

# KINDFULNESS

Atención Consciente  
y Amable para el Estrés

Un curso práctico de 8 semanas

**Ratnaguna y Dharmakīrti**

Prólogo: Vicente Simón



siglantana

*ll*  
ILUSBOOKS  
ILLUSION ILLUSTRATED

# **KINDFULNESS**

## **Atención consciente y amable para el estrés**

Un curso práctico de 8 semanas

**Ratnaguna y Dharmakirti**

Prólogo: Vicente Simón



Siglantana

Dirección de la colección “Mindfulness y Meditación”:  
Javier García Campayo

© Julio Sebastián Zuazquita Serra (Dharmakirti) y Gary Hennesey (Ratnaguna),  
2021

© Editorial Siglantana S.L., 2021

Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina (inspirado en un dibujo de Dharmakirti)  
Maquetación y preimpresión: José Ramón Viza  
Ilustraciones: Juan Castell y Dharmakirti  
Audio grabación: Estudio Pares o Nones Records

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-67-8

Depósito legal: B-4277-2021

Impreso en España - Printed in Spain

Dedicado a:

A todos mis amigos y colegas de Breathworks (Reino Unido) y RespiraVida BreathWorks (Iberoamérica) que practican y trabajan con dedicación y compromiso para aliviar el sufrimiento.

# **SUMARIO**

**Prólogo de Vicente Simón**

**Presentación de Vidyamala Burch**

## **AGRADECIMIENTOS**

## **INTRODUCCIÓN**

Cómo usar este libro

Conceptos clave y prácticas

Cómo funciona la práctica

Un curso de mindfulness y kindness de 8 semanas

Audios de las meditaciones de este libro

## **SEMANA 1 MINDFULNESS: APRENDIENDO A ELEGIR**

¿Qué es mindfulness?

El piloto automático

Aprender a elegir / Experiencia primaria y secundaria

Contactando con nuestra experiencia en el cuerpo

Caminata con atención consciente

Mindfulness en Acción 1: Una actividad con atención consciente

Tareas y prácticas para la semana 1

## **SEMANA 2 VOLVIENDO A NUESTROS SENTIDOS**

El “modo hacer” y el “modo ser”

Mindfulness en acción 2: Disminuir la velocidad

Tomando conciencia de la respiración en el cuerpo

Atención consciente y la regulación de las emociones

¿Qué es la meditación?

El cuerpo como una montaña: La postura en la meditación

Meditación 2a: Mindfulness de la respiración

Obstáculos que pueden surgir durante la práctica

Tareas para la semana 2

## **SEMANA 3 GESTIÓN DE LOS PENSAMIENTOS**

No tienes que creer en todo lo que piensas  
Escuchando los sonidos con atención consciente  
Meditación 3: Ejercicio escuchando los sonidos  
Gestionando los pensamientos con mindfulness  
Mindful movements - movimientos conscientes  
Meditación 5: Movimientos conscientes - primera  
secuencia  
Mindfulness en acción 3: Hacer una pausa  
Meditación 6: Pausa mindfulness en 3 pasos  
Los seis pasos para la ecuanimidad  
Tareas para la semana 3

## **SEMANA 4 TRABAJANDO CON EXPERIENCIAS DIFÍCILES**

Dejando ser a tu experiencia  
La paradoja de mindfulness  
Meditación 7a: Gestionando pensamientos cargados  
Meditación 7b: Estar con una experiencia no deseada  
Aceptación y autocompasión  
Mindfulness en acción 4: Aceptar una experiencia difícil.  
Tareas para la semana 4

## **SEMANA 5 SIÉNTATE. CELEBRA LA VIDA**

Aprendiendo a notar las cosas buenas: Equilibrando el  
sesgo hacia la negatividad  
Tercer paso: Ir al encuentro de lo agradable - curiosidad y  
apreciación  
Mindfulness en Acción 5: Recibir lo bueno  
Meditación 8: Movimientos conscientes - segunda  
secuencia  
Tareas para la semana 5

