

## INTRODUCCIÓN

Una de las posibilidades más sorprendentes de la experiencia humana es la de poder vivir en contacto con el momento presente y acompañarlo, conscientemente, en la medida en que se va desplegando. Esta posibilidad no es solo una idea que podemos comprender a nivel intelectual, o una creencia que podemos adoptar, sino una práctica, un modo de estar, de vivir y relacionarnos con nosotros mismos y con el entorno. La capacidad de «vivir presentes y estar conscientes» no es una aptitud especial que solo esté disponible para algunas personas; es más bien una habilidad que cada ser humano puede desarrollar, cultivar e integrar progresivamente. Este libro pretende explorar, mediante una serie de reflexiones y prácticas breves, la posibilidad de cultivar una mente más atenta y abierta a la experiencia presente a través de la práctica de *mindfulness*.

Detengámonos un momento a observar cómo nuestros hábitos mentales predominantes y los modos en que solemos relacionarnos con nuestra experiencia, en lugar de facilitarnos el vínculo y el contacto con el momento presente, nos alejan de él. Probablemente todos recordemos situaciones en las que alguien nos estaba hablando y, nosotros, por tener la mente en cualquier otra parte, no escuchamos nada de lo que nos dijo, o de ir manejando y repentinamente darnos cuenta de que doblamos por una calle sin haberlo registrado. Estos son ejemplos habituales de nuestro funcionamiento en «modo automático»: situaciones en

las que nuestra mente se encuentra divagando en pensamientos o ensoñaciones mientras nuestro cuerpo realiza alguna actividad. Cuando esto sucede, continuamos realizando la actividad (caminando, conversando, manejando, comiendo), sin darnos cuenta de lo que estamos haciendo, de lo que estamos sintiendo o de la postura en la que se encuentra nuestro cuerpo. Cuando este modo automático se convierte en nuestra manera de vivir, podemos perdernos de lo que realmente nos importa y otorga sentido a nuestra vida: el abrazo de un hijo, la conversación con un amigo o la belleza que nos rodea cuando caminamos por un bosque. Pero, más allá de esto, podemos perdernos la vida misma, pues solo está disponible en el *aquí* y el *ahora*; es en el presente, y no ayer ni mañana, cuando estamos vivos, cuando tenemos este cuerpo, cuando nos relacionamos con otros y cuando tenemos la posibilidad de aprender y transformarnos. ¿Por qué estar entonces desconectados de ello, dándole rienda suelta a nuestra mente pensante mientras vivimos?

Tanto el estar presentes y ser conscientes de la experiencia directa, como el estar en «modo automático», son maneras de vivir que se cultivan a través de la repetición y el hábito. Desde el punto de vista biológico, nuestro cerebro ha evolucionado de tal forma que somos capaces de viajar en el tiempo y el espacio sin movernos de nuestro sofá. El neocórtex, la parte evolutivamente más reciente y sofisticada de nuestro cerebro, nos permite ir al pasado o al futuro a través de pensamientos, recuerdos, fantasías y proyecciones mientras estamos comiendo, caminando o conversando con un buen amigo. No hay duda de que esta posibilidad de nuestro cerebro es útil y necesaria, pues nos permite, por un lado, aprender de las experiencias pasadas y no repetir aquello que en un momento nos causó malestar o sufrimiento, y prever, planificar, calcular y proyectar aquello que podemos construir. Sin embargo, es usual que pasemos gran parte del tiempo recreando el pasado o proyectándonos hacia el futuro de forma excesiva e infructuosa, remitiéndonos una y otra vez a las mismas historias sin estar del todo conscientes y sin haber elegido hacerlo. Por ejemplo, cuando cometemos un error, podemos pasar horas, días e incluso semanas recriminán-

donos o imaginando formas en que lo podríamos haber hecho distinto, así como también podemos pasar gran parte del tiempo preocupándonos innecesariamente por catástrofes que nos podrían ocurrir, perdiendo de vista que quizás en el presente estamos perfectamente sanos y seguros. Investigaciones científicas han demostrado que el cerebro es «neuroplástico», es decir, que se va moldeando a partir de nuestras experiencias. Por lo tanto, si practicamos el estar sumidos la mayor parte del tiempo en el pasado o en el futuro, «explotando» y exacerbando esta capacidad del neocórtex, adquirimos el hábito de hacerlo hasta tal punto que se convierte en algo automático. Así, cada vez que anticipamos ansiosamente el futuro, estamos practicando la ansiedad; cada vez que nos culpamos por lo que hicimos en el pasado, practicamos la culpa; y cada vez que estamos presentes y apreciamos lo que tenemos, practicamos la capacidad de estar presentes y contentos. De esta manera, nuestros hábitos mentales terminan construyendo la realidad que habitamos.

