

SUMARIO

Prólogo de Vicente Simón	11
Presentación de los autores de Vidyamala Burch	14
Agradecimientos	15
Introducción	17
Cómo usar este libro	19
Conceptos clave y prácticas	20
Cómo funciona la práctica	21
Un curso de mindfulness y kindness de 8 semanas	22
Audios de las meditaciones de este libro	23
Semana 1 - Mindfulness: Aprendiendo a elegir	25
¿Qué es mindfulness?	25
Exploración 1: Beber una taza de té	26
El piloto automático	30
Exploración 2: Ser consciente de una parte de tu cuerpo	31
Aprender a elegir / Experiencia primaria y secundaria	33
Contactando con nuestra experiencia en el cuerpo	37
Meditación 1a: Escaneo del cuerpo (versión breve)	40
Caminata con atención consciente	42
Mindfulness en Acción 1: Una actividad con atención consciente	46
Tareas y prácticas para la semana 1	49
Semana 2 - Volviendo a nuestros sentidos	51
El "modo hacer" y el "modo ser"	51
Mindfulness en acción 2: Disminuir la velocidad	55
Tomando conciencia de la respiración en el cuerpo	58
Exploración 3: Explorando la respiración	61
Atención consciente y la regulación de las emociones	64
¿Qué es la meditación?	66
El cuerpo como una montaña: La postura en la meditación	68
Meditación 2a: Mindfulness de la respiración	75
Obstáculos que pueden surgir durante la práctica	77
Tareas para la semana 2	79
Semana 3 - Gestión de los pensamientos	81
No tienes que creer en todo lo que piensas	81
Escuchando los sonidos con atención consciente	83

Meditación 3: Ejercicio escuchando los sonidos	84
Gestionando los pensamientos con mindfulness	86
Meditación 4: Mindfulness - Gestionando los pensamientos.	86
Mindful movements - movimientos conscientes	89
Meditación 5: Movimientos conscientes – primera secuencia	91
Mindfulness en acción 3: Hacer una pausa	96
Meditación 6: Pausa mindfulness en 3 pasos	99
Los seis pasos para la ecuanimidad	100
Tareas para la semana 3	105
Semana 4 - Trabajando con experiencias difíciles.	107
Dejando ser a tu experiencia	107
La paradoja de mindfulness	110
Meditación 7a: Gestionando pensamientos cargados.	113
Meditación 7b: Estar con una experiencia no deseada	116
Aceptación y autocompasión	119
Mindfulness en acción 4: Aceptar una experiencia difícil.	120
Tareas para la semana 4	123
Semana 5 - Siéntate. Celebra la vida	125
Aprendiendo a notar las cosas buenas: Equilibrando el sesgo hacia la negatividad	125
Tercer paso: Ir al encuentro de lo agradable – curiosidad y apreciación	129
Mindfulness en Acción 5: Recibir lo bueno.	129
Meditación 8: Movimientos conscientes – segunda secuencia	133
Tareas para la semana 5	137
Semana 6 - Kindfulness: La conciencia amable	141
Un modelo de nuestras emociones	143
El cultivo de la amabilidad-kindfulness	148
Meditación 9: Amabilidad hacia uno mismo	153
Ampliando la perspectiva: Conciencia del entorno	159
Mindfulness en Acción 6: Pasar tiempo en el círculo verde	162
Tareas para la semana 6	166
Semana 7 - Kindfulness: La dimensión social y altruista de mindfulness	167
Kindfulness: Conciencia amable de otras personas.	167
Meditación 10: Amabilidad hacia la persona amiga	170
Ampliando el círculo de kindfulness: Cultivando amabilidad hacia la persona amiga, la persona difícil y todos los seres.	172
Cultivar amabilidad hacia la persona que encontramos difícil	172

