

Introducción

Bienvenido a la práctica del mindfulness. Quizás lo ignores pero, si esta es tu primera aproximación al cultivo sistemático del mindfulness, puedes hallarte en el umbral de un cambio trascendental, de un cambio tan sutil y profundo que acabe transformando tu vida entera. O tal vez descubras, por decirlo en otras palabras, que el mindfulness te permite recuperar tu vida... como afirman tantas personas que, gracias a la reducción del estrés basada en el mindfulness, decidieron emprender esta práctica. Pero, si el mindfulness acaba transformando tu vida, no será debido a este libro —que no obstante espero que te resulte decisivo—. Cualquier cambio que experimentes se deberá fundamentalmente a tus propios esfuerzos, incluidos quizás aquellos impulsos misteriosos que parecen emanar de una intuición profunda en la que confiamos plenamente y que nos arrastran, sin que sepamos muy bien por qué, en una determinada dirección.

Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente. Esta es una de las muchas formas de meditación, si pensamos en la meditación como

algo en lo que nos comprometemos (1) para regular sistemáticamente nuestra atención y energía, (2) mediante lo que influi-mos —y posiblemente también profundizamos— en la cualidad de nuestra experiencia (3) con la intención de actualizar el amplio abanico de nuestra humanidad y (4) nuestra relación con los demás y con el mundo.

El mindfulness es, en última instancia, un acto de amor... con la vida, con la realidad y con la imaginación; con la belleza de nuestro ser, con nuestro corazón, con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo. Y es así, por más difícil que te resulte de admitir. Por ello es tan interesante experimentar sistemáticamente el cultivo del mindfulness en tu propia vida, además resulta saludable que tu intuición se adentre en esta nueva forma de relacionarte con tu propia experiencia.

Este libro empezó como un programa de audio de Sounds True con el que la gente llevaba tiempo trabajando. Se trata del CD que acompaña a este libro e incluye las prácticas de meditación guiada descritas en la quinta parte. Finalmente acabarás descubriendo, si todavía no lo sabes, que el potencial transformador de la meditación, en general, y del mindfulness, en particular, se asienta en la práctica continua.

Hay dos formas complementarias de llevar a cabo este trabajo, formal e informalmente. La primera consiste en dedicar a diario un tiempo a la práctica, en este caso, a la práctica de las meditaciones guiadas. El abordaje informal consiste en dejar que la práctica vaya impregnando, de un modo tan sencillo como natural, todas y cada una de las facetas de tu vida cotidiana. Estas dos modalidades de práctica encarnada van de

la mano y se apoyan mutuamente, constituyendo, en última instancia, una totalidad inconsútil a la que podríamos denominar vida consciente y despierta. Espero que la práctica de las meditaciones guiadas te sirva de punto de partida para una exploración continua de la práctica del mindfulness formal e informal y de lo que ocurre durante los días, semanas, meses y años posteriores.

La misma intención de practicar de un modo amable y paciente —tanto si, un buen día, tienes ganas como si no las tienes— es una disciplina poderosa y curativa. En ausencia de tal motivación, resulta muy difícil, sobre todo al comienzo, que el mindfulness arraigue y se convierta en algo más que un mero concepto, por más filosóficamente atractivo que te resulte.

El primer CD del programa de audio original describía la práctica del mindfulness y explicaba por qué su cultivo puede ser interesante. Ese material constituye el núcleo en torno al cual se elaboró este libro cuya amplitud, detalle y profundidad trascienden con mucho el programa y el contenido de partida. Pese a ello, el libro conserva deliberadamente el orden original de los temas y la formulación en primera y segunda persona del singular y en primera persona del plural con la esperanza de que, de ese modo, mantenga la calidad de una conversación y de una indagación mutua.

Tanto en el texto como en el programa de audio, exploraremos juntos el mindfulness como si jamás hubiésemos oído hablar de él y no tuviéramos la menor idea de lo que es o de por qué merece la pena integrarlo en tu vida. Empezaremos

explorando el corazón de la práctica del mindfulness y el modo de cultivarla en tu vida cotidiana. También veremos brevemente cuáles pueden ser sus beneficios para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad, y cómo las personas enfermas la utilizan en el contexto de los programas de reducción del estrés basados en el mindfulness [que, en castellano, ha acabado convirtiéndose en el acrónimo REBAP, de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena]. Apuntaremos varias áreas nuevas y muy interesantes de investigación científica que muestran que la práctica del mindfulness en forma de REBAP parece cambiar, en un sentido muy importante, tanto la estructura como el funcionamiento del cerebro y algunas de sus implicaciones para el modo en que nos relacionamos con nuestros pensamientos y nuestras emociones, especialmente las más reactivas.

