

Paramabandhu Groves y Jed Shamel

MINDFUL EMOTION

Emociones positivas y meditación



Siglantana

MINDFUL EMOTION

Emociones positivas y meditación

Dr. Paramabandhu Groves y Dr. Jed Shamel



Siglantana

Título original: *Mindful Emotion, A Short Course In Kindness*
Publicado por: Windhorse Publications

© Editorial Siglantana S. L., 2022
© Dr. Paramabandhu Groves y Dr. Jed Shamel, 2017

www.siglantana.com

Traducción al español: Jessica Gurrea González
Ilustración de la cubierta: Suryalila y Michael Stiven González García
Maquetación y preimpresión: José Ramón Viza Puiggrós y Álex Sánchez Méndez

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-14-2

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

Este libro está dedicado a la
querida memoria de Talal Shamel

SUMARIO

INTRODUCCIÓN: GERMINACIÓN

CAPÍTULO 1: PREPARACIÓN DE LA TIERRA

Meditación central 1: Mindfulness de la respiración y el cuerpo

Meditación extra: Caminata consciente

CAPÍTULO 2: ¿QUÉ HAY DE LA MALA HIERBA?

Meditación extra: Hojas en un arroyo

Meditación central 2: Aceptación Consciente: voltear hacia las dificultades

CAPÍTULO 3: TIEMPO DE SEMBRAR

Meditación extra: Espacio para la respiración amable

Meditación extra: Conciencia amable de las sensaciones corporales

Meditación central 3: Meditación de amabilidad usando palabras y frases

CAPÍTULO 4: ESPERAR LOS PRIMEROS BROTES

Meditación central 4: Meditación de amabilidad usando la respiración

CAPÍTULO 5: LAS MEJORES FLORES: GRATITUD Y GENEROSIDAD

Meditación central 5: Meditación de gratitud

Meditación extra: Partiendo de la abundancia

CAPÍTULO 6: IMAGINACIÓN ORGÁNICA

Meditación central 6: Usando imágenes

CAPÍTULO 7: UN BOSQUE DE AMABILIDAD

Meditación central 7: Humanidad común

CAPÍTULO 8: EL CORAZÓN QUE PERDONA

Meditación central 8: Amabilidad en el universo
Meditación extra: Escuchar al corazón

EPÍLOGO: FRUICIÓN

APÉNDICE 1: MEDITACIÓN DE AMABILIDAD:
PERMANECER CREATIVO

APÉNDICE 2: RECURSOS

APÉNDICE 3: REFLEXIONES DEL ESTUDIO DE
INVESTIGACIÓN DE ECA

- INTRODUCCIÓN -

GERMINACIÓN

*Tres cosas son importantes en la vida humana.
La primera es ser amable. La segunda es ser amable.
La tercera es ser amable.*

HENRY JAMES

ORIGEN Y EXPLOSIÓN DE MINDFULNESS

“No logro realizar toda mi práctica en casa. Aun así, supongo que solo ir al curso de mindfulness es útil”. La persona que escucha asiente con la cabeza. Escuchar conversaciones como esta en el transporte público y en los restaurantes se ha vuelto cada más común. Mientras escribíamos este libro, el Gobierno del Reino Unido publicó un informe del Grupo Parlamentario Multipartidista de Mindfulness, Mindful Nation UK. Esto tal vez indicaba lo popular del interés por mindfulness.

Mindfulness tiene un larga historia de práctica en la tradición budista. En el Centro Budista de Londres comenzamos a enseñar mindfulness en cursos terapéuticos en 2004, inicialmente para la depresión y luego para adicciones y estrés. Uno de los temas que surgió temprano en los cursos como el de Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (TCBM) para la depresión no fue solo la dificultad de realizar las prácticas en casa, como el pasajero en el subterráneo de Londres describió antes, sino también como mantener viva la práctica de mindfulness después de terminar el curso de ocho semanas.

Al regresar a la tradición budista para inspirarnos, reconocimos que el mensaje más obvio que faltaba en los

cursos de mindfulness como el TCBM era la amabilidad, no porque la amabilidad esté completamente ausente en estos cursos. La cualidad de la conciencia que uno trata de desarrollar con mindfulness está imbuida de amabilidad y, como maestros, tratamos de integrar la amabilidad en nuestro enfoque de enseñanza. Sin embargo, el desarrollo directo de la amabilidad no es generalmente una parte importante de los cursos basados en mindfulness. Mientras que algunos maestros de mindfulness creen esto es suficiente, otros creen que hay un papel para el cultivo activo de amabilidad. De hecho, hay evidencia que sugiere que uno de los factores que determinan si alguien tiene o no un buen resultado en TCBM es su capacidad de cultivar mindfulness de naturaleza amable.

