

Mindfulness para principiantes

Jon Kabat-Zinn

Editorial Kairós. Barcelona 2013

ISBN: 978-84-9988-239-0

Esta obra está protegida por el derecho de autor y su reproducción y comunicación pública, en la modalidad puesta a disposición, se ha realizado en virtud del artículo 32.4 de la Ley de Propiedad Intelectual. Queda prohibida su posterior reproducción, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio y de cualquier forma.

Título original: MINDFULNESS FOR BEGINNERS, Reclaiming the Present Moment
and Your Life, by Jon Kabat-Zinn

© 2012 Jon Kabat-Zinn

© de la edición en castellano:

2013 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

Fotocomposición: Grafime, Mallorca, 1, 08014 Barcelona

Diseño cubierta: Katrien van Steen

Impresión y encuadernación: Romanyà-Valls, Verdaguer, 1, 08786 Capellades

Primera edición: Mayo 2013

ISBN: 978-84-9988-239-0

Depósito legal: B 10,089-2013

Todos los derechos reservados.

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,
www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Este libro ha sido impreso con papel certificado FSC, proviene de fuentes
respetuosas con la sociedad y el medio ambiente y cuenta con los
requisitos necesarios para ser considerado un "libro amigo de los bosques".

La respiración

*Mira, por ejemplo, lo que sucede con la respiración. So-
lemos darla por sentado, a menos, claro está, que este-
mos resfriados o que, por una u otra razón, respiremos
con dificultad. Solo entonces nos damos súbitamente
cuenta de la extraordinaria importancia que tiene para
nosotros.*

La respiración entra y sale de continuo de tu cuerpo. El hecho es que estamos siendo respirados. Absorbemos aire en cada inspiración y lo devolvemos al mundo en cada exhalación. De ello depende nuestra vida. Suzuki Roshi se refería a este movimiento como “una puerta batiente”. Y, como no podemos salir de casa sin esta vital y misteriosa puerta batiente, la respiración puede convertirse en el más adecuado objeto de atención para volver al momento presente. Solo en el presente respiramos —porque el último aliento ya se fue y el próximo todavía no ha llegado— y solo respiramos en el ahora. ¿Qué mejor ancla, pues, que la respiración, para que nuestra caprichosa atención no se aleje del presente?

Esta es una de las muchas razones por la que muchas tradiciones contemplativas utilizan, como primer objeto de atención, las sensaciones corporales que acompañan a la respiración. Pero prestar atención a las sensaciones corporales de la respiración no es una práctica válida solo para principiantes. Es cierto que puede ser sencilla, pero no lo es menos que el mismo Buddha afirmó que la respiración encierra, en su interior, todo lo necesario para el cultivo del amplio abanico de nuestra humanidad, especialmente de la sabiduría y de la compasión.

La razón, como en breve veremos, es que el hecho de prestar atención a la respiración no se limita a la respiración, al igual que prestar atención a cualquier otro objeto que elijamos como objeto de atención primaria tampoco se limita a ese objeto. Los objetos de atención nos ayudan a estabilizar la atención. Poco a poco empezamos entonces a darnos cuenta de lo que es la atención. La atención tiene que ver con la relación existente entre lo que parece ser el perceptor (tú) y lo que parece ser percibido (el objeto al que estés atendiendo). Entonces es cuando te das cuenta de que ambos forman parte de una totalidad dinámica e inconsútil que, en última instancia, jamás han dejado de estar unidas.

Lo primordial es, pues, la conciencia.

Mindfulness es conciencia

Mi definición operativa del mindfulness, como ya he dicho en la introducción, es prestar una atención deliberada y sin juicio al momento presente.

A veces he añadido, a esa definición, la frase «como si tu vida dependiera de ello», porque profundiza su efecto.

Técnicamente hablando, sin embargo, el mindfulness es *lo que emerge* cuando prestas una atención deliberada y no crítica al momento presente como si tu vida dependiera de ello. Y lo que emerge no es más que la conciencia.

