

## Capítulo 1

# Mindfulness

---

### La clave del equilibrio emocional

Algo te llevó a elegir este libro. Tal vez hayas tenido cierto contacto previo con *mindfulness*. Quizás has oído hablar de estudios e investigaciones que demuestran los muchos beneficios de la conciencia plena, o es posible que tengas amigos que han participado en algún programa basado en *mindfulness* y se los ve más contentos y amables, o dicen que duermen mejor y se sienten con más energía. O tal vez te haya llamado la atención la diversidad de personas que alaban sus bondades, desde el congresista Tim Ryan hasta el famoso entrenador de baloncesto Phil Jackson. O quizás simplemente hay algo dentro de ti que intuye que las respuestas que estás buscando se encuentran en tu interior y que *mindfulness* podría ser la clave.

También es posible que te hayas encontrado con este libro en particular porque los desafíos de la vida se sienten abrumadores a veces, porque las emociones perfectamente humanas que te han ayudado a sobrevivir también te hayan parecido amenazantes o problemáticas. Puede ser que tu sistema nervioso se sienta sobrecargado y exhausto, incapaz de sostener la intensidad de lo que surge en tu

interior. O tal vez haya una emoción en particular que te agobie, como la ira o el miedo.

Sea lo que fuere lo que te trajo, respetamos profundamente el camino que te condujo al umbral del primer capítulo, porque sabemos por nuestra propia y a veces dolorosa experiencia que a menudo el camino no ha sido fácil, agradable ni recto; que el viaje a este punto particular ha estado repleto de peligros (reales e imaginarios); que ha sido un trayecto arduo y agotador, pero de un modo u otro has conseguido poner un pie delante del otro, y que en tu caminar has encontrado grandes alegrías y satisfacciones y también profundas tristezas y decepciones. Reconocemos, además, que algo te ha llamado la atención sobre *mindfulness* que, en lo profundo, cuando tocas la fuente de tus recursos y tu sabiduría, intuyes que la práctica de mindfulness puede resonar contigo como nada más lo ha hecho.

Nuestra intención más profunda al escribir este libro es que mediante él, y mediante el programa que contiene, encuentres la forma de conectar con este hondo saber interior y aprovechar el potencial de *mindfulness* para transformar las emociones difíciles, los pensamientos perturbadores y las sensaciones dolorosas. Todo ello gracias a la práctica extraordinariamente simple y, al mismo tiempo, increíblemente desafiante de la atención plena en la vida cotidiana, momento a momento.

Bienvenido al momento presente. Como dice el anuncio a la entrada del casino: «Para ganar, hay que estar presente».

## LA ESENCIA DEL MILAGRO

Es probable que la definición de *mindfulness* más ampliamente citada es la que en 2005 formuló Jon Kabat-Zinn, creador del programa MBSR y generalmente considerado el «padre» de la conciencia plena en Occidente: «La conciencia no enjuiciadora que se despliega momento a momento, la cual se cultiva prestando atención de una manera específica: en el momento presente y de la manera menos reactiva y enjuiciadora posible, y con la máxima apertura del corazón» (Kabat-Zinn, 2005, pág. 108).

Aunque a primera vista esta definición podría parecer algo demasiado elevado, vamos a comenzar a explorar este concepto —que se traduce como «*mindfulness*» o «conciencia plena», de la palabra original en pali *sati*— y, teniendo en cuenta este enfoque de Kabat-Zinn, comprender qué significa vivir la vida desde esta actitud y trabajar con toda la riqueza y complejidad de nuestras experiencias tal como son. Vamos a tomar cada elemento de esta definición, para ver qué podemos recoger y, al mismo tiempo, darnos cuenta de que una idea como la de *mindfulness* es mucho más que la suma de sus componentes. Empecemos por las partes y veamos a dónde nos llevan.

«...momento a momento...»

Por estereotipado que pueda parecer, en realidad solo disponemos de momentos para vivir. A pesar de todos nuestros planes y proyectos de futuro, todas nuestras reminiscencias y recuerdos del pasado y todos nuestros sueños de otras posibilidades imaginarias que nuestra mente humana, tan hermosamente creativa, pueda generar, este momento es el único lugar en el que podemos estar.