Como consecuencia y junto a la explosión del mindfulness, ha habido un pequeño pero creciente interés en el desarrollo de la amabilidad y de la compasión. Los ejemplos de esto incluyen la Terapia Enfocada en la Compasión (TEC), el trabajo de Paul Gilbert, Mindfulness y Autocompasión, desarrollado particularmente por Kristin Neff y Christopher Germer. El principal énfasis en estos enfoques es la autocompasión. Dado lo mucho que luchan tantas personas con actitudes negativas hacia ellos mismos, enfatizar la autocompasión tiene sentido. Aun así, al revisar las prácticas meditativas budistas, encontramos que la amabilidad se cultiva hacia uno mismo y hacia los demás. Por lo tanto, decidimos crear un curso de amabilidad arraigado en la tradición budista e inspirado en los enfoques contemporáneos de compasión y mindfulness, especialmente la Terapia de Aceptación y Compromiso y TEC.

¿POR QUÉ UNO MISMO Y EL OTRO?

1. Explorar todas las posibilidades

La principal meditación budista sobre la amabilidad, llamada *mettā bhāvanā* en pali (*maitrī* en Sánscrito), tiene cinco etapas. La amabilidad se cultiva por turnos hacia uno mismo, un amigo, una persona que no gusta ni disgusta, una persona con la que se tienen dificultades y hacia todos los seres. Usamos el marco de referencia de estas cinco etapas, ya que nos permiten trabajar con el espectro completo de nuestras respuestas emocionales básicas: agrado, desagrado e indiferencia. Nuestro objetivo, tal vez ambicioso, es tener la capacidad de responder con amabilidad en todas las situaciones. La amabilidad apenas tiene valor si se disuelve ante la primera dificultad encontrada, como un vendedor grosero o un adolescente que hace una rabieta. Queremos una amabilidad robusta y con la habilidad de responder de manera creativa a lo que la vida nos ponga enfrente.

2. Es más fácil ser amable con un amigo

Traer a la mente una actitud de amabilidad hacia un amigo a menudo ocurre fácilmente y de modo espontáneo, contrario al esfuerzo que supone ser amable con nosotros mismos. Por esta razón, a veces cambiamos el orden de las dos primeras etapas, empezamos con un amigo para crear el ánimo de deseo de bienestar y amabilidad.

3. Ir más allá de la preocupación por uno mismo

Ocuparnos de los demás y también de nosotros mismos, puede ayudar a equilibrar la innecesaria y excesiva preocupación por uno mismo. La cultura del consumismo en países ricos y tecnológicamente avanzados ha conducido al creciente aislamiento social y a la fragmentación. La terapia de comprar, a solo un clic de distancia, llena el vacío dejado por el abandono de la religión (o compite con ella) y promueve un enfoque en obtener y gastar. Ver más allá de la nada saludable obsesión con uno mismo puede ser refrescante. La

preocupación por los demás brinda una perspectiva más amplia para aligerar la carga de la preocupación por uno mismo.

4. Sin excluirse a uno mismo

Al mismo tiempo, no es recomendable ignorar nuestros propios deseos y necesidades. La balanza se puede inclinar de modo dañino hacia la autoabnegación. Esto puede provenir del condicionamiento cultural de anteponer las necesidades de los demás a las nuestras. Las actitudes negativas hacia uno mismo pueden surgir también de expectativas no realistas sobre nosotros mismos, a menudo un síntoma de la excesiva, y de escasa utilidad, preocupación por uno mismo. Cultivar amabilidad puede contrarrestar y transformar puntos de vista negativos sobre uno mismo.

5. Interconexión

Con el tiempo podemos ir más allá de pensar en términos de yo o el otro. El mundo en el que vivimos está profundamente interconectado. Nos afectamos mutuamente todo el tiempo y dependemos unos de otros para nuestra supervivencia, aunque esto es fácil de olvidar en nuestras segmentadas vidas. Vistos de cerca, los límites entre uno mismo y los demás se pierden. La amabilidad completamente desarrollada integra a todos. Podemos aprender la sabiduría de darnos cuenta de nuestra interdependencia a través del cultivo de amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás.