Pero, pese a estar íntimamente familiarizados con ella, la conciencia es una facultad que nos resulta ajena, por completo. Por ello el entrenamiento en mindfulness que vamos a iniciar consiste, en realidad, en el ejercicio de un recurso que ya poseemos. No tenemos, para ello, que ir a ningún lugar ni conseguir nada, sino tan solo aprender a habitar un dominio de la mente del que, hablando en términos generales, estamos desconectados. Y eso es lo que podríamos denominar la modalidad *ser* de la mente.

La modalidad hacer y la modalidad ser

Pasamos la mayor parte de nuestra vida sumidos en la acción, haciendo cosas y pasando rápidamente de una a otra, o bien haciendo malabarismos para hacer varias cosas diferentes a la vez.

A menudo estamos tan activos que pasamos apresuradamente de una cosa a la siguiente con la idea de que, en algún momento posterior, estaremos mejor. Vivimos para eliminar cosas de nuestra lista de situaciones pendientes y al finalizar el día caemos exhaustos en la cama, para levantarnos a la mañana siguiente y poner en marcha de nuevo la misma noria. Esta forma de vida —si es que merece tal nombre— se ve impulsada por las mil diferentes expectativas que nos imponemos a nosotros mismos y a los demás, generadas, en gran medida, por nuestra creciente dependencia de una tecnología omnipresente que cada vez acelera más nuestro ritmo de vida.

Resulta muy fácil, si no estás atento, olvidar *quién* está ha-

ciendo todo eso y *por qué* y, dejando de lado tu cualidad de *ser humano*, convertirte en un *hacedor humano*.

Ahí es, precisamente, donde entra en juego el mindfulness, recordándonos la posibilidad de pasar, gracias a la atención y la conciencia, de la *modalidad hacer* a la *modalidad ser*. Entonces nuestra acción resulta mucho más integrada y eficaz porque brota de nuestro ser. Entonces dejamos también de agotarnos y aprendemos a encarnar nuestro cuerpo y a habitar el único momento en que vivimos, es decir, este.

Fundamentos científicos

Una información que os interesará, si es que aún no estáis al corriente, es que el mindfulness y sus aplicaciones en la salud y la enfermedad han sido objeto de estudio y creciente descubrimiento desde hace más de treinta años, desde la fundación de la Clínica de Reducción del Estrés y la REBAP el año 1979 en la Universidad de Massachusetts.

El entrenamiento en mindfulness proporcionado por la REBAP y otras intervenciones similares ha demostrado ser muy eficaz en la reducción del estrés y los problemas médicos asociados al estrés (como la ansiedad, el pánico y la depresión), así como en aprender a vivir de un modo más eficaz y pleno con el dolor crónico, aumentar la calidad de vida de quienes sufren de cáncer y de esclerosis múltiple y reducir la incidencia de la recaída en personas con un historial de trastorno de depresión mayor que auguraba un riesgo en ese sentido. Estos son algunos de los muchos descubrimientos clínicos puestos de relieve por la literatura científica. La REBAP también ha demostrado que influye positivamente

en el modo en que el cerebro procesa, en situaciones de estrés, las emociones, que facilita, en determinadas regiones de la corteza prefrontal, el paso de la activación del lado derecho a la activación del lado izquierdo (un cambio asociado a un mayor equilibrio emocional) e induce cambios positivos correlativos en el sistema inmunitario.

Otros estudios han descubierto que las personas entrenadas en REBAP presentan una activación de las redes de la corteza cerebral implicadas en la experiencia directa del momento presente. Quienes no han sido entrenados en REBAP muestran una menor activación de tales circuitos y la correspondiente activación de redes implicadas en la generación de narraciones *acerca* de la propia experiencia. Estos descubrimientos sugieren que la práctica del mindfulness amplía el repertorio de posibilidades de experimentarnos a nosotros mismo e influye en la elaboración de historias que pueden teñir o hasta eclipsar nuestra propia experiencia.