Pero este fenómeno no sería reforzado si no existiéramos en un entorno y una cultura que alimenta el hábito de una mente desconectada e insatisfecha con el momento presente, de una mente propensa a divagar y perderse, inconscientemente, en sus propios contenidos. Zygmunt Bauman, sociólogo polaco, plantea que vivimos en una cultura de consumo, una «sociedad de cazadores» cuyo objetivo es evitar que sus habitantes se sientan satisfechos para poder así continuar creando de manera incansable nuevas necesidades que se deben satisfacer<sup>1</sup>. Al estar inmersos en una dinámica de consumo y generación constante de nuevas necesidades, entramos en una relación de carencia continua con la experiencia inmediata, donde el *ahora* nunca es suficiente, y lo que nos hará verdaderamente felices está siempre en un futuro que no existe más que en la virtualidad del pensamiento. En gran medida, nuestro sistema económico se basa en este principio, institucionalizando, como plantea David Loy, «este sentido de carencia en una sed colectiva que nunca puede

<sup>1</sup> BAUMAN, Z., *La cultura en el mundo de la modernidad líquida*, Buenos Aires, 2013, p. 21.

ser satisfecha»<sup>2</sup>. La crisis medioambiental que actualmente estamos viviendo se vincula directamente con el hecho de estar «devorando» más de lo que tenemos disponible, y además estar repartiéndolo con una inequidad abrumante. De acuerdo a un estudio realizado por el *Global Footprint Network*<sup>3</sup>, actualmente estamos consumiendo más recursos de los que la Tierra es capaz de proveer, utilizando cada año los recursos equivalentes a un planeta y medio.

Asimismo, el mundo en el que vivimos ha alcanzado un grado de complejidad que muchas veces es difícil de comprender y por el que es complicado «navegar». El desarrollo de la tecnología y la posibilidad de estar disponibles en varios lugares a la vez y haciendo cosas distintas, sintoniza muy bien con la tendencia de nuestra mente pensante de ir, incansablemente, de un lado a otro y desconectarse de lo que está sucediendo. Además, las fuertes presiones laborales y económicas y las altas expectativas y exigencias impuestas, tanto por el medio como por nosotros mismos, muchas veces exceden nuestras capacidades y recursos, agotándonos. El estrés se ha transformado en uno de los males imperantes de esta época, y la vida, especialmente en las esferas urbanas, ha adquirido un ritmo frenético que no deja demasiado espacio para el descanso, la pausa y la contemplación<sup>4</sup>. Los altos niveles de estrés, los trastornos de ansiedad y la depresión muchas veces están vinculados a la producción descontrolada de pensamientos recursivos o negativos, y a narrativas internas autocentradas que, más que contribuir al alivio o solución del problema, lo perpetúan.

Cultivar una mente más atenta y consciente, capaz de entrar y permanecer en contacto con la experiencia directa, puede convertirse en un camino hacia la salud, la plenitud y el bienestar, y a la vez puede ser una manera concreta de contribuir, a nivel individual, a una transformación positiva de aquellos aspectos

<sup>2</sup> LOY, D., «La economía de Midas: reflexiones budistas en torno a la crisis financiera», *Inquiring Mind*, 2009.

<sup>3</sup> <http://www.footprintnetwork.org/>.

<sup>4</sup> De acuerdo a datos del Ministerio de Salud, en Chile un 40% de los casos de ausentismo laboral es debido al estrés y un 53% de las personas afirma no tener un descanso profundo durante la noche. <http://web.minsal.cl/>.

de nuestra cultura y sociedad que actualmente nos llevan al agotamiento, sufrimiento y desigualdad; aquí es donde la práctica de *mindfulness* y su aplicación en la vida diaria aparece como una vía concreta para hacer un cambio.

### **LOS ORÍGENES DE MINDFULNESS**

Cuando hablamos de *mindfulness*, nos estamos refiriendo a un concepto amplio que tiene origen en diversas tradiciones contemplativas, particularmente en la tradición y filosofía budista. Revisemos brevemente el origen de este concepto y su lugar dentro de dicha tradición:

Hace 2.500 años, el Buda alcanzó el «despertar», liberándose completamente de lo que él describió como *dukkha*. El término pali *dukkha* ha sido popularmente traducido como «sufrimiento», pero es más bien el sentido básico de insatisfacción que mencionábamos previamente, y que los psicoanalistas existenciales, probablemente refiriéndose a algo similar, llaman «angustia». Tras su despertar, el Buda comenzó a enseñar el camino que conduce hacia la liberación y que todo ser humano puede seguir. Este camino, llamado en la tradición budista el «Noble óctuple sendero», consiste en ocho aspectos<sup>5</sup> interrelacionados que podemos cultivar de manera íntegra y sistemática hasta alcanzar la liberación; y es dentro de estos que se encuentra *mindfulness*.