ENTRENAMIENTO DE COMPORTAMIENTO AMABLE

Hemos llamado al curso Entrenamiento de Comportamiento para la Amabilidad (ECA). Elegimos amabilidad en lugar de compasión ya que esta última implica

principalmente una respuesta al sufrimiento. A pesar de que podemos considerar que todos sufrimos en un nivel fundamental y existencial, la vida diaria brinda momentos de alegría y de placer así como de dolor y sufrimiento. La amabilidad es una respuesta a cualquier acontecimiento, ya sea agradable, doloroso o indiferente. Si nos remontamos al inglés antiguo, la palabra “amable” (*kind* en inglés) ha estado más tiempo en ese idioma que la palabra de origen latino “compasión”. “Amabilidad” no es una palabra tan grande como “compasión” y es tal vez más accesible. Podemos imaginarnos realizando pequeños actos de amabilidad con mayor facilidad que siendo compasivos. La amabilidad es como un camino: puede llevarnos a un largo viaje que con el tiempo puede tener consecuencias de largo alcance y abarcar otras cualidades como la compasión, pero tiene la ventaja de comenzar justo afuera de nuestra puerta. Comenzando desde donde estamos ahora, podemos practicar ser un poco más amables en nuestra vida.

La parte sobre el comportamiento en ECA es un recordatorio de que la amabilidad es algo que podemos hacer. Aunque utilizamos la meditación como vehículo para trabajar con nuestra mente, la amabilidad en ECA no se trata simplemente de gozar de sentimientos cálidos y difusos con los ojos cerrados. De hecho, los sentimientos agradables, en el sentido de un brillo agradable, son definitivamente una consideración secundaria. ECA es un llamado a la acción. Trabajamos en nuestra mente para aumentar nuestra motivación para ser más amables en nuestro discurso y en nuestras acciones. Actuar con amabilidad hará más sencillo cultivar estados mentales amables. Meditación y acción se refuerzan mutuamente. El objetivo general es actuar con amabilidad, corazón abierto y generosidad.

ECA es un entrenamiento porque requiere práctica. Como cualquier habilidad valiosa de la vida, es algo que podemos aprender a adoptar más plenamente y mejorar. A

medida que practicamos, vemos formas cada vez más sutiles y hábiles de actuar con amabilidad. Aprendemos a combatir los hábitos inútiles arraigados en nuestro corazón y a transformarlos en formas de ser que nos beneficien a nosotros y a los demás y cosechen grandes recompensas.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO ECA?

En un inicio, ECA se desarrolló como un curso de seguimiento para aquellos que terminaron un curso de mindfulness, especialmente uno de los cursos terapéuticos, como el TCBM para la depresión, reducción del estrés basada en mindfulness o la recuperación de las adicciones basada en mindfulness. ECA es una gran forma de ir más allá y expandir lo que se ha aprendido en los cursos de mindfulness, seculares o budistas. Pero no se asume la experiencia de mindfulness, ya que las primeras dos semanas del curso ECA dan una formación básica en mindfulness. En esencia, ECA es para cualquiera que valore la amabilidad y desee aportar más amabilidad a su vida.

MINDFUL EMOTION

Mindful Emotion: Emociones positivas y meditación es el libro de texto para ECA. Usamos el término “mindful emotion” de dos maneras. En primer lugar, tratamos de tomar consciencia de nuestra vida emocional. Mindfulness incluye tomar consciencia de todos los aspectos de nuestra experiencia: sensaciones corporales, pensamientos y emociones, así como del mundo a nuestro alrededor. Tomar consciencia de nuestras emociones es especialmente importante porque, como la palabra implica, son nuestras emociones lo que nos mueve. La palabra “emoción” viene

del francés antiguo *esmovoir*, estimular, que a su vez deriva del latín *ēmovēre*, perturbar, que en última instancia deriva del latín *movēre*, mover. Así que las emociones nos perturban y estimulan, nos mueven y también nos motivan. A pesar de eso, o no estamos conscientes de nuestras emociones (y por ende de lo que nos mueve) o nuestras emociones son ingobernables e incluso destructivas. Nuestro punto de partida, entonces, es tomar consciencia de cuáles son nuestras emociones. En particular, aprendemos a notar mucho más nuestras respuestas emocionales a nosotros mismos, a nuestras amistades, a las personas con las que tenemos dificultades, al enorme grupo de personas que no nos provoca una reacción emocional fuerte pero que forman parte del contexto de nuestra vida.

En segundo lugar, por emoción consciente nos referimos a la emoción inclinada a la atención sabia y cuidadosa, con mindfulness. Es como si nos hubieran dado un nuevo jardín que cuidar, primero tenemos que averiguar qué crece ahí. Debemos averiguar qué va a germinar en esa tierra. Así que con el jardín de nuestra mente necesitamos tomar consciencia de nuestros hábitos emocionales existentes, la clase de emociones que tienden a surgir, las semillas que han sido plantadas a través de eventos y acciones de nuestro pasado. Una vez que sepamos qué es lo que ya está creciendo, podemos empezar a dar forma al jardín. Podemos decidir qué queremos cultivar y qué queremos podar para poder crear algo armonioso y bello. En el jardín del corazón, nuestro objetivo es sembrar semillas de felicidad para producir las mejores flores y frutas y la principal entre ellas es la amabilidad.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Puedes leer *Mindful Emotion* y seguir el curso a tu propio ritmo, usando los ejercicios sugeridos. También,