Sin embargo, todos poseemos este sorprendente y complicado cerebro humano, capaz de muchísimo más que la «simple» conciencia del momento actual. Este cerebro puede planificar, prever, recordar, elaborar historias y escenarios, desarrollar guiones y modelos de conducta que residen por debajo de nuestra conciencia cotidiana y a menudo causarnos más problemas imaginarios en una hora de los que *realmente* tenemos en toda la vida. Si dejamos que lo haga. Y aquí está la clave de *mindfulness*: observar cuándo no estamos de verdad en el momento presente y traernos de vuelta.

«...conciencia...»

Si observar es fundamental en la práctica de *mindfulness*, es evidente que la conciencia ha de aparecer en la ecuación. ¿Qué es observar, realmente, sino un producto de la conciencia? Dirigimos la luz de nuestra atención hacia nuestra experiencia, momento a momento, y frecuentemente nos damos cuenta de lo que nos rodea y de lo que

nos sucede. Todo tipo de experiencias surgen en el ámbito de la conciencia: el picor de la nariz (sensación corporal), la idea de qué te apetecería para desayunar (pensamiento), la profunda añoranza de otra persona (emoción) y una multitud de experiencias que pueden surgir en un determinado momento.

La conciencia es la capacidad de ser testigo de todos estos eventos (y sostenerlos) a medida que emergen. Para emplear un símil tradicional, la conciencia es como el cielo inmenso, donde aparecen y desaparecen nubes de todas las formas posibles (nuestras experiencias). El cielo no son las nubes y estas no lo afectan, del mismo modo que las experiencias (el picor, el olor, el pensamiento o la emoción) pueden aparecer en el espacio de la conciencia sin afectarla. No te preocupes si esta idea te parece ahora un tanto confusa: enseguida analizaremos este punto con mayor detenimiento, y a lo largo de este libro y de las meditaciones guiadas que lo acompañan, hay muchas oportunidades para explorarlo a través de la propia experiencia. De momento, considera simplemente la idea de que siempre *estamos relacionados con* las experiencias que aparecen en el ámbito de nuestra conciencia y, como ocurre en toda relación, las cosas se pueden complicar. En pocas palabras, la práctica de la atención plena implica cultivar una relación sana con nuestra experiencia, una relación que se caracteriza por la presencia y la aceptación.

La mayoría de las personas nos sentimos cómodas con el proceso de considerar nuestras relaciones con otros seres humanos, pero muy raramente recordamos que también nos relacionamos con aquello que nos surge en el interior del cuerpo, la mente y el corazón. Si lo dudas, prueba con un pequeño experimento: recuerda algún lugar que sea muy significativo para ti. Dibújalo en tu mente y añádele si quieres recuerdos de las imágenes, olores, sonidos y sabores. Observa qué surge alrededor del simple recuerdo de ese lugar. ¿Hay calidez, añoranza, tal vez incluso aversión o, por algún motivo, un fuerte sentimiento negativo? Quizás te encuentres con que quieras quedarte en la idea de ese sitio, para saborear la sensación que te produce en este instante, o quizás desees alejar esa imagen porque es demasiado dolorosa o provocativa.

Tu relación con un fenómeno mental reside en el espacio que media entre ese fenómeno (la aparición de una imagen o una idea de este lugar significativo) y la totalidad de lo que realmente observaste en torno a él. El deseo de aproximarte más o acercártelo, la aversión que te empuja a alejarte de él o evitarlo, tal vez incluso una especie de negación o simulación de que no está presente. Esas aversiones, ilusiones y deseos están en la base del sufrimiento, y estas relaciones son a las que apuntamos.

**«...prestando atención de una manera específica: en el momento presente y de la manera menos reactiva y enjuiciadora posible...»**

Al hablar de no juzgar, Kabat-Zinn nos invita a que prestemos atención a *cómo nos relacionamos* con nuestra experiencia del momento a momento, y no en *los objetos* de esa conciencia. Nos invita a asumir cada experiencia que surja con la voluntad de observarla en su totalidad, sin implicarnos, enmarañarnos ni identificarnos con ella en modo alguno. Además, nos pide que renunciemos a evaluar las sensaciones, los pensamientos o las emociones como inherentemente buenos o malos; en su lugar, observamos su presencia y dejamos que estén ahí porque *ya están* presentes. Sin embargo, ¿cuántas veces has notado que te dices interiormente algo así como: «No debería estar pensando esto» o «¡Mira! Este es el problema conmigo y con mi manera de \_\_\_\_\_ (termina la frase)»? ¿Puedes considerar la posibilidad de que estos pensamientos también pueden verse como productos del cerebro que pueden observarse, en vez de tener que creerlos y reaccionar frente a ellos? A esto nos referimos cuando hablamos de no juzgar.