*Mindfulness* es la traducción al inglés del término pali *sati*, cuyo significado original, según plantea Alan Wallace, es «recolección» o «no-olvido». Este significado, de acuerdo a Wallace, «incluye la capacidad retrospectiva de la memoria, la capacidad de recordar hacer algo en el futuro, y la recolección de nuestra mente en el presente, en el sentido de mantener nuestra atención en la realidad presente»<sup>6</sup>. La palabra inglesa *mindfulness* significa básicamente «estar conscientes» y no tiene una traducción literal ni exacta en español. Las traducciones que se han hecho al español,

<sup>5</sup> Los ocho aspectos del «Noble óctuple sendero» son: la visión; el pensamiento; el habla; la acción; el medio de vida; el esfuerzo; la concentración y *mindfulness*.

<sup>6</sup> WALLACE, A., «A Mindful Balance interview with Alan Wallace», [www.upaya.org](http://www.upaya.org).

y que utilizaremos indistintamente a lo largo del libro —además de usar también el término *mindfulness*— serán: atención plena, conciencia plena, presencia plena, y también la propuesta por Francisco Varela, «presencia plena/conciencia abierta». Así, *mindfulness* o atención plena puede comprenderse como la capacidad de centrar la mente en el momento presente, o de estar conscientes, de manera abierta y no enjuiciadora, de la experiencia que acontece en cada momento.

Pero, ¿en qué consiste esta experiencia que se despliega en cada momento y de la que podemos estar plenamente conscientes? El texto budista en el cual más preponderantemente se menciona el término *mindfulness*, es el *Satipatthana Sutta* o *Los cuatro fundamentos de la atención plena*. En él se describen claramente los elementos de la experiencia de los cuales podemos estar plenamente conscientes: el cuerpo; las sensaciones (agradables, desagradables o neutras); los estados mentales (donde observamos, por ejemplo, cómo las emociones influyen en los estados de nuestra mente) y los fenómenos o experiencias de la mente. En el contexto de la meditación, que es uno de los tres grandes pilares o puertas hacia la liberación, la mente es caracterizada como un elefante salvaje que, de acuerdo a una antigua instrucción, «debe ser atado al poste de la meditación con la cuerda de *mindfulness*». Acá, *mindfulness*, más que el estado de concentración en sí, es aquella capacidad de «darnos cuenta» de que la mente se ha distraído y de «recordar» traerla de regreso al objeto de atención<sup>7</sup>.

La imagen de la mente como un elefante salvaje, inquieto, descontrolado, incapaz de permanecer en un lugar, concuerda con la idea inicial que tratamos en esta introducción de una mente habituada a divagar y extraviarse en sus propios contenidos sin percatarse de lo que en realidad está sucediendo. Análogamente, en la antigua tradición yóguica de la India, la mente pensante es caracterizada como un mono ebrio al que le acaba de picar un escorpión en su cola. Ambas imágenes constatan la observación

<sup>7</sup> BUSWELL, R. E., LÓPEZ, D. S., «It is mindfulness that places the mind on the chosen object of meditation and returns the mind to that object when it wanders», *Which Mindfulness?*, [www.tricycle.com](http://www.tricycle.com), 8 de mayo de 2014.

de que la mente está continua e involuntariamente saltando de un lugar a otro, sin detención, sin control y sin conciencia de lo que está haciendo.

El aporte de las tradiciones contemplativas y de las enseñanzas del Buda es relevante en la medida en que nos presentan una vía concreta a través de la cual podemos entrenar esta mente, cultivando la capacidad de recolectarla en la experiencia presente, trayéndola una y otra vez de vuelta a la respiración, al cuerpo o a los estados mentales y emocionales que experimentamos en cada momento. Tal como señala Francisco Varela, «la disociación entre mente y cuerpo, entre mente y experiencia, es el resultado del hábito. A medida en que el meditador interrumpe una y otra vez el flujo del pensamiento discursivo y vuelve a estar presente en su respiración o en su actividad cotidiana, doma gradualmente el tumulto mental. Comienza a ver ese tumulto como tal, y a tenerle paciencia, en lugar de extraviarse automáticamente en él»<sup>8</sup>. Es a través de este ejercicio que vamos practicando un modo de estar y relacionarnos con nuestra experiencia cada vez más presente y conectado con el cuerpo, y menos automático, reactivo e inconsciente.

