aprender a confiar en esta conciencia, en el poder del mindfulness para vivir nuestra vida como si el momento en que viviésemos fuese el único realmente importante. Y es que, como hemos subrayado desde el principio y tal como la práctica revela de continuo, es el momento que realmente importa.

Tenemos el hábito de pensar en nosotros de un modo limitado y contraído, y de identificarnos con el contenido de nuestros pensamientos y emociones y de la narración que, basándonos en lo que nos gusta o nos desagrada, elaboramos sobre nosotros. Esta es nuestra modalidad de funcionamiento por defecto. El poder del mindfulness es el poder de examinar esas identificaciones y sus consecuencias y el poder de examinar las visiones y perspectivas que adoptamos de un modo reflejo y automático y que acabamos creyendo que somos nosotros. El poder del mindfulness consiste en prestar atención de un modo diferente y más amplio al despliegue real de la vida instante tras instante y pasar así de la distracción a la atención.

El poder curativo y transformador del mindfulness descansa, en última instancia, en prestar atención al milagro y la belleza de nuestro ser y a las posibilidades expandidas de ser, conocer y hacer en una vida vivida, afrontada y sostenida, momento tras momento, en la conciencia y la bondad profunda del despliegue de cada instante.

Ojalá puedas, mientras sigues con el cultivo del mindfulness en tu vida, «caminar —como reza la bendición navajo— en la belleza».

Y darte entonces cuenta de que ya lo hacías.

## Agradecimientos

Estoy profundamente agradecido a mi esposa Myla por sus agudas e incisivas sugerencias editoriales y su ojo y corazón siempre tan sagaces.

También estoy en deuda con mis amigos y hermanos del Dharma: Larry Rosenberg, del Centro de Meditación Introspectiva de Cambridge, por la expresión *selfing* y Corrado Pensa, de la Asociación para la Meditación Mindfulness (A.Me.Co) de Roma (Italia) por la expresión "atención afectuosa".

También estoy en deuda con Alan Wallace por su visión del Budhha como gran científico y por la metáfora del telescopio y la necesidad de estabilizarlo y calibrarlo antes de empezar a mirar por él.

Doy las gracias a Tami Simon, fundadora y presidenta de Sounds True, por la idea de elaborar un libro partiendo del programa original de CD, y su paciencia, buena voluntad y profunda amistad.

Y también quiero, por último, expresar mi gratitud a Haven Iverson, de Sounds True, por el cuidado con el que trató al manuscrito a lo largo de todas las fases del proceso editorial, y a Laurel Kallenbach, por su cuidadosa y concienzuda corrección.

## Lecturas recomendadas

Obviamente, es posible, en un universo interconectado, empezar por cualquier parte. Todo puede conducirnos a cualquier lugar y es bueno confiar en nuestros instintos y decisiones. A veces el libro correcto se cae de un estante. Otras veces, un título nos llama la atención o una persona nos coloca en las manos, en el momento adecuado, el libro perfecto. Ese tipo de situaciones pueden jalonar un buen punto de partida o el lugar adecuado para empezar de nuevo.

A continuación presentamos una lista que, sin ser exhaustiva, incluye algunos de los mejores libros escritos por maestros, tanto pasados como presentes, clínicos e investigadores que han dejado, para que los sigamos atentamente, señales únicas y diversas de su amor y comprensión.

He seguido, en las primeras categorías (aunque no en todas), un cierto orden que puede servir para esbozar una visión de la amplitud y profundidad en la práctica del mindfulness, sus raíces y expresiones en diferentes tradiciones budistas, y alentar la motivación para practicar y estimular tu imaginación sobre tu posible contribución al uso del mindfulness para curar el mundo a todos los niveles.

Cada cual, más allá de estas recomendaciones, debe decidir las lecturas que le parezcan más adecuadas.

Y, por supuesto, tú siempre fuiste.

Estos son solo algunos mapas del camino.