Meditación 11: Amabilidad hacia todos los seres – práctica completa con todas sus etapas	176
Aprender a evitar el embudo del agotamiento.	182
Mindfulness en Acción 7: Reflexiona sobre tus relaciones sociales	185
Tareas para la semana 7	187
Semana 8 - Una espiral positiva para florecer	189
Del embudo del agotamiento a la espiral de florecimiento	190
Elegir responder en vez de reaccionar.	191
Mindfulness en Acción 8: Practicar la gratitud	195
Meditación 12: Una pausa de gratitud	198
Meditación 13: Kindfulness andando.	200
Tareas para la semana 8	204
Notas finales: El resto de tu vida	205
A partir de ahora qué	205
Algunas cosas para recordar.	206
Algunas cosas que hacer.	207
Referencias bibliográficas	209
Anexo I	213
Programa Mindfulness y compasión para el estrés MBPM RespiraVida BreathWorks.	213
Su estructura semana a semana: Tema, concepto clave, prácticas formal e informal y distribución de los 6 pasos.	214
Anexo II	217
Audios de prácticas guiadas del programa "Mindfulness y compasión para el estrés MBPM"	217
Mindfulness en acción: Práctica informal de cada semana.	219
Anexo III.	221
Sobre la pedagogía, didáctica y docencia del programa	221
Itinerario formativo para ser profesor de mindfulness y compasión MBPM.	222
Sobre los autores de este libro	225
Otros recursos para practicar mindfulness y compasión	227
Notas a pie de página	229

PRÓLOGO

Los seres humanos hemos devenido en una especie sin igual sobre la faz del planeta tierra. Y una de las cosas que más nos distingue de las demás especies que lo habitan, es que poseemos una consciencia muy peculiar. Es una consciencia humana, por la que deberíamos sentirnos agradecidos, orgullosos y ávidos de obtener el máximo provecho posible. Sin embargo, la realidad es que la mayoría de los seres humanos consumen su vida, envejecen e incluso entregan su último aliento, siendo parcialmente ignorantes de esa extraordinaria capacidad que durante toda su vida poseyeron, pero que dejaron escapar.

Las razones de este desperdicio son variadas, pero las más frecuentes son la carencia de tiempo (ya que la supervivencia es prioritaria) o, simplemente, la falta de información. Nadie les señaló la existencia del tesoro y nadie les enseñó a descubrirlo. Sin embargo, las cosas están cambiando.

El avisado lector que recorre estas líneas no pertenece, con toda probabilidad, ni a la categoría de los que malgastaron la oportunidad, ni a la de los que carecieron de suerte. Por alguna razón, quizás azarosa o inverosímil, pero evidentemente real, la fortuna les ha deparado la oportunidad de hojear las páginas de este libro.

Y este acto, tan sencillo, podría ser que les cambiara la vida para siempre. Porque lo que el lector o lectora tiene en sus manos es una guía para aprender a desarrollar su consciencia, ese extraordinario patrimonio del ser humano.

Ratnaguna y Dharmakirti son los mensajeros que nos brindan esa oportunidad. Ambos poseen una dilatada experiencia en la enseñanza del mindfulness (que es la herramienta con la que, estimado lector, vas a aprender a desarrollar tu consciencia). Y esa amplia experiencia se hace patente en la singularidad de este manual. Ya en el momento en que leí las primeras páginas, me di cuenta de que tenía ante mis ojos, un texto claro, sencillo, atractivo y enormemente práctico. Un texto que invita a seguir leyendo y que transmite con meridiana claridad lo que sus autores desean comunicar.

Quizá el adjetivo de práctico sea el que mejor define la peculiaridad de este libro. Mindfulness es una habilidad, una pericia que hay que practicar. Y lo que aquí encontramos son una serie de ejercicios que han sido cuidadosamente elegidos y sabiamente enriquecidos por la experiencia docente de sus autores. Una experiencia que va a allanar el camino del practicante que se inicia, haciéndoselo, no solo directo, sino también ameno.