### **MINDFULNESS EN OCCIDENTE**

En las últimas cinco décadas, el mundo occidental ha sido receptor de un importante influjo de maestros y enseñanzas espirituales procedentes de Oriente. El yoga es un caso emblemático de este fenómeno, cuya expansión ya ha alcanzado un carácter global y masivo (lo cual en muchos casos ha distorsionado sus fundamentos y su sentido esencial). La enseñanza de *mindfulness* comenzó a ser difundida por maestros budistas de la tradición *Theravada* y *Mahayana* que, a partir de la década del 50, emigraron principalmente a Europa y Estados Unidos. Más recientemente, la práctica de meditación y *mindfulness* ha comenzado a enseñarse en contextos seculares, es decir, desligados de elementos o rituales religiosos, lo cual ha facilitado su acceso a personas que no necesariamente están interesadas en el budismo o en la

<sup>8</sup> VARELA, F. J. *et al.*, *De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana*, Barcelona, 1997.

espiritualidad, sino más bien en su propia salud física y mental. A partir de esto aparecen una serie de «programas basados en *mindfulness*» ligados al ámbito de la psicología, la medicina y la educación, que comienzan a aplicarse principalmente en hospitales y escuelas. Este esfuerzo por secularizar la práctica de *mindfulness* surgió en Estados Unidos, especialmente a partir del trabajo de Jon Kabat-Zinn con pacientes que sufrían dolores crónicos en el hospital de la Universidad de Massachussets. En este contexto, el doctor Kabat-Zinn enseñaba a estos pacientes —aquellos para quienes las intervenciones convencionales y los medicamentos no aliviaban su malestar— una nueva manera de relacionarse con su experiencia (muchas veces dolorosa) a través de la práctica de *mindfulness*<sup>9</sup>.

Después de más de 30 años de este trabajo pionero, mucho se ha escrito e investigado sobre qué es *mindfulness* y cuáles son los beneficios y efectos de su práctica. En este contexto, la mayoría de los intentos por definirla han presentado *mindfulness* como el acto de «redirigir la atención al momento presente con una actitud no-enjuiciadora», poniendo un fuerte énfasis en la atención, y en algunos casos simplemente equiparando *mindfulness* con «prestar atención». Este énfasis en la atención ha sido aún más fuerte en el campo de la psicología, donde *mindfulness* se ha entendido principalmente como una estrategia de regulación atencional que tiene múltiples beneficios (más abajo revisaremos algunos de ellos). Así, muchas veces se ha malentendido o reducido la práctica de *mindfulness* como una mera herramienta o técnica psicológica, o incluso una técnica de control mental, lo cual dista de la realidad esencial del concepto. Esto ha sucedido, en parte, porque se ha descontextualizado la práctica de *mindfulness* de su lugar original, donde *mindfulness* es uno de los ocho puntos del «Noble óctuple sendero» enseñados por el Buda como un camino hacia la liberación y el bienestar. Sin embargo, en los últimos años ha habido una creciente conciencia respecto a este sesgo cognitivo y un intento por enseñar la

---

<sup>9</sup> Esta experiencia se describe en detalle en el libro *Vivir con plenitud las crisis* de Jon Kabat-Zinn, Barcelona, 2003. Título original: *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, Nueva York, 1990.

práctica de *mindfulness* de tal forma que no se pierdan su esencia y significado original<sup>10</sup>.

La llegada de la práctica de *mindfulness* en contextos seculares, clínicos y educativos, ha generado el interés y la necesidad por validar y determinar cuáles son los efectos y beneficios a nivel psicológico, neurológico y físico de la práctica. Actualmente existen más de 2.500 artículos científicos que hablan sobre *mindfulness*<sup>11</sup>, número que probablemente continuará en aumento. La investigación muestra que, efectivamente, la práctica de *mindfulness* trae diversos beneficios a quienes la realizan. En el plano del bienestar mental y psicológico, un aspecto interesante que la evidencia está mostrando es que la práctica de *mindfulness* contribuye a cambiar la forma en que se perciben y manejan los sucesos estresantes, transformando también la manera de responder a ellos. Asimismo, la investigación indica que, a través de la práctica de *mindfulness*, es posible modificar la relación que establecemos con nuestras emociones y pensamientos negativos, en la medida en que a través de esta desarrollamos la capacidad de «des-identificarnos» de la experiencia, lo que permite afrontar las dificultades de una manera más flexible y adaptativa<sup>12</sup>. Estas habilidades corresponden a la capacidad de tomar perspectiva y observar los pensamientos, emociones y sensaciones corporales, tanto agradables como desagradables, sin dejarse llevar por las reacciones automáticas que estos producen, lo que contribuye a la disminución de la tendencia a la «rumiación mental».

Otros efectos favorables de la práctica que cuentan con respaldo científico incluyen:

<sup>10</sup> BRITO, G., «Rethinking mindfulness in the therapeutic relationship», *Mindfulness*, 5 (4), 2014, pp. 351–59.

<sup>11</sup> BLACK, D. S., «Mindfulness-Based Interventions: An Antidote to Suffering in the Context of Substance Use, Misuse, and Addiction», *Substance Use & Misuse*, 49 (5), 2014, pp. 487–91.

<sup>12</sup> KABAT ZINN, J. *et al.*, *Vencer la depresión: Descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Barcelona, 2010.