Conviene señalar que el no juicio no significa renunciar a tu capacidad de *discernir*: tu capacidad de reconocer los méritos relativos o las distintas posibilidades frente a una decisión para poder tomarla sobre una base firme. A veces, cuando oímos hablar de «no juzgar», imaginamos una pasividad tan extrema que casi raya en la inercia, donde todo se considera permisible y todas las situaciones se afrontan con una actitud de «seguir la corriente». Nada más lejos de la verdad.

Cultivamos esta refinada conciencia de lo que surge y, a su luz, podemos distinguir la realidad de lo que ocurre de nuestras reacciones ante esta realidad (pensamientos, sentimientos, recuerdos, viejos hábitos, antiguas heridas...) y a partir de ahí *discernir* y decidir cuál sería una respuesta hábil y no reactiva que nace de una profunda sabiduría interior sobre qué es lo más apropiado. A veces, esta respuesta sabia implica una acción enérgica, a veces requiere una acción mesurada y en otras ocasiones, la hábil decisión de no actuar de ningún modo. (A lo largo del libro hablamos de «hábil» en el sentido de sensato, conveniente y efectivo, y no en el sentido más habitual de apto o competente en un deporte o un instrumento musical, por ejemplo). La clave es que ahora somos, por así decirlo, el capitán de nuestro propio barco, y no sirvientes de nuestras reacciones condicionadas.

Tomemos como ejemplo la tarta. Imaginemos que cuidas la dieta porque el médico te ha advertido de que rondas los límites de la diabetes tipo 2. Esa delicia de fresas con una gruesa capa de chocolate no se encuentra precisamente en tu camino de liberarte del riesgo de la diabetes. Sin embargo, cuando te la encuentras de frente, el impulso de saborearla y tragártela es casi irresistible. Casi. Tal vez te hayas sorprendido en el pasado pensando (y hasta diciendo): «¡No! ¡No puedo!» y a continuación, solo unos segundos después, te ves contemplando las migas en el plato y con el estómago lleno. Y no hablemos del sentimiento vago (o no tan vago) de culpa y vergüenza por haberte comido el pastel cuando, en tu interior, sabes que no deberías haberlo hecho.

En esta situación, *mindfulness* puede hacer que no abandones la conciencia del propio pastel, y todo lo que *alrededor de* ese pastel imaginas y sientes (tanto a favor como en contra de comértelo), y que, entre las diversas opciones de las que dispones, *decidas* la que mejor se ajuste a lo que te importe en tu realidad general. Este es el valor del discernimiento.

### «...la máxima apertura del corazón»

Y así llegamos a la actitud de conciencia plena, de *mindfulness*. Inherente a esta disposición del momento presente a afrontar todo lo

que surja sin reactividad ni juicios es una posición de paciencia, amabilidad y amistad. Una forma de describir cómo nos enfrentamos a cada momento y cada experiencia es con una especie de curiosidad amable que puede tener incluso un componente lúdico o liviano. A menudo confundimos la actitud de *mindfulness* con una resolución rígida y una intención testaruda. Jack Kornfield (2012) se remite a sus muchos años de práctica de la meditación para explicar este error habitual:

Antes pensaba que para ser libre debías practicar como lo hace el samurái, pero hoy comprendo que has de hacerlo como la entregada madre del recién nacido. Requiere la misma energía, pero tiene una cualidad completamente distinta. Lo que libera son la compasión y la presencia inquebrantables, y no la obligación de derrotar al enemigo en la batalla.

Practicar como el guerrero samurái puede generar incluso una especie de resistencia a la experiencia que no es coherente con la práctica de la conciencia plena. En su lugar, se nos invita a suavizar nuestra postura (tal vez tanto en sentido físico como actitudinal) y estar dispuestos a acercarnos con más curiosidad y disposición amable al fenómeno que surja. La intención es estar plenamente en contacto con la experiencia y *conocerla* de manera que después nos permita responder de forma nueva y potencialmente fructífera.