## Un buen punto de partida

- *Meditación en acción* (Chogyam Trungpa)
- *Mente zen, mente de principiante* (Shunryu Suzuki)
- *Mindfulness en la vida cotidiana* (Jon Kabat-Zinn)

## Luego

- *Cómo entrenar a un elefante salvaje* (Jan Chozen Bays)
- *Amor incondicional* (Sharon Salzberg)
- *El corazón del mundo* (Sharon Salzberg)
- *Zen día a día* (Joko Beck)
- *El libro del mindfulness* (Henepola Gunaratana)
- *Los tres pilares del zen* (Philip Kapleau)
- *Más allá del materialismo espiritual* (Chogyam Trungpa)
- *Aliento tras aliento* (Larry Rosenberg)
- *Desentrena a tu loro* (Elizabeth Hamilton)
- *Llamando a tu propia puerta* (Jon Kabat-Zinn)
- *El poder de la atención* (Jon Kabat-Zinn)
- *El arte de meditar* (Matthieu Ricard)
- *En defensa de la felicidad* (Matthieu Ricard)
- *El secreto de la felicidad auténtica* (Sharon Salzberg)
- *A Lamp in the Darkness* (Jack Kornfield)
- *Navegar hacia el hogar* (Norman Fischer)
- *La alegría de la vida* (Mingyur Rinpoche)

## Y luego

- *La dicha de la sabiduría* (Mingyur Rinpoche)
- *Present Fresh Wakefulness* (Chokyi Nyima Rinpoche)
- *Pintar arco iris* (Tulku Urgyen)
- *Hoofprints of the Ox* (Shen-Yen)
- *El corazón de la meditación budista* (Nyanoponika Thera)
- *Small Boat, Great Mountain* (Ajahn Amero)
- *Reflexiones en el camino de la meditación* (Ajahn Sumedho)

## Para los lectores interesados en la REBAP y sus aplicaciones en el mundo

- *Vivir con plenitud las crisis* (Jon Kabat-Zinn)
- *La práctica de la atención plena* (Jon Kabat-Zinn)
- *Heal Thy Self* (Saki Santorelli)
- *Here for Now* (Elana Rosenbaum)
- *Mindfulness para reducir el estrés* (B. Stahl y E. Goldstein)
- *Mindfulness-Based Cancer Recovery* (L. Carlson y M. Specca)
- *Teaching Mindfulness* (D. McCowan, D. Reibel y M. Micozzi)
- *Mindfulness* (M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal, J. Kabat-Zinn y D. Penman)

## Para los lectores interesados en la terapia cognitiva basada en el mindfulness y sus aplicaciones

- *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena* (Z. Segal, J. Teasdale y M. Williams)
- *Vencer la depresión* (M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal y J. Kabat-Zinn)
- *The Mindful Way Through Anxiety* (S. Orsillo y L. Roemer)
- *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer* (Trish Bartley)
- *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children* (R. Semple y J. Lee)
- *Mindfulness* (M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal, J. Kabat-Zinn y D. Penman)

## Para los lectores interesados en el mindfulness en la política y sus aplicaciones a la vida pública

- *The Mindfulness Revolution* (Barry Boyce)
- *A Mindful Nation* (Tim Ryan)

## Otras aplicaciones del mindfulness

- *Mindful Eating* (Jan Chozen Bays)
- *Eat, Drink, and Be Mindful* (Susan Alpers)
- *Mindful Birthing* (Nancy Bardacke)
- *The Mindful Child* (Susan Kaiser-Greenland)
- *Living in the Light of Dying* (Larry Rosenberg)
- *El poder del mindfulness* (Christopher K. Germer)
- *The Stress Reduction Workbook for Teens* (Gina Biegel)

