

FRANCISCO GÁZQUEZ RODRÍGUEZ

Vencer sin combatir

Manual para un guerrero *mindfulness*

Gestiona tu vida y amplia tus horizontes
desarrollando tu conciencia



Ediciones Corona Borealis

Vencer sin combatir. Manual para un guerrero mindfulness - Francisco Gázquez
Rodríguez

© 2014, Francisco Gázquez Rodríguez
© 2014, Ediciones Corona Borealis
Pasaje Esperanto, 1
29007 - Málaga
Tel. 951 088 874
www.coronaborealis.es
www.edicionescoronaborealis.blogspot.com

Maquetación y diseño editorial: Georgia Delena
www.maquetacionlibros.com

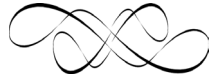
Primera edición: Mayo 2014

ISBN: 978-84-15465-66-9
Depósito Legal: MA 762-2014

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España



*Para la Tata,
porque nunca se olvidó de ser niña.*

Índice

Introducción	15
¿Por qué este libro?	17
Materia o energía	25
¿Qué es el mindfulness?	29
¿Por qué mindfulness?	33
La felicidad	35
El modelo médico y el modelo contextual	41
¿Qué puedes esperar de todo esto?	43
PRIMERA PARTE	47
Primer principio: impermanencia	49
Dukkha	52
Samsara	59
Aceptación	61
Cambia lo que puedas pero acepta lo que no puedas cambiar	65
Reconocer lo placentero	66
Cambio	67
Segundo principio: el origen del sufrimiento	71
Rechazar	73
Aferrarse	77
Escapar	82
Tercer principio: Nirvana	83

SEGUNDA PARTE.....	87
El piloto automático y la mente del mono	89
Nuestra experiencia.....	93
La búsqueda de la felicidad	95
Permanecer en el ahora	96
La meditación.....	99
Pensamientos.....	103
Practicando la meditación	109
Respirar.....	111
Prestar atención a la respiración	112
Los tres pasos básicos de la meditación	113
El efecto cuerpo-mente	115
Discrepancia.....	117
Reconocimiento del cuerpo.....	121
Emociones poderosas.....	125
El efecto cebra	129
Escuchar al cuerpo	131
Atención.....	135
Darse cuenta.....	137
Sabotaje.....	139
Afrontar experiencias desagradables.....	141
Distracción.....	142
Evitación	142
Relativizar	143
Preocupación.....	144
La culpa y las quejas	145
El victimismo	146
Reaccionar o responder.....	147
Filtros.....	149
Dualidad.....	155
Comer.....	157
Algunas pautas para una alimentación saludable	159

Opiniones	163
Brigada contra-incendios.....	167
La balsa.....	171
Palabras	173
El arte de la escucha	173
Interpretar y presuponer.....	175
Confiar en el momento presente	179
Comunicación	181
Estilo pasivo	182
Estilo dominante.....	183
Estilo equilibrado.....	184
Algunos ejercicios sobre la comunicación	185
Algunos consejos adicionales	186
TERCERA PARTE.....	189
Trabajo: El congelador de ideas.....	191
Pasión	195
Motivación.....	199
Liderazgo	201
¿Que les falta a nuestros líderes?	201
Sobre el esfuerzo.....	207
Cuando el esfuerzo es negativo.....	209
El camino de en medio	211
Congruencia.....	213
Costumbres.....	215
Adicciones	217
Cambios de rumbo.....	219
Decisiones	223
Respuestas	225
Resistencia y cambio	227
El punto ciego.....	229
Metas y valores	231