Podemos comparar esta curiosidad sincera con la forma en que los antiguos exploradores se relacionaban con el mundo físico. Lo que nos viene a la mente son aquellos viejos mapas que incluían detalles sobre lugares a los que algunas almas intrépidas se habían aventurado anteriormente, mapas en los que habían descrito sus descubrimientos. Y luego, en los márgenes, en los territorios a los que nadie había viajado aún, se advertía de que «más allá están los dragones». Esas terribles admoniciones, evidentemente, no se colocaban ahí porque alguien se hubiera encontrado en esa particular región con serpientes que arrojaran fuego por la boca y hubiese regresado con las velas

chamuscadas y marcas de mordeduras en el casco, sino para indicar que eran territorios desconocidos a los que solo se podía acceder por cuenta y riesgo propios.

Pero los posteriores arrojados exploradores estuvieron dispuestos a zarpar y explorar con cautela esos mares desconocidos, con prudencia, pero con curiosidad. Estaban abiertos a la posibilidad de todo lo que pudiera aparecer y, no obstante, se mantenían firmes en los viajes que habían planeado, preparados con calma para lo inesperado y llenos de esperanza ante lo que pudiesen encontrar. Al final, de esa nobleza surgieron el descubrimiento, la comprensión, la sabiduría, el aprendizaje... y ningún dragón resultó herido en la creación de ese nuevo mundo. Un resultado fructífero, sin duda.

---

## EJERCICIO

### Reconocer los momentos de conciencia plena

Teniendo en mente la definición de mindfulness que hemos ido analizando hasta ahora (la conciencia no enjuiciadora que se despliega momento a momento, la cual se cultiva prestando atención de una manera específica: en el momento presente y de la manera menos reactiva y enjuiciadora posible, y con la máxima apertura del corazón), recuerda algún momento de soledad, o una situación con otra persona en la que ofrecieras o recibieras ese tipo de presencia con atención plena. ¿Qué ocurría en ese momento? ¿Cómo afectó mindfulness a la situación? ¿Cómo te sentías? ¿Por qué crees que sigues recordando esa experiencia? Dedicar un momento a anotar las respuestas en el espacio siguiente.

### Notas

---

---

---



---

---

---

Ahora respira profundamente varias veces y estira el cuerpo con suavidad, deja que el recuerdo que acabas de evocar se vaya y centra la atención por completo en el momento presente, asumiendo las cualidades de mindfulness que analizábamos antes. Tómame esta invitación con un espíritu lúdico: ¿puedes atender a tu propia experiencia desde una nueva perspectiva, suspendiendo los juicios habituales, como si observarlas las cosas por primera vez?

¿Qué notas en este preciso instante? Puedes limitarte simplemente a prestar atención a lo que sea que entre en el campo de tu conciencia (imágenes, sonidos, texturas, pensamientos, emociones, etc.) o puedes dedicar unos minutos a observar aspectos concretos de tu experiencia del momento presente. Por ejemplo, las sensaciones del contacto de tu cuerpo con la silla y el suelo, los sonidos que oyes o los colores y las formas de tu campo visual. Utiliza de nuevo el espacio siguiente para anotar tus observaciones.

### Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

Así pues, hemos explorado una definición ampliamente aceptada de *mindfulness* y hemos analizado en cierta profundidad cada uno de

sus componentes, sin dejar de verlos como parte de un todo mayor. Pero de algún modo ese todo recompuesto no refleja la fuerza profundamente transformadora de *mindfulness*. Queda aún por explorar el milagro de la conciencia plena:

*Mindfulness* es el milagro mediante el que nos recuperamos y nos hacemos maestros de nosotros mismos. Es el milagro que, en un instante, puede traer de vuelta la mente dispersa y devolverla a su integridad, para que así podamos vivir cada minuto de la vida. Pensemos, por ejemplo, en el mago que corta diversas partes del cuerpo y las coloca en diferentes lugares –las manos al sur, los brazos al este, las piernas al norte– y a continuación, por algún poder milagroso, con un grito las vuelve a recomponer todas. La conciencia plena es algo así (Nhat Hanh 1987, pág. 14).