## Para los lectores interesados en la ciencia del mindfulness

- *Manual clínico de mindfulness* (Fabrizio Didonna)
- *The Art and Science of Mindfulness* (S. Shapiro y L. Carlson)
- *The Mind's Own Physician* (R.J. Davidson y J. Kabat-Zinn)
- *El perfil emocional de tu cerebro* (R.J. Davidson y S. Begley)
- *Conciencia plena* (S. Smalley y D. Winston)
- *La salud emocional* (Daniel Goleman)
- *Emociones destructivas* (Daniel Goleman y Dalai Lama)
- *Visions of Compassion* (R.J. Davidson y A. Harrington)
- *Cerebro y mindfulness* (Daniel J. Siegel)
- *El cerebro de Buda* (Rick Hanson y Richard Mendius)
- *Full Catastrophe Living*, segunda ed. (Jon Kabat-Zinn)

## Bibliografía


- Alpers, Susan. *Eat, Drink, and Be Mindful*, Oakland, CA: New Harbinger, 2008.
- Amero, Ajahn. *Small Boat, Great Mountain*, Redwood Valley, CA: Abhayagiri Monastic Foundation, 2003.
- Bardacke, Nancy. *Mindful Birthing*, Nueva York: HarperCollins, 2012.
- Bartley, Trish. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer*, Oxford, UK: Wiley-Blackwell, 2012.
- Beck, Joko. *Nothing Special*, Nueva York: HarperCollins, 1995. 161. [Versión en castellano: *La vida tal como es: enseñanzas zen*. Madrid: Gaia Ediciones, 2008.]
- Biegel, Gina. *The Stress Reduction Workbook for Teens*, Oakland, CA: New Harbinger, 2009.
- Bodhi, Bhikkhu. *The Noble Eightfold Path*, Onalaska, WA: BPS Pariyatti Editions, 2000.
- Boyce, Ed., Barry. *The Mindfulness Revolution*, Boston: Shambhala, 2011.
- Carlson, Linda y Specca, Michael. *Mindfulness-Based Cancer Recovery*, Oakland, CA: New Harbinger, 2011.
- Chozen Bays, Jan. *Mindful Eating*, Boston: Shambhala, 2009.
- —, *How to Train a Wild Elephant*, Boston: Shambhala, 2011. [Versión en castellano: *Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia*. México D.F.: Editorial Aguilar, 2013.]
- Nyima Rinpoche, Chokyi. *Present Fresh Wakefulness*, Boudhanath, Nepal: Rangjung Yeshe Books, 2004.
- Davidson, Richard J. y Begley, Sharon. *The Emotional Life of Your Brain*, Nueva York: Hudson St. Press, 2012. [Versión en castellano: *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ediciones Destino, 2012.]

- — y Harrington, Anne. *Visions of Compassion*, Nueva York: Oxford University Press, 2002.

- Didonna, ed., Fabrizio. *Clinical Handbook of Mindfulness*, Nueva York: Springer, 2008. [Versión en castellano: *Manual clínico de mindfulness*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2011.]

- Fischer, Norman. *Sailing Home*, Nueva York: Free Press, 2008. [Versión en castellano: *Navegar hacia el hogar*. Barcelona: Ediciones Obelisco, 2010.]

- Germer, Christopher. *The Mindful Path to Self-Compassion*, Nueva York: Guilford, 2009. [Versión en castellano: *El poder del mindfulness: libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 2011.]

- Goldstein, Joseph y Kornfield, Jack. *Seeking the Heart of Wisdom*, Boston: Shambhala, 1987. [Versión en castellano: *Vipassana: el camino de la meditación interior*. Barcelona: Editorial Kairós, 1996.]

- Goleman, Daniel. *Healing Emotions*, Boston: Shambhala, 1997. [Versión en castellano: *La salud emocional: conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente*. Barcelona: Editorial Kairós, 1997.]

- —, *Destructive Emotions*, Nueva York: Bantam, 2003. [Versión en castellano: *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas*. Barcelona: Editorial Kairós, 2003.]

- Gunaratana, Bante Henepola. *Mindfulness in Plain English*, Sommerville, MA: Wisdom, 2002. [Versión en castellano: *El libro del mindfulness*. Barcelona: Editorial Kairós, 2012.]

