

PRÓLOGO

La meditación madura progresivamente con el cuidado diario que damos a las semillas para su floración, en la que no existe un tiempo ni etapas independientes, sino un minucioso proceso de atención a los diferentes elementos que, en cada instante, se requieren para seguir creciendo. Con ella surge el natural estado de presencia, elemento necesario para el sostenimiento del silencio interno.

Esta vivencia es generada por una mente en calma y enfocada, la cual nos permite habitar en el presente, conectar con nuestro cuerpo y corazón, creando así el espacio suficiente para encontrar el equilibrio. Al cultivarla, vivimos cada instante en un continuo ajuste consciente y adaptativo. Nos permite conectar y construir nuestro bienestar genuino. Nos permite crecer en armonía.

Mindfulness para la vida es un regalo que Alicia Benítez, profesora e instructora de mindfulness y el maestro zen Denkô Mesa nos ofrecen para alcanzar el despertar de la conciencia. Estamos ante un bello manual, sencillo, práctico y ameno, una obra que nos dirige hacia la consecución de nuestro anhelado bienestar.

A través del potencial transformador de la contemplación serena, los mandalas y las prácticas meditativas, los autores nos acompañan en las diferentes áreas que necesitamos entrenar con el fin de alcanzar una práctica integrada de mindfulness: nuestro cuerpo, nuestra actitud, nuestras emociones y pensamientos, facilitándonos la sintonía relacional que requiere una vida plena y con sentido.

Mindfulness para la vida es una invitación a recuperar el bienestar de la armonía sentida en cada instante.

Gracias por vuestro trabajo y dedicación que, sin duda, facilitará la experiencia de crecer desde un lugar habitado del corazón en cada uno de los lectores.

Gracias por cuidar de cada paso, para que cada día recobre el valor de la primera y última vez.

Que disfrutéis de su lectura y atenta práctica, que disfrutéis de cada paso, vivencias y paisajes que os llevarán de nuevo a ese lugar interno, que sabéis existe, un espacio colmado de paz.

Belén Colomina
Psicóloga y psicoterapeuta
Instructora de meditación

PREFACIO

Todos compartimos un mismo anhelo, el deseo de sentirnos plenamente conscientes y felices. Para ello, necesitamos una clara orientación en el camino de la práctica de la atención.

Alicia y Denkô se encontraron por causalidad en Zaragoza (España) durante el transcurso de un congreso de Mindfulness en la Educación. El libro *Quietud* fue el nexo de unión que permitió que sus caminos se cruzaran en ese momento, dando lugar al comienzo de una buena relación personal y profesional. Tras la presentación del libro, surgió la magia, intercambiaron ideas con gran entusiasmo y, con la energía positiva de ambos, sus proyectos comenzaron a hacerse realidad.

Juntos se han propuesto aportar su granito de arena para ayudar a mejorar la calidad de vida de todas aquellas

personas que anhelan su bienestar personal y vivir una vida plena. Desde su propia experiencia, quieren ofrecerte esta bonita y singular guía *Mindfulness para la vida*, un manual práctico y con una metodología sencilla, para que te ayude a experimentar ese anhelado estado de plenitud.

La práctica de mindfulness invita a abrir esa puerta a la morada interior que todos poseemos y a recorrer el camino hacia el descubrimiento de la propia identidad. Una experiencia única y extraordinaria que conlleva un proceso de autoconocimiento y de transformación personal, donde la conexión mente-cuerpo resulta esencial. Aunque su origen se remonta a tiempos muy remotos, podemos decir que su enseñanza sigue vigente en este siglo con miles de millones de seguidores en todo el mundo.

Mindfulness es prestar atención consciente a la vida y disfrutar plenamente de la misma. Hay cada vez más estudios científicos que avalan los beneficios de mindfulness. En general, se ha demostrado que la atención consciente es un elemento clave para desarrollar una conciencia más clara y profunda de la vida. Han constatado científicamente que entrenando la mente de forma adecuada mediante ejercicios prácticos de meditación, la concentración mejora y la atención se agudiza de manera significativa.

En este libro te presentamos fichas y mandalas para cada uno de los diez pasos que vamos a recorrer juntos. En cada fase se presenta una ficha con los objetivos, los materiales necesarios, el tiempo de duración, el desarrollo de las prácticas y un espacio para reflexionar donde el lector pueda plasmar todas sus vivencias. Las fichas van acompañadas con pinceladas poéticas y ciertos dibujos para colorear junto a mandalas originales que han sido diseñados expresamente para esta guía.

Los mandalas son utilizados desde tiempos remotos. Su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la práctica. Han sido confeccionados en base a figuras y formas geométricas concéntricas que representan las características más importantes del universo de la mente y de sus contenidos.

A través de los dibujos y de los colores que se elijan, descubriremos facetas interesantes de nuestro yo más íntimo. Con la ayuda de las formas geométricas y la combinación de los colores, el momento presente resultará ser una experiencia única y especialmente relajante. Además, el poder terapéutico de los mandalas ejerce un efecto mágico en el inconsciente que posibilita la expresión de pensamientos y sentimientos ocultos en las profundidades de la psique. Hemos querido incorporarlos como un soporte fundamental en el libro, de forma que se conviertan en una herramienta de autoconocimiento para el lector o usuario de esta guía de la atención consciente o mindfulness.

