
CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Para muchas personas, la manera más útil a la hora de utilizar las meditaciones que aparecen en el libro es leerlas en voz alta y grabarlas con la intención de escucharlas luego y meditar siguiendo el sonido de las propias palabras.

Respecto a la manera de utilizar las distintas meditaciones que aquí se recogen, cabe destacar que es mejor dedicar un tiempo a cada una de ellas (dos semanas como mínimo) que ir cambiando continuamente de una a otra. Ya iremos descubriendo nuestras preferencias y cuáles de ellas nos llenan más.

De igual manera, puedes tomarte la lectura de este libro como una meditación en sí misma. Me gustaría que reflexionaras sobre lo que en él se dice en lugar de hacer una lectura rápida con poca atención, como a las que estamos acostumbrados hoy en día.

En la **introducción** a este libro haremos un recorrido para enmarcar «esto que se ha dado en llamar *Mindfulness*», empezando lógicamente por mi propia experiencia y mis primeros contactos y haciendo una reflexión general sobre cómo funciona nuestra mente para concienciarnos si realmente es bueno dejarse «engañar», «desviarse» o «descentrarse» por ella.

El siguiente capítulo está dedicado a la **Neurobiología del Mindfulness**, en donde, de manera sencilla, vamos a ver cómo este posibilita, a través de la práctica, el hecho de integrar nuestro cerebro tanto de manera horizontal como vertical, posibilitando con ello una mejor gestión de las emociones y una mejor toma de decisiones.

Inventiones y verdades acerca de Mindfulness es un apartado muy necesario de tratar ya que hay mucha confusión e intrusión en este campo. Tocar este tema nos ayudará a saber de qué estamos hablando y determinar lo que no es *Mindfulness* bajo ningún concepto.

Las siete trampas mentales a las que hace frente Mindfulness es un capítulo muy interesante para entender cómo nuestra mente nos juega malas pasadas de manera constante, habitual, como si fuera una telaraña en la que muchas veces nos quedamos atrapados sin remedio alguno.

Pero, ¿qué es realmente Mindfulness? es el capítulo donde vas a visualizar las definiciones y el marco teórico fundamental.

En **¿Qué puede aportar Mindfulness a nuestras vidas?** recogemos los beneficios de la práctica del *Mindfulness* que son muchos, variados tanto a nivel mental, como emocional y físico.

Actitudes que favorecen la práctica es un apartado muy enmarcado en la persona de Jon Kabat-Zinn, que fue quien desarrolló científicamente *Mindfulness* en la Universidad de Massachusetts y que nos enseñó que tener una actitud

equivocada basada en el logro de la práctica nos llevará a errores no apetecibles.

En **Consideraciones previas para la práctica** hablamos de posturas, del escenario de la práctica y de todas aquellas dudas que, como a mí en su momento, me surgieron.

Hay dos apartados dedicados a la **práctica correcta** y a las **prácticas**, para que tengamos una referencia de algunas meditaciones que podemos llevar a la práctica, teniendo en cuenta el momento en el que nos encontremos en ese momento.

Mindfulness y compasión pone el punto de atención en el hecho de que todo el mundo entiende lo que es dar compasión a otro ser humano (calidez, presencia, escucha, espacio, comprensión) pero, ¿qué sucede cuando todo esto lo necesito y soy la única persona que puede dárselo? No nos han enseñado a mejorar nuestro autoconcepto, a querernos y a aceptarnos, y este capítulo ofrece pistas para empezar a cambiar esta tendencia.

El protocolo Meet®. Mindfulness para el trabajo es un capítulo diferente, que nos aporta la visión de Luis Gregoris, autor y director del programa, para su aplicación en el ámbito laboral.

Llega el momento, a través del capítulo de **Doce Preguntas para la reflexión**, para hacer una pausa en el estudio de este libro y dedicarle un tiempo a pensar lo que aprendiste hasta ese punto.

Ciento Cincuenta frases de autoayuda y reflexión para la práctica de *Mindfulness*, tiene por finalidad usarlas como semillas para sembrar después de cada meditación.

Fábulas y cuentos de autoayuda *Mindfulness* pretende consumir ese proceso de concienciación y cambio.

Estadísticas y estudios para reflexionar y contextualizar, finalmente trata de aportarnos la científicidad que hay detrás de *Mindfulness*.

Finalmente verás que aparece una **bibliografía** extensa, aunque recuerda que se trata de practicar.

