

APRENDER A PRACTICAR *MINDFULNESS*

APRENDER A PRACTICAR
MINDFULNESS

Y abrir el corazón
a la sabiduría y la compasión

Vicente Simón

(Con la colaboración de Christopher K. Germer)

Prólogo de Ramón Bayés

 sello EDITORIAL



«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47)».

Título: *Aprender a practicar* Mindfulness

© 2011: Vicente Simón
Con la colaboración de Christopher K. Germer

Diseño de la cubierta: Eva Olaya
© Fotografía de la cubierta: Istockphoto

1.^a edición: septiembre 2011
2.^a edición: septiembre 2011
3.^a edición: octubre 2011
4.^a edición: noviembre 2011
5.^a edición: diciembre 2011
6.^a edición: abril 2012
7.^a edición: febrero 2013

Derechos exclusivos de edición en español reservados para todo el mundo:

© 2011: Sello Editorial, SL
Josep Tarradellas, 38
08029 (Barcelona)
www.selloeditorial.com

ISBN: 978-84-15132-04-2
BIC: VXM

Impreso en España
Depósito legal: B. 12.946-2012
Impresión: Estilo Estugraf Impresores S.L.
Pol. Ind. Los Huertecillos – nave 13
28350 Ciempozuelos (Madrid)

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin autorización escrita del editor.

CONTENIDO

Prólogo

Introducción

Agradecimientos

Cómo utilizar bien este texto

Capítulo 1. Qué entendemos por *mindfulness*

Capítulo 2. La instrucción fundamental y sus consecuencias

Capítulo 3. La actitud apropiada

Capítulo 4. Las emociones

Capítulo 5. Compasión y Autocompasión
(Christopher K. Germer y Vicente Simón)

Capítulo 6. La presencia

Capítulo 7. Recomendaciones finales

Referencias

Índice alfabético

Enlaces de páginas web directamente relacionadas con el texto

Índice general

PRÓLOGO

En febrero de 2007, El Dr. Vicente Simón, invitado por el Grupo de Investigación en Estrés y Salud de la Universidad Autónoma de Barcelona, vino a nuestra universidad a impartir un seminario de iniciación al *mindfulness* que todavía se recuerda con gran interés y cariño por el grupo de profesores y alumnos que tuvimos la fortuna de asistir al mismo. Ha pasado el tiempo y Vicente ha dedicado gran parte de su esfuerzo personal y científico a profundizar en el conocimiento, práctica y difusión del *mindfulness*, labor que ahora culmina, como fruto maduro, en el presente libro.

El libro se estructura en varias partes: empieza por la definición («*calmar la mente para ver con claridad*») y los requisitos materiales necesarios para la meditación; sigue con unas instrucciones claras sobre la actitud con la que debe empezarse a practicar («*Aparezca lo que aparezca en tu mente, simplemente obsérvalo*») y describe con detalle las instrucciones necesarias para llevar a cabo varios ejercicios de meditación (respiración, emociones, autocompasión, el espacio y la luz), indicando cómo entrenarse para vencer los obstáculos con los que nos podemos encontrar. Cada capítulo termina con un pequeño cuestionario que debe permitirnos evaluar los progresos realizados. El libro se completa con un apartado de referencias y un útil índice alfabético. De especial interés para nuestra cultura es, a mi juicio, la prác-

tica de la meditación compasiva en la que el practicante trata de inhalar dolor y sufrimiento de otra persona y exhalar bondad y compasión hacia ella. Como señala Vicente, «*la actitud bondadosa ha de guiarnos siempre en la práctica de la meditación*».

Pero, ¿qué puedo añadir yo, un verdadero principiante, a lo que el lector encontrará escrito en las excelentes páginas que seguirán?

Del discurso¹ que una jovencísima Ana María Matute de ochenta y cinco años acaba de pronunciar en abril de 2011 con motivo de recibir el Premio Cervantes, destacan, a mi juicio, unas hermosas palabras: «*El que no inventa, no vive*». Confieso que las mismas me han llegado al alma; ésta es la razón por la que en el presente prólogo considero insuficiente limitarme a glosar la solidez y honestidad profesional de la figura del autor, subrayar mi satisfacción por lo que se dice en el libro o invitar a seguir con entusiasmo las prácticas que ofrece.

Situado en la misma senda de Ana María Matute y de otros dos adolescentes de 94 años —Stéphane Hessel y José Luis Sanpedro— que en 2011 han conseguido un auténtico bestseller,² aunque de manera tal vez algo infantil ya que sólo tengo ochenta años, siento también la necesidad de crear algo, siquiera sea un modesto complemento, en relación con la temática del libro.