- Moderación y regulación de la rabia, la ansiedad y el miedo<sup>13, 14</sup>.
- Disminución de síntomas de estrés y trastornos del ánimo como la ansiedad y la depresión<sup>15, 16</sup>.
- Disminución de trastornos del sueño<sup>17</sup>.
- Mejora de la calidad de vida en general y de la capacidad de crecer a través de una enfermedad<sup>18</sup>.
- Aumento en la capacidad de tolerar la incertidumbre y de generar un propósito constructivo para la vida<sup>19</sup>.

Junto con el estudio clínico, los investigadores se han preguntado por la correlación neurofisiológica de la práctica de meditación y *mindfulness*, observando qué sucede en el cerebro cuando, por ejemplo, una persona entra en un estado de alerta y atención sostenida. En este ámbito se ha visto que, a través de la práctica de atención plena, hay una mayor activación de la corteza prefrontal izquierda (asociada a las emociones positivas) y una mejora en la respuesta inmunológica<sup>20</sup>. Asimismo, los estudios realizados por Treadway y Lazar<sup>21</sup> han encontrado una mayor activación en zonas del cerebro relacionadas con la capacidad de tomar decisiones y de prestar atención. Otros hallazgos hacen referencia a un aumento en la actividad de la ínsula, la cual se asocia a la capacidad de percibir las sensaciones del cuerpo y a la empatía. Así, se ha demostrado que la práctica de

<sup>13</sup> GARLAND, E. L., GAYLORD, S., PARK, J., «The role of mindfulness in positive reappraisal», *Explore: The Journal of Science and Healing*, 5 (1), 2009, pp. 37-44.

<sup>14</sup> HOFMANN, S. G. *et al.*, «The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 2, 2010, pp. 169-183.

<sup>15</sup> CARLSON, K. *et al.*, «Mindful-Veteran: The implementation of a brief stress reduction course», *Complement The Clin Pract*, 19 (2), 2013, pp. 89-96.

<sup>16</sup> BROWN, K., RYAN, R., «The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being», *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 2003, pp. 822-848.

<sup>17</sup> CARLSON, J., SEGAL, Z., «Mindfulness-based cognitive therapy for depression. APA psychotherapy videos Series VI, Spirituality» [video], American Psychological Association, Washington, D.C., 2005.

<sup>18</sup> BRADY, J. *et al.*, *Managing your own distress: Lessons from psychotherapists healing themselves*, Sarasota, 1999.

<sup>19</sup> GARLAND, E. L., GAYLORD, S., PARK, J., *op. cit.*, pp. 37-44.

<sup>20</sup> Reportado en el artículo: DAVIDSON, R. *et al.*, «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65, 4, 2003.

<sup>21</sup> LAZAR, S., TREADWAY, M., «The neurobiology of mindfulness», en DIDONNA, F., ed., *Clinical handbook of mindfulness*, Nueva York, 2009, pp. 45-57.

*mindfulness*, además de generar cambios funcionales transitorios, produce transformaciones o «moldea» el cerebro, generando cambios estructurales a largo plazo. Esto último se ha comprobado mediante el estudio de cerebros de meditadores de larga trayectoria, que son un tanto diferentes al de una persona que no tiene experiencia en la práctica, teniendo un mayor grosor de la corteza en la ínsula anterior, la corteza sensorial y prefrontal, hipocampo y giro temporal izquierdo.

La creciente evidencia clínica y científica de los beneficios de *mindfulness* ha permitido llevar la práctica a contextos más «convencionales» como hospitales, universidades, escuelas o cárceles, donde ha sido de gran ayuda. Sin embargo, es importante notar que estos beneficios, si bien muchas veces se han presentado como «objetivos» centrales de la práctica (es decir, practicamos *mindfulness* para reducir el estrés o para disminuir la ansiedad), pueden ser vistos más bien como efectos secundarios o colaterales que surgen naturalmente en el camino de cultivar una mente más consciente y focalizada. Recordemos que, en su contexto original, la práctica no surgió como una herramienta para «sentirnos bien» o aliviar el estrés, sino como parte de un camino espiritual hacia estados cada vez más completos e integrados de sabiduría y amor. Esto no significa que no sea importante disminuir la ansiedad o mejorar nuestra respuesta inmunológica; significa más bien no convertir la práctica en un instrumento para conseguir un objetivo, en la medida en que la práctica es mucho más amplia que eso. Si la tratamos como un mero instrumento, no la estaremos comprendiendo de manera íntegra y precisa.