puedes sumergirte en el libro y leer los temas que te interesan o hacer los ejercicios que te llaman la atención. Los ocho capítulos cubren las ocho semanas del curso. Los primeros dos capítulos son sobre mindfulness. Esto funciona como introducción a mindfulness para aquellos que no están familiarizados con su práctica y como recordatorio para aquellos que están familiarizados con la práctica. Para poder brindar más información a aquellos que son relativamente nuevos en mindfulness, el primer capítulo cubre un importante y amplio terreno y es más largo que los capítulos siguientes. El resto del curso trata seis métodos diferentes de acercarse a la amabilidad en la meditación y cómo actuar con amabilidad en nuestra vida diaria. Los seis métodos son:

1. Usar palabras y frases --> (Capítulo 3)
2. Usar la respiración --> (Capítulo 4)
3. Gratitud --> (Capítulo 5)
4. Usar la imaginación --> (Capítulo 6)
5. Humanidad común --> (Capítulo 7)
6. Amabilidad en el universo --> (Capítulo 8)

No existe solo una forma de cultivar amabilidad que se aplique para todos, así que te invitamos a experimentar con los diferentes métodos y a no desanimarte si uno o más parecen no llevarte a ningún lado. Cultivar amabilidad es un proceso creativo y estos métodos no son exhaustivos. Es probable que la forma en la que respondemos a los diferentes métodos cambie con el tiempo. Mientras más te acostumbras a los métodos, puedes darte cuenta de que los quieres combinar, por ejemplo: apoyarte en la respiración mientras reflexionas sobre nuestra humanidad común.

El Capítulo 3 entra en mucho más detalle sobre lo que entendemos por amabilidad. Exploramos máscaras y obstáculos que se interponen en el camino del cultivo de

amabilidad. Presentamos el espacio de respiración amable, que es una forma de traer la amabilidad desarrollada en la meditación a la vida diaria. En el Capítulo 4, revisamos un poco la ciencia detrás de la amabilidad, especialmente en términos de psicología evolutiva. Actuar con amabilidad se destaca más en los capítulos restantes, a través de la generosidad (Capítulo 5) y el contento (Capítulo 6) y en nuestro discurso (Capítulo 7). En el Capítulo 8, abordamos el difícil pero importante asunto del perdón.

A través del libro hay recomendaciones adicionales para trabajar en la meditación. Como las personas a menudo luchan por desarrollar amabilidad hacia sí mismas, hemos incluido consejos adicionales sobre cómo trabajar con esta complicada primera etapa de meditación de la amabilidad. Si te estancas con la meditación o surgen dificultades (especialmente si has experimentado trauma en el pasado), puedes encontrar ayuda adicional en el Apéndice 1: Meditación de la amabilidad: Permanecer creativo.

Cada capítulo tiene una meditación principal que te recomendamos que practiques, la llamamos meditación central. También hay algunas meditaciones suplementarias o extra, que complementan la meditación central o a veces pueden ser una alternativa a ella. Además, encontrarás reflexiones guiadas y tareas escritas que te ayudarán a comprometerte con lo que cubre el material. Los diferentes tipos de ejercicios se indican con iconos como los siguientes:

Meditación central

Meditación extra

Reflexión guiada

Tarea escrita

LECTURAS Y HALLAZGOS DE LA INVESTIGACIÓN

Si hemos encontrado estudios que aportan luz al tema que estamos tratando, hemos incluido los detalles para que puedan consultarse. Durante el desarrollo de ECA, realizamos un estudio para saber qué le pareció el curso a la gente. Hemos incluido algunos de esos comentarios para darte una idea de lo que fue realizar el ECA y de algunos de los efectos de practicar ECA en la vida diaria. Los encontrarás en el Apéndice 3.

PRÁCTICA EN CASA Y DESCARGAS

Al final de cada uno de los ocho capítulos, hay sugerencias para la práctica en casa. Si estás siguiendo el libro a modo de curso, estas son las prácticas que te recomendamos realizar entre cada capítulo. ECA es, como su nombre lo indica, un entrenamiento, así que en general, mientras más practiques, mejor. Sin embargo, no tiene sentido ser duro contigo mismo si no realizas las prácticas en casa o no las haces con regularidad. ¡Sería una pena que un libro sobre amabilidad se convirtiera en una vara con la que te golpeas!

Para ayudarte con las prácticas, así como con las instrucciones escritas en el libro, las meditaciones principales están disponibles como descargas de audio. Puedes descargarlas desde nuestro sitio web: www.siglantana.com/audio-mindful-emotion.