- Hamilton, Elizabeth. *Untrain Your Parrot*, Boston: Shambhala, 2007. [Versión en castellano: *Desentrena a tu loro: la mente y el camino del zen*. Madrid: Editorial Edaf, 2010.]

- Hanh, Thich Nhat. *The Miracle of Mindfulness*, Bosto: Beacon Press, 1976. [Versión en castellano: *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*. Barcelona: Edicions Cedel, 1995.]

- Hanson, Rick y Mendius, Richard. *Buddha's Brain*, Oakland, CA: New Harbinger, 2009. [Versión en castellano: *El cerebro de Buda: la neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría*. Santander: Editorial Milrazones, 2011.]

- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living*, Nueva York: Random House, 1990; segunda edición, 2013. [Versión en castellano: *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Editorial Kairós, 2004.]; segunda edicion, 2013.

- —, *Wherever You Go, There You Are*, Nueva York: Hyperion, 1994. [Versión en castellano: *Mindfulness en la vida cotidiana: dónde quieras que vayas, ahí estás*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 2009.]

- —, *Coming to Our Senses*, Nueva York: Hyperion, 2005. [Versión en castellano: *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós, 2007.]

- —, *Arriving at Your Own Door*, Nueva York: Hyperion, 2007. [Versión en castellano: *Llamando a tu propia puerta: 108 lecciones sobre la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós, 2008.]

- —, *Letting Everything Become Your Teacher*, Nueva York: Random House, 2009. [Versión en castellano: *El poder de la atención: 100 lecciones sobre mindfulness*. Barcelona: Editorial Kairós, 2010.]

- — y Kabat-Zinn, Myla. *Everyday Blessings*, Nueva York: Hyperion, 1997. [Versión en castellano: *Padres conscientes, hijos felices*. Madrid: Editorial Faro, 2012.]

- — y Davidson, Richard J. *The Mind's Own Physician*, Oakland, CA: New Harbinger, 2012. [Versión en castellano: *El poder curativo de la meditación*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.]

- Kaiser-Greenland, Susan. *The Mindful Child*, Nueva York: Free Press, 2010.

- Kapleau, Philip. *The Three Pillars of Zen*, Boston: Beacon, 1965. [Versión en castellano: *Los tres pilares del zen*. Madrid: Gaia Ediciones, 1994.]

- Kaza, Stephanie. *Mindfully Green*, Boston: Shambhala, 2008.

- Kornfield, Jack. *A Lamp in the Darkness*, Boulder, CO: Sounds True, 2011.

- Krishnamurti, Jiddu. *This Light in Oneself*, Boston: Shambhala, 1999. [Versión en castellano: *Esa luz en uno mismo*. Madrid: Editorial Edaf, 2000.]

- McCowan, Donald; Reibel, Diane and Micozzi, Marc S. *Teaching Mindfulness*, Nueva York: Springer, 2010.

- Mitchell, Stephen. *The Second Book of the Tao*, Nueva York: Penguin, 2009.

- Orsillo, Susan y Roemer, Lizbeth. *The Mindful Way Through Anxiety*, Nueva York: Guilford, 2011.

- Packer, Toni. *The Silent Question*, Boston: Shambhala, 2007.

- Ricard, Matthieu. *Happiness*, Nueva York: Little Brown, 2007. [Versión en castellano: *En defensa de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano, 2005.]

- —, *The Monk and the Philosopher*, Nueva York: Shocken, 1998. [Versión en castellano: *El monje y el filósofo*. Barcelona: Ediciones Urano, 1998.]

- —, *Why Meditate?* Nueva York: Hay House, 2010. [Versión en castellano: *El arte de meditar*. Barcelona: Ediciones Urano, 2009.]

- Rinpoche, Mingyur. *The Joy of Living*, Nueva York: Three Rivers Press, 2007. [Versión en castellano: *La alegría de la vida*. Barcelona: Ediciones Granica, 2008.]