El camino del corazón	237
El sendero.....	241
El estrés.....	243
¿Cómo se desarrolla el estrés?	245
La píldora antiestrés.....	251
Cuidar de uno mismo.....	253
Haz algo que te resulte agradable.....	254
Haz algo que te devuelva el sentimiento de control y te satisfaga.....	255
Dolor	257
Existir.....	261
No-pensar	265
Ser o pensar	267
La conciencia	271
Se cuidadoso/a con las cosas a que diriges tu atención	274
Creatividad	277
La práctica del mindfulness	279
Sugerencias para la práctica diaria	280
Bienestar	283
Cambios funcionales en el cerebro.....	284
Arquitectos de nuestro propio cerebro	286
El sexto sentido.....	289
Las neuronas espejo	290
¿Qué dice la ciencia?	293
Despedida.....	299
Soluciones a los ejercicios	301



Necesitamos una nueva forma de mirar que no haga de las cosas, ni de las personas, simplemente objetos disponibles para la manipulación y el control, sino que permita contemplar y admirar la realidad en su continuo fluir, en su permanente amanecer.

(...) la atención plena o mindfulness es esa nueva mirada, cultivada durante siglos en las tradiciones contemplativas, y emergente en la psicoterapia, la psicología de la salud y la ciencia, en general, en la actualidad.

María Teresa Miró



Creo que hacen falta la esperanza y una nueva perspectiva que trascienda los estrechos límites del pensamiento positivista y mecanicista de las ciencias sociales en la actualidad (...) Si el pensamiento occidental, del siglo XIII al XIV (...) fue un pensamiento de esperanza, una esperanza enraizada en las ideas de los profetas y el pensamiento greco-romano, los últimos cuarenta años han sido de un pesimismo y una desesperanza crecientes.

El hombre medio busca refugio; trata de escapar de la libertad y busca seguridad en el regazo del gran Estado y la gran compañía. Si no podemos salir de esta desesperanza, es posible que aún podamos sostenernos durante algún tiempo sobre la base de nuestra fuerza material pero, a la larga, la perspectiva histórica de Occidente estará condenada a la extinción física o espiritual.

Marx y su concepto del hombre

Erich Fromm

Introducción

Este es un libro para navegantes, para intrépidos lectores, para curiosos que andan buscando algo y parecen no encontrarlo. Yo también estaba buscando ese algo, llamémoslo esencia, sentido, guía o confirmación de que estamos aquí con un propósito concreto, esto puede ser muy diferente para cada uno de nosotros. Mientras escribo estas líneas no puedo evitar recordar una escena que me perseguirá de por vida. Estaba en un aeropuerto, mi vuelo tenía un retraso enorme así que dada mi afición a los libros me zambullí en una librería en la cual vendían un poco de todo. En algún sitio leí que uno no encuentra los libros sino que son los libros los que le encuentran a uno. Eso fue precisamente lo que me ocurrió a mí esa tarde. Sin todavía saber muy bien como salí de aquella librería con un libro en las manos, casi tembloroso por la impaciencia de empezar a leerlo y descubrir cuanto antes su excitante contenido.

Ahora puedo decir que ese libro cambio mi vida. Me enseñó algo muy valioso pero sobre todo encendió una llama en mi interior, por lo que aún hoy, muchos años después, estoy agradecido. No creo que esa gratitud se desvanezca con el paso del tiempo porque más bien parece acrecentarse a medida que pasan los años. Es ese profundo sentimiento de gratitud el principal motor que me ha hecho emprender esta aventura. Porque creo que seria un acto de egoísmo por mi parte el no compartir, el monopolizar y acaparar ciertos conocimientos y aunque ya existen algunos libros sobre lo que vas

a leer aquí, este es algo diferente. Es diferente por dos razones. En primer lugar porque refleja mi propio proceso de crecimiento y las enseñanzas que poco a poco han ido quedando adheridas a mi piel durante el paso del tiempo, es en cierto modo una especie de diario de aprendizajes. Es diferente, además, porque intenta dotar de sentido y significado unas enseñanzas olvidadas, a menudo malentendidas y a veces despreciadas que finalmente han sido recuperadas e integradas en el seno de la psicología moderna en particular y el mundo científico en general, ocupando finalmente el lugar que se merecen. He intentado fusionar un saber milenario con los más recientes hallazgos de la neurociencia y al mismo tiempo hacerlo accesible a cualquiera.