- CAPÍTULO 1 -

PREPARACIÓN DE LA TIERRA

*En el momento en que uno le presta atención a cualquier
cosa,
incluso una hoja de pasto, esta se convierte en un
indescifrable
y magnífico mundo en sí misma.*

HENRY MILLER

DE UN VISTAZO

- Mindfulness es el fundamento para cultivar amabilidad.
- Podemos distinguir mindfulness de piloto automático.
- Los aspectos de mindfulness incluyen una actitud de curiosidad y de sabio discernimiento.
- Podemos desarrollar mindfulness con prácticas informales tales como caminar de manera consciente y con meditaciones formales tales como mindfulness de la respiración y del cuerpo.
- Tener una práctica diaria de meditación es muy provechoso, y vale la pena considerar qué factores apoyan esto.
- Reconocer qué no es mindfulness puede ayudar a prevenir decepciones y problemas innecesarios.

Las semillas tienen una enorme variedad. Algunas, como el roble y el castaño, son relativamente grandes, otras, como las de las orquídeas, son tan pequeñas como el polvo. Algunas tienen medios que las ayudan a que el viento las impulse como el diente de león o las hojas del fresno. Otras tienen pequeños ganchos, como la corteza espinosa de la acedera, que se propagan al pegarse al

pelaje o a las plumas, otras tienen una cubierta carnosa, como la manzana para atraer a los animales. Normalmente tienen reservas de alimento que ayudan a la planta joven a empezar. Pero cualquiera que sea la variedad todas necesitan condiciones favorables, como calor, humedad y un medio como la tierra para crecer.

Como con la gran variedad de semillas, hay muchas formas de cultivar amabilidad, y este libro nos presentará una selección de métodos. Nuestros impulsos generan amabilidad, como los nutrientes en una semilla, estos nos pueden ayudar a empezar, pero solo hasta cierto punto; y sin las condiciones apropiadas, y en especial sin un medio favorable en el cual crecer, nuestros impulsos, como los brotes, se marchitarán y morirán. Si alguna vez has intentado cultivar algo desde la semilla, habrás hecho algún esfuerzo para proporcionar un medio para que las plantas crezcan, ya sea quitar la maleza de un pedazo de tierra, abrir una bolsa de composta para abono, o mojar una toalla de papel para la mostaza y el berro.

El medio en el que la amabilidad crece es mindfulness. Mientras más atención le demos a preparar nuestra mente y corazón a través de mindfulness más rica será nuestra cosecha de amabilidad. Para el berro del emparedado de huevo el papel secante funciona porque solo necesitamos las hojas tiernas. Para una buena cosecha de patatas o ciruelas de un árbol, necesitamos tierra bien preparada. En este capítulo y en el siguiente vamos a explorar cómo desarrollar mindfulness para apoyar y mantener el cultivo de amabilidad.

DE UN VISTAZO: ¿QUÉ ES MINDFULNESS?

El elemento básico de mindfulness es prestar atención. Mindfulness es como un reflector que ilumina el objeto de nuestra atención, permitiéndonos ver y conocer el objeto.

Podemos distinguir mindfulness de piloto automático. El piloto automático es una función muy útil de la mente que nos permite realizar actividades sin tener que prestarles mucha atención consciente. Si oímos el timbre del teléfono en la habitación contigua, podemos levantarnos, caminar a la otra habitación, abriendo la puerta al pasar, todo el tiempo preguntándonos si es nuestro amigo que nos devuelve la llamada y qué le vamos a decir, sin utilizar ningún pensamiento sobre cómo utilizamos nuestro cuerpo para llegar allí. Cuando estamos aprendiendo a conducir o a andar en bicicleta, puede ser difícil y requiere mucha atención y concentración.

Pero una vez que adquirimos las habilidades, podemos operar un auto o una bicicleta con mínimos pensamientos sobre cómo hacerlo y en su lugar ponemos nuestra atención a tener una conversación con alguien o tal vez a cantar una canción. Así como podemos realizar muchas actividades corporales sin prestarles mucha atención, también muchos procesos mentales operan sin mucha atención de nuestra parte. Por ejemplo, podemos tener una conversación con alguien sobre una película y nos damos cuenta de que no recordamos el nombre del actor principal. Nos esforzamos por recordar el nombre y luego nos damos por vencidos. La conversación continua y luego, veinte minutos después, el nombre del actor aparece en nuestra mente. Es como si la mente hubiera estado trabajando en el problema en el trasfondo y más tarde nos facilita la respuesta.