El milagro de *mindfulness* es esta posibilidad de recomponer y restaurar el sentido de totalidad y presencia que a muchos se nos ha escapado. Con las prisas de la vida moderna, donde la multitarea y la conectividad veinticuatro horas al día, siete días a la semana han pasado a formar parte del paisaje habitual, no es infrecuente tener que apresurarse constantemente para cumplir las exigencias de una vida ajetreada. Esta realidad hace que sea natural –y, a veces, incluso adaptativo– cometer el error de *reaccionar* ante las circunstancias, en vez de *responder* a ellas. *Mindfulness* siempre ha sido «milagrosa», pero es posible que el renovado interés por estas prácticas tenga algo que ver con nuestra creciente dispersión mental. Nuestra vida emocional es especialmente sensible y está íntimamente vinculada al grado (o la ausencia) de nuestra atención plena. Cuando estamos dispersos y vivimos básicamente desde el «piloto automático», es más probable que nos abrumen emociones fuertes y repitamos de forma habitual patrones profundamente arraigados de reactividad emocional. Sin la espaciosidad de la conciencia plena, nos convertimos en esclavos de nuestros propios patrones.

La que sigue es una historia real del poder milagroso de *mindfulness* frente a emociones difíciles. Tuvo lugar durante un retiro de invierno en Plum Village, el principal centro de retiro del maestro budista vietnamita Thich Nhat Hanh, en el sur de Francia. Como parte de la rutina diaria en este centro de meditación, había varios recordatorios para cultivar *mindfulness* en medio de las actividades cotidianas, lo cual ayudaba a todos a transformar poco a poco sus patrones acostumbrados de falta de atención y reactividad. Dos de esos recordatorios eran el sonido de una campana que sonaba cada media hora y el del teléfono del comedor. Al oír ambos sonidos, todos dejaban lo que estuvieran haciendo, se ponían de pie o se enderezaban en su asiento, respiraban profundamente tres veces y recitaban mentalmente el siguiente *gatha*, o verso: «Escucha, escucha. Este maravilloso sonido me trae de vuelta a mi verdadero hogar».

Uno de los asistentes a ese retiro de invierno era un joven francés que no habría cumplido aún los veinte años, padecía depresión crónica y bastaba con mirar su rostro para adivinar que estaba casi siempre rumiando ideas negativas y enjuiciándose. Pero cada vez que oía la campana o el teléfono, encontraba la forma de salir de esa prisión mental: hinchaba el pecho, estiraba la columna, sonreía con amabilidad y respiraba profundamente. A veces, con una expresión de alivio, te decía:

—*Ce téléphone m'a sauvé la vie* (Este teléfono me ha salvado la vida).

Ver cómo se le relajaba la cara, se le desfruncía el entrecejo y se le abría el cuerpo mediante la respiración atenta era una prueba sencilla pero contundente de que todos tenemos la posibilidad de interrumpir el ciclo de reactividad y adentrarnos en la libertad.

No existe mejor fuente de inspiración para nuestras respectivas prácticas de meditación que nuestros alumnos. Durante muchos años hemos impartido programas de *mindfulness* a cientos de personas de todo tipo y condición, entre los dieciocho y los ochenta y ocho años, perfectamente sanas o en las últimas fases de alguna enfermedad terminal, con diagnósticos que van de la depresión leve al trastorno bipolar y a una muy amplia diversidad de dolencias físicas. El milagro

de la atención plena ha sido ver, una y otra vez, que puedes recuperar tu totalidad *sean cuales fueren* tus circunstancias. Todos podemos acceder a esa dimensión de nuestro ser que es capaz de encontrar la paz y la libertad en el momento presente, sin que importen la situación ni el diagnóstico. Cuando esto ocurre, especialmente en medio de la confusión emocional o física, parece un milagro. Esto no significa que *mindfulness* sea un sustituto del tratamiento médico o psicológico. No lo es. De hecho, la atención plena cultiva a menudo el discernimiento necesario para actuar debidamente y buscar la ayuda necesaria. La meditación no sustituye al tratamiento físico o psicológico, y las necesidades varían mucho, tanto entre las distintas personas como en las diferentes fases del desarrollo individual. La mayoría de los maestros de meditación admiten sin reservas que han buscado ayuda psicológica en forma de terapia o medicinas en distintos momentos de su vida.