Muchos otros libros se han cruzado en mi camino desde aquel libro del que te he hablado pero aunque de todos recuerdo algo la mayoría no ha conseguido aportarme ni tan solo un atisbo de lo que logró hacer ese primer libro. Al igual que ocurre con el primer amor, ese primer libro, me refiero a ese libro único y verdadero que todos estamos predestinados a descubrir, también nos cambia para siempre. Dicen que los libros abren conciencias y es cierto, se trata de una verdad como un templo. Pero en cualquier caso creo que lo más importante no es eso. Si algún día encuentras *tu* libro, uno como este que te estoy describiendo, entonces sabrás que además, y sobre todo, abren corazones. Y eso es precisamente lo que nos hace falta hoy en día: menos cabeza y más corazón. Por eso he intentado escribir este libro desde el corazón, con la esperanza de poder transmitirte a ti querido lector ese entusiasmo, esa excitación, ese gusanillo que en forma de cosquilleo te revuelve las tripas y te llega al alma.

Espero que tú, si todavía no lo has hecho, algún día encuentres tu libro, tu camino, tu verdadero amor.

¿Por qué este libro?

Vivimos en un mundo complicado. Un mundo donde muchas cosas ocurren al mismo tiempo a nuestro alrededor. Un mundo acelerado, lleno de múltiples opciones y excitantes posibilidades. Un mundo en que todo parece limitarse a seguir en la carrera y no bajarse del tren. Pero creo firmemente que nosotros, los seres humanos, no estamos preparados para esto. Todavía no.

Hemos vivido inmensos cambios. En los últimos veinte o treinta años el mundo ha cambiado más que en varios siglos de historia pero no siempre todos esos cambios han llevado a algo positivo, a algo mejor y más beneficioso. Basta echar una ojeada al número de divorcios y rupturas familiares, a la insatisfacción laboral imperante, al disgusto y desgana por la vida misma, al aumento del pesimismo, de la avaricia, del ansia de conquista y del estrés. Sin olvidar al gran depredador de nuestra sociedad actual, esa lacra que ataca cuando menos te lo esperas y te deja figural y literalmente exprimido como un limón, que te quita las ganas de todo, anula tu ilusión, te roba la esperanza y poco a poco te carcome el alma. Estoy hablando de la depresión, esa palabreja que a veces no nos atrevemos ni a pronunciar, que al igual que el cáncer nos ataca sin saber muy bien como y que cuando nos queremos dar cuenta nos tiene absorbidos e inmovilizados.

La esperanza de vida se verá seriamente afectada por la depresión a partir de la generación actual si nada cambia. Según la

Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2020 la depresión será la segunda enfermedad más importante del planeta. Una de cada cuatro personas pensará seriamente en suicidarse y una de cada diez intentará efectivamente quitarse la vida. Un momento, conviene detenernos un momento a pensar en esto: ¡una de cada diez personas intentará quitarse la vida!

Esto nos da una idea del macabro negocio en que se ha convertido el sufrimiento humano. Las ventas de antidepresivos se han disparado en los últimos años aún a pesar de su dudosa y cada vez más cuestionada eficacia. El panorama se agrava dramáticamente si consideramos también los crecientes porcentajes de adicción al alcohol y otras drogas. Resulta evidente concluir que, por alguna razón, nuestras capacidades innatas y ancestrales ya no son suficientes para continuar desenvolviéndonos con soltura en el mundo tal y como es hoy en día. Es como intentar desplazarnos por una autopista montados en burro.