El trabajo con mandalas puede consistir en la simple observación o pintarlos. Para ello, en primer lugar, te animamos a que selecciones los instrumentos (lápices de colores, rotuladores, ceras, acuarelas...) Luego, encuentra un sitio agradable y tranquilo, o con música, si así lo deseas. Déjate llevar por la creatividad. Todo dependerá del estado de ánimo y las vivencias que estés experimentando. Vivir la vida con una conciencia tranquila y serena es equiparable a poseer el elixir de la felicidad.

*“Sabia es la mente que comprende
y acepta lo que es en su totalidad”*

Una conciencia plena y en libertad ayuda a conseguir un mayor equilibrio entre la vida y el trabajo, mejorando definitivamente la armonía del ser. Gracias a las prácticas

meditativas de mindfulness podemos trabajar a la luz de la conciencia, reduciendo y mejorando trastornos psicológicos tales como la ansiedad, el estrés, el trastorno obsesivo compulsivo, el dolor crónico, los traumas y las enfermedades mentales. Con una práctica diaria podemos entrenar la mente para liberarla de todo condicionamiento, ya sea externo o interno. Podemos experimentar la realidad que vivimos con una mente clara, libre, sin apegos ni rechazos de ningún tipo, sin identificarse con el ego que la confunde y la distrae continuamente.

Cabe destacar que estudios de neurociencia han demostrado que una práctica formal de mindfulness produce cambios cualitativos y muy positivos tanto en la estructura del cerebro como en su actividad. Han observado además que la capacidad para responder a ciertas situaciones adversas mejora notablemente y que se aprende a regular las emociones de una manera más efectiva. Por todo ello, es interesante canalizar nuestra atención en la observación y en la contemplación, orientando nuestra mente a que aprenda a seleccionar el contenido de sus pensamientos, para favorecer un estado de serenidad mental y poder así disfrutar de la magia del momento presente.

La tranquilidad de una mente contemplativa que es consciente de los pensamientos, conecta más fácilmente con su fuero interno. Mindfulness nos ayuda a despertar y a sentir ese estado de presencia. Descubrimos que llegar a un estado de conexión cuerpo-mente en total equilibrio es una experiencia extraordinaria y muy gratificante.

Los antiguos sabios taoístas decían que un camino de diez mil millas comienza con un solo paso. La práctica lo que requiere es práctica. Como ya hemos dicho, este manual ofrece una guía sencilla y metódica para que puedas alcanzar un estado óptimo de la conciencia. En el transcurso de

las prácticas que proponemos, podrás observar los cambios en tu cuerpo y en tu estado de ánimo. Seguramente, en el proceso descubrirás la magia de vivir la realidad de manera consciente. Te animamos a que realices los ejercicios propuestos a modo de guía y que te tomes el tiempo necesario para descubrir las sensaciones y los sentimientos que se generen de manera natural en cada práctica. Asimismo, sugerimos que la duración del ejercicio en sí se entienda, en principio, como punto de partida y, por ello, citamos los minutos a modo orientativo, para que, a medida que vayas vinculando las prácticas a tu vida diaria, puedas extenderlas. En el apartado de las reflexiones, te invitamos a abrir tu corazón y a dialogar con tu yo más íntimo respondiendo a las preguntas que se incluyen al final de la ficha. Deseamos que te aporten un mayor conocimiento personal y que te ayuden a enfocar tu atención en el aquí y ahora con una actitud más abierta y serena.

A lo largo del libro trabajaremos con cuatro niveles, esto es, la atención al cuerpo en una postura adecuada y en sintonía natural con el fluir de la respiración, el mantenimiento de una relación amorosa con las emociones y el fortalecimiento de pensamientos sanos y adecuados, para llegar finalmente a la apertura y disfrute de los denominados estados superiores de conciencia. Enumeramos a continuación los principales soportes o planos de atención que vamos a trabajar:

- 1. Creación de las condiciones favorables: la actitud**
- 2. Los soportes básicos de la atención I: el enfoque**
- 3. Los soportes básicos de la atención II: la contemplación**
- 4. Ser en el cuerpo I: la postura correcta**
- 5. Ser en el cuerpo II: la respiración, tu gran amiga**
- 6. Ser en el cuerpo III: la voz, canto y vibración**

- 7. Tocando el corazón: las emociones**
- 8. Mirando la mente: observando tus pensamientos**
- 9. Más allá del más allá: la conciencia**
- 10. Tocando lo esencial: las cuatro emociones sublimes**

Confiamos y deseamos que este manual te conduzca a fortalecer el estado de presencia en tu quehacer diario, de manera que tus palabras, actos y pensamientos generen bienestar y plenitud en tu vida y en la de aquellos que te rodean.

Alicia Benítez
Denkô Mesa