El mindfulness consiste esencialmente en la habilidad de prestar atención a la actividad de la propia mente, de familiarizarse con ella y de llegar a conocerla bien. A lo largo de siglos, si no milenios, la cultura humana, aunque no de forma masiva, ha ido acumulando experiencias y teorías sobre el funcionamiento y las funciones de la consciencia humana y sobre cómo optimizar sus inmensas posibilidades. Como antes decía, no ha sido esta una actividad muy abundante en la historia de nuestra especie, pero es cierto que en todas las épocas y en todas las culturas ha habido hombres y mujeres que se han sentido llamados a explorar la consciencia en profundidad y que nos han transmitido, a lo largo de los siglos, el fruto acumulado de su sabiduría.

En los últimos 40 o 50 años, hemos asistido a un florecimiento del interés por la consciencia y por el desarrollo y popularización de la práctica de mindfulness. Lo que antes era casi exclusivo de unas minorías, ahora se

extiende por todos los estratos sociales y todas las profesiones. Mindfulness está de moda, con las ventajas y desventajas que este hecho conlleva.

En cualquier caso, lo que sigue siendo cierto es que el florecimiento del mindfulness responde a un avance de la consciencia en toda la humanidad, un avance necesario, no solo para orientarnos en tiempos de crisis, sino para enseñarnos el camino general a seguir, tanto a nivel individual como colectivo.

Animo al lector a que no deje de pasar esta ocasión de introducirse en la práctica meditativa y a que se deje guiar por la sabiduría que rezuma el libro que tiene en sus manos. Sin duda que no lo lamentará. Le deseo un camino interesante y fructífero. Al final del camino, si persiste en la tarea, le espera la dicha del verdadero despertar.

Vicente Simón.

Médico Psiquiatra, Catedrático de Psicobiología
de la Universidad de Valencia.
Valencia, España (Mayo de 2020).

PRESENTACIÓN DE LOS AUTORES

Me complace recomendar este libro que se basa en el exitoso programa “Mindfulness y compasión para el estrés MBPM”, desarrollado en *BreathWorks* y *RespiraVida*. Al seguir el programa de ocho semanas, desarrollarás de manera sistemática una serie de habilidades de mindfulness y compasión siguiendo un camino claro y accesible hacia una mayor libertad.

Conozco desde hace muchos años a Ratnaguna y Dharmakirti y no encuentro suficientes palabras para expresar mi recomendación. Ambos son meditadores con décadas de experiencia y encarnan profundamente todo de lo que hablan. Son personas amables y sabias que hacen del mundo un lugar mejor. Te invito a tomar el tiempo para leer este libro y seguir su guía. Tu corazón y tu mente te lo agradecerán.

Vidyamala Burch

Autora del libro “*Tú no eres tu dolor*” de Editorial Kairós.
Co-fundadora de BreathWorks UK (RespiraVida España).
Ledbury, Inglaterra (Mayo 2020).

AGRADECIMIENTOS

Hay una frase que dice “Quien se atreve a enseñar nunca deja de aprender”, nunca mejor dicho en el caso de este libro surgido de muchos años de impartir el curso basado en este libro a miles de personas y en cientos de lugares del mundo. Tanto la enseñanza como el aprendizaje suceden fundamentalmente porque hay un contexto de seres humanos que generan continuamente las condiciones idóneas para que esto suceda.

Agradecemos a todo el equipo de *BreathWorks CIC*, Reino Unido y de *RespiraVida BreathWorks* Iberoamérica, a los estudiantes y profesores que a través de su entusiasmo y curiosidad fueron una guía y apoyo en la creación de este material a lo largo de muchos años.

Gracias a Medhavin (MBPM *certified Teacher Trainer RespiraVida* México) por su colaboración en la traducción, a nuestro amigo y colega Silamani (director de formación de *RespiraVida BreathWorks*) por su inestimable ayuda en la revisión y búsqueda bibliográfica, pero también por animarnos a la publicación de este libro.

A Leandro Pizzuti (MBPM *certified Teacher Trainer RespiraVida* Brasil) por aportar los resultados de investigación surgidos de la aplicación de este programa en profesionales sanitarios.

