

# MINDFULNESS PARA EL MUNDO

*Vivir en el Presente sin Juzgar*

Pedro Acosta



Un programa de entrenamiento  
en seis semanas

Prólogo de Rafael García Álvarez

MINDFULNESS PARA EL MUNDO  
*Vivir en el Presente sin Juzgar*

Autor:  
Pedro Acosta

Edición: Febrero 2014

ISBN: 978-9945-16-608-8

Foto de cubierta:  
Bernardo Luigi Deschamps

Diagramación:  
Alexandra Deschamps

Impresión:  
Editora Búho  
Tels.: 809-686-2241 / 809-686-2243  
Fax: 809-687-6239  
E-mail: editorabuho@yahoo.com

*Impreso en República Dominicana*

# Índice

Agradecimiento .....	9
Prólogo.....	11
Introducción.....	15

## CAPÍTULO PRIMERO

Qué es Mindfulness .....	19
Mente.....	21
Piloto automático.....	22
Ego .....	22
Ser .....	23
Emoción .....	23
Presencia .....	23
Compasión.....	24
Autocompasión .....	24

## CAPÍTULO SEGUNDO

¿Cómo se practica? .....	27
Mindfulness en la vida cotidiana .....	29
Mindfulness en psicoterapia.....	33
Mindfulness en escuelas y universidades.....	38
Mindfulness en el trabajo.....	40

## CAPÍTULO TERCERO

Un programa de entrenamiento en Mindfulness .....	45
Primera semana: Introducción al Mindfulness.....	47
Segunda semana: Respiración atenta.....	50
Tercera semana: Exploración corporal.....	53
Cuarta semana: Sonidos y pensamientos.....	55
Quinta semana: Compasión y autocompasión .....	57
Sexta semana: Repaso general y recomendaciones .....	59

## CAPÍTULO CUARTO

Un estilo de vida Mindfulness.....	63
Al levantarte .....	65
Durante el día.....	65
Al acostarte.....	67

## CAPÍTULO QUINTO

Consideraciones generales.....	71
--------------------------------	----

## ANEXOS

Compromiso de participación .....	77
Tarea investigativa.....	78
Consciencia plena de la respiración .....	79
Hoja de registro de práctica formal .....	82
Hoja de registro de práctica informal.....	83
Exploración corporal.....	84
Consciencia plena de los sonidos y pensamientos .....	87
Meditación de la autocompasión y la compasión .....	89
Oración de la paz de San Francisco de Asís.....	92

Bibliografía.....	93
-------------------	----

# Agradecimiento

Al amado padre Dios, a quien debo la vida junto a toda la creación y me permite compartir con ustedes.

A mi profesor, amigo y orientador Francisco Martínez (Paco) de la Universidad de Valencia, con quien me inicié y continúo aprendiendo cada día Mindfulness.

A Rafael García, quien generosamente me prologó el libro y me motiva a prepararme en el tema, para enseñarlo a los demás.

Al Dr. César Mella, quien siempre me ha respaldado en todos mis proyectos y está muy contento de que este nuevo libro vea la luz.

A Clarisa Luciano, mi querida esposa, quien me da la libertad y me presta su apoyo constante para realizarme en lo que me gusta.

A Ana Acosta, mi querida hermana, quien con sus conocimientos y valiosas aportaciones, ha traído luz al desarrollo de este material.

A mis compañeras doctorandas Luisa Osorio y María del Pilar Domingo, con quienes he crecido compartiendo a través de un grupo de estudios sobre el tema.

A todos aquellos que quizás sin saberlo, se convirtieron en fuente de inspiración para que escribiera.

Finalmente, a la cadena incontable de personas detrás de los medios, que han hecho posible la materialización de transmitirles estas ideas.

# Prólogo

Pedro Acosta me ha pedido prologar su libro sobre Mindfulness o Atención Plena; esta es una gran distinción que Pedro me hace y que valoro sobremanera. Conozco a Pedro desde hace más de 20 años en la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD) donde yo impartía Terapia Conductual. Ese vínculo de abordar el cambio de la conducta sin el uso de fármacos, aplicando solamente los recursos que tenemos disponibles en nuestro cerebro, no es nada nuevo, es tan viejo como la humanidad. En este libro, Pedro nos lleva a ese origen del dominio de nuestras conductas y nuestras emociones, por medio de la técnica Vipassana que con más de 3,000 años ha sido incorporada a nuestro lenguaje como Mindfulness o Atención Plena.

Hace unos cuatro años conocí sobre Atención Plena por medio de un programa de manejo terapéutico de mujeres con problemas del deseo sexual, que es la condición más común de las mujeres y donde han fracasado todos los métodos de intervención tradicional de la Terapia Sexual. Me refiero al programa diseñado por las doctoras Lori Brotto, Rosemary Basson y Mijal Luria de la Universidad de British Columbia en Canadá. Los resultados del mismo me impresionaron, por

lo cual escribí a la Dra. Brotto quien me autorizó a traducir y utilizar el manual de tratamiento que hoy estamos aplicando en el Instituto de Sexualidad Humana de la UASD.

Luego de esta experiencia con el manual, me di cuenta de mis debilidades en la técnica, por lo que contacté a Pedro y de inmediato programamos un taller para los terapeutas del Instituto. Amplié mis lecturas y el pasado año participé en un taller en Filadelfia que impartió el Dr. Jon Kabat-Zinn, posiblemente la figura más importante de este movimiento.

Pedro Acosta es un estudioso de la conducta humana y a la vez un trabajador incansable en el estudio e implementación de técnicas para modificar las conductas por medio de la autodisciplina. En esta oportunidad Pedro nos trae un programa mediante el cual podemos entrenar nuestra mente para dar un giro a las distracciones y mantener nuestra mente enfocada en el “aquí y el ahora”. Eso es la Atención Plena, o dicho de otra manera, es estar conscientes de dónde está nuestra mente de un momento a otro y aceptarlo amablemente.

Pedro no sólo es un estudioso, creo que es un gran maestro de este arte y me alegro de que aceptara el reto de poner en blanco y negro sus conocimientos, los cuales expone de manera sencilla para que las personas con deseo de cambiar, puedan disfrutar de una mejor salud física, mental y sexual y por ende de una mejor calidad de vida.

Hoy día, podemos decir que el uso de la técnica es universal y que todas las áreas de la medicina la están utilizando. Cabe recordar, que el equipo del Dr. Kabat-Zinn, dio inicio a estos programas para el control del dolor crónico de pacientes con enfermedades terminales que no respondían a las drogas anti dolor. Después de esa experiencia, la técnica es de amplio uso para el cambio de conductas de trastornos de muy difícil manejo, como los Trastornos Borderline de la Personalidad,

Déficit de Atención, Trastornos del Deseo Sexual y la Anorgasmia, entre otros.

Considero que Pedro ha hecho un trabajo que aunque puede ser leído como un manual de “Atención Plena”, lo más valioso sería hacer el programa durante las seis semanas que propone el autor. Felicito a Pedro y a usted si ha decidido entrar a conocer un nuevo mundo para alcanzar otro estilo de vida.

**Rafael García Álvarez, MD, PhD**

*Director Médico del Instituto de Sexualidad Humana*



# Introducción

Los que hemos tenido la oportunidad de vivir en este tiempo de la historia humana, somos partícipes del enriquecimiento cultural que la socialización nos ha proporcionado. Nos aproximamos a la Nueva Tierra soñada por Teilhard de Chardin. Hace algunos años, los conocimientos de cada pueblo o región estaban atrapados por los linderos que contenían a determinados grupos; hoy, las cosas son muy diferentes. Lo que pasa en cualquier extremo de este planeta, se conoce al instante en todo el mundo.

Es por esta razón que un estilo de vida cultivado por años en países orientales como La India, China, Japón, Corea y Vietnam, ha llegado a occidente expandiéndose con fuerza, para ocupar casi todos los rincones de la tierra.

El Mindfulness se popularizó después que en 1979, el Doctor Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts en Estados Unidos, tomara un grupo de pacientes desahuciados por la Medicina Alopática, para enseñarles la meditación que él había aprendido del maestro coreano Soen Sa Nin. El propósito era ayudarlos a reducir el estrés, que como sabemos hace estragos en nosotros los humanos cuando no lo podemos manejar adecuadamente. Pidió un espacio para desarrollar un programa de ocho encuentros semanales de

dos horas y media cada uno, el cual concluía con un día completo de retiro en silencio. Le dieron un rincón del sótano de la universidad, quizás despreciando su propuesta, pero él no se amilanó y con todo su entusiasmo inició su entrenamiento que resultó ser la solución para muchos de los enfermos que habían perdido la esperanza.

Hoy, el Mindfulness se expande por el mundo con gran prestigio en el campo científico de la Psicología, la Medicina y la Educación, entre otras ciencias.

El manual que lees en este momento, es un intento de contribuir a la divulgación de este fenómeno, con el propósito de compartir lo que junto a otros hemos experimentado en beneficio de tantos pacientes atormentados por los estímulos ambientales de un mundo que se convierte cada día en una realidad muy crítica y difícil de manejar.

Luego de conocer estos mensajes, serás capaz de tener una idea más clara de lo que significa Mindfulness y si te animas, podrás aprender a practicarlo para disfrutar de los beneficios que se esconden detrás de ese estilo de vida.

Este libro ha sido diseñado también con el propósito de que forme parte del material de apoyo de un programa de entrenamiento para grupos empresariales, estudiantes de escuelas y universidades, así como pacientes y otras personas interesadas en salir de la mediocridad en que nos envuelve el condicionamiento social, llevándonos al despeñadero por caminos tortuosos e infranqueables, con la falsa ilusión de salir airosos.

Ojalá que puedas abrir tu mente sin los prejuicios que con frecuencia impiden nuestro crecimiento personal y te decidas a experimentar por ti mismo, los sabrosos frutos del autococonocimiento a través de las sugerencias que encontrarás plasmadas en las siguientes páginas.



CAPÍTULO  
PRIMERO





## ¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Se cuenta de un señor que se desplazaba en un vehículo por una solitaria zona campestre, cuando en forma inesperada se le desinfló uno de sus neumáticos. Al intentar sustituirlo, se dio cuenta de que no tenía gato, o sea, el instrumento para levantarlo y poder realizar la operación. Fue así cuando observó a un hombre en una cabaña al lado de una camioneta. Entonces pensó que ahí estaba la solución y decidió dirigirse a él para que le prestara su gato.