Ahora sabemos que el entrenamiento en REBAP también provoca cambios en la estructura cerebral al engrosar ciertas regiones cerebrales como el hipocampo, que desempeña un papel muy importante en el aprendizaje y la memoria, y adelgazar otras como, por ejemplo, la amígdala derecha, una estructura del sistema límbico que regula las reacciones basadas en el miedo, como las amenazas percibidas de un tipo u otro, incluida la frustración de nuestros deseos.

Cada vez es mayor la literatura científica que documenta los descubrimientos realizados por la investigación sobre el mindfulness.

Selfing

Sean cuales sean las metáforas o imágenes que más útiles nos parezcan para describir la naturaleza de la mente y la relación que, tanto durante la meditación como en la vida cotidiana, mantengamos con nuestros pensamientos y emociones, es importante reconocerlos como meros pensamientos.

Si caemos en la corriente de los pensamientos o, más especialmente, si nos identificamos con alguno de ellos (diciéndonos «Esto “soy yo”» o «Esto “no soy yo”»), acabamos *realmente* atrapados. Esa es la identificación última, la identificación de circunstancias, condiciones o cosas con los pronombres “yo”, “mí” o “mío”, un hábito al que a veces denominamos *selfing*: la tendencia a colocarnos en el centro absoluto del universo.

Puede ser muy interesante, como veremos, prestar atención al modo en que nos pasamos la vida sumidos en el hábito mental de *selfing* [egotización] y, sin pretender corregirlo ni cambiarlo, ser simplemente conscientes de él.

Los objetos a los que atendemos no son tan importantes como la atención misma

Como el mindfulness tiene que ver con el cultivo de la conciencia instantánea tras instantes a través de una atención cuidadosa, sistemática y disciplinada, puede parecer inicialmente como si lo más importante fuese aquello a lo que estamos prestando atención, es decir, los distintos objetos de atención.

Estos objetos de atención pueden centrarse en algo que tiene lugar dentro del reino de nuestra experiencia: lo que vemos, escuchamos, olemos, degustamos, tocamos, sentimos o conocemos en un determinado momento. Y ello es así porque, desde el mismo comienzo de la práctica de la meditación, tenemos que concentrarnos en *algo* a lo que prestar atención, ya sea la sensación de la respiración entrando y saliendo de nuestro cuerpo, los sonidos que llegan a nuestros oídos o cualquier otra cosa que percibimos o aprehendemos en el momento presente. Luego veremos que podemos concen-

trarnos en la conciencia misma y ser conscientes de la conciencia, sin necesidad de elegir objeto concreto alguno en el que concentrarnos. Esto es algo que exploraremos en la última pista del CD que acompaña a este libro.

Pero debemos entender, desde el mismo comienzo, que lo más importante no son, cuando estamos prestandoles atención, las sensaciones de la respiración, los sonidos ni los pensamientos.

Lo más importante —aunque resulta ser lo que más fácilmente olvidamos, tenemos por costumbre dar por sentado y no experimentamos— es la conciencia que siente y conoce directamente, sin necesidad de pensar, que la respiración está ocurriendo en este instante, que la escucha está ocurriendo en este instante y que los pensamientos están desplazándose, este instante, a través de ese espacio semejante al cielo que es la mente. Independientemente, pues, de cuáles sean los objetos a los que les estás prestando atención, lo más importante es la conciencia.

Y esa conciencia ya es nuestra. Ya disponemos de ella, ya es completa y ya es capaz de sostener y conocer (de un modo no conceptual) todas y cada una de las experiencias internas y externas, independientemente de lo grandes, triviales o maravillosas que sean. Esa es una propiedad de la conciencia. Y tú ya la posees, aunque quizás sea más exacto decir que *tú ya eres eso*.

El mindfulness es algo más que una buena idea

El mindfulness es hoy en día tan popular que resulta muy fácil malinterpretar su significado: «¡Ya lo entiendo! Se trata de estar más atento y ser menos crítico. ¡Buena idea! ¿Cómo no se me había ocurrido antes? Las cosas, a partir de ahora, irán viento en popa. ¡Ningún problema! Estaré más atento».