Sin embargo las soluciones nunca han estado lejos. Paralelamente, en otros muchos lugares del planeta, desde hace mucho tiempo, otras gentes continúan utilizando una manera diferente de interactuar con el tiempo y con la realidad. Una manera diferente de vivir y vivenciar. Una manera que podríamos catalogar como universal porque esta al alcance de todos y que asegura la supervivencia en cualquier contexto, en cualquier situación, cuando todo va bien y cuando las cosas se tuercen. Se trata de una forma de recobrar el contacto con nosotros mismos y quienes realmente somos, de ser más felices y desplegar una vida plena y satisfactoria. No se trata en absoluto de ningún secreto, tampoco de algo mágico o esotérico. A menudo la gente queda deslumbrada por su sencillez y elegancia. Probablemente no lo hemos conocido antes porque estábamos tan sumamente ocupados desarrollando todos los inventos y prodigios de nuestra maravillosa vida moderna occidental que simplemente lo hemos ignorado.

A medida que nos acercamos al núcleo de todo esto, al corazón, al mismísimo centro, al meollo de la cuestión, empezamos a vislumbrar la idea fundamental de fomentar la importancia del trabajo interior, aprender a calmar y entender a nuestra mente y al mismo tiempo aprender a conocernos mejor a nosotros mismos. Como lo oyes: ¡a conocernos! «*Yo ya me conozco*» he oído decir a muchos. Eso pensaba yo también hace algún tiempo. Conocerse es un viaje o mejor dicho, una expedición. Conocerse no es un destino, por eso uno de los mayores errores que una persona puede cometer es pensar que ya ha llegado a ese destino. En realidad este no se alcanza nunca. Algunos no se conforman con haber llegado al destino sino que afirman que ya están de vuelta de él. ¿Qué paradoja, no crees? El gran maestro Lao Tse se refirió a la importancia del autoconocimiento de la siguiente manera:

El que conoce a los demás es inteligente.

El que se conoce a si mismo es iluminado.

El que vence a los demás es fuerte.

El que se vence a si mismo es la fuerza.

Bueno, y ¿para que es tan importante conocerse a uno mismo? Pues porque es la base para poder dar lo mejor de nosotros a los demás, es la plataforma de salida para recuperar el contacto con nuestro cuerpo y con nuestras emociones, es nuestra lanzadera privada para desarrollar una mayor compasión y empatía, re-descubrir la importancia de las relaciones humanas o nuestra tarea y lugar en el mundo. Es en definitiva una premisa indispensable para poder ser feliz.

Somos seres sociales, no estamos hechos para vivir en soledad aunque a veces nos empeñemos en ello. Nos guste o no estamos todos interconectados y dependemos los unos de otros para poder sobrevivir. Considera por un momento el fenómeno de la globalización, algo muy de moda actualmente. Si un país tiene problemas con su economía doméstica automáticamente influye en la economía del

resto de los países que comercian con el y en la de los demás países del mundo. Algo parecido ocurre a otros muchos niveles. Ser felices y vivir a gusto en nuestros hogares es una paradoja increíble teniendo en cuenta que la gente se está muriendo de hambre o sobrevive en la miseria, no a veinte mil kilómetros de distancia, en un país lejano, si no aquí mismo, cerca de nosotros. Nuestras ciudades, si ir más lejos, están llenas de pobreza escondida, no solo económica sino también y sobre todo espiritual.

Piensa en la contaminación de algunas regiones industrializadas o los vertidos de petróleo en el océano. Al principio afectan a la población y ecosistemas locales pero luego pasan a convertirse en problemas de alcance planetario. La infelicidad también se expande de una manera similar. Nuestras costumbres y modo de vida actuales no son capaces de hacer frente a la gran oleada de pesimismo, falta de sentido y carencia de valores fundamentales. Nuestros medios actuales no son capaces de dar un soporte adecuado a nuestras vidas. Es triste constatar el que aún no hayamos aprendido. Por desgracia, probablemente tengan que ocurrir todavía muchas barbaridades para que despertemos. Pero yo no creo en un despertar abrupto, una especie de flash iluminador de alcance planetario al estilo de las películas de Hollywood, sino más bien en algo más sencillo y familiar. Creo en el boca a oreja, el contagio por contacto, por puro acto de comunicación, de intercambio de ideas y opiniones, de trueque de emociones y de dudas, de inquietudes y de preguntas. Ojala algún día llegemos a comprender esta interdependencia y seamos capaces de asimilar su alcance verdadero porque entonces y solamente entonces habremos despertado a una nueva conciencia. Y de eso es precisamente de lo que se trata, ese es el gran reto de nuestro siglo y de nuestro tiempo. Se trata por tanto de aplicar soluciones ya existentes a los nuevos retos, de dejar de mirar para otro lado y atrevernos a mirar al mundo y a nuestro propio interior