- —, *Joyful Wisdom*, Nueva York: Harmony Books, 2010. [Versión en castellano: *La dicha de la sabiduría*. Madrid: Rigden Institut Gestalt, 2012.]

- Rosenbaum, Elana. *Here for Now*, Harwick, MA: Satya House, 2005.

- Rosenberg, Larry. *Breath by Breath*, Boston: Shambhala, 1998. [Versión en castellano: *Aliento tras aliento: la práctica liberadora de la meditación vipassana*. San Sebastián: Ediciones Imagina, 2005.]

- —, *Living in the Light of Dying*, Boston: Shambhala, 2000.

- Ryan, Tim. *A Mindful Nation*, Nueva York: Hay House, 2012. 163

- Salzberg, Sharon. *Lovingkindness*, Boston: Shambhala, 1995. [Versión en castellano: *Amor incondicional*. Madrid: Editorial Edaf, 1997.]

- —, *A Heart as Wide as the World*, Boston: Shambhala, 1997. [Versión en castellano: *El corazón del mundo*. Barcelona: Ediciones Oniro, 1999.]

- —, *Real Happiness*, Nueva York: Workman, 2011. [Versión en castellano: *El secreto de la felicidad auténtica*. Barcelona: Ediciones Oniro, 2011.]

- Saki Santorelli, *Heal Thy Self*, Bell Tower: Nueva York, 1999.

- Segal, Zindel; Teasdale, John y Williams, Mark. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, Nueva York: Guilford, 2002. [Versión en castellano: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena*. Bilbao:

Ediciones Desclée de Brouwer, 2006.]

- Semple, Randye y Lee, Jennifer. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children*, Oakland, CA: New Harbinger, 2011.

- Shapiro, Shauna y Carlson, Linda. *The Art and Science of Mindfulness*, Washington DC: American Psychological Association, 2009.

- Shen-Yen, *Hoofprints of the Ox*, Nueva York: Oxford University Press, 2001.

- Siegel, Daniel J. *The Mindful Brain*, Nueva York: Norton, 2007. [Versión en castellano: *Cerebro y mindfulness*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 2010.]

- —, *The Mindful Therapist*, Nueva York: Norton, 2010. [Versión en castellano: *Mindfulness y psicoterapia*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 2012.]

- Smalley, Susan y Winston, Diana. *Fully Present*, Filadelfia: Da Capo, 2010. [Versión en castellano: *Conciencia plena*. Barcelona: Ediciones Obelisco, 2012.]

- Sumedho, Ajahn. *The Mind and the Way*, Boston: Wisdom, 1995. [Versión en castellano: *Reflexiones en el camino de la meditación*. Novelda, Alicante: Ediciones Dharma, 1998.]

- Suzuki, Shunru. *Zen Mind, Beginner's Mind*, Nueva York: Weatherhill, 1970. [Versión en castellano: *Mente zen, mente de principiante*. Buenos Aires: Editorial Estaciones, 1987.]

- Stahl, Bob y Goldstein, Elisha. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*, Oakland, CA: New Harbinger, 2010. [Versión en castellano: *Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica*. Barcelona: Editorial Kairós, 2012.]

- Thera, Nyanoponika. *The Heart of Buddhist Meditation*, Nueva York: Samuel Weiser, 1962. [Versión en castellano: *El corazón de la meditación budista*. Barcelona: Edicions Cedel, 1992.]

- Tolle, Eckhart. *The Power of Now*, Novato, CA: New World Library, 1999. [Versión en castellano: *El poder del ahora*. Madrid: Gaia Ediciones, 2002.]

- Trungpa, Chogyam. *Meditation in Action*, Boston: Shambhala, 1970. [Versión en castellano: *Meditación en acción*. Madrid: Editorial Edaf, 1993.]

- —, *Cutting Through Spiritual Materialism*, Boston: Shambhala, 1973. [Versión en castellano: *Más allá del materialismo espiritual*. Barcelona: Editorial Edhasa, 1985.]