Pero el mindfulness es una *forma de ser* que requiere de un cultivo continuo. Es una disciplina que, cuando se despliega, se expande de manera natural hasta impregnar todos los aspectos de nuestra vida. Realmente es una buena idea estar atento, pero el mindfulness es mucho más que una buena idea.

Porque, aunque sencillo, el mindfulness no es fácil. No es fácil permanecer atento, ni siquiera durante un breve periodo de tiempo. Ya hemos dicho que, de algún modo, se trata del trabajo más difícil del mundo y también, por cierto, del más importante.

Volver a establecer contacto

El verdadero reto, como veremos cuando emprendamos la práctica real del mindfulness, es que la práctica misma nos proporciona un acceso instantáneo a otras dimensiones de nuestra vida de las que, pese a estar ahí desde siempre, hemos acabado desconectándonos.

Utilizo deliberadamente la metáfora sensorial de estar “desconectado” para reconocer lo asombrosamente sencillo que es ser inconsciente, inclinarse hacia el lado desatento en lugar de hacerlo hacia el lado atento, mirar sin ver, oír sin escuchar y tragar sin degustar. Dicho en otras palabras, podemos deambular fácilmente de un lado a otro durante toda nuestra vida con el piloto automático creyendo saber lo que ocurre, saber quiénes somos y saber dónde vamos. Bien podríamos decir que esa es nuestra modalidad habitual por defecto: la modalidad condicionada y tenaz de la inconsciencia, del piloto automático y de la acción desatenta.

Por ello el cultivo del mindfulness es tan necesario... y tan urgente.

hay en nuestra mente y experimentar y relacionarnos con la emoción de un modo realmente sabio y compasivo, que no se entristece con historias de lo maravillosos, espantosos o inadecuados que somos. Esas historias pueden convertirse en una especie de botas de cemento que nos hundan en un pantano creado por nosotros mismos —siempre y cuando no los reconozcamos como meros pensamientos que vienen y van y nos los creamos hasta tomarlos por la realidad misma.

Esto no quiere decir que la meditación consista en llegar a conocer quién eres en cualquier sentido convencional y narrativo del término “conocer”. Se trata, por el contrario, de formularte una pregunta y de volver a formularla una y otra vez hasta que te sientas cómodo con no saber o, al menos, al comienzo, admitir que no lo sabes todo. Cuando la gente te pregunte «¿Quién eres tú?», podrías responder obviamente «Yo soy Jon» o «Yo soy Katherine». Pero ese no es más que el nombre con el que tus padres te bautizaron. Bien podrían haberte llamado de cualquier otro modo. ¿Serías, en tal caso, la misma persona? ¿Olería acaso diferente la rosa si se llamase de otro modo?

Y podríamos contemplar, desde la misma perspectiva, nuestra edad, nuestros logros y muchas otras cosas. Eso no añade nada a la persona. La persona es otra cosa, algo mucho más grande y misterioso. Walt Whitman decía, en el *Canto a mí mismo*: «¡Yo soy inmenso! ¡Contengo multitudes!».

Eso es muy cierto. Cada uno de nosotros es una suerte de universo. Somos ilimitados.

Si eres consciente de lo que ocurre, estás haciendo bien las cosas

Es muy habitual que quien empieza la práctica del mindfulness se pregunte si está haciendo las cosas bien o si lo que está experimentando es lo que debería estar experimentando.

Mi respuesta más breve a la pregunta «¿Estoy haciendo las cosas bien?» es que, si eres consciente, estás haciendo —independientemente de lo que ocurra— bien las cosas. Y esto es algo tan cierto como difícil de aceptar. Y, lo que es más, está bien experimentar lo que estás experimentando, por más que te desagrade o no te parezca muy “meditativo”. Realmente es perfecto. Es el programa del momento presente, tu vida desplegándose aquí y ahora.

Lo primero que probablemente adviertas cuando practicas mindfulness es lo distraído que estás. Supongamos que decides centrarte en la *sensación* de la respiración entrando y saliendo de tu cuerpo. La respiración tiene lugar en el momento presente. Es importante. No puedes vivir sin respirar.