Gracias al paciente trabajo de corrección, revisión del texto y el cuidado generoso de mi pareja, Ramón, que ha sido importante especialmente en la última fase del libro (en medio de la eclosión de la pandemia del COVID-19).

Gracias a Juan Castell por ayudarnos con algunas de las ilustraciones y a la Editorial Siglantana por confiar en nuestra propuesta y publicar este libro.

Ambos, Ratnaguna y Dharmakirti, llevamos décadas trabajando juntos en el desarrollo de la formación de profesores de mindfulness y la impartición de este programa. Estamos muy agradecidos por habernos dado la oportunidad de enseñar, aprender y celebrar estas maravillosas herramientas de transformación, así como la oportunidad de ofrecer el mejor regalo, el regalo del Dharma.

INTRODUCCIÓN

Mindfulness o la atención consciente es una manera práctica de cambiar y mejorar tu vida. El principio que subyace es simple pero profundo: La conciencia es transformadora. Traer más conciencia a nuestra experiencia nos permite ver cómo generamos sufrimiento innecesariamente y ver eso nos da la posibilidad de dejar de hacerlo. Dicho de otro modo, nos brinda el potencial para comenzar a actuar de manera que generemos más felicidad, libertad y amabilidad en nuestras vidas.

Tú, en cierto grado, ya tienes conciencia. Mindfulness es simplemente una forma sistemática en la que puedes desarrollarla más. Este libro describe cómo hacer eso.

El mindfulness tiene una dimensión social y altruista de cuidado, de amabilidad, de compasión tanto hacia uno mismo como hacia los demás. A este aspecto le llamamos kindness. A partir de la mitad del libro nos centraremos más en esta cualidad inherente a la atención consciente.

Mindfulness fue desarrollado y enseñado por el Buda, un hombre que vivió en India hace más de 2.500 años, y fue enseñado como parte de una disciplina espiritual que conduce a la iluminación. Sin embargo, el mindfulness que se enseña en los contextos seculares y describe este libro es un poco diferente que lo que enseñaba el Buda y tiene un propósito más delimitado. Este otro tipo de mindfulness fue desarrollado por Jon Kabat-Zinn a finales de los años sesenta, y ahora se enseña en todo tipo de contextos y para todo tipo de propósitos. Como una manera de vivir bien con el dolor y otras enfermedades crónicas,

reducir estrés, prevenir recaídas en la depresión, prevenir recaídas en el alcohol o usos de drogas para aquellos en recuperación, en el parto y la maternidad, en prisiones, escuelas, organizaciones y ambientes laborales, en desórdenes en la alimentación, para mejorar el rendimiento en el deporte y para personas víctimas de traumas, por nombrar solo algunos.

En cualquier caso, sería un error pensar que mindfulness es tan solo una técnica para gestionar problemas o mejorar en alguna actividad. Es también una manera efectiva de mejorar y enriquecer una vida ya bastante feliz, como sabemos por nuestra propia experiencia.

La felicidad y la resiliencia son habilidades. Esto es lo que enseñan estas antiguas prácticas de mindfulness y compasión, y lo que la investigación de la psicología moderna ha demostrado. Lo maravilloso es que estas habilidades, al igual que conducir o bailar, se pueden aprender, entrenar y pueden permanecer contigo durante toda la vida.

Los autores de este libro, Ratnaguna y Dharmakirti, suman más de sesenta años practicando y aplicando meditación, mindfulness y compasión en sus vidas; estudiando y enseñando la ética y psicología budista tanto a nivel secular como dentro del contexto de la Comunidad Budista Triratna.