## **SEMANA 6 KINDFULNESS: LA CONCIENCIA AMABLE**

Un modelo de nuestras emociones  
El cultivo de la amabilidad-kindfulness  
Meditación 9: Amabilidad hacia uno mismo  
Ampliando la perspectiva: Conciencia del entorno

Mindfulness en Acción 6: Pasar tiempo en el círculo verde  
Tareas para la semana 6

## **SEMANA 7 KINDFULNESS: LA DIMENSIÓN SOCIAL Y ALTRUISTA DE MINDFULNESS**

Kindfulness: Conciencia amable de otras personas

Meditación 10: Amabilidad hacia la persona amiga

Ampliando el círculo de kindness: cultivando amabilidad hacia la persona amiga, la persona difícil y todos los seres

Cultivar amabilidad hacia la persona que encontramos difícil

Meditación 11: Amabilidad hacia todos los seres - práctica completa, con todas sus etapas

Aprender a evitar el embudo del agotamiento

Mindfulness en Acción 7: Reflexiona sobre tus relaciones sociales

Tareas para la semana 7

## **SEMANA 8 UNA ESPIRAL POSITIVA PARA FLORECER**

Del embudo del agotamiento a la espiral de florecimiento

Elegir responder en vez de reaccionar

Mindfulness en Acción 8: Practicar la gratitud

Meditación 16: Una pausa de gratitud

Meditación 17: Kindfulness andando

Tareas para la semana 8

## **NOTAS FINALES: EL RESTO DE TU VIDA**

A partir de ahora qué

Algunas cosas para recordar

Algunas cosas que hacer

Algunos libros para leer

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

### **Anexo I**

Programa Mindfulness y compasión para el estrés MBPM

RespiraVida BreathWorks

Estructura MBPM semana a semana: tema, concepto clave, prácticas formal e informal y distribución de los 6 pasos

## **Anexo II**

Audios de prácticas guiadas del programa “Mindfulness y compasión para el estrés MBPM”

Mindfulness en acción: Práctica informal de cada semana

## **Anexo III**

Sobre la pedagogía, didáctica y docencia del programa

Itinerario formativo para ser profesor de mindfulness y compasión MBPM

## **SOBRE LOS AUTORES DE ESTE LIBRO**

## **OTROS RECURSOS PARA PRACTICAR MINDFULNESS Y COMPASIÓN**

# PRÓLOGO DE VICENTE SIMÓN

Los seres humanos hemos devenido en una especie sin igual sobre la faz del planeta tierra. Y una de las cosas que más nos distingue de las demás especies que lo habitan, es que poseemos una consciencia muy peculiar. Es una consciencia humana, por la que deberíamos sentirnos agradecidos, orgullosos y ávidos de obtener el máximo provecho posible. Sin embargo, la realidad es que la mayoría de los seres humanos consumen su vida, envejecen e incluso entregan su último aliento, siendo parcialmente ignorantes de esa extraordinaria capacidad que durante toda su vida poseyeron, pero que dejaron escapar.

Las razones de ese desperdicio son variadas, pero las más frecuentes son la carencia de tiempo (ya que la supervivencia es prioritaria) o, simplemente, la falta de información. Nadie les señaló la existencia del tesoro y nadie les enseñó a descubrirlo. Sin embargo, las cosas están cambiando.

El avisado lector que recorre estas líneas no pertenece, con toda probabilidad, ni a la categoría de los que malgastaron la oportunidad, ni a la de los que carecieron de suerte. Por alguna razón, quizás azarosa o inverosímil, pero evidentemente real, la fortuna les ha deparado la oportunidad de hojear las páginas de este libro.

Y ese acto, tan sencillo, podría ser que les cambiara la vida para siempre. Porque lo que el lector o lectora tiene en sus manos es una guía para aprender a desarrollar su consciencia, ese extraordinario patrimonio del ser humano.