Mientras caminaba, su mente empezó a crearse una serie de juicios: “¿qué pensará ese hombre cuando me vea, ya que no me conoce?”; “no va a creer lo que le diga”; “pensará que soy un delincuente”; “me dirá que no”, etc. Así fue tejiendo todo tipo de razonamientos durante los breves minutos que le tomó el trayecto hasta llegar donde estaba el desconocido, de manera que lleno de cólera por todo lo que su mente fue creando, al llegar, sin ni siquiera saludar lo único que le dijo fue: “quédese con su maldito gato” y retornó frustrado. El otro se quedó sin palabras, sorprendido por no saber en absoluto de qué se trataba.

Esta jocosa anécdota que fácilmente mueve a risa, ilustra muy bien lo que frecuentemente hacemos, muchas veces sin ni siquiera darnos cuenta.

Definir Mindfulness puede ser muy simple, pero entenderlo no resulta tan fácil. Los humanos nos hemos acostumbrado a que para entender algo debemos tener una definición. Eso nos crea un grave problema, pues nos privamos del verdadero conocimiento que no se puede expresar con palabras.

Los animales no tienen ese inconveniente; conocen a través de los sentidos, experimentando las cosas como son a través de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Su reacción es más bien instintiva, o sea, automática. Nosotros no, aunque tenemos esos mismos canales para conectar con la realidad, preferimos obviarlos y formarnos una idea que casi siempre es diferente a la verdadera realidad. De todas maneras, estoy seguro de que los lectores están esperando una definición y si no lo hago se quedarán un poco perdidos. Es algo propio de la mente humana.

Mindfulness puede ser definido, de acuerdo a Jon Kabat-Zinn como: “Prestar atención de un modo particular, con un fin en el momento presente y sin juzgar”. Como puede apreciarse, los elementos básicos de esta definición son: atención, presente y no juzgar.

La **atención** implica la elección por parte de la mente de forma clara y vívida, de uno o más objetos a los que tiene opción.

El **presente** es este momento, el ahora, nuestro propio hogar interno en el cual vivimos. Es lo único real. El pasado y el futuro sólo existen como verbos, no como algo real en este momento. Ambos sólo existen ahora ya sea como recuerdos o como expectativas.

El **no juzgar** es la ausencia de interpretaciones y valoraciones como bueno o malo, feo o bonito, conveniente o inconveniente, etc.

Vivir en el presente sin juzgar es la esencia de nuestra liberación de una mente que nos encarcela y nos condena al sufrimiento.

Mindfulness forma parte de una concepción holística del ser humano, donde la mente no debe concebirse como separada del cuerpo físico. La filosofía antigua siempre enfatizó el autoconocimiento como algo fundamental para vivir mejor. Saber en realidad quiénes somos y cómo funcionamos, nos ayudará a desenvolvernos mejor en la vida. Claro, esto sólo es posible a través de la práctica, no de la teoría.

Cuando estudiamos Mindfulness nos encontramos con muchos términos que conviene manejar, es decir, familiarizarnos con ellos para poder tener una mejor comprensión del fenómeno. Veamos algunos:

## **Mente.**

Es muy raro encontrar una definición de la mente, pues hablamos de ella suponiendo que todos sabemos de qué se trata. Daniel J. Siegel, la define como: “Proceso que regula el flujo de energía e información”. Algo complejo quizás, pero los pensamientos son ondas de energía e información que utilizan al cerebro como vehículo para llegar a nosotros.

Los aparatos electrónicos que utilizamos hoy en la tecnología, como la radio, la televisión, los teléfonos móviles, las computadoras y demás, funcionan como un cerebro que recoge la información que llega a través de unas ondas y las transforma en un mensaje de voz o de otras formas, para que podamos entenderla. De ahí la importancia de que ese vehículo (el cerebro) pueda funcionar adecuadamente para que no distorsione lo que recibe. Es una muestra más de que mente y cuerpo no pueden separarse.

## **Piloto automático.**

Es cuando hacemos las cosas sin darnos cuenta de que las estamos haciendo. Vamos manejando hacia una ciudad y de pronto advertimos que pasamos por un pueblo sin darnos cuenta. El cuerpo pasó físicamente por ahí, mientras la mente iba en otra cosa.

Mindfulness enfatizará con frecuencia la importancia que tiene salirnos del piloto automático y tomar el control de nuestras vidas estando siempre, o por lo menos la mayor parte del tiempo, atentos a lo que está ocurriendo.

## **Ego.**

Es otro término que necesitarás conocer. La palabra ego, viene del latín y significa yo. Pero en este caso, el ego es una máscara que nos aleja de nuestra verdadera identidad.

Si bien leemos el mensaje de la Grecia Antigua: “Conócete a ti mismo”; cuando intentamos hacerlo nos quedamos en la superficie. Si te preguntan quién eres, lo más probable es que respondas con un nombre: soy Juan, María, José, etc. Sin embargo, cuando te pusieron ese nombre ya tú eras. En consecuencia, eso no te cambió absolutamente en nada, y así vamos agregando ropajes o máscaras como, el doctor tal, el empresario x, etc. Todo eso nos envuelve de una forma que llegamos a convencernos de que eso es lo que somos. En realidad eso es el ego, el falso yo. Ni siquiera soy mi cuerpo. Basta con ir a una funeraria y mirar el cadáver de algún amigo o conocido. Veremos sus restos descansar en el ataúd, pero sabemos que ya la persona no está ahí. Con frecuencia expresamos: “Se nos fue”. Sin embargo, no tomamos conciencia de lo que decimos, lo cual quizás nos daría un poco de luz para saber realmente quiénes somos.

## **Ser.**

Al hablar del ego, generalmente lo anteponeamos al ser. Es la esencia nuestra, el que existe, el que es. El espíritu que viene de Dios.

## **Emoción.**

Mindfulness trabaja muy bien las emociones. Por eso encontrarás con frecuencia este término. La emoción puede ser definida como la reacción del cuerpo a un pensamiento. Cuando pensamos algo, nuestro cuerpo físico se modifica al mismo tiempo. De ahí la importancia de aprender a ser conscientes de nuestros pensamientos para darnos cuenta de nuestras emociones o reacciones. Es por eso que el Mindfulness es tan efectivo en trastornos como la ansiedad y la depresión, porque al identificar los pensamientos que nos generan esos estados, podemos observarlos como testigos silentes y esa acción hará que se disuelvan.

## **Presencia.**

No existen palabras para definir este término, pero nos aproximamos a su entendimiento cuando lo comparamos con el contenedor de nuestros propios pensamientos. Los pensamientos, los sentimientos y las emociones tienen lugar en nuestra conciencia. Saber que no somos esos pensamientos, ni sentimientos ni emociones, sino que todos tienen lugar en nosotros, es la clave para entender la presencia.

El espacio que contiene algo no debe confundirse con lo contenido. En el solar de tu casa hay un espacio que la contiene, pero podemos destruir mil veces esa construcción y ensamblar otras sin que dicho espacio sufra en absoluto. Cuan-

do entendemos eso, entramos en presencia. A veces sólo llega como destellos de luz y vuelve a ocultarse, pero aún así en forma tan breve, nos deja plenos de satisfacción.

### **Compasión.**

La verdadera capacidad de transformación del Mindfulness, es porque tiende a humanizarnos. Las personas que acostumbran funcionar mecánicamente buscando herramientas que les produzcan resultados visibles de inmediato, siguiendo los mismos patrones egoístas que han exhibido siempre, se volverán atrás cuando descubran que Mindfulness los invita a entrar en empatía con los demás para desearles lo mejor. Eso significa compasión, descubrir la parte mía en el otro para amarlo sin sentir lástima por él.

### **Autocompasión.**

Vicente Simón la define como darnos a nosotros el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuados.

Es importante decirte aquí que hay muchos términos en castellano que se relacionan con Mindfulness, pero se ha popularizado en inglés porque parece expresar mejor lo que realmente significa. Cuando leas Atención Plena, Conciencia o Consciencia Plena, Meditación Atenta o Meditación Vipassana, estamos hablando de lo mismo. Lo que sí te puedo asegurar es que si quieres saber lo que es Mindfulness tendrás que practicarlo. Es imposible saber lo que es la miel a menos que te la llesves a la boca.



CAPÍTULO  
SEGUNDO





## ¿COMO SE PRACTICA?

*“Oigo y olvido  
Veo y recuerdo  
Hago y entiendo”  
Confucio*

Se cuenta de un maestro de Kung Fu, cuyo alumno más joven y fuerte le pidió que le enseñara las cinco reglas básicas para vencer al adversario. El maestro lo fue adiestrando paso por paso hasta transmitirle las cinco estrategias. Cuando el discípulo sintió que las dominaba, desafió al maestro pero éste terminó vencéndolo con una regla que nunca le enseñó. El alumno decepcionado le reclamó que no le había transmitido la sexta manera de ganar. Entonces el maestro le respondió: ”La sexta es intransferible, tienes que descubrirla por ti mismo”.

Aunque hablaremos de cómo se practica el Mindfulness, lo cual es fundamental para poder entenderlo, es conveniente que encuentres la forma de hacerlo que más beneficio te genere.

Decimos que no basta saber adónde voy, siempre será necesario saber cómo llegar. Por eso te presento algunos lineamientos generales de práctica, que se concretarán más adelante cuando hablemos del programa de entrenamiento.

El Mindfulness se practica a través de la meditación, la cual tiene el propósito de calmar la mente para ver con claridad.

Cuando el agua se agita, las partículas se dispersan produciendo una turbulencia que impide ver el fondo del estanque o lugar donde está contenida, pero si dejamos que se aquiete, las partículas entrarán en descanso y el agua se tornará transparente, pudiendo así mirar con claridad dentro de ella. Lo mismo podemos decir de nuestra mente. Si dejamos que los pensamientos se muevan sin control, nos sentiremos inquietos y turbados, llegando en ocasiones hasta el pánico por no poder ver una salida. Pero si aprendemos a observar lo que pasa, logrando tener una mente tranquila, veremos cómo todo se vuelve diferente, desapareciendo aquello que nos amenazaba. Es como estar en una habitación oscura, apretar un interruptor y al aparecer la luz entramos en un estado de bienestar.