La habilidad para poder realizar muchas funciones corporales y mentales sin atención consciente es esencial para ocuparnos de nuestra vida, pero también puede causar problemas. A veces puede ser solo un inconveniente menor, como cuando planeamos parar en el supermercado después del trabajo de camino a casa y nos damos cuenta de que pasamos de largo en el retorno porque estábamos en piloto automático directo a casa. U

olvidamos que nuestra espalda está delicada y nos inclinamos sin cuidado, lo que causa un súbito dolor.

Amplias partes de nuestros procesos mentales pueden funcionar en piloto automático. Por ejemplo, alguien es un poco mordaz con nosotros en el trabajo y no registramos que nos causa malestar porque estamos intentando escribir ese reporte. No darnos cuenta de esto, nos pone un poco de mal humor que pinta todo nuestro día y desencadena en el fondo una historia de descontento. Otros eventos, quizás neutrales, se filtran a través de este lente, lo que hace que nuestros colegas, que también están ocupados y se sienten presionados, parezcan hostiles. Esto se acumula en el fondo de nuestra mente de modo que, cuando volvemos a casa, le hablamos de modo grosero a nuestra pareja por un desacuerdo trivial que escala rápidamente en una discusión a gritos. Tal vez ni siquiera recordamos el evento detonante, pero nuestra mente fue arrastrada por caminos ya muy recorridos.

En piloto automático, o sin consciencia, nuestra mente tenderá a hacer lo que sea que esté acostumbrada a hacer. Si nuestro hábito es criticarnos a nosotros mismos o culpar a otras personas, entonces eso es lo que haremos. Al igual que los canales que se hacen más profundos por el agua que los recorre o los atajos a través del césped que se vuelven fangosos con el constante paso de pies, nuestra mente desarrolla hábitos que se fortalecen con el uso repetido. Cuando los hábitos son inútiles, usar por defecto el piloto automático, va a exacerbar nuestro sufrimiento.

El piloto automático no parece ser el problema cuando la historia que nos estamos contando es agradable y ligera, pero a veces asusta e incluso aterrera. Como una película transmitida en nuestra cabeza, a veces la trama nos absorbe y a veces queremos levantarnos y salir. Cuando estamos preocupados con la película, es como si nuestra atención fuera rehén de nuestro sufrimiento. Mindfulness se trata de saber donde está nuestra mente en cada

momento y dirigir nuestra atención a formas más creativas.

Al poner atención deliberadamente en lo que ocurre, mindfulness nos puede ayudar a ver nuestros patrones habituales y evitar que estos nos atrapen. Mindfulness es como entrar en razón o despertar del sueño. La actividad de mindfulness es despertar repetidamente. A pesar de que seguimos atrapados en nuestros pensamientos y sentimientos, absorbidos en el piloto automático, podemos desarrollar el hábito de recordar tomar consciencia para que nuestros pensamientos y emociones estén sin control por mucho tiempo.

Como una madre que mira cariñosamente a su hijo, necesitamos desarrollar una actitud sincera y amable con nuestras emociones descontroladas. Esta es la actitud de mindfulness para enfocar nuestros esfuerzos. No es posible estar consciente de cualquier cosa por mucho tiempo si la vemos fijamente con disgusto y prejuicios.

Nota de investigación:

Distracción

La distracción es común y generalmente no conduce a la felicidad. Un estudio utilizó una aplicación de iPhone para preguntar a más de 2000 personas cómo se sentían en ese momento mientras leían el mensaje y si estaban o no pensando en algo distinto a lo que estaban haciendo. Ocurrió, casi la mitad de las veces, que la mente divagaba, y la gente reportó que generalmente era menos feliz cuando la mente estaba divagando.

Reflexión guiada:

Un momento consciente (*tres minutos*)

Detente ahora un momento, menos de un minuto. Después de leer el siguiente párrafo (o de escucharlo en el

sitio web), te invitamos a poner a un lado el libro e intentar realizar este ejercicio.

Encuentra un lugar para sentarte (si no estás sentado aún) y nota el contacto con la silla. Siente el peso de tu cuerpo al ser sostenido por la silla. Siente los pies en el suelo. ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Es ligero o pesado? ¿Está cansado o tiene energía? Nota tu respiración y presta atención al lugar en el que respiras con más fuerza. Tal vez es más fuerte alrededor de las fosas nasales, el pecho que sube y baja, o tal vez en el abdomen mientras que la barriga se expande y se contrae con cada respiración. Explora de manera gentil tu cuerpo y descubre en dónde es más fácil notar la respiración.

¿Tu respiración se siente suave y regular o es dispareja? ¿La respiración es superficial o profunda? Intenta realmente sentir las sensaciones de la respiración. Sigue algunas de tus respiraciones mientras entran y salen del cuerpo. Cuando notes que tu mente empieza a divagar, como inevitablemente va a ocurrir, simplemente regresa a notar el ritmo de tu respiración.