Lo primero que se me ocurre es tratar de asociar un aspecto esencial del *mindfulness* al pensamiento de San Agustín, el cual en el siglo v ya decía que no eran tres los tiempos: pasado, presente y futuro, sino que de lo único que podía disponer el hombre era del presente de las cosas presentes, del presente de las cosas pasadas y del presente de las cosas futuras; en otras palabras, del aquí y el ahora del que nos habla el *mindfulness*. Nadie ha vivido

1. Matute, Ana María (2011), *Extracto del discurso al recibir el Premio Cervantes*. El País, 28 de abril, 40.

2. Hessel, S. (2011). *iIndignaos!*. Con prólogo de José Luis Sanpedro. Barcelona: Destino.

nunca en el pasado; nadie ha vivido nunca en el futuro. El *mindfulness* nos ayuda a aceptar y adaptar nuestra vida al presente de las cosas presentes, abandonando la rumiación de los recuerdos nostálgicos que nos ofrece el presente de las cosas pasadas y la falsa creencia de que sólo podemos ser dichosos si se cumplen las expectativas a las que nos impulsa el endeble presente de las cosas futuras. La felicidad, la serenidad, la plenitud, sólo puede radicar en la aceptación y goce del presente de las cosas presentes.³

La segunda idea que me gustaría transmitir tiene relación con este ritmo vertiginoso de cambios en nuestra sociedad del que nos habla Vicente en la Introducción. Y como profesor de Psicología Básica, formado en el laboratorio animal, docente de metodología durante muchos años y preocupado actualmente por la investigación de un tema importante y difícil —ayudar a las personas a envejecer y a morir en paz—, no puedo sino plantearme hasta qué punto la práctica del *mindfulness* puede facilitar el establecimiento y consecución de objetivos de investigación originales y permitirnos afrontar con éxito la vorágine del mundo de Internet que ha irrumpido con fuerza en las universidades.

Google sólo tiene respuestas, miles de respuestas. Pero los avances en el conocimiento científico no tienen que ver con la cantidad de respuestas disponibles sino con la formulación de un número muy limitado de preguntas adecuadas. Y en el Google difícilmente las podremos encontrar. «*El azar* —nos dice Pasteur— *sólo favorece a la mente preparada*».

En un artículo⁴ y un libro⁵ recientes, Nicholas Carr, antiguo

3. Bayés, R. (2010). *El psicólogo que buscaba la serenidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.

4. Carr, N. (2008). *Is Google making us stupid?* *The Atlantic*, July/August. Disponible en Internet el 2 de Mayo de 2011 en: <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/07/is-google-making-us-stupid/6868/>

5. Carr, N. (2011). *Superficiales. ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* Madrid: Taurus

director del *Harvard Business Review* y experto reconocido en tecnologías de la información, nos advierte de que Internet está erosionando nuestra capacidad para pensar de forma autónoma: «*La multitarea, instigada por el uso de Internet, nos aleja de formas de pensamiento que requieren reflexión y contemplación, nos convierte en seres más eficientes procesando información pero menos capaces para profundizar en esta información y al hacerlo no sólo nos deshumaniza un poco sino que nos uniformiza*». En resumen, como señala Carr en una entrevista,⁶ «*Internet nos incita a buscar lo breve y lo rápido y nos aleja de la posibilidad de concentrarnos en una sola cosa... Cuando abres un libro te aíslas de todo porque no hay nada más que sus páginas. Cuando enciendes el ordenador te llegan mensajes de todas partes; es una máquina de interrupciones constantes*».

Esta es, quiere ser, mi pequeña aportación al libro de Vicente y Christopher. La hipótesis de que la práctica del *mindfulness* constituye un buen antídoto para los estudiantes de doctorado, los investigadores y los académicos permanentemente inmersos en el dilema de «publicar o morir», que contrarreste o suavice los efectos nocivos que suelen comportar los múltiples elementos distractores que suponen el trabajo con ordenador y la navegación por el ciberespacio. E igualmente puede ayudar, espero, en alguna medida, a los obsesos del teléfono móvil, continuamente pendientes de ser interrumpidos en su quehacer discursivo por llamadas o mensajes inesperados —la mayoría de ellas de escasos valor y urgencia— sin relación alguna, en la mayoría de los casos, con el hilo de sus pensamientos.

Gracias Vicente por tu dedicación —también a Christopher Germer por su valiosa colaboración— gracias por la ilusión desa-

6. Celis, Bárbara (2011). *Un mundo distraído*. El País Babelia, 29 de Enero, 5-7.

rollada al abrir campos nuevos y útiles a la psicología de nuestro país. El mundo de la investigación, no sólo el de la compasión y la humanización, también os agradece sinceramente la útil herramienta que habeis puesto entre sus manos.