La práctica de la meditación puede ser formal o informal.

La **Meditación Formal** es aquella que se hace de forma regulada, adoptando una postura específica y durante un tiempo determinado.

La **Meditación Informal** puede realizarse en cualquier momento. Basta con dirigir la atención a lo que estamos haciendo, para ejecutarlo con plena conciencia.

Mindfulness, que no se limita a la práctica de una meditación, sino más bien a tener un estilo de vida atento al presente y sin juzgar, lo que nos lleva a desarrollar una gran capacidad de aceptación; puede aplicarse en diferentes ambientes. Veamos cómo puede practicarse en distintos entornos.

## MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

Si Mindfulness no es otra cosa que vivir en el presente sin juzgar, conviene desarrollar esa atención en lo que está ocurriendo en nosotros en cada momento. Si observamos por ejemplo nuestra respiración y lo hacemos de forma inocente, sin juicio, pero sintiendo lo que está ocurriendo; entraremos en una frecuencia Mindfulness.

En toda meditación se acostumbra utilizar un instrumento que sirve de anclaje para traer la atención al momento presente. A veces se utiliza el sonido de una campana, una luz, un mantra, etc. Mindfulness utiliza con frecuencia la propia respiración y me parece muy apropiado. Primero porque la respiración siempre está ahí. Es algo que nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos. Y segundo, porque si estamos atentos a la respiración, es seguro que estamos en el momento presente, pues nadie respira en el pasado o en el futuro, si estamos respirando es ahora.

La respiración apropiada y completa es aquella que utiliza el abdomen o el vientre para poder llenar a cabalidad nuestros pulmones. Cuando el aire entra por la nariz, conviene aprender a inflar el vientre para que el diafragma baje y le de a los pulmones la posibilidad de llenarse por completo. Al expulsar el aire debemos realizar la misma acción pero a la inversa, es

decir, contraer o hundir el vientre para que el diafragma suba y expulse por completo la salida del aire también por la nariz.

Algunas personas me preguntan que por qué no expulsar el aire por la boca y mi respuesta es la siguiente: La nariz tiene una cámara de pelos que atrapan partículas nocivas del ambiente, como pueden ser virus, bacterias y hongos. Si sacamos el aire por la boca, esos agentes patógenos permanecerán ahí y en la próxima inhalación serán empujados más hacia dentro. Como no encuentran resistencia para salir porque estamos sacando el aire por la boca, seguirán poco a poco hacia adentro hasta instaurarse en la garganta y desde ahí atacarnos produciéndonos enfermedades.

Encontraremos corrientes filosóficas o prácticas diversas, en que la forma de botar el aire por la boca tiene otra connotación. Por lo que la utilizan con regularidad. Mi recomendación es hacerlo siempre por la nariz.

Si queremos practicar Mindfulness en la vida cotidiana o en el día a día como solemos decir, lo más conveniente es recordarnos con frecuencia la importancia que tiene mantener la atención en el momento presente y sin juzgar. Recordarnos que el pasado ya pasó y que el futuro no ha llegado, por lo tanto, lo único real es el presente. Ese presente es un instante, se va de inmediato y si no nos movemos nos quedaremos en el pasado. Por eso algunos definen Mindfulness como la atención en lo que está ocurriendo momento a momento. Yo digo que el presente es como un vehículo en movimiento y conviene aprender a montarnos en el carro del ahora para poder viajar en él a lo largo de la vida, disfrutando al máximo cada experiencia.

Quien se pierde el presente no vive, no importa los años que tenga o dure su existencia. Vivir y existir no son lo mismo. Vivir es tener conciencia de lo que experimentamos, pero

existir es sólo estar ahí. Cuando se crea conciencia de que estamos viviendo a través de una mente atenta al presente, descubrimos a cada instante una nueva experiencia. Los niños viven constantemente en Mindfulness, se emocionan con todo, aprecian los detalles, no juzgan, son francos, sinceros y no guardan rencor. Se dedican sólo a vivir.

Si aplicamos Mindfulness en la vida cotidiana, podemos por ejemplo al despertarnos, tomar conciencia de que estamos despiertos. Un buen ejercicio consiste en explorar durante breves minutos lo que nos reportan nuestros cinco sentidos en ese momento. Podríamos abrir los ojos y hacer una mirada panorámica alrededor de la habitación. Después podríamos cerrar los ojos y conectar con los diferentes sonidos del entorno. A seguidas ponemos la atención en los olores que pueda captar nuestro olfato, para así llegar al gusto y sentir los sabores que están presentes en nuestra boca en ese momento, para finalmente sentir a través del tacto el peso de nuestro cuerpo apoyado en la cama, la ropa sobre nuestra piel y el aire al entrar por nuestras fosas nasales y desplazarse hacia los pulmones.

Como ves, cuando te entrenes en la práctica de Mindfulness, cada momento de tu vida será propicio para una meditación. Hacerte en cualquier momento del día la pregunta: ¿Cómo me siento ahora? es algo sencillo que te va recordando la necesidad de una conciencia plena.

Recuerda que la meditación puede ser formal o informal y que la meditación informal podemos realizarla siempre. Basta con tomar conciencia plena de lo que hacemos y ya estamos meditando. Si ahora mismo, mientras lees este libro pones atención a la postura que tienes, a la forma en que tus manos sostienen el libro, la manera en que se desplaza tu mirada, etc., ya has entrado en meditación.

Proponte adoptar una actitud Mindfulness, viviendo cada día más atento al presente, pero sin juzgar, es decir, sólo aceptando lo que experimentas.

## MINDFULNESS EN PSICOTERAPIA

El Doctor César Mella, refiriéndose a la psicoterapia la describe como: “actuar por medio de la palabra, el consejo, la interpretación y reordenamiento de mecanismos fallidos de la personalidad, para provocar poco a poco un auto-reconocimiento de las limitaciones y comprobar que se puede ser un mejor ser humano con derecho al equilibrio y a la felicidad.”

La psicoterapia supone una relación paciente-terapeuta, donde se trazan objetivos para conseguirlos a través de un proceso. El camino a seguir tiene mucho que ver con la formación y experiencia del profesional que la realiza. En mi caso, tengo una formación considerada holística porque no divide al hombre sino que lo trata como una totalidad bio-psico-social-espiritual.

Las Terapias Conductuales han evolucionado progresivamente, encontrándonos ahora en la llamada Tercera Ola o Tercera Generación. De acuerdo a Steven Hayes, una forma de explicar el proceso, consiste en ver la Primera Ola en los trabajos de J. B. Watson y B. F. Skinner; la Segunda en la Terapia Cognitiva de A. Beck, A. Ellis y Siegel y la Tercera en una gama inmensa entre las que se encuentra el Mindfulness con Jon Kabat-Zinn, junto a otras como la Terapia de Aceptación y Compromiso de Hayes y Strosah, Terapia Dialéctica Con-

ductual de Linehan, Terapia Cognitiva basada en Mindfulness de Segal, Teasdale y Williams, Terapia Analítica Funcional de Kohlenberg y Tsai, así como la Terapia Integral de Pareja de Jacobson, Prince, Córdova y Eldridge, entre otras.

El Mindfulness en psicoterapia está tomando cada día más fuerza, debido a que los resultados son palpables. Muchos psicólogos convencionales de países como Canadá, Alemania e Inglaterra, han decidido cambiar su modelo terapéutico para abrazar el Mindfulness porque han comprobado su efectividad. Es el caso por ejemplo de Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams y John D. Teasdale, quienes luego de practicar la Terapia Cognitiva, comprobaron que Mindfulness potenciaba su tratamiento. Se entrenaron con Jon Kabat-Zinn en Massachusetts y hoy han cambiado para Mindfulness. Otros muchos terapeutas de diversos países, incluyendo América Latina, están haciendo lo mismo. En Argentina, por ejemplo, hay un gran grupo que lo está haciendo desde hace algunos años. Así han seguido otros, porque en definitiva, lo que busca el paciente, si no lo encuentra practicando Mindfulness, es muy difícil que lo logre.

Los que tenemos años de experiencia practicando psicoterapia, sabemos muy bien que los casos de Trastorno Límite de la Personalidad, son de muy difícil curación. Lograrlo resulta casi un milagro. Lo sorprendente es que con Mindfulness se facilita la curación al igual que en los Trastornos de Ansiedad o Depresión. Claro, a veces buscamos algo fácil y el mismo Jon Kabat-Zinn dice que Mindfulness es simple, pero no fácil. Y a propósito de milagro, así se llama una de las obras del maestro Thich Nhat Hand: “El Milagro de Mindfulness”. El es otro de los divulgadores de la Atención Plena en Occidente, aunque de origen vietnamita está radicado en Francia donde tiene una escuela muy influyente.

El paciente debe tener una mente abierta y receptiva a la práctica. Nuestra cultura occidental no está entrenada para lo que necesita tiempo y paciencia. Queremos algo fácil, que funcione rápido.

Existen también pacientes con muchos prejuicios en su cabeza. Por ejemplo, como utilizo la acupuntura con frecuencia y con excelentes resultados, se la propongo a algunos pacientes convencido de que se beneficiarán grandemente, pero sus creencias limitantes los llevan a rechazarla sólo porque creen que están faltando a Dios si la aceptan.

Igual suele ocurrir con el Mindfulness, lo pueden rechazar sólo porque escuchen que Buda lo practicaba. Claro, eso también forma parte de su trastorno. Están como están por su mente limitante que los encarcela en un círculo vicioso para que se mantengan atrapados en el trastorno.

Mindfulness no es una religión. Es un método científico que en nada se interesa por las creencias del paciente. Si bien sus raíces se remontan a religiones orientales antiguas, en nada tiene que ver con lo que los monjes budistas profesen. El mismo Jon Kabat-Zinn prefiere no utilizar el término espiritual porque reconoce que con ello se crean más confusiones que soluciones.

El Psicólogo o Psiquiatra que quiera aplicar Mindfulness con sus pacientes, necesitará practicarlo él primero, porque de lo contrario no sabrá de qué se trata y no podrá transmitir lo que desea.

Como el proceso terapéutico implica la realización de varias sesiones, generalmente con una frecuencia semanal, es ideal iniciar un entrenamiento en Mindfulness con los pacientes, dándoles seguimiento en cada sesión. Se les pueden asignar tareas de lecturas y prácticas, así como la búsqueda de informaciones que aparecen fácilmente en internet. Por otra

parte, este libro constituye una herramienta, que podría ser valiosa para entrenar a los pacientes en Mindfulness.