de una manera diferente. Este libro es una invitación al enriquecimiento y crecimiento personal. Tu puedes extraer de el tus propias conclusiones que serán diferentes de las de otro y quizás también aprender las lecciones que para ti sean relevantes. Decía un viejo maestro espiritual que el hecho mismo de formularnos una pregunta implica el que ya conozcamos su respuesta. Lo que ocurre es que esa respuesta aún no es accesible a nuestra conciencia. Con un poco de esfuerzo, dedicación e interés tú también puedes acceder a esas respuestas ocultas en tu interior desde el mismo momento en que te atreviste a lanzar las preguntas.

En este manuscrito he incluido algunas historias, anécdotas, confesiones, testimonios y reflexiones personales pertenecientes a mi propia expedición por la vida así como ejercicios inspirados en la psicología cognitiva moderna y la sabiduría oriental. Entre todo ello y como esqueleto o hilo conductor destaca el Dharma¹ que es el texto que sintetiza las enseñanzas de uno de los grandes maestros de la humanidad: Buda. Aunque también he utilizado otros textos como el Tao, o el Dhammapada. Quizás debería aclarar aquí que este libro no defiende ninguna ideología o religión concreta, más bien al contrario. He bebido de muchas fuentes pero sería una osadía por mi parte creerme en posesión de la verdad, tan solo me he limitado a reunir una serie de enseñanzas para hacerlas más accesibles. A partir de aquí cada uno es libre de extraer sus propias conclusiones y de decidir con lo que se queda y lo que prefiere desechar.

Después de unos breves aspectos introductorios, la primera parte del libro comienza exponiendo los tres principios fundamentales que nos enseña el Dharma que coinciden con las primeras tres nobles verdades que predicó Buda a lo largo de su vida. La

¹ Dharma es una palabra del sánscrito y uno de sus significados se traduce como ley natural, similar al término griego *nomos*, (norma fija, estatuto o ley).

primera noble verdad hace referencia a la existencia y presencia del sufrimiento en nuestras vidas. El segundo principio, que se corresponde con la segunda noble verdad del Dharma, nos dice que el sufrimiento tiene su origen en el apego y sus diferentes formas. La tercera noble verdad se expone en el tercer principio y explica la posibilidad de liberarnos del sufrimiento.

La segunda y tercera parte del libro están dedicadas a la cuarta noble verdad en la que se desglosa el óctuple sendero, también llamado noble camino. Es aquí donde el eje que nos proporciona el Dharma me ha servido de base y apoyo para reescribirlo acorde con mis propias experiencias. Se trata de una propuesta con una serie de instrucciones y recomendaciones concretas para liberarnos del sufrimiento superfluo que he intentado adaptar a nuestro momento actual al tiempo que ofrecer la oportunidad de aprender y familiarizarse con las técnicas esenciales incluidas en las terapias psicológicas de última generación, principalmente aquellas basadas en el concepto de *mindfulness* y que recurren, entre otras, a técnicas tradicionalmente orientales como la meditación y la concentración.

Este libro que tienes en las manos es una balsa, es simplemente un medio para ayudarte a cruzar a la otra orilla, una vez que lo hayas hecho deséchalo. Si has leído bien: ¡deshazte de él sin más dilación! pues entonces ya no te servirá de mucho. Pero hasta que lo hayas hecho utilízalo para su fin y no dudes en quitarle algunas ramas o el añadirle algunos troncos durante la travesía si de esa manera consigues mantenerte a flote. Por mi parte he intentado hacerte el camino agradable evitando la terminología ambigua o el incluir tecnicismos, así como limitar el uso de palabras en sánscrito u otras lenguas a un mínimo razonable.