RAMON BAYÉS

*Catedrático jubilado de la Universidad
Autónoma de Barcelona*

INTRODUCCIÓN

Nosotros, los seres humanos del siglo XXI, vivimos en un mundo zarandeado por las crisis. El auge de las tecnologías más diversas y la globalización inevitable nos están poniendo psicológicamente a los pies de los caballos. Vivimos más tiempo, pero con mucha más velocidad y es fácil que con ese ritmo frenético perdamos el aliento.

La evolución inherente al hecho humano se ha acelerado de tal manera, que los procesos que antes duraban siglos ahora se desarrollan en decenios. Y no resulta infrecuente que un ser humano concreto tenga que adaptarse tantas veces a circunstancias radicalmente nuevas, que diríase que le toca vivir varias reencarnaciones en una sola vida.

Una de las evoluciones en las que la humanidad se encuentra inmersa (quizá la de más largo alcance), es la evolución de la propia conciencia humana. Aunque nos encontramos globalmente integrados en una cultura racional y egoica, es indiscutible que ya son muchos los indicios de que comienza a abrirse paso una conciencia diferente, una conciencia no egoica, sino transpersonal y no-dual, conciencia en la que se vislumbra una disolución del ego tal como lo

hemos vivido hasta ahora (y lo seguimos viviendo, en la mayoría de los casos).

Son muchas las personas que sienten la llamada de esa «nueva conciencia», como la denomina Eckhart Tolle,¹ y que buscan, consciente o inconscientemente, una herramienta práctica que les ayude a dar ese salto al que se ven empujados (o atraídos) por la dinámica incuestionable de la evolución psicológica de la humanidad. Una dinámica en la que la propia tensión producida por el ritmo vertiginoso, por la desorientación vital y por la ausencia de sentido, constituye la principal fuente de energía que impulsa la transformación de la conciencia.

Expresando lo mismo con palabras más tradicionales, diríamos que es el propio sufrimiento, derivado de las circunstancias vitales, el que nos empuja hacia el cambio del estado de conciencia. Cuando el sufrimiento se hace extremo, nuestra mente puede reaccionar, bien desarrollando conductas que se consideran patológicas (por desgracia es lo que sucede con más frecuencia), bien dando el salto hacia un nivel de conciencia transpersonal y transegoico, en el que se abren los ojos a la realidad no-dual de la existencia y se cae en la cuenta de que la aparente separación en que vivíamos no era más que un espejismo. Como afirma Martínez Lozano,² *todo es diferente, pero nada es separado*.

Este libro ha nacido con el afán de proporcionar una guía práctica y sencilla para todas las personas que buscan su camino en el laberinto de este mundo cambiante y en cri-

1. Tolle, E. (2007). *Un nuevo mundo, ahora*. Debolsillo, Barcelona.

2. Martínez Lozano, E. (2010). *Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal*. Desclée de Brouwer, Bilbao.

sis permanente que nos ha tocado vivir. La meditación (*mindfulness*), una práctica probablemente tan antigua como la humanidad, es quizá la vía magna que puede conducirnos al centro de nosotros mismos, el único lugar en donde reina la paz y habita el misterio. Sólo acallando la mente es posible encontrar la salida del laberinto. Sólo renunciando a la locura (tan contagiosa y extendida) de pensar que la solución se encuentra fuera o lejos de uno mismo, llegaremos a descubrir dónde se esconden la felicidad y la abundancia ilimitadas que son consustanciales a la vida. En nuestra ignorancia, las buscábamos por doquier, a lo largo y ancho del amplio mundo, sin darnos cuenta de que siempre habían estado aquí y ahora, en el fondo inexplorado de nosotros mismos.

Tanto el Dr. Germer como yo deseamos que este libro contribuya a promover la comprensión profunda de la realidad, la transformación de la conciencia y a extender el bienestar, el amor y la paz entre todos los seres humanos.

AGRADECIMIENTOS

Como todo lo que posee una forma material, este libro ha surgido como consecuencia de unas circunstancias concretas que quisiera reseñar. Al finales del año 2009 y en el marco del nacimiento de la Universidad Internacional Valenciana (VIU), su Rector, José Sanmartín, concibió la producción de unos cursos on-line que recibieron el nombre genérico de «Aprender a...» De este grupo de cursos, el que ulteriormente se convertiría en el germen del libro que el lector tiene en sus manos se llamó «Aprender *mindfulness* y desarrollar la presencia» y consta de seis videos grabados y de dos video-conferencias que se emiten en directo en cada una de las ediciones del curso. Con motivo de la grabación de los videos, invitamos al Dr. Christopher Germer, psicólogo, meditador y autor del influyente libro «*The mindful path to self-compassion*» (traducido al español como «*El poder del mindfulness*»), a grabar la entrevista que se convirtió en el núcleo del Video 5.