Simple, pero no fácil. Necesita mucha práctica sin ninguna expectativa, pues eso afectaría el proceso. Disfruta la meditación sin esperar nada y los resultados vendrán solos. Es como la ley del dar; el que da recibe, pero no si está esperando que se le devuelva.

A veces, los terapeutas confunden Mindfulness con otras terapias como la Psicología Positiva o la Terapia Cognitiva. El verdadero Mindfulness sólo observa sin juzgar, no cambia ni intenta cambiar nada. Por lo tanto, no podemos perdernos en eso. El principio básico de Mindfulness dice que aparezca lo que aparezca en la mente, simplemente debemos observarlo. La Terapia Cognitiva dice que debemos cambiar el pensamiento, de manera que son dos cosas muy diferentes. Igual sucede con la Psicología Positiva, la cual centra su atención sólo en lo que es agradable, pero el Mindfulness me dice que no rechace nada, que lo observe con tranquilidad aunque no me guste.

Practiqué Terapia Cognitiva durante un tiempo y enseñé a muchos pacientes a cambiar el pensamiento. Hoy los enseño a que lo observen y me da mejores resultados.

Mindfulness es simple, se resume en vivir en el presente sin juzgar. Para lograrlo necesitamos entrenar nuestra mente. En ocasiones, para que un niño aprenda una conducta, hay que repetirle lo mismo varias veces. Por eso en Mindfulness, tan pronto advertimos que la atención divaga fijándose o posándose en algo diferente a lo que hemos decidido atender, la traemos de vuelta amablemente a donde tiene que estar. No importa las veces que la mente se vaya a otra cosa; lo importante es que tan pronto nos demos cuenta, la conduzcamos de nuevo a lo que hemos decidido atender. Con el tiempo se tranquilizará y obedecerá, quedándose donde la pongamos.

Por qué el Mindfulness es tan efectivo en psicoterapia. Precisamente porque ayuda a calmar la mente y una mente tranquila es todo lo que necesitamos. En *Mindfulness y Cerebro* de Daniel J. Siegel, podemos ver cómo se modifican las conexiones cerebrales. Es como si la práctica de la meditación actuara como el técnico electrónico que repara nuestros equipos cuando están defectuosos. Nuestra mente se vale del cerebro para manifestarse en nosotros y si éste funciona bien, los mensajes llegarán más vívidos y confiables.

Practiquemos Mindfulness y enseñemos a nuestros pacientes a practicarlo. Podrías cambiar tu manera de hacer psicoterapia. En mi caso, mientras tengo un paciente con acupuntura en una camilla, le pongo una grabación de Meditación Mindfulness que potencializa los resultados. Además, no me limito a una sola herramienta; las diferencias individuales de los pacientes ameritan dominar por igual una gama diversa de técnicas de intervención.

## MINDFULNESS EN ESCUELAS Y UNIVERSIDADES

Si observamos el campo educativo a nivel mundial, veremos una tendencia a la búsqueda de una educación integral que permita el desarrollo de todos los aspectos de la persona y no sólo sus capacidades intelectuales. Se enfatiza el autocontrol, la autoestima y habilidades sociales que permitan salir adelante en medio de tantos estímulos a los que tienen que enfrentarse los estudiantes de todas las edades.

Es por esta razón que cada día son más las escuelas que desde sus inicios, están enseñando a los niños a practicar Mindfulness en Estados Unidos, Inglaterra, España y Francia, entre otros.

A medida que van creciendo se les enseña a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión, así como el Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad. Se ha comprobado que los niños que practican Mindfulness, presentan menos conflictos y desarrollan una mejor empatía con sus compañeros.

A nivel universitario, vemos que no sólo se practica el Mindfulness, sino que diferentes carreras como la Psicología, la Medicina y la Psiquiatría en particular, están investigando el fenómeno y presentando tesis a diferentes niveles para expandir la experiencia por el mundo.

En España, hoy son muchas las universidades que se han abierto a la práctica y enseñanza de Mindfulness. Además, se han formado asociaciones y grupos donde cada día son más las personas interesadas en recibir esos conocimientos. Aquí en República Dominicana, estamos dando pasos importantes en esa dirección. EL Instituto de Sexualidad Humana, con su sede en la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD), y el Doctor Rafael García Alvarez a la cabeza, está interesado en aplicar los conocimientos de la Doctora Lori Brotto en trastornos relacionados con la respuesta sexual femenina. En definitiva, el panorama de expansión del Mindfulness es bastante prometedor en toda Latinoamérica, pero especialmente en países como Argentina, México, Chile, Perú y Colombia, entre otros.

Esperamos que se siga expandiendo el fenómeno, para beneficio de todos los necesitados.

## MINDFULNESS EN EL TRABAJO

Las empresas están constituidas por grupos de personas interesadas en satisfacer las necesidades de sus clientes a través de un servicio o producto. Las demandas en estos ambientes crean con frecuencia situaciones estresantes que repercuten en la salud de sus integrantes.

Los primeros talleres que desarrolló el Doctor Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts, se hicieron con el propósito de reducir el estrés de los participantes. Esos resultados han sido aprovechados muy bien por el mundo empresarial y ya comienzan a abrirse paso los instructores con formación en Mindfulness que están entrenando empleados en la meditación. En España, por ejemplo, está el Doctor Andrés Martín, quien basado en el hecho de que como el Mindfulness mejora los procesos de atención, la empatía y genera un bienestar general en las personas, está entrenando con mucho éxito a los empleados de empresas importantes.

Sabemos también de empresas como Google, Nike, General Mills, Target y Aetna en los Estados Unidos, para citar sólo algunas, que imparten clases de Mindfulness a sus empleados y los ponen a meditar diariamente durante las horas de trabajo.

Estos tiempos exigen que el trabajador desarrolle nuevas competencias y hasta ahora el Mindfulness ha demostrado su

efectividad, preparando el terreno de la mente para enfrentar con éxito los retos de cada día.

He trabajado muy de cerca en el mundo empresarial desde hace varios años y estoy convencido de que las empresas son lo que son las personas que las constituyen. Si logramos que los integrantes de una organización sean personas mentalmente sanas, amables, empáticas, atentas y amorosas de su papel, podemos estar seguros de su verdadero éxito. Un éxito auténtico, pleno, humano y real.

Un país cuyo gobierno decidiera encaminar todas sus instituciones bajo las prácticas y principios que nos enseña el Mindfulness, sería un modelo de satisfacción y tranquilidad para todos.

Hagamos un alto en el camino para contemplar el rumbo que llevamos y como empresarios o líderes institucionales, miremos un poco hacia nosotros mismos y decidamos conocernos mejor para vivir más plenamente nuestra experiencia.





CAPÍTULO  
TERCERO





## UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS

Proponemos un programa de entrenamiento de seis semanas para grupos que oscilen entre un mínimo de ocho personas y un máximo de veinte.

Dependiendo de la naturaleza del grupo, se incluirá alguna información que les permita ubicarse en el entorno en que se desenvuelven. Por ejemplo, si se trata de un grupo de empleados, se hará alusión a las tareas que realizan. Si son estudiantes de Psicología, de Psiquiatría, Profesores Universitarios o pacientes con Trastorno Límite de Personalidad, para poner otros casos, se tomarán en cuenta esas circunstancias.

El grupo se reunirá por espacio de dos horas cada semana, donde tendrá lugar una sesión de trabajo con el facilitador que asignará las tareas a realizar durante los siete días siguientes.

Cada sesión agotará un procedimiento determinado, que permitirá monitorear las limitaciones y progresos de los participantes.

**El propósito básico es que los estudiantes de Mindfulness puedan adquirir la información suficiente para llevarlo a la práctica y lograr así la liberación de una mente atrapada en pensamientos limitantes. Para ello, necesitarán asumir un compromiso de práctica y apertura a nueva información,**

además de aprender a concentrarse en el presente, abandonar el piloto automático y desarrollar la capacidad de aceptación sin juzgar.

A los lectores de este libro que no puedan o no contemplen realizar el curso-taller, les sugiero que sigan estas recomendaciones como si se tratara de un participante más. Eso quiere decir, que en lugar de leerlo y quedarse tranquilos porque ya conocen el contenido del mismo, se tomen el tiempo suficiente para hacer un espacio cada semana, que les permita practicar durante los siete días que siguen, las tareas asignadas. Así podrán auto-ayudarse a conseguir por ustedes mismos, su propio desarrollo personal como autodidactas.

## **Primera semana: Introducción al Mindfulness.**

### ***Procedimiento:***

#### **1. Presentación del facilitador.**

Una persona asignada por la entidad que organiza el curso, hará una breve descripción de los datos del facilitador.

#### **2. Un minuto de silencio.**

El facilitador invitará a los participantes a realizar un minuto de silencio, tiempo que él se encargará de controlar. A seguidas puede aprovechar para utilizar alguna técnica de rompe hielo o de distensión, preguntando por ejemplo: “¿levanten la mano los que pensaron en algo que no se atreven a decir aquí?” “¿quién pensó algo que si lo dijera podría crear un caos en este ambiente?”, etc.

#### **3. Presentación de los participantes.**

El facilitador pedirá a los participantes que formen parejas, preferiblemente los que menos se conozcan, para que intercambien algunas informaciones generales sobre ellos mismos: nombre, a qué se dedican, por qué desean realizar el taller, etc.

#### **4. Presentación general.**

Los participantes presentarán a la persona con la que compartieron, no a ellos mismos.

#### **5. Información teórica.**

El facilitador agotará un tiempo aproximado de 30 minutos para exponer los lineamientos generales del Mindfulness: En qué consiste, cómo se practica, cómo se desarrollará el curso-taller, qué compromiso debe asumir cada participante y otras informaciones que considere de interés.

