

MINDFUL EMOTION

Dr. Paramabandhu Groves y Dr. Jed Shamel

MINDFUL EMOTION

Emociones positivas y meditación



Siglantana

Título original: *Mindful Emotion, A Short Course In Kindness*
Publicado por: Windhorse Publications

© Editorial Siglantana S. L., 2022

© Dr. Paramabandhu Groves y Dr. Jed Shamel, 2017

www.siglantana.com

Traducción al español: Jessica Gurrea González

Ilustración de la cubierta: Suryalila y Michael Stiven González García

Maquetación y preimpresión: José Ramón Viza Puiggrós y Álex Sánchez Méndez

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-10-4

Depósito legal: B-7464-2022

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

Este libro está dedicado a la
querida memoria de Talal Shamel

SUMARIO

INTRODUCCIÓN: GERMINACIÓN	9
CAPÍTULO 1: PREPARACIÓN DE LA TIERRA	19
Meditación central 1: Mindfulness de la respiración y el cuerpo . . .	28
Meditación extra: Caminata consciente	33
CAPÍTULO 2: ¿QUÉ HAY DE LA MALA HIERBA?.....	47
Meditación extra: Hojas en un arroyo	60
Meditación central 2: Aceptación Consciente: voltear hacia las dificultades	65
CAPÍTULO 3: TIEMPO DE SEMBRAR.....	69
Meditación extra: Espacio para la respiración amable.....	83
Meditación extra: Conciencia amable de las sensaciones corporales	85
Meditación central 3: Meditación de amabilidad usando palabras y frases	91
CAPÍTULO 4: ESPERAR LOS PRIMEROS BROTES.....	97
Meditación central 4: Meditación de amabilidad usando la respiración	108
CAPÍTULO 5: LAS MEJORES FLORES: GRATITUD Y GENEROSIDAD.....	115
Meditación central 5: Meditación de gratitud	126

Meditación extra: Partiendo de la abundancia	134
CAPÍTULO 6: IMAGINACIÓN ORGÁNICA	137
Meditación central 6: Usando imágenes.	146
CAPÍTULO 7: UN BOSQUE DE AMABILIDAD	161
Meditación central 7: Humanidad común	168
CAPÍTULO 8: EL CORAZÓN QUE PERDONA	185
Meditación central 8: Amabilidad en el universo	201
Meditación extra: Escuchar al corazón	205
EPÍLOGO: FRUICIÓN	209
APÉNDICE 1: MEDITACIÓN DE AMABILIDAD: PERMANECER CREATIVO	217
APÉNDICE 2: RECURSOS	227
APÉNDICE 3: REFLEXIONES DEL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DE ECA.....	229

INTRODUCCIÓN

GERMINACIÓN

*Tres cosas son importantes en la vida humana.
La primera es ser amable. La segunda es ser amable.
La tercera es ser amable.*

HENRY JAMES

ORIGEN Y EXPLOSIÓN DE MINDFULNESS

“No logro realizar toda mi práctica en casa. Aun así, supongo que solo ir al curso de mindfulness es útil”. La persona que escucha asiente con la cabeza. Escuchar conversaciones como esta en el transporte público y en los restaurantes se ha vuelto cada más común. Mientras escribíamos este libro, el Gobierno del Reino Unido publicó un informe del Grupo Parlamentario Multipartidista de Mindfulness, Mindful Nation UK. Esto tal vez indicaba lo popular del interés por mindfulness.

Mindfulness tiene un larga historia de práctica en la tradición budista. En el Centro Budista de Londres comenzamos a enseñar mindfulness en cursos terapéuticos en 2004, inicialmente para la depresión y luego para adicciones y estrés. Uno de los temas que surgió temprano en los cursos como el de Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (TCBM) para la depresión no fue solo la dificultad de realizar las prácticas en casa, como el pasajero en el subterráneo de Londres describió antes, sino también como mantener viva la práctica de mindfulness después de terminar el curso de ocho semanas.

Al regresar a la tradición budista para inspirarnos, reconocimos que el mensaje más obvio que faltaba en los cursos de mindfulness como el TCBM era la amabilidad, no porque la amabilidad esté completamente ausente en estos cursos. La cualidad de la conciencia que

uno trata de desarrollar con mindfulness está imbuida de amabilidad y, como maestros, tratamos de integrar la amabilidad en nuestro enfoque de enseñanza. Sin embargo, el desarrollo directo de la amabilidad no es generalmente una parte importante de los cursos basados en mindfulness. Mientras que algunos maestros de mindfulness creen esto es suficiente, otros creen que hay un papel para el cultivo activo de amabilidad. De hecho, hay evidencia que sugiere que uno de los factores que determinan si alguien tiene o no un buen resultado en TCBM es su capacidad de cultivar mindfulness de naturaleza amable.