### **TRES EJES DE LA PRÁCTICA: ATENCIÓN, INTENCIÓN Y ACTITUD**

¿A qué nos referimos cuando planteamos comprender la práctica de manera íntegra y precisa? Si bien ninguna definición ni entendimiento son lo suficientemente amplios como para abarcar lo que la práctica significa (sobre todo porque se trata de una práctica, más que de una idea), proponemos aquí una definición más extensa que comprende tres elementos fundamentales: la atención (el qué), la

intención (el para qué) y la actitud (el cómo)<sup>22</sup>. Como este entendimiento de la práctica de *mindfulness* y sus tres aspectos fundamentales están en la base de las reflexiones y prácticas que desarrollaremos en el libro, detengámonos brevemente en cada uno de ellos.

### A. LA ATENCIÓN

La capacidad de prestar atención y de discernir a qué le prestamos atención constituyen en gran parte la realidad que percibimos, definiendo también la manera en que respondemos a nuestro entorno y a los demás. Prestar atención de manera sostenida y voluntaria no es solo una capacidad tremendamente útil para cualquier labor que realizamos, desde el estar plenamente presentes con nuestros hijos o escuchar a un cliente hasta hacer un complejo cálculo matemático o tocar un instrumento musical. Una capacidad de atención equilibrada nos permite comprender la realidad que habitamos y cocrearla de manera que conduzca a la felicidad de nosotros mismos y de los demás.

Aunque el cultivo de la atención tiene repercusiones múltiples en nuestras vidas, pocas veces estamos atentos a nuestra capacidad de prestar atención y tampoco se ofrecen estrategias para clarificar y sostener esta capacidad. El filósofo y psicólogo William James escribió, en 1890: «La facultad de traer de vuelta deliberadamente la atención errante, una y otra vez, constituye el fundamento mismo del discernimiento, del carácter y la voluntad. Nadie es maestro de sí mismo si no la tiene. La educación que mejore esta facultad sería la educación por excelencia»<sup>23</sup>. La voz de William James resuena potentemente un siglo después, cuando el trastorno de déficit atencional con hiperactividad (TDAH) es uno de los diagnósticos psiquiátricos más comunes en la infancia a nivel mundial, y cuando en Estados Unidos uno de cada diez niños toma Ritalín por prescripción médica<sup>24</sup>.

<sup>22</sup> Esta propuesta se basa en el artículo de ASTIN, J. A. *et al.*, «Mechanisms of Mindfulness», *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 2006, pp. 373–386.

<sup>23</sup> JAMES, W., *The principles of psychology*, Cambridge, 1890/1981.

<sup>24</sup> De acuerdo a un estudio del año 2012 del Centers for Disease Control and Prevention, <http://www.cdc.gov>.

Tomando el guante arrojado por William James, podríamos decir que la meditación constituye la educación de la atención por excelencia. A través de la práctica de *mindfulness* es posible contrarrestar los tres desequilibrios generales de la atención<sup>25</sup>: el déficit atencional, que es la incapacidad de enfocar la mente de manera vívida sobre algo, tendiendo al aburrimiento o al embotamiento (por ejemplo, si cabeceamos en una charla); la hiperactividad atencional, que ocurre cuando la mente está demasiado activa, tendiendo a la agitación y distracción compulsiva (por ejemplo, si en medio de una conversación o almuerzo con alguien chequeamos constantemente el teléfono por posibles nuevos mensajes) y la disfunción atencional, que ocurre cuando enfocamos la mente de maneras que conllevan sufrimiento para uno mismo y/o para los demás (por ejemplo, al prestar atención excesiva a los errores o debilidades de los demás para compararnos y sentirnos superiores).

## B. LA INTENCIÓN

La intención es la fuerza invisible que precede a nuestras acciones. Aunque a menudo estas sean inconscientes, las intenciones son los pensamientos, decisiones, inclinaciones e impulsos que nos llevan a actuar de una determinada manera. Antes de levantar un brazo o antes de rascarnos la nariz, está la intención de hacerlo. No importa cuán insignificante sea una acción, siempre hay una intención que la precede. Cuando realizamos acciones más complejas, como decir algo delicado a alguien que queremos, o comprar algo en 36 cuotas, las intenciones que nos motivan se convierten en algo muy importante. Incluso si tomamos conciencia de que nuestra vida está constituida por una infinidad de pequeñas decisiones, podemos ver que las intenciones detrás de ellas son importantes porque construyen nuestra existencia.

<sup>25</sup> WALLACE, A., SHAPIRO, S., «Mental Balance and Well-Being: Building Bridges between Buddhism and Western Psychology», *The American Psychologist*, 61 (7), octubre 2006, pp. 690–701.

En el plano de la intención, quizás la gran pregunta sea: si la vida es una experiencia limitada en el tiempo, ¿por qué elegir hacer algo a menos que llene de sentido nuestra existencia? El tiempo pasa rápido y, al persuadirnos de que por ahora estamos demasiado ocupados con lo urgente y que nos ocuparemos de lo importante más adelante, podemos tendernos una trampa. En el trabajo psicoterapéutico no es raro escuchar a personas que sienten que han vivido décadas sin darse cuenta de lo que estaba pasando con su vida, a menudo desempeñándose en trabajos poco coherentes con sus valores, manteniendo relaciones insatisfactorias o adquiriendo cosas que realmente no querían ni necesitaban. Es como ser dirigido por las intenciones de otro en una especie de trance hipnótico.