6. **Sesión de preguntas y respuestas.**  
Los participantes tendrán la oportunidad de formular todas las preguntas que consideren necesarias para tomar la decisión de comprometerse a participar en el curso-taller.
7. **Compromiso de participación.**  
El facilitador pedirá a cada participante que llene y firme con su puño y letra, el formulario que aparece con este mismo nombre en los anexos del libro. Luego lo entregará al instructor.
8. **Invitación a continuar.**  
Si alguno de los presentes desea retirarse y no continuar participando en el programa, es el momento de hacerlo. El facilitador les hará saber que tienen hasta ese momento la flexibilidad de salir, pero que a partir de ahí sólo se espera su involucramiento en todo lo que implicará el curso.
9. **Entrega de material.**  
El instructor entregará a cada participante un ejemplar del libro “Mindfulness Para el Mundo” y un CD con información en audio sobre la práctica de Mindfulness o Atención Plena.
10. **Tarea práctica.**  
El facilitador pedirá a los participantes, que en los próximos siete días, tanto al levantarse como al acostarse, realicen la siguiente práctica:  
Sentado al borde de la cama, con ambos pies en el suelo, las manos juntas sobre los muslos a la altura de la pelvis sobre el pubis con las palmas hacia arriba. La derecha debajo y la izquierda encima, con los pulgares juntos por las yemas de ambos dedos. La columna vertebral lo más derecha posible y los ojos

cerrados, realizar tres respiraciones profundas y con plena conciencia del aire que entra y sale por ambas fosas nasales. Al inhalar, expandir el vientre y al exhalar contraerlo. Si durante esa breve práctica sientes que la atención se escapó de la respiración, todo lo que tienes que hacer es traerla de nuevo al flujo de la respiración. Este ejercicio sólo te tomará alrededor de 30 segundos.

**11. Tarea investigativa.**

El facilitador entregará a cada participante un cuestionario de cuatro preguntas y que también aparece en los anexos del libro, bajo el título “Tarea Investigativa”, para que lo traigan lleno en la próxima sesión.

**12. Cierre de la sesión.**

El facilitador informará a los participantes que la sesión va a concluir y que si tienen alguna pregunta o comentario, es el momento de hacerlo.

Luego se despiden hasta la próxima semana.

## Segunda semana: Respiración atenta

### ***Procedimiento:***

1. Para comenzar, el facilitador invitará a los participantes a realizar un minuto de silencio, atentos a la respiración, en la forma en que lo practicaron en sus casas durante la semana.
2. **Entrega de tarea investigativa.**  
Cada participante entregará al instructor el cuestionario lleno con las respuestas a las cuatro preguntas que se le formularon la semana anterior. Tanto en ésta como en todas las demás tareas, el facilitador dará seguimiento a los participantes en forma individual o colectiva, sobre las necesidades detectadas. Luego de la entrega de la tarea correspondiente, será el momento de comentar o asesorar respecto a los resultados de la práctica de la semana anterior.
3. **Sesión de preguntas, respuestas y comentarios.**  
El facilitador pedirá a los participantes que comenten sus experiencias de esa primera semana. ¿Qué obstáculos tuvieron? ¿Qué observaron? ¿Cómo se sintieron?, etc.
4. **Explicación de la Respiración Atenta.**  
El instructor agotará unos minutos hablando acerca de la respiración: su importancia, por qué se utiliza como herramienta de anclaje en la meditación, diferentes formas de respirar, la respiración abdominal o diafragmática, etc.
5. **Práctica sobre la Consciencia Plena de la Respiración.**  
El instructor invitará a los participantes, a realizar de manera formal, un ejercicio de respiración atenta durante un período de tiempo que oscilará entre cinco y

diez minutos. El mismo aparece en los anexos del libro bajo ese título.

**6. Evaluación de la experiencia.**

El facilitador invitará a los participantes a que expongan cómo se sintieron durante la práctica. ¿Qué pensamientos, sentimientos y sensaciones afloraron a su mente durante la misma?

**7. Ejercicio de práctica informal.**

Ahora, el facilitador modelará (realizará primero) y luego dirigirá una práctica de meditación informal, explorando un objeto cualquiera o comiendo algo con atención plena.

Si se trata de la exploración de un objeto, el participante tomará en sus manos cualquier cosa que desee, ya sea un lápiz, un cuaderno, un libro, una llave, un teléfono móvil, etc. y se concentrará en ello experimentando las diferentes sensaciones que lleguen a través de los cinco sentidos. Primero lo observará en su forma, tamaño, colores y otros detalles a través de la vista. Después se lo acercará a sus oídos para sentir qué le transmite. A continuación lo acercará a su nariz para captar su olor y al mismo tiempo experimentar si con ese olor se despierta alguna sensación en el gusto. Finalmente, lo tocará con los ojos cerrados para apreciar mejor las sensaciones táctiles.

Si se trata de comer algo con plena conciencia, ya sea una fruta, un caramelo o un chocolate; lo que hace es igualmente explorarlo con los cinco sentidos para finalmente ingerirlo y seguirlo con el tacto hacia el estómago.

**8. Retroalimentación de la práctica informal.**

El facilitador invitará a los participantes a que expongan cómo se sintieron antes, durante y después de la experiencia.

**9. Asignación de tarea.**

Durante esta semana, el participante sacará de cinco a diez minutos cada día para practicar respiración atenta y luego anotar los resultados de la misma.

Igualmente elegirá tres actividades cada día para realizarlas con plena conciencia y anotar los resultados de por lo menos una de esas tres actividades.

El facilitador solicitará a los participantes que, por favor, recuerden traer una toalla en la próxima sesión, la cual se utilizará para acostarse en el suelo.

**10. Entrega de material de registro de práctica.**

El facilitador entregará a cada participante dos cuestionarios diferentes, uno de práctica formal y otro de práctica informal, para ser utilizados diariamente luego de realizar las prácticas en sus casas y traerlas llenas a la próxima sesión.

Los formularios, que aparecen en los anexos del libro, son los siguientes:

Formulario de práctica formal

Formulario de práctica informal

**11. Cierre de la sesión.**

El facilitador informará a los participantes que la sesión va a concluir y que si tienen alguna pregunta o comentario es el momento de hacerlo.

Luego se despiden hasta la próxima semana.

## **Tercera semana: Exploración corporal.**

### ***Procedimiento:***

1. Como en ocasiones anteriores, el facilitador iniciará invitando a los participantes a realizar un minuto de silencio, atentos a la respiración.
2. **Comentarios de los participantes y entrega de tarea.**  
Cada participante, con sus formularios de práctica formal e informal a mano, expondrá cómo fue para él la experiencia de esa semana pasada.  
A continuación entregará al instructor los dos cuestionarios con sus respectivos comentarios. El facilitador comentará los resultados de la práctica entregada la semana anterior y la devolverá con las observaciones de lugar.
3. **Sesión de preguntas, respuestas y comentarios.**  
El facilitador dará la oportunidad a los participantes para realizar cualquier pregunta o comentario que tengan.
4. **Explicación teórica acerca de la exploración corporal.**  
El facilitador expondrá durante unos minutos, en qué consiste la exploración corporal y su importancia dentro del Mindfulness.
5. **Práctica de la exploración corporal.**  
El facilitador conducirá una sesión de meditación de veinte o treinta minutos sobre la exploración corporal. En los anexos aparece descrita esta meditación.
6. **Evaluación de la experiencia.**  
El facilitador invitará a los participantes a que expongan cómo se sintieron durante la práctica. Qué pensamientos, sentimientos y sensaciones afloraron a su mente y a su cuerpo durante la misma.

7. **Asignación de tarea.**

Cada participante practicará diariamente de diez a veinte minutos la exploración corporal. Luego anotará los resultados en el formulario de práctica formal.

Igualmente elegirá tres actividades cada día para realizarlas con plena conciencia y anotar los resultados de por lo menos una de esas tres actividades.

8. **Cierre de la sesión.**

El facilitador informará a los participantes que la sesión va a concluir y que si tienen alguna pregunta o comentario es el momento de hacerlo.

Luego se despiden hasta la próxima semana.

## **Cuarta semana: Sonidos y pensamientos.**

### ***Procedimiento:***

1. Como en las sesiones anteriores, el facilitador iniciará invitando a los participantes a realizar un minuto de silencio, atentos a la respiración.
2. **Comentarios de los participantes y entrega de tarea.**  
Cada participante, con sus formularios de práctica formal e informa a mano, expondrá cómo fue para él la experiencia de esa semana pasada.  
A continuación entregará al instructor los dos cuestionarios con sus respectivos comentarios. El facilitador comentará los resultados de la práctica entregada la semana anterior y la devolverá con las observaciones de lugar.
3. **Sesión de preguntas, respuestas y comentarios.**  
El facilitador dará la oportunidad a los participantes para realizar cualquier pregunta o comentario que tengan.
4. **Explicación teórica relativa a la práctica de los sonidos y pensamientos.**  
El facilitador expondrá durante unos minutos, en qué consiste la práctica de la consciencia plena de los sonidos y pensamientos y su importancia en la salud mental.
5. **Práctica de la Consciencia Plena de los Sonidos y Pensamientos.**  
El facilitador conducirá una sesión de aproximadamente veinte minutos, sobre la consciencia plena de los sonidos y pensamientos. Ver la descripción en los anexos.
6. **Evaluación de la experiencia.**  
El facilitador invitará a los participantes a que expongan cómo se sintieron durante la práctica. Qué pen-

samientos, sentimientos y sensaciones afloraron a su mente y a su cuerpo durante la misma.

**7. Asignación de tarea.**

Cada participante practicará diariamente durante diez o veinte minutos, la consciencia plena de los sonidos y pensamientos. Luego anotará los resultados en el formulario de práctica formal.

Igualmente elegirá tres actividades cada día para realizarlas con plena consciencia y anotar los resultados de por lo menos una de esas tres actividades.

**8. Cierre de la sesión.**

El facilitador informará a los participantes que la sesión va a concluir y que si tienen alguna pregunta o comentario es el momento de hacerlo.

Luego se despiden hasta la próxima semana.