Como consecuencia y junto a la explosión del mindfulness, ha habido un pequeño pero creciente interés en el desarrollo de la amabilidad y de la compasión. Los ejemplos de esto incluyen la Terapia Enfocada en la Compasión (TEC), el trabajo de Paul Gilbert, Mindfulness y Autocompasión, desarrollado particularmente por Kristin Neff y Christopher Germer. El principal énfasis en estos enfoques es la autocompasión. Dado lo mucho que luchan tantas personas con actitudes negativas hacia ellos mismos, enfatizar la autocompasión tiene sentido. Aun así, al revisar las prácticas meditativas budistas, encontramos que la amabilidad se cultiva hacia uno mismo y hacia los demás. Por lo tanto, decidimos crear un curso de amabilidad arraigado en la tradición budista e inspirado en los enfoques contemporáneos de compasión y mindfulness, especialmente la Terapia de Aceptación y Compromiso y TEC.

¿POR QUÉ UNO MISMO Y EL OTRO?

1. Explorar todas las posibilidades

La principal meditación budista sobre la amabilidad, llamada *mettā bhāvanā* en pali (*maitrī* en Sánscrito), tiene cinco etapas. La amabilidad se cultiva por turnos hacia uno mismo, un amigo, una persona que no gusta ni disgusta, una persona con la que se tienen dificultades y hacia todos los seres. Usamos el marco de referencia de estas cinco etapas, ya que nos permiten trabajar con el espectro completo de nuestras respuestas emocionales básicas: agrado, desagrado e indiferencia.

Nuestro objetivo, tal vez ambicioso, es tener la capacidad de responder con amabilidad en todas las situaciones. La amabilidad apenas tiene valor si se disuelve ante la primera dificultad encontrada, como un vendedor grosero o un adolescente que hace una rabieta. Queremos una amabilidad robusta y con la habilidad de responder de manera creativa a lo que la vida nos ponga enfrente.

2. Es más fácil ser amable con un amigo

Traer a la mente una actitud de amabilidad hacia un amigo a menudo ocurre fácilmente y de modo espontáneo, contrario al esfuerzo que supone ser amable con nosotros mismos. Por esta razón, a veces cambiamos el orden de las dos primeras etapas, empezamos con un amigo para crear el ánimo de deseo de bienestar y amabilidad.

3. Ir más allá de la preocupación por uno mismo

Ocuparnos de los demás y también de nosotros mismos, puede ayudar a equilibrar la innecesaria y excesiva preocupación por uno mismo. La cultura del consumismo en países ricos y tecnológicamente avanzados ha conducido al creciente aislamiento social y a la fragmentación. La terapia de comprar, a solo un clic de distancia, llena el vacío dejado por el abandono de la religión (o compite con ella) y promueve un enfoque en obtener y gastar. Ver más allá de la nada saludable obsesión con uno mismo puede ser refrescante. La preocupación por los demás brinda una perspectiva más amplia para aligerar la carga de la preocupación por uno mismo.

4. Sin excluirse a uno mismo

Al mismo tiempo, no es recomendable ignorar nuestros propios deseos y necesidades. La balanza se puede inclinar de modo dañino hacia la autoabnegación. Esto puede provenir del condicionamiento cultural de anteponer las necesidades de los demás a las nuestras. Las actitudes negativas hacia uno mismo pueden surgir también de expectativas no realistas sobre nosotros mismos, a menudo un síntoma de la excesiva, y de escasa utilidad, preocupación por uno mismo. Cultivar amabilidad puede contrarrestar y transformar puntos de vista negativos sobre uno mismo.

5. Interconexión

Con el tiempo podemos ir más allá de pensar en términos de yo o el otro. El mundo en el que vivimos está profundamente interconectado. Nos afectamos mutuamente todo el tiempo y dependemos unos de otros para nuestra supervivencia, aunque esto es fácil de olvidar en nuestras segmentadas vidas. Vistos de cerca, los límites entre uno mismo y los demás se pierden. La amabilidad completamente desarrollada integra a todos. Podemos aprender la sabiduría de darnos cuenta de nuestra interdependencia a través del cultivo de amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás.