No juzgar es un acto inteligente y bondadoso

Si te criticas cada vez que tu mente se aleja del presente, posiblemente te pases la vida criticándote.

Quizás haya llegado el momento de dejar de recriminarnos y minusvalorarnos por no vivir a la altura de un ideal “espiritual” romántico. ¿Por qué no nos centramos exclusivamente en lo que está desplegándose? ¿Por qué cuando, en medio de una práctica formal, crees que “lo has echado todo a perder” por olvidarte completamente de la respiración, no vuelves a prestar atención a la idea de que “lo has echado todo a perder”? No hay nada malo en ello, como tampoco hay nada malo en tu mente. Esas no son más que reacciones de tu mente ante la experiencia de que la atención se aleja del objeto elegido. Son miles de millones los momentos de ese tipo por los que atravesarás. Pero eso no importa, porque son muchas las cosas que de ello puedes aprender. ¿Puedes ver cómo moras en la conciencia o cómo regresas a ella, al menos durante breves instantes, una y otra vez, por más que

tu mente vaya de un lado a otro o se preocupe por esto o por aquello?

Cada nuevo momento nos brinda la oportunidad de ejercitar el *discernimiento* y ver lo que de verdad está ocurriendo, en lugar de caer en el juicio, que habitualmente es un tipo de pensamiento simplista, dualista y binario, que ve las cosas en términos de blanco o negro, bueno o malo y esto o aquello. Suspender el juicio y no juzgar lo que aflora no es una estupidez, sino una expresión de inteligencia. Y también es una manifestación de bondad que contrarresta la habitual tendencia a ser duros y críticos con nosotros mismos.

¿Sufre acaso tu conciencia del sufrimiento?

Pregúntate, cuando te descubras sufriendo: «¿Sufre acaso mi conciencia del sufrimiento?»

Trata de mirar lo que emerge en tu experiencia en un momento de sufrimiento y de mantener la mirada un poco más, como si estuvieras sumergiendo poco a poco el pie en el agua, decidido a sentir lo que ocurre y darte cuenta de la cualidad de tu conciencia. Con la práctica, podrás prolongar más esa exploración para que la investigación de lo que consideras sufrimiento tenga la oportunidad de asentarse en tu conciencia. Y trata de hacer eso en ocasiones diferentes. De ese modo, te familiarizarás con las experiencias difíciles y desagradables.

Investiga, de manera parecida, la ansiedad generada por el miedo preguntándote: «¿Están asustadas, inquietas, preocupadas o ansiosas la conciencia de mi miedo, de mi inquietud, de mi preocupación o de mi ansiedad?», y observa luego atentamente lo que ocurre. También puedes investigar un momento de dolor preguntándote: «¿Duele acaso la conciencia del

convierta en objeto de nuestra atención. Y la conciencia de ese mecanismo de evaluación automático e inconsciente determina también que tu vida sea, a partir de entonces, diferente.

La definición de "placentero" es que deseamos que nuestra conexión con el objeto de atención se mantenga y sufrimos si se ve acortada. Si no somos conscientes de esa cualidad placentera y descansamos en esa conciencia, queremos más y nos empeñamos inútilmente en eternizar ese momento.

La definición de "desagradable" es que deseamos que la experiencia de ese momento concluya y sufrimos si perdura. Si lo rechazamos o tratamos de acortar automáticamente su duración, nos vemos arrastrados por la aversión.

Y la definición de "ni placentero ni desagradable" es que no posee ninguno de esos atributos, razón por la cual resulta difícil de advertir. Cuando algo no es placentero ni desagradable, resulta fácil de ignorar y caer en la ilusión, la ignorancia y el engaño.

Por ello el mindfulness de las cualidades placenteras, desagradables o neutras de un momento resulta clave para no caer presos del deseo, la aversión o el engaño, ni librarnos rápidamente de ellos cuando así suceda, lo que inevitablemente ocurrirá una y otra vez. La aplicación del mindfulness en el mismo punto del contacto con cualquier objeto concreto de atención que emerja en nuestra experiencia pone instantáneamente fin al sufrimiento innecesario y adicional, porque el sufrimiento no reside en lo placentero ni en lo desagradable. El sufrimiento reside en el deseo y en la aversión, y en el correspondiente aferramiento e identificación con uno mismo.