## Quinta semana: **Compasión y autocompasión.**

### ***Procedimiento:***

1. Como en las sesiones anteriores, el facilitador iniciará invitando a los participantes a realizar un minuto de silencio, atentos a la respiración.
2. **Comentarios de los participantes y entrega de tarea.**  
Cada participante, con sus formularios de práctica formal e informal a mano, expondrá cómo fue para él la experiencia de esa semana pasada.  
A continuación entregará al instructor los dos cuestionarios con sus respectivos comentarios. El facilitador comentará los resultados de la práctica entregada la semana anterior y la devolverá con las observaciones de lugar.
3. **Sesión de preguntas, respuestas y comentarios.**  
El facilitador dará la oportunidad a los participantes para realizar cualquier pregunta o comentario que tengan.
4. **Exposición del instructor sobre la compasión y la autocompasión.**  
El instructor dedicará unos minutos para explicar en detalles en qué consisten la compasión y la autocompasión y cómo ambas contribuyen a nuestro bienestar general.
5. **Meditación formal sobre la autocompasión y la compasión.**  
El facilitador conducirá una sesión de meditación de aproximadamente veinte minutos, sobre la autocompasión y la compasión. Ver anexos: “Meditación de la Autocompasión y la Compasión”

6. **Evaluación de la experiencia.**

El facilitador invitará a los participantes a que expongan cómo se sintieron durante la práctica. Qué pensamientos, sentimientos y sensaciones afloraron a su mente y a su cuerpo durante la misma.

7. **Asignación de tarea.**

Cada participante practicará diariamente de diez a veinte minutos, la meditación de la Autocompasión y la Compasión.

Además, repetirá en voz alta o en silencio, tanto al levantarse como al acostarse, la siguiente frase:

“Que todos los seres seamos felices e íntegros y que nuestro corazón esté lleno de alegría”

Por otra parte, recitará durante cada día, en el momento que lo estime conveniente, la Oración de La Paz de San Francisco de Asís. Ver anexos.

8. **Cierre de la sesión.**

El facilitador informará a los participantes que la sesión va a concluir y que si tienen alguna pregunta o comentario, es el momento de hacerlo.

Luego se despiden hasta la próxima semana.

## **Sexta semana: Repaso general y recomendaciones.**

### ***Procedimiento:***

1. Como en las sesiones anteriores, el facilitador invitará a los participantes a realizar un minuto de silencio, atentos a la respiración.
2. **Comentarios de los participantes.**  
Cada participante agotará un turno exponiendo los resultados de las diferentes prácticas que le fueron asignadas.  
El facilitador comentará los resultados de la práctica entregada la semana anterior y la devolverá con las observaciones de lugar.
3. **Exposición del instructor.**  
El instructor hará una exposición de aproximadamente media hora, recordando los aspectos básicos tratados en el taller durante los seis encuentros y contenidos en el libro: “Mindfulness para el Mundo”.
4. **Recomendaciones generales.**  
El instructor invitará a los participantes a mantener un estilo de vida Mindfulness, recordándoles los capítulos IV y V del libro que sirvió de base para la realización del taller.
5. **Evaluación del curso.**  
Los participantes llenarán un formulario de evaluación del curso, que será para consumo del facilitador.
6. **Dinámica de cierre del taller.**  
Cada participante resumirá en una frase lo que significó para él este taller y el compromiso que asume a partir de este momento, para llevarlo a la práctica. Ejemplos: “Despierto para siempre”, “Feliz compartiendo”, “Dando siempre lo mejor de mí”, “Aquí y ahora en todo”, etc.

Luego, harán un círculo y en forma espontánea irán entrando al centro uno a uno, para expresar de memoria en voz alta y en actuación pública, la frase elaborada. A continuación y también en forma espontánea, los que deseen apoyarlo y darle refuerzo por su gesto, se acercarán a él para motivarlo.

Finalmente, se toman todos de las manos para cerrar el círculo y a una señal del instructor, decir al mismo tiempo en alta voz: ¡Gracias!



CAPÍTULO  
CUARTO





## UN ESTILO DE VIDA MINDFULNESS

*“Si los malos supieran qué buen negocio es ser bueno,  
fueran buenos aunque fuera por negocio”.*

Facundo Cabral

Cosechas lo que siembras, recibes lo que das. Algo que sabemos, pero no lo aplicamos. Cuando aprendemos a ver nuestro comportamiento detrás de lo que nos pasa, nos volvemos sabios.

El Mindfulness busca el bien. Entonces, aprender a practicarlo, es un buen negocio de acuerdo al maestro Facundo Cabral. Es sencillo, no fácil, pero posible.

Si viviéramos de acuerdo al Mindfulness, se descongestionarían muchas cárceles, habría armonía familiar, seríamos más felices. Por qué, porque por dondequiera que lo mires, la mente es la causante de todos los males. Es un instrumento peligroso que cuando no lo sabemos usar, nos causamos daño sin ni siquiera darnos cuenta.

Vivir en el presente sin juzgar es la clave. Primero atesora el presente, el regalo y luego acepta, no juzgues. El resentimiento es un juicio constante y sin control. ¡Cuánto daño causamos a otros y a nosotros con ese veneno! Analízalo, déjate llevar por la tranquilidad de los momentos de paz y verás que es cierto lo que te digo. De lo contrario, es muy probable que estés juzgando lo que lees.

Como hemos podido apreciar a través del proceso descrito en este libro y del curso-taller desarrollado durante seis semanas, Mindfulness no se reduce a una técnica o práctica meditativa, sino más bien a un estilo de vida encaminado a vivir anclado en el presente y sin juzgar.

Las personas que compararon el Mindfulness con una determinada receta, esperando que si se la tomaban obtendrían determinado resultado, pueden verse frustradas con la práctica. Mindfulness está basado en el desapego y la aceptación. Si bien es cierto que son palpables los beneficios de un estilo de vida Mindfulness, cuando se practica con ansiedad esperando conseguir con ello hacer desaparecer lo que nos está molestando, lo más probable es que nos estemos auto-engañando pensando que estamos practicando Mindfulness cuando en realidad es otra cosa. Lo importante es practicar sin esperar resultados, éstos llegarán cuando menos los esperes.

Eckhart Tolle es para mí uno de los mejores ejemplos de vida Mindfulness. Nos cuenta cómo después de una vida llena de sufrimiento, con ansiedad, depresión e ideas suicidas, tocó fondo y despertó con una nueva conciencia. Su transformación ocurrió cuando su mente dejó de identificarse con aquel ser infeliz.

La persona que se mantiene rumiando el pensamiento molesto, no hace más que agrandarlo y convertirlo en un monstruo. La buena noticia es que ese monstruo es una construcción nuestra. Tomemos cualquier preocupación, para poner un ejemplo. El caso de un conflicto de pareja, tan común en todas las relaciones. ¿Cómo comienza? Cualquier detalle mete en nuestra cabeza un pensamiento desagradable de esa otra persona. Lo albergamos y lo vamos adornando con otros pensamientos que llegan como enjambre para hacer una gran bola de nieve que puede crear avalanchas que

arrasan todo un pueblo. ¿Quién creó esa situación? Siempre somos nosotros, pero aceptarlo no es fácil porque la mente hace demasiado ruido. Si aquietamos la mente y dejamos de identificarnos con esa situación, viéndola como algo creado por nosotros, pero que no somos nosotros, podemos encontrar nuestra liberación.

El estilo de vida Mindfulness está liberado de la identificación con el ego, o sea, con la imagen mental que hemos creado de nosotros mismos y por la que sentimos un gran apego. Es aprender una nueva actitud mental para vivir en aceptación, soltando las ataduras del falso yo, absteniéndose del juicio para vivir como un niño que mira el mundo con curiosidad, admiración y amor. Así aparece el regalo del presente que no es casual que se llamen igual, o sea, un regalo es también un presente.

A manera de sugerencias, te presento algunas recomendaciones que pueden ayudarte.

### **Al levantarte.**

Cuando despiertes, toma conciencia de cómo te sientes, obsérvate y da gracias por el nuevo día. Conéctate al presente y practica algunos minutos de meditación, como podría ser la respiración atenta o cualquier otra de las que has aprendido. Así aprovecharás que tu mente está más descansada, al tiempo que te preparas para manejar con éxito y resiliencia las situaciones que tendrás que afrontar. Recuerda que a cada día le basta con su propio afán.

### **Durante el día.**

Recuérdate con la mayor frecuencia posible las palabras claves de aquí y ahora. Proponte realizar por lo menos algunas

de todas las actividades, con plena conciencia. Eso te mantendrá anclado al presente la mayor parte del tiempo. Te recuerdo que siempre se puede meditar. Donde estés, todo lo que tienes que hacer es darte cuenta de lo que estás sintiendo y pensando y ya entraste en meditación. Si saliste a ejercitarte a un parque caminando, date cuenta de tus pasos, la forma en que lo haces, los sonidos del entorno, los colores, los olores, los otros caminantes, etc., pero siempre sin juzgar, sólo conectado al presente.

En el trabajo por igual, siempre conectado en lo que estés. Hay personas que me preguntan: “¿Pero entonces no puedo pensar en mi futuro y hacer planes?” La respuesta es que nadie hace nada en el futuro. Si piensas en el futuro lo estás pensando ahora y tendrás actividades de planificación del futuro, pero ahora. Por dondequiera que lo veas, sólo el presente es real. Lo malo es cuando te lo pierdes para vivir en piloto automático.

El presente en Mindfulness, mira al pasado y al futuro como un todo que ocurre y se modifica en ese presente eterno. No se trata de un presentismo que descarta todo lo que no sea presente.

Un paciente me dijo un día: “No puedo dejar de pensar en el futuro, de eso vivo. Mi negocio me lo exige”. La buena noticia es que con una mente tranquila, las buenas ideas siguen llegando y las podrás aprovechar. No te resistas, que la resistencia nos rompe igual que hace el viento con la rama rígida.

Si además de vivir con la mente anclada en el presente, adquieres hábitos saludables de alimentación, ejercicios, descanso, etc., podrás tener una mente que responda mejor, pues tu cerebro es el vehículo de la mente y si estás defectuoso los mensajes no llegarán con fidelidad.

## **Al acostarte.**

Recuerda estas palabras de Joseph Emet:

*“De camino a la cama sonrío.*

*Me esperan varias horas de maravilloso descanso.*

*Dedico a todos los seres una mirada de compasión  
y saboreo los últimos momentos de este día”*





---

CAPÍTULO  
QUINTO

---





## CONSIDERACIONES GENERALES

Como no quiero saturarte de información, sino abrirte el camino para que lo recorras por ti mismo; haré algunos comentarios antes de cerrar el telón.