Ratnaguna y Dharmakirti son los mensajeros que nos brindan esa oportunidad. Ambos poseen una dilatada experiencia en la enseñanza de *mindfulness* (que es la herramienta con la que, estimado lector, vas a aprender a desarrollar tu consciencia). Y esa amplia experiencia se hace patente en la singularidad de este manual. Ya en el

momento en que leí las primeras páginas, me di cuenta de que tenía ante mis ojos, un texto claro, sencillo, atractivo y enormemente práctico. Un texto que invita a seguir leyendo y que transmite con meridiana claridad lo que sus autores desean comunicar.

Quizá el adjetivo de práctico sea el que mejor define la peculiaridad de este libro. *Mindfulness* es una habilidad, una pericia que hay que practicar. Y lo que aquí encontramos, son una serie de ejercicios que han sido cuidadosamente elegidos y sabiamente enriquecidos por la experiencia docente de sus autores. Una experiencia que va a allanar el camino del practicante que se inicia, haciéndoselo, no solo directo, sino también ameno.

*Mindfulness* consiste esencialmente en la habilidad de prestar atención a la actividad de la propia mente, de familiarizarse con ella y de llegar a conocerla bien. A lo largo de siglos, si no milenios, la cultura humana, aunque no de forma masiva, ha ido acumulando experiencias y teorías sobre el funcionamiento y las funciones de la consciencia humana y sobre cómo optimizar sus inmensas posibilidades. Como antes decía, no ha sido ésta una actividad muy abundante en la historia de nuestra especie, pero es cierto que en todas las épocas y en todas las culturas ha habido hombres y mujeres que se han sentido llamados a explorar la consciencia en profundidad y que nos han transmitido, a lo largo de los siglos, el fruto acumulado de su sabiduría.

En los últimos 40 o 50 años, hemos asistido a un florecimiento del interés por la consciencia y por el desarrollo y popularización de la práctica de *mindfulness*. Lo que antes era casi exclusivo de unas minorías, ahora se extiende por todos los estratos sociales y todas las profesiones. *Mindfulness* está de moda, con las ventajas y desventajas que este hecho conlleva.

En cualquier caso, lo que sigue siendo cierto es que el florecimiento de *mindfulness* responde a un avance de la

consciencia en toda la humanidad, un avance necesario, no solo para orientarnos en tiempos de crisis, sino para enseñarnos el camino general a seguir, tanto a nivel individual como colectivo.

Animo al lector a que no deje de pasar esta ocasión de introducirse en la práctica meditativa y a que se deje guiar por la sabiduría que rezuma el libro que tiene en sus manos. Sin duda que no lo lamentará. Le deseo un camino interesante y fructífero. Al final del camino, si persiste en la tarea, le espera la dicha del verdadero despertar.

Vicente Simón.  
Médico Psiquiatra, Catedrático de Psicobiología,  
Universidad de Valencia.  
Valencia, España, Mayo de 2020.

# **PRESENTACIÓN DE VIDYAMALA BURCH**

Me complace recomendar este libro que se basa en el exitoso programa "Mindfulness y compasión para el estrés MBPM", desarrollado en BreathWorks y RespiraVida. Al seguir el programa de ocho semanas, desarrollarás de manera sistemática una serie de habilidades de mindfulness y compasión siguiendo un camino claro y accesible hacia una mayor libertad.

Conozco desde hace muchos años a Ratnaguna y Dharmakirti y no encuentro suficientes palabras para expresar mi recomendación. Ambos son meditadores con décadas de experiencia y encarnan profundamente todo de lo que hablan. Son personas amables y sabias que hacen del mundo un lugar mejor. Te invito a tomar el tiempo para leer este libro y seguir su guía. Tu corazón y tu mente te lo agradecerán.

Vidyamala Burch

Autora del libro Tú no eres tu dolor de Editorial Kairós  
Co-fundadora de BreathWorks UK (RespiraVida España)  
Ladbury, Inglaterra, Mayo 2020

# AGRADECIMIENTOS

Hay una frase que dice “Quien se atreve a enseñar nunca deja de aprender”, nunca mejor dicho en el caso de este libro surgido de muchos años de impartir el curso basado en este libro a miles de personas y en cientos de lugares del mundo. Tanto la enseñanza como el aprendizaje suceden fundamentalmente porque hay un contexto de seres humanos que generan continuamente las condiciones idóneas para que esto suceda.