INTRODUCCIÓN

*No trates de expulsar los pensamientos.
Dales espacio, obsérvalos y déjalos ir.*

Jon Kabat-Zinn
**(profesor emérito de medicina
y conferenciante)**

Todavía recuerdo, como si fuese ayer, mi primer contacto con eso del *Mindfulness*. Yo había realizado «mis pinitos» en yoga (relajación, visualización) pero «eso» era totalmente desconocido para mí.

Estaba recibiendo una formación y certificación en el mundo del *coaching* en un hotel de la ciudad de Valencia cuando, comiendo a la hora del mediodía con mis compañeros y compañeras, me llamó mucho la atención que al lado nuestro teníamos una mesa con suficientes comensales que ino hablaban! Una comida de españoles ien la que no se oía ni una sola palabra! ¡Insólito! Pero lo que veían mis ojos era cierto y me llamó la atención. Terminé tan intrigado que la curiosidad hizo que preguntase al *maitre* por tal situación y me encontré con una respuesta inesperada e intrigante, «...es que están haciendo una comida *mindful* o algo así», me dijo.

Para más casualidades, (está claro que la palabra correcta es *causalidades*), estaban en la misma planta donde nos encontramos nosotros pero justo en el lado opuesto, así que, ni corto ni perezoso, avancé sin saberlo a un nuevo mundo (allí había gente sentada en una especie de «cojines», aunque después me enteraría que se llamaban *zafus*).

Aquella estampa me llenó de nuevas sensaciones y con la clara conclusión de que debía probar aquello. Desde entonces ha habido un antes y un después.

A los pocos días fui a una librería y me compré un libro sobre el tema y me empape de él, aunque enseguida me di cuenta de que no se trataba de *leer*, ni de *hacer*, sino más bien de todo lo contrario, de *no hacer*, de *observar*, de *aceptar*.

Estuve meses haciendo «incursiones» en el mundo de la meditación, según las indicaciones del libro, pero me era realmente complejo *hacer músculo* en esta nueva disciplina, por lo que tomé una extraordinaria decisión que fue meditar en grupo, incorporándome a lo que, con el tiempo sería la Asociación Española de *Mindfulness* (AEMIND). Ahí descubrí a personas con mis mismas inquietudes, con hambre de conocerse y aprender a gestionarse. Pero esto ya es harina de otro costal...

El problema mente-cerebro es uno de los más apasionantes que existen y ha dado lugar a grandes debates filosóficos. La pregunta en el fondo es: ¿qué relación hay entre los estados mentales y los estados corporales? Entendiendo por *estados mentales* la conciencia o la parte psíquica y por *estados corporales*, los neurológicos o el cerebro. ¿Son lo mismo o bien se trata de cosas diferentes?

Este tema ha despertado el interés de psicólogos y psiquiatras en los últimos años. De hecho, ya hay programas específicos de reducción del estrés, como el MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), el Programa de Reducción del Estrés basado en *Mindfulness* del Doctor Jon Kabat-Zinn y también programas de Terapia Cognitiva, como el MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*), cuyo objetivo es ayudar a los participantes a gestionar mejor el estrés y evitar la recaída en la depresión, o el programa MSC (*Mindful Self Compassion*), que combina las habilidades de *mindfulness* (atención plena) y autocompasión, proporcionando una potente herramienta para la resiliencia emocional. Además, también observamos en universidades, hospitales y centros de investigación que se está dedicando tiempo y recursos para su enseñanza, divulgación y estudio en otros campos de estudio como el del dolor, la hiperactividad, etc.

El desarrollo de nuevas tecnologías, como la Resonancia Magnética Funcional, ha abierto ventanas a la mente humana que han permitido a los investigadores en neurología entender la función cerebral de un modo distinto y asombroso, rompiendo la idea del «cerebro estático» por la apuesta por un «cerebro plástico», lo que significa que nuestro cerebro se puede reprogramar usando procesos neuronales, conductas y el entorno.

¿Te has dado cuenta de las voces que habitan en tu mente? (me refiero a los pensamientos automáticos que la invaden sin invitación previa). ¿Alguna vez te has preguntado qué son? ¿Por qué repasan constantemente acontecimientos pasados, te juzgan, te comparan con otros y anticipan todos los escenarios catastróficos habidos y por haber?