ENTRENAMIENTO DE COMPORTAMIENTO AMABLE

Hemos llamado al curso Entrenamiento de Comportamiento para la Amabilidad (ECA). Elegimos amabilidad en lugar de compasión ya que esta última implica principalmente una respuesta al sufrimiento. A pesar de que podemos considerar que todos sufrimos en un nivel fundamental y existencial, la vida diaria brinda momentos de alegría y de placer así como de dolor y sufrimiento. La amabilidad es una respuesta a cualquier acontecimiento, ya sea agradable, doloroso o indiferente. Si nos remontamos al inglés antiguo, la palabra “amable” (*kind* en inglés) ha estado más tiempo en ese idioma que la palabra de origen latino “compasión”. “Amabilidad” no es una palabra tan grande como “compasión” y es tal vez más accesible. Podemos imaginarnos realizando pequeños actos de amabilidad con mayor facilidad que siendo compasivos. La amabilidad es como un camino: puede llevarnos a un largo viaje que con el tiempo puede tener consecuencias de largo alcance y abarcar otras cualidades como la compasión, pero tiene la ventaja de comenzar justo afuera de nuestra puerta. Comenzando desde donde estamos ahora, podemos practicar ser un poco más amables en nuestra vida.

La parte sobre el comportamiento en ECA es un recordatorio de que la amabilidad es algo que podemos hacer. Aunque utilizamos la meditación como vehículo para trabajar con nuestra mente, la amabilidad en ECA no se trata simplemente de gozar de sentimientos cálidos y difusos con los ojos cerrados. De hecho, los sentimien-

tos agradables, en el sentido de un brillo agradable, son definitivamente una consideración secundaria. ECA es un llamado a la acción. Trabajamos en nuestra mente para aumentar nuestra motivación para ser más amables en nuestro discurso y en nuestras acciones. Actuar con amabilidad hará más sencillo cultivar estados mentales amables. Meditación y acción se refuerzan mutuamente. El objetivo general es actuar con amabilidad, corazón abierto y generosidad.

ECA es un entrenamiento porque requiere práctica. Como cualquier habilidad valiosa de la vida, es algo que podemos aprender a adoptar más plenamente y mejorar. A medida que practicamos, vemos formas cada vez más sutiles y hábiles de actuar con amabilidad. Aprendemos a combatir los hábitos inútiles arraigados en nuestro corazón y a transformarlos en formas de ser que nos beneficien a nosotros y a los demás y cosechen grandes recompensas.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO ECA?

En un inicio, ECA se desarrolló como un curso de seguimiento para aquellos que terminaron un curso de mindfulness, especialmente uno de los cursos terapéuticos, como el TCBM para la depresión, reducción del estrés basada en mindfulness o la recuperación de las adicciones basada en mindfulness. ECA es una gran forma de ir más allá y expandir lo que se ha aprendido en los cursos de mindfulness, seculares o budistas. Pero no se asume la experiencia de mindfulness, ya que las primeras dos semanas del curso ECA dan una formación básica en mindfulness. En esencia, ECA es para cualquiera que valore la amabilidad y desee aportar más amabilidad a su vida.

MINDFUL EMOTION

Mindful Emotion: Emociones positivas y meditación es el libro de texto para ECA. Usamos el término “mindful emotion” de dos maneras. En primer lugar, tratamos de tomar consciencia de nuestra vida emocional. Mindfulness incluye tomar consciencia de todos los aspectos de

nuestra experiencia: sensaciones corporales, pensamientos y emociones, así como del mundo a nuestro alrededor. Tomar consciencia de nuestras emociones es especialmente importante porque, como la palabra implica, son nuestras emociones lo que nos mueve. La palabra “emoción” viene del francés antiguo *esmoouvoir*, estimular, que a su vez deriva del latín *ēmovēre*, perturbar, que en última instancia deriva del latín *movēre*, mover. Así que las emociones nos perturban y estimulan, nos mueven y también nos motivan. A pesar de eso, o no estamos conscientes de nuestras emociones (y por ende de lo que nos mueve) o nuestras emociones son ingobernables e incluso destructivas. Nuestro punto de partida, entonces, es tomar consciencia de cuáles son nuestras emociones. En particular, aprendemos a notar mucho más nuestras respuestas emocionales a nosotros mismos, a nuestras amistades, a las personas con las que tenemos dificultades, al enorme grupo de personas que no nos provoca una reacción emocional fuerte pero que forman parte del contexto de nuestra vida.

En segundo lugar, por emoción consciente nos referimos a la emoción inclinada a la atención sabia y cuidadosa, con mindfulness. Es como si nos hubieran dado un nuevo jardín que cuidar, primero tenemos que averiguar qué crece ahí. Debemos averiguar qué va a germinar en esa tierra. Así que con el jardín de nuestra mente necesitamos tomar consciencia de nuestros hábitos emocionales existentes, la clase de emociones que tienden a surgir, las semillas que han sido plantadas a través de eventos y acciones de nuestro pasado. Una vez que sepamos qué es lo que ya está creciendo, podemos empezar a dar forma al jardín. Podemos decidir qué queremos cultivar y qué queremos podar para poder crear algo armonioso y bello. En el jardín del corazón, nuestro objetivo es sembrar semillas de felicidad para producir las mejores flores y frutas y la principal entre ellas es la amabilidad.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Puedes leer *Mindful Emotion* y seguir el curso a tu propio ritmo, usando los ejercicios sugeridos. También, puedes sumergirte en el libro y leer los temas que te interesan o hacer los ejercicios que te