Pero, como es evidente, solo tendremos tiempo para abordar algunos de estos temas. Su elaboración y florecimiento es una aventura continua, y el trabajo de toda una vida. Puedes considerar este libro como la puerta de entrada a un edificio magnífico como, por ejemplo, el Louvre, solo que, en este caso, el edificio eres tú y tu vida y potencial como ser humano. Estás invitado a entrar y explorar, a tu propio ritmo y siguiendo tu propio camino, la riqueza y profundidad de lo que ahí se encuentra, en este caso, la conciencia y todas sus manifestaciones concretas.

Espero que este libro te proporcione el marco conceptual de referencia adecuado para entender por qué tiene sentido comprometerte incondicional y regularmente en algo que

se asemeja tanto a nada. Pero, por más que el mindfulness y los niveles elevados de interés público y científico parezcan “demasiado ruido para tan pocas nueces”, me parece mucho más exacto describirlo como *mucho ruido sobre lo que, pese a parecer casi nada, resulta serlo prácticamente todo*. Y es que, cuando experimentemos de primera mano, no nos daremos cuenta de que ese “casi nada” encierra un universo entero de posibilidades para mejorar la vida.

Son muchas las ocasiones que la práctica del mindfulness proporciona para el cultivo de una mayor intimidad con tu mente que te permita conectar y desarrollar tus recursos internos más profundos para aprender, crecer, curar y transformar tu comprensión de quién eres y de cómo puedes vivir más sabiamente, en este mundo, con un mayor bienestar, significado y felicidad.

Una vez establecida, empleando este libro y sus meditaciones guiadas, una plataforma sólida de práctica, dispondrás, para explorar el mindfulness, de recursos casi ilimitados. Conectar con los escritos de excelentes maestros, tanto pasados como presentes puede ser muy valioso, en algún que otro momento, en la medida en que tu práctica del mindfulness madura y se profundiza. Y hacer el esfuerzo de asistir a un retiro dirigido por algunos de los grandes maestros de hoy en día podría convertirse en un catalizador esencial para fortalecer y profundizar tu práctica. Esto es algo que te recomiendo encarecidamente.

Gran parte de lo que aquí verás está descrito con mucho más detalle en otros de mis libros, en particular, *Vivir con ple-*

nitud las crisis, Cómo asumir su propia identidad y La práctica de la atención plena. Mindfulness para principiantes aspira a proporcionar un acceso sencillo y directo a los aspectos fundamentales de la práctica del mindfulness, incluido su cultivo formal y la esencia de su aplicación a la vida cotidiana. Si decides aceptar la invitación, ambos acabarán formando parte de tu trabajo continuo.

Los capítulos presentados aquí son deliberadamente más breves que comprensivos. Su intención es estimular la reflexión y alentar la práctica. Con el paso del tiempo, en la medida en que tu práctica se asiente y profundice, como necesariamente ocurrirá si perseveras en ella, estas palabras adquirirán, para ti, diferentes significados. Del mismo modo que no hay dos momentos ni dos respiraciones iguales, es muy probable que, cada vez que reflexiones en un determinado capítulo y lleses su objetivo al laboratorio de tu práctica meditativa y de tu vida, te impacte de manera diferente. La experiencia directa profundizará tu práctica y acabará arrastrándote como si de un río se tratara. Y, en la medida en que te dejes llevar por el impulso de la práctica descubrirás, con el tiempo, una interesante fusión entre tu experiencia y aquello a lo que apuntan las palabras aquí escritas.

Quizás, al emprender la práctica, quieras probar con una determinada meditación guiada y practicar con ella durante unos pocos días para ver cómo te sientes y lo que evoca en ti. Lo único que tienes que hacer es escucharla. Te invito a participar y entregarte, lo más plenamente que puedas, a la práctica instante tras instante tras instante. Luego puedes

utilizar el texto para redondear la experiencia investigando y cuestionando tu comprensión de lo que realmente estás preguntándote cuando haces el esfuerzo de prestar atención a los aspectos de tu vida que sueles ignorar o desdeñar como triviales y despojados de importancia.

En un sentido muy real, hoy estás emprendiendo lo que espero que se convierta en una aventura de investigación y descubrimiento continuos sobre la naturaleza de tu mente y de tu corazón. Este es un viaje que te enseñará a vivir con una mayor presencia, apertura y autenticidad que no solo te beneficiará a ti, sino a todas las personas que amas, a todos los seres con los que te hallas estrechamente relacionado y al mundo en el que estás inmerso. El mundo y todas sus dimensiones pueden ser, en este sentido, los principales beneficiarios de tu atención y tu cuidado.

La escucha profunda constituye la esencia del mindfulness, es decir, del cultivo de la intimidad con tu propia vida como si realmente importase. Porque, en realidad, importa, mucho más de lo que piensas... y hasta mucho más de lo que puedas llegar a pensar.

Ojalá pueda, tu práctica del mindfulness, cuando te embarques en esta aventura, crecer, florecer y alimentar tu vida momento a momento y día tras día.