Agradecemos a todo el equipo de BreathWorks CIC, Reino Unido y de RespiraVida BreathWorks Iberoamérica, a los estudiantes y profesores que a través de su entusiasmo y curiosidad fueron una guía y apoyo en la creación de este material a lo largo de muchos años.

Gracias a Medhavin (MBPM certified Teacher Trainer RespiraVida México) por su colaboración en la traducción, a nuestro amigo y colega Silamani (director de formación de RespiraVida BreathWorks) por su inestimable ayuda en la revisión y búsqueda bibliográfica, pero también por animarnos a la publicación de este libro.

A Leandro Pizzuti (MBPM certified Teacher Trainer RespiraVida Brasil) por aportar los resultados de investigación surgidos de la aplicación de este programa en profesionales sanitarios.

Gracias al paciente trabajo de corrección, revisión del texto y el cuidado generoso de mi pareja, Ramón, ha sido importante especialmente en la última fase del libro (en medio de la eclosión de la pandemia del COVID-19).

Gracias a Juan Castell por ayudarnos con algunas de las ilustraciones y a la Editorial Siglantana por confiar en nuestra propuesta y publicar este libro.

Ambos, Ratnaguna y Dharmakirti, llevamos décadas trabajado juntos en el desarrollo, formación de profesores de mindfulness y la impartición de este programa, y

estamos muy agradecidos por habernos dado la oportunidad de enseñar, aprender y celebrar estas maravillosas herramientas de transformación, así como la oportunidad de ofrecer el mejor regalo, el regalo del Dharma.

# INTRODUCCIÓN

Mindfulness o la atención consciente es una manera práctica de cambiar y mejorar tu vida. El principio que subyace es simple pero profundo: la conciencia es transformadora. Traer más conciencia a nuestra experiencia nos permite ver cómo generamos sufrimiento innecesariamente y ver eso nos da la posibilidad de dejar de hacerlo. Dicho de otro modo, nos brinda el potencial para comenzar a actuar de manera que generemos más felicidad, libertad y amabilidad en nuestras vidas.

Tú, en cierto grado, ya tienes conciencia. Mindfulness es simplemente una forma sistemática en la que puedes desarrollarla más. Este libro describe cómo hacer eso.

Mindfulness tiene una dimensión social y altruista de cuidado, de amabilidad, de compasión tanto hacia uno mismo como hacia los demás. A este aspecto le llamamos *kindfulness*. A partir de la mitad del libro nos centraremos más en esta cualidad inherente a la atención consciente.

Mindfulness fue desarrollado y enseñado por el Buda, un hombre que vivió en India hace más de 2500 años, y fue enseñado como parte de una disciplina espiritual que conduce a la iluminación. Sin embargo, el mindfulness que se enseña en los contextos seculares y describe este libro es un poco diferente que lo que enseñaba el Buda y tiene un propósito más delimitado. Este otro tipo de mindfulness fue desarrollado por Jon Kabat-Zinn a finales de los años sesenta, y ahora se enseña en todo tipo de contextos y para todo tipo de propósitos. Como una manera de vivir bien con el dolor y otras enfermedades crónicas, reducir estrés, prevenir recaídas en la depresión, prevenir recaídas en el alcohol o usos de drogas para aquellos en recuperación, en el parto y la maternidad, en prisiones, escuelas, organizaciones y ambientes laborales, en desórdenes en la alimentación, para mejorar el rendimiento en el deporte y

para personas víctimas de traumas, por nombrar solo algunos.

En cualquier caso, sería un error pensar que mindfulness es tan solo una técnica para gestionar problemas o mejorar en alguna actividad. Es también una manera efectiva de mejorar y enriquecer una vida ya bastante feliz, como sabemos por nuestra propia experiencia.