Este libro es fruto de más de quince años de experiencia tanto en la impartición del programa “Mindfulness y compasión para el estrés MBPM” como en la formación de profesores para que lo impartan. Como material de base se ha utilizado *The Little Workbook of Mindfulness for Stress* de Ratnaguna (Hennesey, 2016), el “Manual de tareas y prácticas para los participantes” (RespiraVida 2015b) y el “Manual de notas del profesor” (RespiraVida 2015a), ambos del programa “Mindfulness y compasión para el estrés MBPM”, adaptados especialmente para su impartición en español y portugués. En el presente libro se han llevado a cabo actualizaciones de las más recientes evidencias científicas

disponibles sobre los temas tratados y, especialmente, las importantes conclusiones surgidas de las investigaciones llevadas a cabo sobre la eficacia del programa en sí mismo.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Este libro está diseñado para que trabajes gradualmente a través de varios ejercicios (que en el entrenamiento de mindfulness se llaman prácticas), lo que te permite experimentar los beneficios de mindfulness para ti. Cada capítulo se basa en lo que habrás aprendido en los capítulos anteriores, por lo que es una buena idea comenzar desde el principio y continuar hasta el final. Es posible que desees leer el libro primero para saber por dónde va, o simplemente puedes comenzar a practicar de inmediato.

Hay muchas prácticas en este libro y es mejor no hacerlas deprisa sino pasar tiempo con cada una antes de moverte a la siguiente. Incluso cuando pasas a la siguiente práctica no dejes de hacer las previas, así con el tiempo vas generando un repertorio de prácticas, como un músico que aprende muchas piezas musicales.

Los conceptos clave, ideas y prácticas de este libro las hemos enseñado¹ durante muchos años y hemos detectado que todos aquellos que toman tiempo para practicar siempre se benefician mucho. La mayoría de las personas encuentran que algunas prácticas funcionan bien casi inmediatamente, mientras que para otros parece que no. Y digo “parece que no” porque no es fácil detectar de manera inmediata si una práctica nos está ayudando. Realmente solo podemos saberlo después de haberlo hecho por un tiempo. Así que te animamos a que pruebes todas las prácticas de este libro, incluso aquellas que no te gustan al comienzo, y puede que descubras que empiezan a gustarte más adelante.

Habiendo dicho esto, naturalmente te vas a sentir atraído hacia aquellas prácticas que son agradables para ti y está bien centrarse en ellas. Cuando nuestros estudiantes nos dicen que les gusta alguna práctica siempre les animamos a practicarla mucho, porque si les gusta hacer algo, es muy probable que continúen practicando. El placer es un gran motivador. Pero la vida, como sabes, no es siempre agradable y puede haber momentos en los que ser consciente (o mindful) puede sentirse como un trabajo duro. Vale la pena perseverar en esos momentos, nuestras percataciones (o insights) más importantes sobre nuestro comportamiento suelen surgir de aquellos periodos en los que la vida no va demasiado bien.

CONCEPTOS CLAVES Y PRÁCTICAS

Hay dos componentes principales en este libro: Conceptos y prácticas. Estos conceptos e ideas son, en un sentido, la teoría que subyace tras las prácticas, las razones para practicar mindfulness y kindness. Aunque estas son más que solo teorías, son descripciones de la experiencia, y al leer estas descripciones puedes empezar a acercarte a la experiencia tu mismo. Leer estos conceptos e ideas y permitir que se integren en tu vida es una parte necesaria del trabajo de este libro.

Las prácticas te van a ayudar a hacer esto, así que después de explicar cada concepto te vamos a dar algo práctico para ayudarte a vivenciarlo. A veces será algo que solo necesitarás hacerlo una sola vez y que llamamos “exploración”, pero en general serán ejercicios y actividades que te recomendamos que practiques varias veces.

A modo general, hay dos tipos de prácticas. Una que requiere que salgas de tu rutina diaria y pases un tiempo enfocándote en la práctica sin tener que pensar en nada más. A esto es lo que llamamos práctica formal de meditación. Te vamos a pedir que te comprometas un tiempo cada día para ello. A cuánto tiempo vas a comprometerte depende de ti. Si tú

eres nuevo en la meditación, sugerimos empezar por diez minutos, quizás dos veces al día, e ir extendiéndolo a medida que te vas familiarizando con la práctica y sientes que quieres hacer más.