Observa cómo te sientes. ¿Te sientes feliz o triste? ¿Estás aburrido, molesto, emocionado, irritable o sientes contento? ¿O no sientes nada en particular? Observa si puedes notar tus pensamientos. ¿Hay alguna preocupación o inquietud en tu mente? ¿Cómo es el paisaje de tu mente? ¿Es pesado, concurrido o liviano y espacioso? ¿Cómo se compara esta forma de atender a tu experiencia con tu conciencia diaria de la misma durante tus actividades habituales?

NO JUZGAR, DISCERNIR Y ELEGIR

Por lo general, los escritos contemporáneos sobre mindfulness enfatizan que este no es crítico. Esto apunta a un aspecto importante de mindfulness: fácilmente

tendemos a ser inútilmente críticos con nosotros mismos y con nuestra experiencia. Por ejemplo, podemos notar que estamos teniendo pensamientos de enojo hacia alguien y luego nos criticamos duramente por tener dichos pensamientos. O estamos sentados en meditación y notamos que nuestra mente está distraída. Sigue divagando, pensando con quién nos reuniremos para almorzar o la película que vimos anoche y nos sentimos críticos con nuestra mente por no estar más quieta. En ambos casos, el juicio negativo de nuestra experiencia es contraproducente y solo aumenta nuestro sufrimiento.

UNA ACTITUD DE CURIOSIDAD

En lugar de emitir juicios negativos, nuestro objetivo es tener una actitud de interés ante lo que surja. Entonces, cada vez que nos damos cuenta de algo, de nuestros pensamientos, emociones o sensaciones corporales, intentamos, en primer lugar, sentir curiosidad por la experiencia. Incluso si de lo que nos damos cuenta es de pensamientos críticos, que juzgan, tratamos de interesarnos en ellos. Por lo tanto, nuestro punto de partida cuando enfocamos la atención en algo es simplemente notar y reconocer lo que está sucediendo. No saltamos con un intento de arreglarlo o nos decimos a nosotros mismos que no deberíamos tener esta experiencia. Lo que está sucediendo está sucediendo; ya se ha producido.

Esto, por supuesto, no siempre es fácil. Tenemos fuertes hábitos de juzgar, me gusta esto, no me gusta aquello y todos los pensamientos y emociones que proliferan a partir de estas preferencias están entretejidos en la estructura de nuestra composición básica. Parte del proceso de mindfulness es reconocer cuánto juzgamos, a menudo en piloto automático, y

aprender a no reaccionar ante esto con más críticas. Además, nuestros sentimientos pueden ser tan fuertes a veces, especialmente si son dolorosos, que puede ser difícil no desear inmediatamente que la experiencia desaparezca.

ELEGIR CÓMO RESPONDER

Pero una vez que prestamos toda nuestra atención con interés a algo, la actitud de no juzgar no significa que no evaluamos ni hacemos elecciones. Con el ejemplo de tener pensamientos de enojo hacia alguien, no necesitamos criticarnos negativamente por tener esos pensamientos. Sin embargo, mindfulness incluye un elemento de conocimiento o discernimiento y rápidamente puede resultar evidente que nuestros pensamientos de ira son tanto dolorosos como inútiles. Con ese conocimiento, podemos elegir la mejor manera de responder a esos pensamientos. Puede ser que con solo ver su cualidad dolorosa sea suficiente para dejarlos ir, pero es posible que necesitemos trabajar más activamente; de hecho, podríamos decidir que lo mejor es incluir a la persona con la que estamos enojados en una meditación de amabilidad (que exploraremos en gran parte del resto del libro).

ELEGIR DÓNDE PONER ATENCIÓN

Otra área de elección es decidir dónde ponemos nuestra atención. Por ejemplo, si estamos sentados en meditación, podemos notar que nos duele la rodilla. Por un lado, probablemente sería inútil ignorar por completo el dolor, fingiendo que no está sucediendo. Es posible que podamos hacer un pequeño ajuste que alivie la incomodidad; e incluso si no podemos aliviar el dolor con un pequeño movimiento, es probable que ignorar intencionalmente la

incomodidad tenga un efecto adverso en nuestra mente y nos ponga más tensos. Por otro lado, no necesitamos pasar toda la meditación enfocándonos en nuestra rodilla dolorida. Podemos reconocerlo y luego prestar atención a otras partes del cuerpo. Es posible que descubramos que, aunque nos duele la rodilla, tenemos una sensación cálida y relajada en los hombros. Esto puede aportar una perspectiva a nuestra experiencia, conduciendo a un mayor equilibrio y ecuanimidad.

