

Introducció

Et dono la benvinguda a la pràctica de mindfulness. Potser no ho saps, però si per primera vegada et plantejges practicar mindfulness d'una forma sistemàtica és possible que ara mateix et trobis al llindar d'un gir clau a la teva vida, un gir subtil i, alhora, potencialment important i transcendent, que pot canviar la teva vida. Dit amb altres paraules, és possible que descobreixis que la pràctica de mindfulness t'ofereix una manera de recuperar la teva vida, tal com ens han explicat moltes persones que la practiquen a través de la reducció de l'estrès basada en mindfulness. Si el mindfulness porta un canvi profund a la teva vida no haurà estat pas gràcies a aquest llibre, tot i que segurament t'haurà estat útil, i així ho espero. Però qualsevol canvi que es produeixi en la teva vida serà sobretot gràcies al teu esforç i potser en part gràcies a aquells misteriosos impulsos que ens menen a les coses abans que sapiguem de debò què són: indicis del que pot emanar d'una intuïció profunda en la qual descobrim que veritablement hi podem confiar.

Mindfulness és consciència, que es cultiva tot fixant l'atenció d'una manera sostinguda i particular: intencionadament, en el moment present i amb una actitud no crítica. Aquesta és

una entre moltes altres formes de meditació, si per meditació entenem qualsevol instrument que ens permeti (1) regular sistemàticament l'atenció i l'energia (2) i així influir i possiblement transformar la qualitat de la nostra experiència (3) per tal de realitzar-nos en tots i cadascun dels aspectes de la nostra condició humana i (4) de la nostra relació amb les altres persones i amb el món.

En definitiva, mindfulness és, per a mi, com una relació d'amor... amb la vida, amb la realitat i amb la imaginació, amb la bellesa del nostre propi ésser, amb el cor, el cos i la ment, i amb el món. Potser tot plegat sona un xic excessiu, però sí, és així. I precisament aquesta és la raó que explica, per una banda, el gran valor que pot tenir experimentar sistemàticament amb el cultiu de mindfulness a la teva vida, i, per una altra, que la intuïció que t'ha portat a emprendre aquest camí d'ésser en relació amb la teva experiència sigui tan saludable.

Dins un esperit de plena divulgació, aquest llibre va començar com un dels programes d'àudio de Sounds True, un dels que, al llarg dels anys, a la gent li ha semblat útil. Es tracta de les pistes d'àudio de meditacions guiades que acompanyen aquest llibre i que estan descrites a la Part V. Com tindràs ocasió de saber, si no ho saps ja, la capacitat transformadora de la meditació en general i del mindfulness en particular és la pràctica continuada.

Aquesta pràctica continuada podem abordar-la de dues maneres complementàries: formalment i informalment. Formalment significa que dediquem un temps cada dia a practicar, en aquest cas amb les meditacions guiades. Informalment

vol dir que la pràctica s'estén a totes les facetes de la vida d'una forma natural i espontània. Aquests dos modes de pràctica van de la mà i es complementen l'un a l'altre, i finalment esdevenen una mateixa peça sense costures, que podríem descriure com viure amb consciència, o a l'aguait. El meu desig és que utilitzis les meditacions guiades amb regularitat com a trampolí per emprendre una exploració continuada en la pràctica de mindfulness, tant formal com informal, i que vegis què s'esdevé en els següents dies, setmanes, mesos i anys.

Com veurem, la sola intenció de practicar amb persistència i una bona actitud –tant si en tens ganes com si no en un dia determinat– ja és una disciplina poderosa i amb capacitat guaridora. Sense aquesta motivació, sobretot al principi, és difícil que el mindfulness arrel·li i vagi més enllà d'un mer concepte o guió, encara que filosòficament et pugui semblar d'allò més atractiu.

El primer CD en el programa d'àudio original descrivia la pràctica de mindfulness i per començar explicava el valor d'embarcar-se en el seu cultiu. Aquest material va constituir el nucli del text d'aquest llibre, que ara va molt més enllà del programa original i del contingut pel que fa al seu abast. Això no obstant, he conservat si fa no fa el mateix ordre en els temes. També he volgut conservar el tractament en primera i segona persones del singular i en primera del plural, amb el desig que així es mantingui el to de conversa i la qualitat d'indagació compartida.

Tant en el text com en el programa d'àudio explorarem plegats el mindfulness com si mai no n'haguessis sentit a

parlar i no tinguessis ni la més remota idea de què és, o, per dir-ho així, esbrinarem per què val la pena que l'integris a la teva vida. En primer lloc, explorarem el nucli de la pràctica de mindfulness i com cultivar-la a la vida quotidiana. També ens referirem breument als diferents beneficis que té per a la salut pel que fa a estrès, dolor i malaltia, i veurem com persones amb problemes de salut utilitzen aquesta pràctica en el context de programes de reducció de l'estrès basat en l'atenció plena [REBAP / MBSR]. Destacarem nous i engrescadors camps de la recerca científica que demostrin que la pràctica de mindfulness en forma de REBAP sembla que efectivament canvia tant l'estructura com el funcionament del cervell de formes interessants i transcendents, així com algunes de les implicacions que això pot tenir quant a la relació que tenim amb els nostres pensaments i emocions, especialment amb els de tipus més reactiu.