- Urgyen, Tulku. *Rainbow Painting*, Boudhanath, Nepal: Rangjung Yeshe, 1995. [Versión en castellano: *Pintar arco iris*. Novelda, Alicante: Ediciones Dharma, 2009.]

- Williams, Mark; Teasdale, John; Segal, Zindel y Kabat-Zinn, Jon.*The Mindful Way Through Depression*, Nueva York: Guilford, 2007. [Versión en castellano: *Vencer la depresión*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 2010.]

- — y Danny Penman, *Mindfulness*, Londres, UK: Little Brown, 2011.

## Sobre el autor

Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, es el fundador del Centro para la Atención Plena en la Medicina, el Cuidado de la Salud y la Sociedad y de su mundialmente conocida Clínica de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP). Es el autor de numerosos superventas que se han visto traducidos a más de treinta idiomas.

Recibió su doctorado en biología molecular en el MIT en el laboratorio de Salvador Luria, Premio Nobel en medicina. La carrera del doctor Kabat-Zinn como investigador se centró en las interacciones entre la mente y el cuerpo para la curación y en las aplicaciones clínicas del aprendizaje del mindfulness en personas que padecen dolor crónico y trastornos relacionados con el estrés. También investigó los efectos de la REBAP en el sistema inmunitario en el cerebro y el modo en que este último procesa las emociones, especialmente bajo el estrés (en colaboración con Richard J. Davidson y sus colegas de la Universidad de Wisconsin). La obra del doctor Kabat-Zinn ha dado origen a la difusión creciente del mindfulness en instituciones como hospitales, escuelas, organizaciones, prisiones y entidades deportivas profesionales. Centros médicos de todo el mundo ofrecen hoy en día programas basados en el entrenamiento en el mindfulness y la REBAP.

El doctor Kabat-Zinn ha recibido numerosos galardones a lo largo de toda su carrera, entre los cuales cabe destacar el Premio Amigo Distinguido (2005) de la Asociación de las Terapias Conductuales y Cognitivas, el Premio Pionero en Medicina Integradora (2007), otorgado por Bravewell Philanthropic Collaborative for Integrative Medicine, y el Premio Mente y Cerebro (2008), del Centro de Ciencias Cognitivas de la Universidad de Turín (Italia).

Es fundador y dinamizador del Consorcio de Centros Académicos de Salud para la Medicina Integradora y miembro del cuadro directivo del Instituto Mente y Vida. Entre sus últimos proyectos editoriales cabe destacar (con Richard J. Davidson) *El poder curativo de la meditación* [Kairós, 2013] y la edición (junto a Mark Williams, de la Universidad de Oxford) de un número especial de la revista *Contemporary Buddhism* (volumen 12, número 1, 2011), dedicado al tema del mindfulness desde diferentes perspectivas clásicas y clínicas. Él y su esposa Myla Kabat-Zinn apoyan iniciativas destinadas a alentar el parentaje atento y el mindfulness en el campo de la enseñanza primaria y secundaria.

*Mindfulness para principiantes* es una invitación para que el lector modifique su relación con el modo en que piensa, siente, ama, trabaja o juega; y despierte y encarne de forma plena lo que realmente es.

Los meditadores principiantes (pero también los avezados) descubrirán en estas páginas un valioso compendio de las prácticas y actitudes fundamentales que Jon Kabat-Zinn ha desarrollado tras décadas de investigación, enseñanza y práctica. A destacar:

- la importancia de conectar con nuestro cuerpo y nuestros sentidos;

- ir más allá de nuestra "historia" y conectar con la experiencia directa;

- estabilizar nuestra atención y presencia en medio de las actividades cotidianas;

- los factores mentales fundamentales que provocan sufrimiento;

- por qué corazón pleno (*heartfulness*) es sinónimo de mindfulness.

*Mindfulness para principiantes* proporciona las respuestas apropiadas para lograr que conectemos de un modo más claro, duradero y amoroso con nosotros mismos y el mundo.