La felicidad y la resiliencia son habilidades. Esto es lo que enseña estas antiguas prácticas de mindfulness y compasión, y lo que la investigación de la psicología moderna ha demostrado. Lo maravilloso es que estas habilidades, al igual que conducir o bailar, se puede aprender, entrenar y pueden permanecer contigo durante toda la vida.

Los autores de este libro, Ratnaguna y Dharmakirti, suman más de 60 años practicando y aplicando meditación, mindfulness y compasión en sus vidas; estudiando y enseñando la ética y psicología budista tanto a nivel secular como dentro del contexto de la Comunidad Budista Triratna.

Este libro es fruto de más de 15 años de experiencia tanto en la impartición del programa “Mindfulness y compasión para el estrés MBPM” como en la formación de profesores para que lo impartan. Como material de base se ha utilizado *The Little Workbook of Mindfulness for Stress de Ratnaguna* (Hennesey, 2016), el “Manual de tareas y prácticas para los participantes” (RespiraVida 2015b) y el “Manual de notas del profesor” (RespiraVida 2015a), ambos del programa “Mindfulness y compasión para el estrés MBPM”, adaptados especialmente para su impartición en español y portugués. En el presente libro se han llevado a cabo actualizaciones de las más recientes evidencias científicas disponibles sobre los temas tratados y especialmente las importantes conclusiones surgidas de las investigaciones llevadas a cabo sobre la eficacia del programa en sí mismo.

## **Cómo usar este libro**

Este libro está diseñado para que trabajes gradualmente a través de varios ejercicios (que en el entrenamiento de mindfulness se llaman prácticas), lo que te permite experimentar los beneficios de mindfulness para ti. Cada capítulo se basa en lo que habrás aprendido en los capítulos anteriores, por lo que es una buena idea comenzar desde el principio y continuar hasta el final. Es posible que desees leer el libro primero para saber por dónde va, o simplemente puedes comenzar a practicar de inmediato.

Hay muchas prácticas en este libro y es mejor no hacerlas de prisa sino pasar tiempo con cada una antes de moverte a la siguiente. Incluso cuando pasas a la siguiente práctica no dejes de hacer las previas, así con el tiempo vas generando un repertorio de prácticas, como un músico que aprende muchas piezas musicales.

Los conceptos clave, ideas y prácticas de este libro las hemos enseñado<sup>1</sup> durante muchos años y hemos detectado que todos aquellos que toman tiempo para practicar siempre se benefician mucho. La mayoría de las personas encuentran que algunas prácticas funcionan bien casi inmediatamente, mientras que para otros parece que no. Y digo “parece que no” porque no es fácil detectar de manera inmediata si una práctica nos está ayudando. Realmente solo podemos saberlo después de haberlo hecho por un tiempo. Así que te animamos a que pruebes todas las prácticas de este libro, incluso aquellas que no te gustan al comienzo, puede que descubras que empiezan a gustarte más adelante.

Habiendo dicho esto, naturalmente te vas a sentir atraído hacia aquellas prácticas que son agradables para ti y está bien centrarse en ellas. Cuando nuestros estudiantes nos dicen que les gusta alguna práctica siempre les animamos

a practicarlas mucho, porque si les gusta hacer algo, es muy probable que continúen practicando. El placer es un gran motivador. Pero la vida, como sabes, no es siempre agradable y puede haber momentos en los que ser consciente (o mindful) puede sentirse como un trabajo duro. Vale la pena perseverar en esos momentos, nuestras percataciones (o insights) más importantes sobre nuestro comportamiento suelen surgir de aquellos periodos en los que la vida no va demasiado bien.

## **Conceptos claves y prácticas**

Hay dos componentes principales en este libro: conceptos y prácticas. Estos conceptos e ideas son, en un sentido, la teoría que subyace tras las prácticas, las razones para practicar mindfulness y kindness. Aunque estas son más que solo teorías, son descripciones de la experiencia, y al leer estas descripciones puedes empezar a acercarte a la experiencia tu mismo. Leer estos conceptos e ideas y permitir que se integren en tu vida es una parte necesaria del trabajo de este libro.