Ahora más que nunca necesitamos fuentes de inspiración y una base sólida sobre la que actuar y acometer nuestras frenéticas vidas y los múltiples desafíos que en ellas se presentan. La sabiduría

oriental, con milenios de vigencia, en combinación con la psicología moderna, nos aportan un combinado de conocimientos y herramientas necesario y al mismo tiempo extremadamente útil para poder hacer frente de una manera adecuada a la vida actual.

Soluciones milenarias para nuevos retos.

Materia o energía

El término griego «psyque» se traduce literalmente como *mariposa* y es la raíz de la palabra *psicología*. Tiene en común con el «qi» o «chi» de China por un lado y con el «prana» en sánscrito por otro, el referirse a un tipo de fuerza, a una energía interna de naturaleza no material, una especie de flujo a menudo traducido como «espíritu». Por eso la alusión literal del término a la mariposa no resulta en absoluto chocante. Una mariposa revolotea suavemente y con delicadeza, vuela de un lado a otro de manera aparentemente aleatoria y sin un destino fijo al igual que lo hace el espíritu o la mente de forma natural.

«Logos» (pensar, discurrir sobre algo, meditar), es decir la lógica, se la añadimos nosotros posteriormente para complementar y darle otro sentido a *psyque*:

Psico-logía = psyche + logos

Por lo tanto al hablar de «psicología» nos aproximamos a una mezcla entre una cierta fuerza o energía dotada de cierto rigor lógico. El concepto de realidad como sinónimo de energía choca frontalmente con la concepción materialista y mecanicista de la realidad inspirada por el modelo médico, que es el que predomina en las sociedades occidentales en la actualidad. Según el modelo médico, la naturaleza básica de la realidad es de tipo puramente material. Logos, la lógica,

enraizada en la racionalidad, es sin duda la base de este modelo y de lo que hoy conocemos como método científico. El método científico es el principal responsable del increíble avance tecnológico de la humanidad y este singular hecho refuerza la idea de su fortaleza y de la supuesta superioridad de los postulados en que se basa. Al mismo tiempo, el rechazo a otros puntos de vista y en especial al mencionado concepto de realidad como algo inmaterial y de corte más energético, ha ocurrido sistemáticamente y de manera exhaustiva en todos los ámbitos llegando este modelo material a convertirse y consolidarse como una evidencia y un marco de referencia desde el cual parece difícil imaginar algo alternativo. El impacto de ello es enorme y su alcance prácticamente insondable. En definitiva lo que ocurre es que, históricamente hablando, oriente y occidente han seguido caminos muy distintos. Unos basándose en el concepto de realidad impalpable y de naturaleza más etérea y otros considerando la realidad como algo puramente material. ¿Quién tiene razón entonces? La razón es bajo mi punto de vista algo bastante difícil de definir, algo en cierto modo inexistente, y que consecuentemente no se tiene pero tampoco se carece de ella. Por eso la única manera de dotarla de existencia es defendiéndola. De esta forma numerosas guerras han dado la razón a ciertos bandos o individuos pero ¿realmente la tenían? Piénsalo por un momento, ¿conduce tener la razón a algo positivo o enriquecedor salvo inflar el ego y otorgarnos una pasajera y efímera sensación de satisfacción? El que piensa que la tiene no ve otras opciones, y el que piensa que no la tiene se resigna y somete al primero luego ninguno de los dos aprende del otro y evoluciona, amplía horizontes o comparte saber por medio del conocimiento mutuo. Por eso tener la razón es totalmente irrelevante cuando lo que se discuten son ideas y puntos de vista.