Vivimos en un mundo increíblemente acelerado, donde todo se hace de prisa y corriendo, en piloto automático. Nos comportamos como verdaderos robots que dejan de estar en contacto con ellos mismos y con toda la gama de posibilidades que tienen a su alcance, sin darnos cuenta de la importancia de una comida, una ducha, un paseo, un árbol o un sol. Nos perdemos muy fácilmente, dejando de estar en contacto con nosotros mismos, y caemos en una forma de pensar, de ver y de actuar absolutamente robótica, dejando escapar oportunidades de ser más creativos, de aprender y, sobre todo, de crecer.

Como bien dijo Vicente Simón (médico y psiquiatra en la universidad de Valencia), vivimos en un mundo increíblemente acelerado y automático en donde «la mente normal se encuentra tan absorbida en sus cavilaciones, tan aferrada a sus preferencias, tan presa de sus animadversiones y de sus rencores, en ocasiones tan ahogada por sus temores, que es incapaz de algo aparentemente tan elemental como ver la realidad tal como es».

Piloto automático frente a atención. Dos estilos opuestos. (Dr. Ken Verni)

EN PILOTO AUTOMÁTICO	CON MINDFULNESS
Reaccionamos por hábito.	Respondemos conscientemente.
Revivimos el pasado sin ningún sentido.	Vivimos el presente plenamente.
Tenemos falta de interés por la realidad.	Aceptamos la realidad.
Nos perdemos los detalles.	Captamos los detalles.
Volvemos a representar patrones establecidos.	Vemos las situaciones en su conjunto.
Tenemos opciones limitadas.	Disponemos de múltiples opciones.
Repetimos emociones del pasado.	Experimentamos nuevas emociones.
Desperdiciamos nuestro potencial.	Expresamos nuestro potencial.
Disfrutamos menos de los placeres de la vida.	Disfrutamos más de los placeres de la vida.

Tenemos que hacer una pausa lo suficientemente larga como para poder permitir que el momento presente pueda penetrar en nosotros, ser conscientes de él, conocerlo y comprenderlo mejor.

Sin embargo, la mayoría de las veces nos vamos al pasado o al futuro, buscando lugares donde estar o haber estado mejor, o al menos con la esperanza de encontrar tal lugar, pero mientras perseguimos ese sueño se nos va la vida en ello, ya que el único tiempo real es el presente.

El sentido de toda esa actividad pensante es contribuir al incremento de las posibilidades de supervivencia del sujeto a través del ego, que se erige en representante del cuerpo y del individuo en su conjunto y, por su misma naturaleza, tiende a vivir fuera del presente. El presente le aterra, pues lo aniquila. Por eso, el ego huye de él como de la peste.

Vicente Simón, *Aprender a practicar Mindfulness*.

El *mindfulness* nos ayuda a aceptar y adaptar nuestra vida al presente de las cosas presentes, abandonando la rumiación de los recuerdos nostálgicos que nos ofrece el presente de las cosas pasadas y la falsa creencia de que solo podemos ser dichosos si se cumplen las expectativas a las que nos impulsa el endeble presente de las cosas futuras.

Ramón Bayés.

Así, lo que conseguimos con la práctica del *Mindfulness* es **dirigir, estabilizar e incrementar** la potencia de nuestra atención.

El *Mindfulness* te apela, poco a poco pero de manera firme, a que seas el protagonista de tu propia vida. Mejor dicho, de cada uno de los instantes de tu vida, del momento!, que al fin y al cabo es lo único que importa, el ahora!

LA NEUROBIOLOGÍA DE *MINDFULNESS*

*Nuestro cerebro es un órgano construido
para modificarse en respuesta a las experiencias.*

**Richard Davidson (profesor de psicología y
psiquiatría en la Universidad de Wisconsin-Madison,
fundador del Center for Healthy Minds)**

Pensar es una función del hemisferio izquierdo del cerebro, mientras que *sentir* –que es lo que básicamente significa experimentar– es una función del hemisferio derecho del cerebro. Esta es la razón por la cual, si queremos sentir más, tenemos que pensar menos. Pero hemos llegado a ser tan adictos a pensar que a menudo lo confundimos con sentir.

Meditar es restablecer el equilibrio de los dos hemisferios del cerebro. Pero la mente no se desconecta tan fácilmente. Es casi como si luchase por sobrevivir. Nos bombardeará con pensamientos –cualquier pensamiento– en lugar de permanecer sin ningún pensamiento en absoluto, que para ella sería como la muerte. Por lo tanto, «desconectar la mente» es algo que nosotros mismos tenemos que aprender a hacer, esperando encontrar resistencia de nuestra mente en todo momento.