El curso ha tenido muy buena acogida, tanto entre los profesionales de la salud mental como entre el público general y se encuentra ahora en su 9ª edición. Pronto nos dimos cuenta (y los propios alumnos así nos lo hicieron ver), de la conveniencia de que, aparte de los videos, existiera un material escrito que sirviera como texto de consulta para acompañar al formato audio-visual. Así es como nació la idea de este libro que, desde luego, tiene sen-

tido independientemente del curso on-line que lo inspiró, aunque ambos se complementen muy bien entre sí.

Quisiera expresar mi agradecimiento al Prof. Sanmartín, quien impulsó desde el principio todo el proyecto y a todo el personal de la VIU que lo hizo posible. También quiero señalar la desinteresada colaboración y ayuda recibida del Dr. Germer quien, no sólo contribuyó con su entrevista a la realización del Video 5, sino que se ha encargado de redactar en su mayor parte el capítulo 5º del libro, dedicado a la compasión y la auto-compasión. Siempre ha sido un compañero fiel que, desde la distancia nada despreciable del otro lado del océano, me ha orientado con su sabiduría y me ha animado a materializar este proyecto.

No quiero silenciar la callada contribución de los ya numerosos alumnos que han seguido el curso en Internet y que, con sus preguntas, dudas y sugerencias, me han proporcionado la motivación necesaria para mantener viva la idea del libro y poder llevarla hasta buen puerto.

Por último, aunque no menos importante, quiero expresar mi agradecimiento al Prof. Ramón Bayés quien, con su experiencia, sabiduría y reconocida habilidad literaria, ha tenido a bien escribir el prólogo de esta obra que ahora presentamos al público.

CÓMO UTILIZAR BIEN ESTE TEXTO

El libro consta de siete capítulos.

En el **capítulo 1 (Qué entendemos por *mindfulness*)**, además de las definiciones más elementales, se pasa revista a los requisitos materiales y circunstanciales que facilitan la práctica de la meditación formal.

Los **capítulos 2 y 3 (La instrucción fundamental y La actitud apropiada)** exponen las reglas o instrucciones básicas a tener en cuenta para comenzar a meditar adecuadamente. Constituyen el núcleo del libro. Al tiempo que se dan instrucciones concretas sobre cómo ponerse a meditar, se ofrece un escueto armazón teórico que nos permite desarrollar un esquema conceptual de lo que sucede en la mente cuando meditamos. Un esquema o armazón que, ciertamente, en algún momento tendremos que descartar, ya que meditar no es una actividad conceptual sino transmental y, por tanto, el pensamiento lógico no es algo que nos pueda ayudar demasiado. Pero, al principio, nuestra mente curiosa exige algún tipo de explicación lógica para embarcarse en esta aventura.

En el **capítulo 4 (Las emociones)** nos ocupamos de algo tan importante en nuestra vida psíquica como son los sentimientos y las emociones. Son ellas las que en la mayoría de los casos nos hacen sufrir y las que pueden constituir un serio obstáculo para que avancemos en la práctica meditativa. Por eso resulta fundamental el saber cómo afrontarlas y el aprender la habilidad de utilizar su inmensa carga energética a nuestro favor. Saber cómo transformar las emociones en lucidez y en felicidad es una parte esencial del arte de meditar.

El **capítulo 5 (Compasión y autocompasión)** se ocupa de la actitud afectiva que resulta ser un componente esencial en *mindfulness*: la actitud de amor y de bondad hacia uno mismo y hacia los demás. Esta actitud puede desarrollarse con la práctica y por ello, en este capítulo, se describen ejercicios adecuados para poder desarrollar esta capacidad que todos poseemos, aunque habitualmente la tengamos infrautilizada.

El **capítulo 6 (La presencia)** trata sobre el estado de conciencia en el que entramos cuando nos hacemos presentes en lo que estamos haciendo, no sólo durante la meditación formal, sino, idealmente, en cualquier momento del día. «Presencia» es una de las formas de denominar a ese estado que es, en definitiva, el estado propio del meditador.

Por último, en el **capítulo 7 (Recomendaciones finales)**, se recogen una serie de consejos y actividades complementarias que contribuyen a que la práctica se desarrolle sin muchos tropiezos y ayudan a integrar la meditación en la vida cotidiana con facilidad y con eficacia.