Per força només podem tocar de passada molts d'aquests temes, l'elaboració i l'eclosió dels quals és una aventura en marxa... i el treball de tota una vida. Pots prendre't aquest llibre com la porta d'entrada a un magnífic edifici, posem per cas el museu del Louvre. L'única diferència és que el museu ets tu i la teva vida i el teu potencial com a ésser humà. La invitació és a entrar-hi i, després, a la teva manera i al teu propi ritme, a explorar tota la riquesa i la profunditat que tens a l'abast, en aquest cas, la consciència en totes les seves manifestacions concretes i específiques.

Espero que aquest llibre et proporcioni un marc conceptual adequat per entendre per què té sentit dedicar-se d'una

forma plena i regular a una activitat que aparentment no és res. Malgrat que, efectivament, a moltes persones els pugui semblar que el mindfulness i els grans corrents d'interès públic i científic que avui desperta fan molt de soroll per no res, personalment em sembla molt més acurat descriure-ho com *molt de soroll pel que sembla que no és gairebé res però que resulta que ho és gairebé tot*. Junts experimentarem en directe aquest «gairebé res», el qual conté tot un univers de possibilitats per millorar la nostra vida.

Com a pràctica, el mindfulness proporciona infinites oportunitats de cultivar una relació més íntima amb la pròpia ment i d'explorar i desenvolupar els nostres recursos interiors més profunds per aprendre, créixer, curar-nos i potencialment transformar la manera d'entendre qui som i com podem viure amb més saviesa i amb més benestar, sentit i felicitat en aquest món.

Un cop hagi construït una plataforma de pràctica sòlida utilitzant aquest llibre i les meditacions guiades que conté, veuràs que se t'ofereixen recursos pràcticament inacabables si el que t'interessa és continuar explorant en el mindfulness. Conèixer els textos escrits per magnífics autors, tant del passat com del present, pot tenir un gran valor en un moment determinat a mesura que vagis madurant i aprofundint en el mindfulness. D'altra banda, l'esforç de fer un retir amb qual-sevol dels grans mestres actuals també pot ser un catalitzador essencial per reforçar i aprofundir la teva pràctica. T'ho recomano vivament.

Moltes de les coses que dic en aquest llibre estan descrites amb molt més detall en altres obres que he escrit, especial-

ment en *Full Catastrophe Living: Wherever You Go, There You Are*, i *Coming to Our Senses*. *Mindfulness per a principiants* pretén obrir una porta directa i adequada als fonaments bàsics de la pràctica de mindfulness, inclòs el seu cultiu formal i l'essència de la seva aplicació a la vida quotidiana. Ambdós llibres esdevindran part del teu treball en curs si decideixes dir «sí» a la invitació.

El disseny dels capítols d'aquest llibre els fa breus i no exhaustius. Pretenen estimular la reflexió i encoratjar la pràctica. Amb el temps, a mesura que la teva pràctica vagi arrelant i intensificant-se, com ben segur que passarà si t'hi dediques, és possible que aquestes paraules vagin adquirint diferents significats per a tu. Així com no hi ha dos moments iguals ni dues respiracions iguals, cada vegada que reflexionis sobre un capítol i en traslladis el contingut al teu propi laboratori de pràctiques de meditació i a la teva vida, és probable que hi trobis significats diferents. Com aniràs veient a través de l'experiència directa, hi ha certa trajectòria d'aprofundiment en la pràctica que t'arrossegirà com un riu. Quan siguis transportat pel corrent de la pràctica, descobriràs, amb el temps, una interessant conjunció entre la teva pròpia experiència i el que volen dir aquestes paraules.

Quan t'introdueixis en la pràctica, potser voldràs experimentar amb una meditació guiada en particular i jugar-hi uns quants dies per veure què et sembla i què t'evoca. No es tracta només d'escoltar. Et convido que hi participis, que et bolquis plenament a la pràctica, en tot moment i tan bé com puguis. Aleshores pots fer servir el text per acabar d'arrodonir l'expe-

riència, tot investigant i qüestionant-te què és el que veritablement et demanes quan t'esforces a posar l'atenció en aspectes de la vida que sovint ignorem del tot o que bandegem perquè els considerem trivials i sense importància.

En un sentit molt real, t'estàs embarcant en el que espero que sigui una aventura contínua d'indagació i descoberta sobre la naturalesa de la teva ment i del teu cor i sobre com pots viure estant més present, amb un cor més obert i amb més autenticitat —i que no ho facis solament per a tu sinó per a la teva imbricació i interconnexió amb les persones que estimes, amb tots els éssers i amb el món mateix—. En aquest sentit el món en tots els seus aspectes pot ser el més beneficiat de la teva cura i atenció.

Una escolta profunda és l'essència del mindfulness: el cultiu d'una relació íntima amb la teva vida que es va desplegant, com si realment importés. I importa. Més del que et penses. I més del que et pots arribar a pensar.

Així doncs, quan emprenguis aquesta aventura vital, que la teva pràctica de mindfulness creixi, floreixi i alimenti la teva vida i el teu treball a cada moment i dia a dia.