llaman la atención. Los ocho capítulos cubren las ocho semanas del curso. Los primeros dos capítulos son sobre mindfulness. Esto funciona como introducción a mindfulness para aquellos que no están familiarizados con su práctica y como recordatorio para aquellos que están familiarizados con la práctica. Para poder brindar más información a aquellos que son relativamente nuevos en mindfulness, el primer capítulo cubre un importante y amplio terreno y es más largo que los capítulos siguientes. El resto del curso trata seis métodos diferentes de acercarse a la amabilidad en la meditación y cómo actuar con amabilidad en nuestra vida diaria. Los seis métodos son:

- | | | |
|----|---------------------------|--------------|
| 1. | Usar palabras y frases | (Capítulo 3) |
| 2. | Usar la respiración | (Capítulo 4) |
| 3. | Gratitud | (Capítulo 5) |
| 4. | Usar la imaginación | (Capítulo 6) |
| 5. | Humanidad común | (Capítulo 7) |
| 6. | Amabilidad en el universo | (Capítulo 8) |

No existe solo una forma de cultivar amabilidad que se aplique para todos, así que te invitamos a experimentar con los diferentes métodos y a no desanimarte si uno o más parecen no llevarte a ningún lado. Cultivar amabilidad es un proceso creativo y estos métodos no son exhaustivos. Es probable que la forma en la que respondemos a los diferentes métodos cambie con el tiempo. Mientras más te acostumbras a los métodos, puedes darte cuenta de que los quieres combinar, por ejemplo: apoyarte en la respiración mientras reflexionas sobre nuestra humanidad común.

El Capítulo 3 entra en mucho más detalle sobre lo que entendemos por amabilidad. Exploramos máscaras y obstáculos que se interponen en el camino del cultivo de amabilidad. Presentamos el espacio de respiración amable, que es una forma de traer la amabilidad desarrollada en la meditación a la vida diaria. En el Capítulo 4, revisamos un poco la ciencia detrás de la amabilidad, especialmente en términos de psicología evolutiva. Actuar con amabilidad se destaca más en los capítulos restantes, a través de

la generosidad (Capítulo 5) y el contento (Capítulo 6) y en nuestro discurso (Capítulo 7). En el Capítulo 8, abordamos el difícil pero importante asunto del perdón.

A través del libro hay recomendaciones adicionales para trabajar en la meditación. Como las personas a menudo luchan por desarrollar amabilidad hacia sí mismas, hemos incluido consejos adicionales sobre cómo trabajar con esta complicada primera etapa de meditación de la amabilidad. Si te estancas con la meditación o surgen dificultades (especialmente si has experimentado trauma en el pasado), puedes encontrar ayuda adicional en el Apéndice 1: Meditación de la amabilidad: Permanecer creativo.

Cada capítulo tiene una meditación principal que te recomendamos que practiques, la llamamos meditación central. También hay algunas meditaciones suplementarias o extra, que complementan la meditación central o a veces pueden ser una alternativa a ella. Además, encontrarás reflexiones guiadas y tareas escritas que te ayudarán a comprometerte con lo que cubre el material. Los diferentes tipos de ejercicios se indican con iconos como los siguientes:



Meditación central



Meditación extra



Reflexión guiada



Tarea escrita

LECTURAS Y HALLAZGOS DE LA INVESTIGACIÓN

Si hemos encontrado estudios que aportan luz al tema que estamos tratando, hemos incluido los detalles para que puedan consultarse. Durante el desarrollo de ECA, realizamos un estudio para saber qué le pareció el curso a la gente. Hemos incluido algunos de esos comentarios para darte una idea de lo que fue realizar el ECA y de algunos de los efectos de practicar ECA en la vida diaria. Los encontrarás en el Apéndice 3.

PRÁCTICA EN CASA Y DESCARGAS

Al final de cada uno de los ocho capítulos, hay sugerencias para la práctica en casa. Si estás siguiendo el libro a modo de curso, estas son las prácticas que te recomendamos realizar entre cada capítulo. ECA es, como su nombre lo indica, un entrenamiento, así que en general, mientras más practiques, mejor. Sin embargo, no tiene sentido ser duro contigo mismo si no realizas las prácticas en casa o no las haces con regularidad. ¡Sería una pena que un libro sobre amabilidad se convirtiera en una vara con la que te golpeas!

Para ayudarte con las prácticas, así como con las instrucciones escritas en el libro, las meditaciones principales están disponibles como descargas de audio. Puedes descargarlas desde nuestro sitio web: www.siglantana.com/audio-mindful-emotion.