El ser humano siempre ha querido conocerse y pienso que en el autoconocimiento radica la felicidad que todos buscamos. Estamos viviendo un momento muy enriquecedor y las ciencias nos están dirigiendo a nuestro propio encuentro. Si bien el ser humano ha estado explorando hacia afuera, es notable el énfasis que están teniendo las ciencias que miran hacia adentro. Han surgido las llamadas Neurociencias. Cada día son más los títulos que incluyen las neuronas como parte de su objeto de estudio. Escuchamos hablar no sólo de Neurología, sino de Psico-Neurología, Neuro-Psico-Inmunología, Neuro-Psico-Endocrinología, Bio-Neuro-Psicología y así otros muchos términos que están relacionando el cuerpo con la mente. Esa búsqueda es buena, pues nos aproxima a lo que hay detrás, o sea, al testigo que observa, que es adonde nos lleva el Mindfulness.

Con este libro, he querido que conozcas lo que a otros muchos al igual que a mí, nos ha proporcionado excelentes resultados en la búsqueda del autoconocimiento y del bienestar humano.

He tratado de presentarte en forma detallada y clara, cómo se practica. Ahora te toca a ti comprobar los resultados de dicha práctica.

Lo ideal sería que tomaras el curso, pero si no puedes, ya tienes aquí una puerta abierta para entrar al mundo Mindfulness.

El diseño del curso puede parecer un poco exigente, pero es una manera de garantizar los resultados.

Te recomiendo que continúes aprendiendo cada día algo nuevo. Hoy tenemos el mundo a la distancia de un clic. En internet puedes encontrar infinidad de información por medio de cursos, libros, artículos, revistas y vídeos que te enriquecerán grandemente. Lo único que tienes que hacer es buscar y encontrarás.

Asiste a cursos y conferencias sobre el tema y sigue adquiriendo nuevos libros de Mindfulness hasta encontrar por ti mismo la sexta regla que el maestro no le transmitió a su alumno que quiso vencerlo.

Deseo concluir con la anécdota del sabio, al cual dos jóvenes quisieron poner en ridículo.

Había una vez un hombre que tenía fama de sabio y dos jóvenes trazaron un plan para ridiculizarlo.

Uno de ellos tomó un pajarito y lo escondió en sus manos. Le comentó a su amigo: “Ahí viene el llamado sabio, pero ya verás cómo lo metemos en apuros. Le voy a decir que tengo un pajarito en mis manos y que, por favor, me diga si el pajarito está vivo o está muerto. Si me dice que está vivo lo aprieto bien y se lo muestro muerto, pero si me dice que está muerto, abro mis manos y el pajarito se irá volando. No tendrá escapatoria”

Se acercaron al sabio y el joven le dice: “Tengo un pajarito aquí en mis manos, como usted tiene fama de sabio, quiero

que me diga si el pajarito está vivo o está muerto”. El sabio lo miró y le dijo: “Hijo mío, el destino de ese pajarito está en tus manos”.

Así es amigo lector, el destino está en tus manos.

Te deseo muchos éxitos en la carrera de la vida.

Muchas gracias por ayudarme a realizar la misión de **Servir Enseñando a Vivir Mejor.**





# ANEXOS





## COMPROMISO DE PARTICIPACIÓN

Yo----- deseo participar  
(Nombre y apellido)  
en el curso-taller de

“Entrenamiento en Mindfulness” y luego de conocer sus lineamientos generales, hago el compromiso de:

1. Asistir a todos los encuentros de dos horas cada uno, que han sido programados.
2. Realizar todas las asignaciones que se me hagan cada semana.
3. Compartir con el grupo las experiencias del proceso de autoconocimiento que he iniciado.

Nombre -----

Firma -----

Fecha -----

## TAREA INVESTIGATIVA

Nombre -----

1. ¿Qué es Mindfulness?
2. ¿Cómo se practica?
3. ¿Qué obstáculos tendré que superar para sacar el máximo provecho de esta experiencia?
4. ¿Qué comentarios me merece la práctica de las tres respiraciones profundas y atentas, tanto al levantarme como al acostarme?

## CONSCIENCIA PLENA DE LA RESPIRACIÓN

La respiración se utiliza como herramienta de esta práctica porque tiene la ventaja de que sólo ocurre en el presente. No podemos respirar en el pasado o en el futuro. Si estamos respirando es ahora. Además, al atender la respiración, evitamos que la mente se dispare hacia otros pensamientos que son los que generan los trastornos de los cuales trata este taller. Si ocurriera que durante el ejercicio nos encontramos enfocando la consciencia en otras cosas ajenas a la respiración, todo lo que hay que hacer es volver amablemente a nuestro foco de atención y ello nos permitirá también darnos cuenta de los pensamientos que nos distraen y posteriormente de las sensaciones o emociones que estos generan.

1. Colócate sentado en una silla o sobre el suelo, manteniendo la columna vertebral lo más derecha posible. Si estás en la silla, conviene mantener los pies en el suelo, con las piernas formando un ángulo recto, las manos descansando sobre los muslos o bien colocadas en actitud de meditación, o sea, tu mano derecha entre tus muslos con la palma hacia arriba y encima de ella tu mano izquierda también con la palma hacia arriba. Si estás en el suelo, puedes sentarte en un cojín o bien arrodillarte en una estera o alfombra, para luego sentarte de forma que tus pies queden al lado de tus glúteos.

Lo primero es que consigas sentirte cómodo y firme en la posición que adoptes, pero siempre sentado y con la espalda recta.

2. Ahora cierra suavemente tus ojos
3. Lleva tu atención a las sensaciones físicas del tacto, captando la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo o con la silla en que estás sentado.  
Dedica uno o dos minutos a explorar esa sensación.
4. Ahora, lleva tu atención a la parte inferior del abdomen, observando cómo se expande al inhalar y cómo se contrae al exhalar.
5. Mantente atento a los cambios que se generan en tu abdomen con cada inhalación y con cada exhalación. Observa el aire entrando y saliendo de tu cuerpo y cómo éste responde cuando está entrando y cuando está saliendo.
6. No tienes necesidad de controlar la respiración, simplemente permite que ésta siga su proceso por sí misma.
7. En algún momento tu mente se distraerá del enfoque de la respiración sobre la parte inferior del abdomen y se enfocará en pensamientos, planes, propósitos o en cualquier otra cosa. Es bueno que te des cuenta de eso, entonces amablemente, retorna al foco de atención que es la parte inferior del abdomen y específicamente tu respiración.
8. Cada vez que tu mente se traslade a otro asunto diferente al foco de atención y te des cuenta de ello, felicítate por haberlo descubierto y nuevamente retorna a las sensaciones físicas que se generan con cada inhalación y con cada exhalación.
9. Continúa la práctica por el tiempo que desees, ya sean 10,20 o 30 minutos si así quisieras. Siempre atento a retornar al aquí y ahora cuando tu mente se dispare saliéndose de tu foco de atención que es la respiración.

10. Para terminar, realiza cinco respiraciones con plena consciencia y en la última abre tus ojos e incorpórate lentamente, atento de los movimientos que estás haciendo.

## HOJA DE REGISTRO DE PRÁCTICA FORMAL

Nombre-----

**Instrucciones:** Favor llenar este formulario, siempre que realices algún ejercicio de meditación formal. Conviene comparar los resultados con prácticas anteriores y determinar los avances y cualquier corrección que amerite.

Fecha y práctica formal	Hora y duración	Pensamientos , sentimientos y sensaciones que afloraron durante la práctica y cómo me sentí luego

Total: \_\_\_\_\_

## HOJA DE REGISTRO DE PRÁCTICA INFORMAL

Nombre -----

**Instrucciones:** Tómate unos minutos cada día, para registrar por lo menos una práctica de meditación informal.

Fecha	Situación y tipo de práctica	¿Qué sentí antes, durante y después?	¿Qué aprendí?

## EXPLORACIÓN CORPORAL

El propósito de este ejercicio es enfocar tu atención en cada parte de tu cuerpo y de paso llevar tu consciencia a cualquier sensación que detectes durante ese proceso.

1. Colócate en una postura cómoda, acostado de espaldas en una estera, alfombra o toalla sobre el suelo, los brazos a ambos lados del cuerpo o bien las manos descansando sobre el pecho, en un lugar de temperatura agradable y en el que no te puedan molestar. Cierra suavemente tus ojos y ten presente que debes mantenerte despierto, siempre atento a las instrucciones para sacar el mayor provecho posible de esta práctica. Si sintieras que te estás durmiendo, entonces abrirás tus ojos hasta que tengas el control nuevamente.
2. Tómate un momento para entrar en contacto con el movimiento de tu respiración y las sensaciones del cuerpo. Cuando estés preparado lleva tu atención a las sensaciones físicas de tu cuerpo, especialmente a las del tacto o la presión, donde tu cuerpo establece contacto con el suelo. Con cada espiración, déjate ir hundíendote cada vez más en la estera o alfombra donde te encuentras.
3. Recuerda la intención de esta práctica, que consiste en atender a cualquier sensación que detectes, mientras enfocas la atención en cada parte de tu cuerpo.
4. Ahora lleva tu atención a las sensaciones físicas de la parte inferior del abdomen, llegando a ser consciente de los cambios de las sensaciones en el interior del abdomen mientras tomas aire y cuando lo expulsas.

Concéntrate en ello por algunos minutos sintiendo las sensaciones al inhalar y al exhalar.

5. Ahora, lleva tu atención a ambos pies y visualízalos por fuera y por dentro, incluyendo cada uno de sus dedos. Hazte consciente de cualquier sensación que experimentes, como podría ser quizás el contacto entre los dedos, un hormigueo, calidez o ninguna sensación en particular.
6. Al inhalar, imagina que la respiración entra en los pulmones y desciende hacia el abdomen, continuando por las piernas hasta llegar a los dedos de tus pies. Al exhalar, siente que la respiración hace ahora el recorrido inverso, subiendo por ambas piernas, el abdomen y el tórax hasta salir por la nariz. Continúa inhalando y exhalando de esta manera por algunos minutos.
7. Ahora, permite que la atención que tenías puesta en los dedos de tus pies, se marche amablemente con una exhalación y concéntrate en las sensaciones de las plantas de tus pies.
8. Permite que tu atención se expanda al resto de tus pies incluyendo los tobillos, la parte superior de los pies y dentro de los huesos y articulaciones. Iniciando una respiración ligeramente más profunda, visualiza la totalidad de tus pies y al exhalar abandona totalmente la atención de tus pies para llevarla a tus piernas.
9. Sigue subiendo por los muslos, siempre atento a las sensaciones de cada parte.  
Ahora vas a pasar a la pelvis y al vientre. Así seguirás recorriendo todo tu cuerpo, sintiendo cada parte y despidiéndola amablemente con una exhalación al pasar al nuevo foco de atención.