Las prácticas te van a ayudar a hacer esto, así que después de explicar cada concepto te vamos a dar algo práctico para ayudarte a vivenciarlo. A veces será algo que solo necesitarás hacerlo una sola vez y que llamamos “exploración”, pero en general serán ejercicios y actividades que te recomendamos que practiques varias veces.

A modo general, hay dos tipos de prácticas. Una que requiere que salgas de tu rutina diaria y pases un tiempo enfocándote en la práctica sin tener que pensar en nada más. A esto es lo que llamamos práctica formal de meditación. Te vamos a pedir que te comprometas un tiempo cada día para ello. A cuánto tiempo vas a comprometerte depende de ti. Si tú eres nuevo en la meditación, sugerimos empezar por diez minutos, quizás

dos veces al día, e ir extendiéndolo a medida que te vas familiarizando con la práctica y sientes que quieres hacer más.

Si tu práctica estuviera restringida solo a la meditación, estaríamos conscientes (mindful) por un periodo corto de tiempo cada día. A lo que aspiramos es a ser conscientes más o menos todo el tiempo, y al final de cada capítulo semanal, te ofrecemos algunas micro-practicas que puedes llevar a cabo en tu vida diaria o laboral. Llamamos a estas prácticas “Mindfulness en acción”<sup>2</sup>. Si las pones en práctica y te mantienes practicándolas, al final de las 8 semanas serás consciente (mindful) por bastante tiempo.

## **Cómo funciona la práctica**

Uno de los grandes descubrimientos prácticos de la neurociencia es que el cerebro cambia con la experiencia (lo que se conoce como neuroplasticidad). Digamos que estuvieras aprendiendo a bailar, por ejemplo. Cuando aprendes un nuevo paso de danza, una nueva red neuronal se crea que da instrucciones al cuerpo sobre cómo llevar a cabo ese paso. Por supuesto, hacer esto por una solo vez no te va a hacer un buen bailarín, pero practicar el paso una y otra vez refuerza la red neuronal, cambiando tu cerebro, haciéndolo más fácil de llevar a cabo, y mejorándote a ti mismo al hacerlo. Esto pasa no solo con acciones físicas; nuestro cerebro cambia cuando pensamos, imaginamos o sentimos algo repetidamente. De modo que en la medida que realizamos las prácticas que describimos en este libro, de hecho, ya estamos cambiando nuestro cerebro, desarrollando y reforzando nuevas redes neuronales, lo que por supuesto significa cambiar tu mente y tu experiencia. Los estudios han demostrado que mindfulness reduce el estrés, disminuye la ansiedad, incrementa la resiliencia emocional, refuerza el sistema inmunológico y nos sube el

estado de ánimo, por mencionar solo algunos pocos beneficios.

## **Un curso de mindfulness y kindness de 8 semanas**

Podrías, si así lo deseas, utilizar este libro como un curso de 8 semanas.

Gran parte del material didáctico y las metodologías desarrolladas en este libro han ido emergiendo de la impartición del programa a miles de participantes y tenemos evidencias de su eficacia. Si te apetece hacer el “curso de 8 semanas”, cada capítulo a partir del capítulo 2 representa una semana del curso. Al final de cada capítulo encontrarás un resumen de las propuestas de prácticas para cada semana (meditaciones, mindfulness en acción, etc.). Por supuesto, no necesitas hacerlo en 8 semanas, puedes tomarte el tiempo que quieras, pero es una opción para ti.

En nuestra experiencia, la mejor manera de sacar el máximo provecho del libro es hacer un curso de 8 semanas “Mindfulness y compasión para estrés MBPM” en el contexto de un grupo y facilitado por un profesor certificado por RespiraVida BreathWorks. Al hacerlo de esta manera también puedes acceder a la formación de profesor de mindfulness y compasión de RespiraVida BreathWorks, que se ajusta a las directrices de la “British Association of Mindfulness Based Approaches” del Reino Unido y la “Red Española de programas estandarizados de mindfulness y compasión” (puedes leer más detalles en el anexo III)

## **Audios de las meditaciones de este libro**

Puedes escuchar los audios de las meditaciones guiadas descritas en este libro cuando veas el símbolo:

Yendo al siguiente enlace:  
<https://www.respiravida.net/Audios-libro-mindfulness-kindfulness-estres><sup>3</sup>  
o leyendo el código QRL

En el caso de que lleves a cabo el curso oficial con un profesor certificado, este te facilitará un pack de audios con más diversidad, tanto de duración de cada meditación como de voces.