Tal vez la ciencia pueda acercarnos un poco a la resolución de esta disyuntiva entre la materia y la energía. Si tenemos en cuenta

los hallazgos de la física cuántica y los modernos métodos de exploración del átomo llegamos a varias conclusiones:

1. Debido al amplio espacio (vacío) entre las partículas atómicas (entre los electrones y el núcleo del átomo) todo lo que vemos y tocamos, incluso nosotros mismos, está hecho de vacío más que de materia sólida. Las minúsculas partículas del átomo se mantienen unidas gracias a la acción de ciertas fuerzas energéticas.
2. Observando el comportamiento de los electrones que orbitan alrededor del núcleo de los átomos, que a su vez conforman las moléculas de que está hecha la materia, se ha llegado a la conclusión de que es imposible saber exactamente lo que son. En los numerosos experimentos realizados estos a veces se comportan como ondas, es decir como energía y otras veces como materia, es más, el mero hecho de observarlos durante los experimentos y las expectativas de los experimentadores tienen una influencia directa en como se comportan.
3. Según la famosa fórmula de Einstein:

$$e = mc^2$$

La energía (e) es igual a la masa (m), que es sinónimo de materia, multiplicada por la velocidad de la luz (c) al cuadrado. Luego materia y energía son en cierta manera sinónimas. Además, gracias a las leyes de la termodinámica sabemos que la energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma. Esto nos hace pensar en un cóctel energético que engloba todo el universo y que se encuentra en constante movimiento.

4. La actual teoría de cuerdas va más allá de todo esto y considera que los átomos y sus elementos no son las unidades fundamentales que conforman la base de todo lo que vemos

o podemos tocar, sino que estos están compuestos por unidades aún más pequeñas denominadas cuerdas, que no son más que diminutas acumulaciones de energía.

*Llegados a este punto te dejo a ti
la decisión de quién tiene razón.*

¿Qué es el mindfulness?

Mindfulness es la traducción de la palabra *sati* de la lengua pali, la lengua ya extinguida que hablaba el BUDA y en la que se redactaron muchos textos budistas. *Sati* se refiere a una actividad de tipo experiencial, es decir a algo que puede ser más fácilmente experimentado que explicado con palabras.

Observa el símbolo de la palabra mindfulness a continuación (pronunciado «*nen*» en japonés). La parte superior significa conciencia y la inferior mente o cuerpo. Llama a primera vista la atención constatar que una sola palabra signifique dos cosas aparentemente opuestas: mente y cuerpo.



Conciencia

Mente, cuerpo

Así pues una primera definición traduciendo literalmente sería: conciencia de la mente y del cuerpo.

El profesor Miguel Ángel Vallejo nos proporciona otra excelente formulación de lo que llamamos mindfulness:

«Una opción por vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, frente al vivir en la irrealidad, el soñar despierto.»

Como ves pone especial énfasis en el ahora y también hace referencia al hecho simbólico de despertar frente al soñar.

John Kabat-Zinn aporta la siguiente definición:

«Mindfulness es cultivar intencionalmente la conciencia momento a momento, sin reaccionar y sin juzgar.»

Esta definición enfatiza el hecho de prestar atención como proceso y otorga un papel fundamental a la intención de hacerlo, es decir a nuestra motivación por llevarlo a cabo. Al mismo tiempo propone un acercamiento a nuestras experiencias, contrario a la evitación, con una actitud de aceptación y cierta curiosidad.

Según estas definiciones el mindfulness consiste en el desarrollo de la habilidad de prestar deliberada atención a nuestra experiencia en el momento presente y observar lo que ocurre en nuestra mente y en nuestro cuerpo en el día a día y en cada ámbito de nuestra vida. Además de hacerlo de una manera particular sin ningún tipo de juicio o crítica.

El mindfulness es una forma de ser, una manera de pensar y de estar en la vida y representa una manera diferente de vivenciar la realidad. Se trata de una opción natural que todos tenemos. Una alternativa al soñar despierto o comportarse de una manera más o menos automática a la deriva de los pensamientos que aparecen en nuestra mente de forma caprichosa. Utiliza determinadas técnicas, entre ellas la meditación, aunque no de forma exclusiva, como herramientas para cultivar la calidad de la atención y el desarrollo de la conciencia.