Un buen navegante sabe que la dirección hacia la cual apunta el timón está directamente relacionada con la dirección hacia la cual navega su barco. Sin embargo, esta sabiduría se encuentra perdida en una cultura que se centra exclusivamente en los hechos como el único factor determinante de los resultados, olvidando el papel no tan a la vista de la intención, que juega un rol fundamental en las consecuencias de nuestras acciones. La práctica de la atención plena nos invita a tomar conciencia y a darnos cuenta de las pequeñas y grandes intenciones que están por detrás de nuestras decisiones y actos, y nos ayuda a encontrar espacios de mayor claridad y sabiduría a partir de los cuales comenzamos a ser capaces de conectarnos con intenciones que estén alineadas con nuestros valores más profundos, es decir, con aquello que más apreciamos de la vida.

En un estudio cualitativo sobre pacientes con cáncer que practicaron meditación durante varios años, se vio que su motivación para practicarla fue cambiando a lo largo del estudio. Al principio, la motivación tenía que ver con disminuir el estrés y la tensión, pero con el paso del tiempo, esta fue cambiando hacia el desarrollo personal y la espiritualidad<sup>26</sup>. Esto apunta al hecho que nuestras intenciones o motivaciones para practicar pueden

<sup>26</sup> SHAPIRO, S. L., CARLSON, E. E., *The art and science of mindfulness: integrating mindfulness into psychology and the helping professions*, Washington, 2009.

ir cambiando con el tiempo, y que pueden irse haciendo más profundas a medida que profundizamos nuestra práctica. Cualquier motivación positiva que tengamos para practicar, desde aliviar nuestros dolores de cabeza hasta el despertar espiritual, pasando quizás por el deseo de ser mejores padres o madres, es válida. Sin embargo, la invitación es a conectar nuestra práctica con nuestras motivaciones más profundas. Como lo planteó lúcidamente Kabat-Zinn<sup>27</sup>: «Tus intenciones sientan las bases de lo que es posible. Ellas te recuerdan momento a momento por qué estás practicando».

### C. LA ACTITUD

La actitud es muy importante en la práctica de la atención plena, ya que define el tono o atmósfera que envuelve lo que hacemos. Incluso al practicar con una intención positiva y con una atención bien enfocada, si la actitud con la cual se realiza no es amable ni espaciosa —si por ejemplo tenemos una actitud competitiva o si nos juzgamos constantemente por no hacer las prácticas a la perfección— es poco probable que la práctica sea fuente de paz y felicidad.

Además de practicar el estar plenamente atentos o conscientes de algo, practicamos también ciertas actitudes que nos permiten desarrollar modos más amables, ecuanímenes y menos reactivos e impulsivos de relacionarnos con nuestra experiencia. Se podrían nombrar muchas actitudes que acompañan la práctica de la atención plena y, naturalmente, ninguna lista sería exhaustiva. En el transcurso del libro reflexionaremos en torno a muchas de estas actitudes y ofreceremos prácticas concretas que pueden ser realizadas para cultivarlas en la vida cotidiana.

A continuación proponemos algunas actitudes que consideramos particularmente útiles a tener en cuenta al emprender el camino de la práctica de *mindfulness*. Al leerlas, es importante recordar que

<sup>27</sup> KABAT-ZINN, J., *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, Nueva York, 1990.

ninguna de ellas es algo que «se tiene o no se tiene»: todos poseemos cada una de estas actitudes en algún grado y cada una se fortalece con la práctica. Además, cada actitud de la siguiente lista es interdependiente y sinérgica con las demás, es decir, cuando se practica una de ellas, las demás también se fortalecen:

La **ecuanimidad** es una cualidad de la conciencia que nos ayuda a mantener cierto equilibrio en el modo que tenemos de relacionarnos con nuestras experiencias. Al practicar la ecuanimidad, recordamos que las cosas cambian constantemente y son menos sólidas de lo que parecen, lo cual disminuye nuestra tendencia a juzgar las cosas y las personas como buenas o malas demasiado rápido. Naturalmente, la ecuanimidad está íntimamente ligada a la paciencia y a la sabiduría.

La **mente de principiante** es la cualidad de la conciencia que nos permite ver las cosas desde una mirada fresca y curiosa. Aprender a habitar el presente implica permitirse ser sorprendido por la experiencia en lugar de verla como una mera repetición de algo que ya conocemos al derecho y al revés.