# **SEMANA 1 - MINDFULNESS: APRENDIENDO A ELEGIR**

Hokusai dice

"Mira con detenimiento".

Él dice: "Presta atención, date cuenta".

Él dice: "Continúa mirando, ten curiosidad".

Él dice: "El mirar no tiene fin".

Roger Keyes<sup>4</sup>

## ¿Qué es mindfulness?

En lugar de decirte directamente qué es mindfulness<sup>5</sup>, vamos a hacer una práctica para que puedas experimentarlo en tu propia persona; después revisaremos esta experiencia y elaboraremos algunos principios. Para hacer esto necesitarás tomarte una taza de té o algo que quieras beber. Nos referiremos a esto como una taza de té, así que, si estás bebiendo algo diferente, simplemente adapta este texto a tu bebida en particular.

**Nota:** en la siguiente exploración, a menudo, hay una instrucción seguida de tres puntos: "...". Esto significa que cierras los ojos y dediques un poco de tiempo a explorar las instrucciones que acabas de leer. Por ejemplo, cuando dice "solo sostén la taza en tu mano y obsérvala...", no vayas directamente a la siguiente instrucción, sino que dedica un tiempo a observar. Después de unos instantes, cuánto tiempo depende de ti, abre los ojos y lee las siguientes instrucciones.

### ***Exploración 1: Beber una taza de té***

*Primero, solo sostén la taza en tu mano y obsérvala... Observa la forma en que la luz y la sombra caen sobre ella... ¿Es más suave de un lado que del otro?... Observa cómo refleja la luz y los diferentes colores que le dan los reflejos. Por ejemplo, si se trata de una taza blanca, ¿tiene solo un tono de blanco, o tiene muchos tonos, muchos colores? ...*

*Ahora mira la superficie del té en sí. Observa los colores, los reflejos, las sombras... Observa el vapor que sale de él*

*...*

*Siéntelo en tu mano, las sensaciones en tu piel, el calor, el peso...*

*Ahora llévalo hacia la nariz e inhala, ¿tiene aroma? Tal vez cierra los ojos para concentrarse mejor en su olor... puede ser fuerte, o puede ser muy sutil...*

*Mientras haces esto, probablemente también sentirás el vapor en tu cara... Si quieres sentirlo con mayor intensidad, pon la taza debajo de tu barbilla...*

*Si tienes sed, fíjate en la sensación de querer beber ... Ten curiosidad por esa sensación ... ¿Cómo notas la sed? ¿Cómo se siente el impulso de hacer algo?...*

*Tal vez haya algo de impaciencia también, ¿cómo se siente?...*

*Ahora, lleva la taza a la boca ... siente el borde de la taza en tus labios ... ¿cómo se siente?...*

*Toma un sorbo y deja el líquido en la boca por unos segundos... ¿cómo se siente el líquido? ¿y el sabor? ...*

*Y si aún no lo ha hecho, trágalo. Siente cómo la bebida se desliza por la garganta... la sensación de satisfacción al hacerlo ...*

Si has seguido más o menos las instrucciones, entonces habrás estado practicando la atención plena. Revisemos entonces lo que hiciste. Primero, prestaste atención. Prestaste atención a cómo se veía la taza, cómo se sentía en tu mano, su temperatura. También prestaste atención al té en sí, a su aspecto, su aroma y su sabor.