Recorre tu espalda, el pecho, visualiza tu columna vertebral y recórrela vértebra por vértebra. Ahora pasas a los hombros, los brazos, antebrazos, las muñecas y las manos. Siente cómo la energía fluye por la punta de los dedos de tus manos armonizando tu cuerpo y haciéndote más consciente de cada sensación.

Sube tu atención hacia el cuello y tu cabeza incluyendo la cara. Siente la boca, la nariz, los ojos, la frente y todo el cuero cabelludo. Ahora toma consciencia de todo tu cuerpo, todo a la vez y exploras si tienes alguna sensación específica en alguna parte de él.

10. Si sientes alguna tensión o cualquier otra sensación en alguna parte de tu cuerpo, dirígete hacia ese lugar con una inhalación y amablemente déjala marchar con una exhalación.
11. Si tu mente se aparta en algún momento del foco de atención que es el cuerpo o la respiración, todo lo que tienes que hacer es retornar amablemente a tu centro de atención. Es totalmente normal que algo así ocurra, por lo tanto, mantente tranquilo y sereno, que lo estás haciendo bien.
12. Cuando hayas explorado todo tu cuerpo, en la forma previamente descrita, dedica algunos minutos a hacerte consciente de la sensación del cuerpo como un todo y de la respiración fluyendo libremente hacia el interior y exterior del cuerpo.
13. Para terminar, practica cinco respiraciones profundas y en la última abre tus ojos e incorpórate lentamente, consciente de los movimientos que haces al levantarte.

## CONSCIENCIA PLENA DE LOS SONIDOS Y PENSAMIENTOS

El objetivo final de la práctica de Atención plena es que puedas darte cuenta de lo que captan tus sentidos, de los pensamientos que genera tu mente y de las sensaciones que éstos producen. Debes ver el cuerpo como un todo.

1. Te recuerdo que este ejercicio se realiza en posición sentado. Comienza por practicar la consciencia plena de la respiración, tal como ya la conoces.
2. Cuando te sientas preparado, trasládase a tus oídos para permitirte conectar con los diversos sonidos que llegan a través de ellos.
3. No se trata de salir a la búsqueda de ruidos o sonidos particulares. Más bien estar abierto y receptivo a los sonidos que provengan de cualquier dirección, sean estos obvios o muy sutiles, incluso del espacio entre sonidos, consciente del silencio.
4. Más que conectarse con el significado o implicaciones de los sonidos, conviene mantener la atención simplemente en las sensaciones. Hazte consciente de los patrones de tono, timbre, volumen y duración del sonido.
5. Cuando descubras que tu atención se ha desplazado hacia otra situación, regresa amablemente a sintonizar con los sonidos en la forma en que surgen.
6. Esta práctica es muy beneficiosa para hacer que tu consciencia se expanda en el ahora.
7. Cuando te sientas preparado, deja marchar la consciencia de los sonidos para enfocarla en los pensamientos

concebidos a modo de eventos mentales. Observa los pensamientos cuando atraviesan el espacio de la mente, hasta que al final desaparecen. No tienes necesidad de salir a su encuentro. Simplemente procede en forma parecida a como lo hacías con los sonidos, observa cuándo llegan y cuándo se van.

8. Algunas personas prefieren hacer este ejercicio imaginando que los pensamientos se proyectan en una pantalla, como si estuvieras en un cine. Si te resulta útil, realízalo de esta manera. Imagina que estás sentado, observando la pantalla en espera de que surja un pensamiento o imagen. Cuando esto suceda, presta atención durante el tiempo en que se encuentre “proyectado” y después permite que se vaya. A otras personas les resulta más fácil imaginar que los pensamientos son como pájaros que pasan volando. Los observan y se van.
9. Continúa con esta práctica por el tiempo que puedas, y para terminar realiza cinco respiraciones profundas con plena consciencia y en la última abrirás tus ojos incorporándote lentamente.

## MEDITACIÓN DE LA AUTOCOMPASIÓN Y LA COMPASIÓN

1. Siéntate en una postura cómoda, en actitud de meditación como en ocasiones anteriores. Cierra tus ojos y lleva la atención a la región del corazón. Realiza tres respiraciones profundas y lentas desde el centro de tu corazón.
2. Fórmate una imagen mental de ti mismo sentado. Observa tu postura, como si te estuvieras viendo desde fuera. Siente las sensaciones de tu cuerpo.
3. Repite mentalmente para ti la siguiente expresión: “Así como todos los seres desean ser felices y estar libres de sufrimiento, que yo sea feliz y esté libre de sufrimiento”.
4. Ahora, manteniendo la imagen de ti mismo sentado y sintiendo buena voluntad en el corazón, repite las frases siguientes en silencio y suavemente:  
Que esté a salvo  
Que sea feliz  
Que esté sano  
Que viva a gusto.
5. Mantente saboreando el sentido de cada frase por el tiempo que puedas.
6. Si tu mente se distrae, vuelve a tu corazón con amabilidad y al sentido de cada una de esas frases.
7. Si lograste sentirte bien contigo, desea lo mismo para esa persona con la cual se te hace difícil relacionarte. Si no te sientes preparado, puedes trabajar primero con una persona neutral.

7. Comienza por imaginar a esa persona y decirle mentalmente:  
“Así como yo deseo estar en paz y libre de sufrimiento, que tú también encuentres la paz interior”.
8. Manteniendo la imagen de esa persona en tu mente, repite las siguientes frases:  
Que estés a salvo  
Que seas feliz  
Que estés sano(a)  
Que vivas a gusto.
9. Si surge el resentimiento y aparece una emoción negativa ya sea odio, tristeza, cólera, etc., vuelve a repetir las frases compasivas para ti, como forma de fortalecerte:  
Que yo esté a salvo  
Que sea feliz  
Que esté sano  
Que viva a gusto.
10. Cuando te sientas mejor, prueba otra vez con la otra persona, para desearle nuevamente lo mismo que pediste para ti y así decirle varias veces más:  
Que estés a salvo  
Que seas feliz  
Que estés sano(a)  
Que vivas a gusto.
11. Así puedes trasladar tus buenos deseos de la otra persona hacia ti y viceversa, hasta que te sientas menos afectado con tus emociones.
12. Para terminar, siente que dejas a esa persona en libertad, mientras dices:  
Que yo y todos los seres estemos a salvo  
Que yo y todos los seres seamos felices

Que yo y todos los seres estemos sanos  
Que yo y todos los seres vivamos a gusto.

13. Finalmente, realiza cinco respiraciones profundas con plena consciencia y en la última abrirás suavemente tus ojos incorporándote lentamente.

ORACIÓN DE LA PAZ  
DE SAN FRANCISCO DE ASÍS

Señor, haz de mi un instrumento de tu paz  
Que allí donde haya odio siembre amor  
Donde haya injuria perdón  
Donde haya discordia armonía  
Donde haya duda fe  
Donde haya error verdad  
Donde haya desaliento esperanza  
Donde haya sombra luz  
Donde haya tristeza alegría.

¡Oh Divino Maestro!  
Concédeme que no busque  
Ser consolado sino consolar  
Ser comprendido sino comprender  
Ser amado sino amar  
Porque dando es como recibimos  
Perdonando es como tú nos perdonas  
Y muriendo en ti es como nacemos a la vida eterna.

## Bibliografía

1. Cabral, Facundo. *Los papeles de Facundo Cabral*, Santo Domingo, Tele 3, 1993.
2. De Chardin, Teilhard. *El Fenómeno humano*, Madrid, Taurus, 1967.
3. Didoma, Fabrizio. *Manual clínico de Mindfulness*, Bilbao, Desclée, 2011.
4. Emet, Joseph. *Mindfulness para dormir mejor*, Barcelona, Oniro, 2013.
5. Gallagher, Winifred. *Atención plena*, Barcelona, Urano, 2010.
6. García, Rafael. *Déficit de Atención/Hiperactividad y Disfunción Sexual*, Academia Internacional de Sexología Médica, Caracas y Madrid (en prensa), 2014.
7. Gázquez, Francisco. *Mindfulness, el despertar a la vida*, Barcelona, Paidós, 2012.
8. Germer, Christopher. *El poder del Mindfulness*, Madrid, Paidós, 2011.
9. Hanh, Thich Nhat. *El milagro de Mindfulness*, Barcelona, Oniro, 2007.
10. Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness en la vida cotidiana*, Barcelona, Paidós, 2009.
11. Kabat-Zinn, Jon. *La práctica de la Atención Plena*, Barcelona, Kairós, 2007.

12. Kabat-Zinn, Jon. *Vivir a plenitud las crisis*, Barcelona, Kairós, 2011.
13. Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness para principiantes*, Barcelona, Kairós, 2013.
14. Mella, César y Acosta, Pedro. *Inducción psicoterapéutica y relajación*, CD en audio, Santo Domingo, Ovalles, 2013.
15. Monterrosas, Gustavo. *Terapias de Tercera Generación*, Universidad Autónoma de México, 2010, es.scribd.com/doc.
16. Simón, Vicente. *Aprender a practicar Mindfulness*, Barcelona, Sello Editorial, 2013.
17. Stahl, Bob y Goldstein, Elisha. *Mindfulness para reducir el estrés*, Barcelona, Kairós, 2010.
18. Segal, Zindel V., Williams, J. Mark G. y Teasdale, John D. *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena*, Bilbao, Desclée, 2008.
19. Siegel, Daniel, J. *Cerebro y Mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2010.
20. Siegel, Daniel, J. *Mindfulness y psicoterapia*, Barcelona, Paidós, 2012.
21. Silverton, Sarah. *Mindfulness, una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*, Barcelona, Blume, 2012.
22. Tolle, Eckhart. *El poder del ahora*, Bogotá, Norma, S.A., 2008.

Esta edición de  
MINDFULNESS PARA EL MUNDO  
*Vivir en el Presente sin Juzgar*  
de Pedro Acosta,

se terminó de imprimir en el mes de febrero de 2014,  
en los talleres gráficos de Editora Búho, S. R. L.,  
Santo Domingo, República Dominicana.