Este libro incluye cinco pistas de audio con meditaciones mindfulness guiadas por Fernando Torrijos, seleccionadas del programa de audio que inspiró este libro.

Jon Kabat-Zinn es el fundador del programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP), utilizado actualmente en centros médicos, hospitales y clínicas de todo el mundo. También es el fundador de la Stress Reduction Clinic del Medical Center de la Universidad de Massachusetts.

www.editorialkairos.com

Psicología

# Índice


Introducción 8
Parte I: Inicio 12
Mente de principiante 13
La respiración 14
¿Quién está respirando? 15
El trabajo más difícil del mundo 16
Cuidando de este momento 17
Mindfulness es conciencia 18
La modalidad hacer y la modalidad ser 19
Fundamentos científicos 20
El mindfulness es universal 21
El despertar 22
La estabilización y calibrado del instrumento 23
La esencia de la práctica consiste en morar en la conciencia 24
La belleza de la disciplina 25
Ajustando nuestro funcionamiento por defecto 26
Conciencia: la única capacidad que puede compensar al pensamiento 28
Atención y conciencia son habilidades que pueden desarrollarse 29
No hay nada malo en el pensamiento 30
Familiarizarnos con el pensamiento 31
Imágenes que pueden ser de utilidad 32
No tomarnos los pensamientos como algo personal 33
Selfing 34
Enamorados de los pronombres “yo”, “mí” y “mío” 35
La conciencia es un gran contenedor 36
Los objetos a los que atendemos no son tan importantes como 37
Parte II: Mantenimiento 38
La reducción del estrés basada en el mindfulness 39
Un fenómeno de alcance mundial 40
Una atención afectuosa 41
El mindfulness a todos los sentidos 42
Propiocepción e interocepción 43
La unidad de la conciencia 44

Conocer es darse cuenta 45
La vida como práctica meditativa 46
Tú ya perteneces 47
Ante tus propias narices 48
El mindfulness es algo más que una buena idea 49
Volver a establecer contacto 50
¿Quién soy yo? Cuestionar nuestra propia narrativa 51
Tú eres más que cualquier narrativa 52
Nunca has dejado de ser total 54
Una forma diferente de prestar atención 55
No saber 56
La mente preparada 57
¿Qué es lo que tú tienes que ver? 58
Parte III: Profundización 59
Ningún lugar al que ir y nada que hacer 60
La acción que brota del ser 61
La acción apropiada 62
Si eres consciente de lo que ocurre, estás haciendo bien las cosas 63
No juzgar es un acto inteligente y bondadoso 65
Tú, gracias a Dios, solo puedes ser tú mismo 66
El conocimiento encarnado 67
Sentir alegría por los demás 68
La catástrofe total 69
¿Sufre acaso tu conciencia del sufrimiento? 70
¿Qué significa liberarse del sufrimiento? 71
Los reinos infernales 73
La liberación está en la práctica 74
La belleza de la mente que se conoce a sí misma 76
Cuida tu práctica meditativa 77
La conservación de la energía y la práctica de la meditación 78
Una actitud no-violenta 79
El deseo: la cascada de las insatisfacciones 80
La aversión: el otro lado del deseo 81
La delusión y la trampa de las profecías de obligado cumplimiento 83
El momento adecuado es siempre ahora 84

El “programa” es “este” 85
Recupera tu vida 87
Llevar de nuevo el mindfulness al mundo 88
Parte IV: Maduración 90
Los fundamentos actitudinales de la práctica del mindfulness 91
Parte V: Práctica (Audio) 99
Comencemos la práctica formal 100
Atención plena al comer 103
Atención plena a la respiración 104
Atención plena al cuerpo como una totalidad 105
Atención plena a los sonidos y los pensamientos 106
El mindfulness como conciencia pura 108
Epílogo 109
Agradecimientos 110
Lecturas recomendadas 111
Bibliografía 120
Sobre el autor 126