Entonces, usaste más de un sentido. Miraste, sentiste, oliste y probaste. Si hubiera tenido un sonido, también te habríamos pedido que lo escucharas (¡una taza de té no tiene sonido a menos que la sueltes o sorbas el líquido!). La atención plena consiste en ser consciente con todos nuestros sentidos. La palabra atención plena puede malinterpretarse fácilmente porque tendemos a asociar la mente con el pensamiento, por lo que podemos suponer que la atención plena significa pensar. También podemos ser conscientes de nuestros pensamientos, pero la atención plena no significa necesariamente pensar. Mindfulness consiste en ser conscientes de nuestra experiencia, cualquiera que ésta sea.

La experiencia siempre ocurre en el momento presente. Podemos por supuesto recordar las experiencias, y podemos anticiparlas, pero la experiencia real solo sucede en el presente. No es que ser consciente te impida usar la memoria o planear para el futuro. Por supuesto, puede ser útil hacer ambas cosas, pero nuestra mente tiende a irse hacia el pasado o el futuro sin que realmente seamos conscientes de que esto ha sucedido. Esto significa que perdemos gran parte de nuestra vida estando distraídos, sin realmente estar presentes, sin experimentar plenamente nuestra propia vida conforme sucede. Probablemente sería impactante si pudiéramos sumar todas las veces en que nos hemos distraído de lo que realmente sucedía a nuestro alrededor o dentro de nosotros. ¿Cuánto de nuestra vida nos hemos perdido? ¿Cuántos años pasa un adulto promedio sin estar realmente presente?

¿Tu mente se distrajo en algún momento de la exploración? Si así fue, probablemente hubo un momento en el que lo notaste, cuando “te diste cuenta” -“Ah, sí, se supone que debo estar haciendo este ejercicio”- y tal vez hayas vuelto a la atención hacia la taza de té. Cualquiera que practique mindfulness hace esto muchas veces. Puede ser que haya algunas pocas personas que logren mantenerse atentas todo el tiempo, pero para la mayoría de nosotros la atención plena consiste principalmente en “regresar” al momento presente.

### **Definiciones de mindfulness**

Entonces, ahora, basándonos en esta experiencia, podemos abordar una definición de atención plena. Aquí hay una de un maestro de meditación llamado Bodhipaksha:

“La atención plena es el suave esfuerzo de estar continuamente presente con la experiencia” (Bodhipaksa,

2018)

Toma un poco de esfuerzo estar atento y volver a nuestra experiencia una y otra vez, pero es un esfuerzo suave, tal como el esfuerzo que se requiere para que un niño pequeño vuelva a la mesa. Por supuesto, podemos impacientarnos con el niño y traerlo de vuelta con dureza, tal vez gritarle, pero esta no es la mejor ni la manera más amable de hacerlo. Del mismo modo, podemos frustrarnos con nuestra mente y hacer que ellos retrocedan con impaciencia y con fuerza, pero en la práctica de mindfulness regresamos suavemente, con paciencia. Ten en cuenta que no es un esfuerzo para controlar nuestra experiencia, o para tener algún tipo de experiencia en particular, es simplemente el esfuerzo de prestar atención a nuestra experiencia, sea cual sea ésta.

Sin embargo, esta definición no lo captura todo. Si ya sabes algo sobre mindfulness, es probable que hayas encontrado esta conocida definición de Jon Kabat-Zinn:

Mindfulness consiste en prestar atención de una manera particular; intencional, en el momento presente y sin juzgar. (Kabat-Zinn, 2003)

“Sin juzgar” se refiere a la tendencia automática que la mayoría de nosotros tenemos a juzgar constantemente las experiencias, situaciones, a otras personas o ¡a nosotros mismos! como bueno o malo, valioso o sin valor. No es que nunca tengamos que emitir juicios, por supuesto que tenemos que hacerlo, pero prestar atención sin juzgar significa que podemos dejar de lado esta tendencia automática de juzgar las cosas de una manera muy en blanco y negro: “Esto es bueno, esto es malo; me gusta, no me gusta”. Dejar de lado esta mentalidad que evalúa nos permite acercarnos más y ver las cosas tal como son: ni negro ni blanco, por lo general, sino de distintos tonos de color. En la práctica de mindfulness utilizamos la palabra discernir para detectar las diferentes sensaciones en la