La **autocompasión** es una cualidad de la conciencia que nos permite ser amables con nosotros mismos, especialmente cuando pasamos por momentos difíciles o cuando las cosas no nos salen como esperábamos. La autocompasión permite disminuir el hábito de la culpa y de la autocrítica, permitiéndonos corregir lo que haga falta sin juzgarnos con dureza. En este contexto, la *compasión* se entiende como algo radicalmente distinto a la lástima o al sentirse víctima de las circunstancias; la *compasión* (tanto dirigida hacia otros como hacia uno mismo en la *autocompasión*) es la capacidad de reconocer el sufrimiento y desear ayudar a aliviarlo.

La **autoconfianza** es la cualidad de la conciencia que nos permite ver por nosotros mismos y en nuestra propia experiencia lo que es válido y verdadero. Es una confianza básica en la que ya contamos con los recursos internos necesarios para enfrentar nuestras circunstancias, incluyendo una inteligencia que nos

permite discernir lo que es auténtico en vez de confiar ciegamente en autoridades externas.

La **aceptación** es la capacidad de reconocer las cosas tal como son y de dejar de luchar contra nuestra propia experiencia. Esto no implica resignarse ante las circunstancias o creer que no hay espacio para mejorar, ya que incluso lo que necesita ser cambiado o mejorado necesita ser primero reconocido y aceptado. La aceptación lentamente disuelve la capa de resistencia que a veces ponemos sobre nuestras propias experiencias, dándonos libertad de acción.

**Dejar ser** es una actitud que se relaciona con poder abrir un espacio interno amplio y con «aflojar» la tendencia a controlar nuestra vida (y quizá también la de los demás), reconociendo que muchas cosas fundamentales no dependen de nuestro control. Dejar ser no implica indiferencia o desinterés, sino que tiene que ver con alinearse con la naturaleza de las cosas en vez de intentar manipularlas y de aligerar nuestras expectativas y demandas sobre cómo deberían ser las cosas.

A medida que vayas explorando en tu propia experiencia las reflexiones y prácticas que te ofrecemos en este libro, puede ser útil recordar estas actitudes como cualidades en tu práctica. En este sentido, te animamos a que veas dichas actitudes o cualidades como guías y no como mandatos, recordando que nadie encarna todas estas cualidades a la perfección en cada momento de su vida. La idea no es convertir la práctica de meditación o el cultivo de la compasión en otra área donde autocastigarnos, sino cuidarla como un área de aprendizaje que requiere cuidado, espacio, paciencia, calidez y una buena cuota de humor.

## **SOBRE ESTE LIBRO Y CÓMO UTILIZARLO**

El presente libro es una selección de artículos breves que surgieron inicialmente bajo el nombre de «pausas *mindfulness*» en el contexto de la *Red Mindfulness* —una comunidad virtual que gira en torno a la práctica de atención plena y a la meditación ([www.redmindfulness.org](http://www.redmindfulness.org))— y con cuyos usuarios los hemos compartido semanalmente. Cada artículo cuenta con una *reflexión* sobre un tema ligado a la práctica de la presencia plena y con una *práctica* concreta para llevar esa reflexión a nuestra vida cotidiana. Las reflexiones y prácticas de este libro son ventanas de exploración a una vida con mayor conciencia, cuidado y compasión; son una invitación a relacionarnos con la experiencia directa, desde una mirada amplia y atenta, amable y aceptadora, ofreciéndonos perspectivas que nos acompañen en el camino hacia la plenitud y la sabiduría que brota de la propia experiencia.

Este libro comprende una selección de 52 reflexiones y prácticas que están organizadas de manera que puedan ser leídas y practicadas semanalmente. Recorrido de esta forma, el libro puede transformarse en una guía que te acompañe en tu propia práctica de presencia plena durante las 52 semanas del año, orientándote y ayudándote a cultivar una mente más pausada, atenta y consciente. Asimismo, puedes leer este libro de corrido o ir eligiendo qué reflexión y práctica leer, ya sea al azar o de acuerdo a lo que vaya siendo más relevante en tu vida. Es posible que notes diferencias de estilo en cada reflexión y práctica, debido a que cada una de ellas ha sido escrita por uno de los tres autores del libro. Hemos indicado la autoría de cada reflexión y práctica en el índice del libro.

La lectura en sí misma puede transformarse en una maravillosa práctica de atención plena en la cual puedes practicar estar consciente y abierto a la experiencia de leer, notando lo que sucede no solo a nivel intelectual, sino también cómo resuena lo que lees en tu cuerpo y en tus emociones. Te puedes regalar el espacio de la lectura como un momento de conexión y pausa, sin apuros y encontrando tu propio ritmo, entrando en contacto con tu respiración y adoptando una postura atenta y relajada mientras lo haces.

Nos sentimos muy agradecidos y contentos de que este libro haya llegado a tus manos. Esperamos que su contenido pueda contribuir de alguna forma al cultivo de una buena vida, cada vez más atenta, sabia y compasiva.