Aprender a elegir dónde ponemos nuestra atención también puede ayudar con nuestras emociones. Supongamos que nos sentimos enojados por un correo electrónico que recibimos. Podemos ser absorbidos fácilmente por una vorágine de irritación con sus pensamientos punzantes mientras repetimos nuestra dura historia o intentamos sacarla de nuestra mente, ignorándola, solo para crear tensión en nuestro cuello y cara. En cambio, podemos reconocer la molestia, tal vez sentir la energía que contiene y luego prestar atención a otra cosa, tal vez a la sensación de nuestros pies en el suelo o las vistas frente a nosotros, asimilando los colores y las formas. Podemos movernos hacia adelante y hacia atrás, prestando atención a la ira y cómo está afectando al cuerpo por un tiempo, moviéndonos hacia el contacto con el suelo bajo nuestros pies y luego volviendo a notar la ira nuevamente.

También podemos optar por ampliar o reducir el enfoque de nuestra conciencia, como una antorcha que tiene un rayo que puede enfocar o extenderse. En los ejemplos anteriores, podríamos elegir enfocar de cerca durante un tiempo en el dolor de rodilla o en las cualidades de la mente enfadada, o podríamos decidir ampliar nuestra conciencia para incluir todo el cuerpo o incluso el campo total de sensaciones mentales y físicas que están surgiendo en ese momento. De esta manera, el dolor o la ira se mantienen dentro de un espacio de atención más

grande y, por lo tanto, se vuelven menos abrumadores o absorbentes.

Parte de la habilidad de mindfulness es saber cuál es la mejor manera de responder a nuestra experiencia. Aprendemos, a menudo a través del ensayo y el error, a juzgar cuándo es mejor dar una atención más centrada y cuándo ampliar nuestra conciencia o poner nuestra atención en otro lugar. Comenzamos a reconocer pensamientos y emociones que se pegan fácilmente y encontramos maneras de responder a ellos de forma más creativa. Mindfulness de la respiración y el cuerpo es una buena forma de aprender algunas de estas habilidades.

SALUDAR Y ELEGIR

Podemos resumir el impulso general de la atención plena como una actividad de dos etapas: saludo y elección. En primer lugar, saludamos todo lo que surge en nuestra conciencia con un sentido de acogida, como un buen amigo que ha viajado mucho para visitarnos. Incluso si lo que aparece es aburrido, como la enésima repetición mental de la lista de compras de mañana, o desagradable, como el surgimiento de un sentimiento de envidia, aun así, lo saludamos de manera amistosa. Hacemos esto para no pelear o luchar con nuestra experiencia o para alejarla sutilmente. Todos estos tipos de aversión crearán tensión en nuestro cuerpo y mente.

En segundo lugar, elegimos adónde ir con lo que ha surgido. Cuando saludamos a lo que ha surgido, la atención con conciencia amistosa puede ser suficiente para permitirnos dejarlo ir. El proceso puede ser apoyado por la respiración. Podemos saludar con la inhalación y soltar con la exhalación. También, podemos decidir profundizar en lo que ha surgido (algo que exploraremos

más en el próximo capítulo) o ir a otra parte con nuestra atención, ampliándola o poniéndola en otra parte.

Meditación central 1: Mindfulness de la respiración y el cuerpo (*quince minutos*)

La mente necesita un gancho o un punto de apoyo. La mayor parte de nuestro sufrimiento mental surge cuando saltamos de un pensamiento o tema a otro sin dirección. Nos sentimos preocupados por pensamientos inútiles o agotados por el ritmo y la intensidad de los sentimientos en nuestro cuerpo. Así que necesitamos darle a nuestra mente un ancla, un lugar neutral al que ir. El ancla más común y de fácil acceso para nuestra mente es la respiración y el cuerpo.

La respiración es continua, las veinticuatro horas del día, y es familiar y fácil de notar porque crea un ligero movimiento en el cuerpo. Es nuestro amigo más fiel, que nos acompaña desde el nacimiento hasta la muerte.

En esta meditación, prestamos atención a las sensaciones de la respiración y luego a cualquier sensación en el cuerpo. Intentamos lo mejor que podemos sentir realmente esas sensaciones: cómo son y dónde aparecen en el cuerpo. Nuestra mente tendrá la tendencia a alejarse de la respiración y el cuerpo, por ejemplo, quedar atrapada en fantasías o preocupaciones sobre el futuro. Observar hacia dónde se dirige nuestra mente nos permite empezar a reconocer sus patrones habituales. Una vez que nos damos cuenta de que nuestra mente se ha desviado, simplemente notamos dónde se ha ido y luego volvemos nuestra atención a la respiración o al cuerpo.

La meditación se puede hacer sentado en una silla, en cojines o en un taburete de meditación. Intentamos estar lo más cómodos posible. Queremos tener la parte inferior