EPÍLOGO

En la Tierra mueren 1,8 personas por segundo, lo que supone 108 muertes al minuto, 150.000 muertes al día y 55 millones de muertes al año. Y no hay mindfulness ni reducción del estrés que pueda liberarnos de tal eventualidad. ¡Pero a pesar de lo mucho que resuenen esos números en su interior, el hecho es que, hoy en día, ahora mismo, usted y yo todavía estamos vivos! Y esto es algo muy importante, tan importante que no deberíamos darlo por sentado ni relegarlo al olvido.

Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica es un recordatorio. Una y otra vez, Bob Stahl y Elisha Goldstein insisten en su libro en la necesidad de recordar la realidad fundamental que supone estar vivos. Ellos nos han invitado a ver, escuchar, tocar, degustar, oler y percibir los distintos aspectos de la vida que nos ha tocado vivir, esta "preciosa y alocada vida" que Mary Oliver nos invita a recordar y que Derek Walcott insiste en que "festejemos", esta vida que insiste, una y otra vez, en toda su unidad y multiplicidad, en recordarnos nuestro despertar y creatividad humana e innata.

Y, al recordarnos todas estas cosas, este libro es un auténtico tesoro. Básicamente asentado en la experiencia, nos proporciona un método capaz de llevarnos más allá de su última página. Y es muy probable que la práctica nos ayude a cobrar conciencia de que éste es un trabajo que jamás concluye. Esperamos haberle podido cautivar y movilizar para que emprenda la aventura del mindfulness. Esta guía práctica es una excelente compañera de viaje, que puede ayudarle a explorar e integrar sus lecciones durante mucho, mucho tiempo, porque proporciona un enfoque asentado en la investigación, que enseña a estar más atento a nosotros mismos, a las personas que comparten nuestra vida y al milagro y a la belleza del mundo, y que tiene simultáneamente en cuenta sus luces y sus sombras.

Esta guía es un campo de aceptación que nos abre a un inmenso espacio para estar atentos y cobrar agradecida conciencia de nuestros hábitos reactivos y de nuestros estados mentales y corporales condicionados. Tal apertura alienta la visión clara, la emergencia de la honestidad y una capacidad encarnada para responder más adecuadamente a los retos que la vida nos depara. Bob y Elisha se han

abierto y han sido simultáneamente muy concretos con nosotros. Ellos confían en nuestra profundidad y en nuestra amplitud y, por ello mismo, nos alientan a descubrir por nosotros mismos la comprensión de Viktor Frankl cuando dijo que:

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.
En ese espacio descansa nuestra capacidad de elegir la respuesta.
Y, en esa respuesta, se asientan nuestra libertad y nuestro crecimiento.

Hacia ese espacio apunta precisamente este libro. El trabajo nos corresponde ahora a cada uno de nosotros.

Saki F. Santorelli, Ed.D.,
profesor adjunto de medicina,
director de la Stress Reduction Clinic,
director ejecutivo del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society
de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts,
Worcester (Massachusetts)