Si tu práctica estuviera restringida solo a la meditación, estaríamos conscientes (mindful) por un periodo corto de tiempo cada día. A lo que aspiramos es a ser conscientes más o menos todo el tiempo, y al final de cada capítulo semanal, te ofrecemos algunas micro-prácticas que puedes llevar a cabo en tu vida diaria o laboral. Llamamos a estas prácticas "Mindfulness en acción"². Si las pones en práctica y te mantienes practicándolas, al final de las 8 semanas serás consciente (mindful) por bastante tiempo.

CÓMO FUNCIONA LA PRÁCTICA

Uno de los grandes descubrimientos prácticos de la neurociencia es que el cerebro cambia con la experiencia (lo que se conoce como neuroplasticidad). Supongamos que estuvieras aprendiendo a bailar, por ejemplo. Cuando aprendes un nuevo paso de danza, una nueva red neuronal se crea una nueva red neuronal que da instrucciones al cuerpo sobre cómo llevar a cabo ese paso. Por supuesto, hacer esto una sola vez no te va a hacer un buen bailarín, pero practicar el paso una y otra vez refuerza la red neuronal, cambiando tu cerebro, haciéndolo más fácil de llevar a cabo, y mejorándote a ti mismo al hacerlo. Esto pasa no solo con acciones físicas; nuestro cerebro cambia cuando pensamos, imaginamos o sentimos algo repetidamente. De modo que en la medida que realizamos las prácticas que describimos en este libro, de hecho, ya estamos cambiando nuestro cerebro, desarrollando y reforzando nuevas redes neuronales, lo que por supuesto significa cambiar tu mente y tu experiencia. Los estudios han demostrado que el mindfulness reduce el estrés, disminuye la ansiedad, incrementa la resiliencia emocional, refuerza el sistema inmunológico y nos sube el estado de ánimo, por mencionar solo algunos beneficios.

UN CURSO DE MINDFULNESS Y KINDFULNESS DE OCHO SEMANAS

Podrías, si así lo deseas, utilizar este libro como un curso de ocho semanas. Gran parte del material didáctico y de las metodologías desarrolladas en este libro han ido emergiendo de la impartición del programa a miles de participantes y tenemos evidencias de su eficacia. Si te apetece hacer el “curso de ocho semanas”, cada capítulo (a partir del capítulo 2) representa una semana del curso. Al final de cada capítulo encontrarás un resumen de las propuestas de prácticas para cada semana (meditaciones, mindfulness en acción, etc.). Por supuesto, no necesitas hacerlo en ocho semanas, puedes tomarte el tiempo que quieras, pero es una opción para ti.

En nuestra experiencia, la mejor manera de sacar el máximo provecho del libro es hacer un curso de ocho semanas “Mindfulness y compasión para estrés MBPM” en el contexto de un grupo y facilitado por un profesor certificado por *RespiraVida BreathWorks*. Al hacerlo de esta manera también puedes acceder a la formación de profesor de mindfulness y compasión de MBPM, que se ajusta a las directrices de la “BAMBA: *British Association of Mindfulness Based Approaches*” del Reino Unido y la “Red Española de programas estandarizados de mindfulness y compasión” (puedes leer más detalles en el anexo III).

AUDIOS DE LAS MEDITACIONES DE ESTE LIBRO

Puedes escuchar los audios de las meditaciones guiadas descritas en este libro cuando veas el símbolo:



Yendo al siguiente enlace:

[https://www.respiravida.net/Audios-libro-mindfulness-kin-fulness-estres³](https://www.respiravida.net/Audios-libro-mindfulness-kin-fulness-estres3) o leyendo el código QRL



En el caso de que lleves a cabo el curso oficial con un profesor certificado, este te facilitará un conjunto de audios con más diversidad, tanto de duración de cada meditación como de voces.