El "programa" es "este"

Pero no solo es que siempre sea ahora. El "programa" de esta aventura en la que nos hallamos inmersos y en la que el mindfulness desempeña un papel tan esencial es siempre, nos guste o nos desagrade, lo que, en este mismo instante, está desplegándose.

Lo que sucede en este instante es el programa al que debemos atenernos para liberarnos de los grilletes del deseo, el odio y la ilusión. No necesitamos seguir ningún ideal romántico que nos diga lo que es mejor para nosotros. Lo que más necesitamos es precisamente lo que ya se nos ha dado: la realidad de las cosas en el único instante que tenemos, es decir, este.

La clave para entender lo que está ocurriendo y liberarnos del impulso de nuestros hábitos mentales inconscientes des cansa en el primer momento en que registramos si lo que ocurre es placentero (en el caso de que sea placentero), desagradable (en el caso de que sea desagradable) o ni una cosa ni la otra (en el caso de que así sea). Estas son las lentes básicas y primordiales mediante las que registramos cualquier objeto que se

Todo eso puede disolverse en un instante, en el mismo instante en que la conciencia se da cuenta de lo que realmente está desplegándose, como la pompa de jabón al verse tocada por un dedo.

La liberación del sufrimiento tiene lugar en ese mismo instante.

Es la liberación del deseo, del odio y de la ilusión.

En este instante y en el siguiente..., que también es este.

Llevar de nuevo el mindfulness al mundo

Una vez que hayas establecido un fundamento en la práctica formal y hayas dejado que la vida se convierta en tu maestra y en tu práctica, descubrirás las mil formas que tu creatividad e imaginación natural encuentran para llevar la práctica del mindfulness a diferentes áreas de tu vida.

Si eres un maestro, descubrirás lo beneficioso que puede resultar enseñar a tus alumnos *el modo* de prestar atención y alentarles a cultivar, tanto en clase como en casa, una mayor conciencia de su cuerpo, de sus pensamientos y de sus emociones. Es como si les enseñaras a afinar su instrumento (de aprendizaje, creatividad y conexión social) para que, cuando lo necesiten, funcione bien. Este proceso de sintonía y su despliegue real en todas las formas que asumen el aprendizaje, la indagación, la investigación y la imaginación se refuerzan mutuamente a lo largo de los días, las semanas, los meses, los años y, en realidad, toda la vida, propiciando la creación de una sinfonía cada vez más rica.

El entrenamiento en mindfulness por parte de un maestro diestro puede desarrollar el equilibrio y la inteligencia emocional de niños, adolescentes y jóvenes. También puede provocar una mayor resiliencia al estrés y alentar la inteligencia y la cooperación social —precisamente lo que uno esperaría de una ciudadanía iluminada y comprometida—. Son muchos los profesores universitarios que actualmente están elaborando programas innovadores que incorporan la práctica del mindfulness como requisito de “laboratorio” e investigan la utilidad de las tradiciones contemplativas y sus aplicaciones creativas en numerosas disciplinas de los campos de las humanidades y las ciencias.

Independientemente del nivel considerado, el mindfulness es pues, desde la educación preescolar hasta la universitaria, un excelente aliado de muchos aspectos de la docencia. También puede satisfacer una necesidad profunda de autenticidad, conectividad y creatividad que emerge como algo más que la suma de sus componentes individuales. Resulta una aventura profundamente satisfactoria ver el modo en que el cultivo del mindfulness despierta el amor por el aprendizaje y se manifiesta en la vida y el trabajo de sus alumnos. Y eso es, precisamente, lo que esperamos los maestros.

El mindfulness también puede, y por razones similares, convertirse en un aliado en casi cualquier profesión. Son muy pocos los trabajos basados en el desempeño que no se benefician de una mayor conciencia de los elementos críticos que mejoran la productividad y la satisfacción del personal. El entrenamiento en mindfulness se está utilizando actualmente