



Jon

Kabat-Zinn

Mindfulness

en la vida cotidiana

Donde quiera que vayas,
ahí estás

PAIDÓS

JON KABAT-ZINN

MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

Donde quiera que vayas, ahí estás

PAIDÓS Divulgación

Título original: *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*,
de Jon Kabat-Zinn
Publicado originalmente en inglés por Hyperion, Nueva York

1.ª edición, junio de 2009

1.ª edición en esta presentación, enero de 2022

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

© Jon Kabat-Zinn, 1994. Todos los derechos reservados

© del epílogo, Jon Kabat-Zinn, 2005

© de la traducción, Meritxell Prat, 2009

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2009

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3897-7

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 18.556-2021

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Agradecimientos.	13
Introducción.	15

PRIMERA PARTE

EL ESPLENDOR DEL MOMENTO PRESENTE

¿Qué es la atención plena?	25
Simple pero no fácil	29
Parar.	33
Esto es lo que hay.	35
Captar los momentos.	39
Tener presente la respiración.	41
Práctica, práctica, práctica.	43
Practicar no significa ensayar	45
Para practicar no es preciso abandonar el propio camino.	47
Despertar	49
Mantener la sencillez	51
«No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear»	53
¿Todo el mundo puede meditar?	55
Elogio de la no acción	57
La paradoja de la no acción	61
No acción en acción.	63
Practicar la no acción.	67
La paciencia	71
Soltar	77
No juzgar	79

La confianza	83
La generosidad	85
Ser lo bastante fuertes como para mostrarnos débiles.	89
Simplicidad voluntaria	93
La concentración	97
La visión	101
La meditación nos permite desarrollarnos como seres humanos completos	107
La práctica como camino	113
La meditación: no confundirla con el pensamiento positivo	119
Ir hacia dentro	123

SEGUNDA PARTE
LA ESENCIA DE LA PRÁCTICA

La meditación sentada	129
Tomar asiento	133
Dignidad	135
La postura.	137
Qué hacer con las manos	141
Salir de la meditación.	145
¿Cuánto rato es preciso meditar?.	149
No hay una forma correcta de meditar.	155
Una meditación sobre «¿Cuál es mi camino?».	159
La meditación de la montaña.	163
La meditación del lago	169
La meditación andando.	173
La meditación de pie	177
La meditación tumbada	179
Tumbarnos en el suelo por lo menos una vez al día.	185
No practicar es practicar	189
La meditación de la bondad amorosa.	191

TERCERA PARTE
EL ESPÍRITU DE LA ATENCIÓN PLENA

Sentados junto al fuego	201
Armonía.	205
A primera hora de la mañana.	209
El contacto directo.	215
¿Hay algo más que le gustaría contarme?	219
Asumir la propia autoridad.	223
Dondequiera que vayamos, allí estamos.	227
Subir las escaleras.	233
Limpiar los fogones de la cocina al ritmo de Bobby McFerrin	237
¿Cuál es mi trabajo en este mundo?	239
El monte Análogo.	243
La interconexión	245
La no agresión: <i>ahimsa</i>	249
El karma	253
Totalidad y unidad	259
Singularidad y talidad	263
¿Qué es esto?	267
El proceso de construcción del yo	269
El enfado.	275
Lecciones de los platos de los gatos	277
La crianza de los hijos como práctica	281
La crianza de los hijos II.	291
Algunos obstáculos en el camino	295
¿Es espiritual la práctica de la atención plena?	299
Epílogo	307

Primera parte

EL ESPLENDOR DEL MOMENTO PRESENTE

Solo amanece el día para el que estamos despiertos.

HENRI DAVID THOREAU, *Walden*



¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA?

La atención plena es una antigua práctica budista que tiene una profunda relevancia para nuestra vida actual. Esta relevancia no tiene nada que ver con el budismo *per se* ni con hacerse budista, sino con el hecho de despertar y de vivir en armonía con nosotros mismos y con el mundo. Guarda relación con examinar quiénes somos y con cuestionar nuestra visión del mundo y el lugar que ocupamos en el mismo, así como con el hecho de cultivar la capacidad de apreciar la plenitud de cada momento que estamos vivos. Pero, ante todo, tiene que ver con el hecho de estar en contacto.

Desde la perspectiva budista, se considera que el estado de conciencia que tenemos durante las horas de vigilia es extremadamente limitado y limitador, en muchos aspectos más parecido a un prolongado sueño que a un auténtico estado despierto. La meditación nos ayuda a despertar de este sueño caracterizado por el funcionamiento automático y la inconsciencia, que nos brinda la posibilidad de vivir nuestras vidas teniendo acceso a todo el espectro de nuestras posibilidades conscientes e inconscientes. Los sabios, los yoguis y los maestros zen han estado explorando este territorio de forma sistemática durante miles de años; a lo largo del proceso han aprendido algo que ahora puede ser profundamente beneficioso para Occidente, para equilibrar nuestra tendencia cultural a querer controlar y dominar la naturaleza en lugar de reconocer que somos una parte íntima de ella. Su experiencia colectiva sugiere que al investigar interiormente nuestra propia na-

turalidad como seres y, especialmente, la naturaleza de nuestra mente a través de una autoobservación sistemática y cuidadosa, puede que llegemos a experimentar mayor satisfacción, armonía y sabiduría en nuestra vida. También nos proporciona una visión del mundo complementaria a la visión predominantemente reduccionista y materialista imperante en la actualidad en el pensamiento y las instituciones occidentales. Pero esta visión no es ni particularmente *oriental* ni mística. Thoreau percibió el mismo problema en nuestro estado mental ordinario en Nueva Inglaterra en 1846 y escribió con gran pasión acerca de sus funestas consecuencias.

Se dice que la atención plena es la esencia de la meditación budista. La atención plena es, fundamentalmente, un concepto sencillo. Su poder yace en el hecho de practicarla y aplicarla. *Atención plena* significa prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Este tipo de atención permite desarrollar una mayor conciencia, claridad y aceptación de la realidad del momento presente. Nos despierta para que podamos darnos cuenta de que nuestras vidas solo se despliegan en momentos. Si durante la mayoría de esos momentos no estamos plenamente presentes, es posible no solo que nos perdamos aquello que es más valioso de nuestra vida, sino también que no nos percatemos de la riqueza y la profundidad de nuestras posibilidades de crecimiento y transformación.

El hecho de que la conciencia del momento presente sea reducida genera inevitablemente otros problemas, por medio de nuestras acciones y comportamientos inconscientes y automáticos, que están motivados por temores e inseguridades profundamente arraigados en nosotros. Si no nos ocupamos de ellos, estos problemas tienden a exacerbarse con el tiempo, y finalmente pueden dejarnos con una sensación de estancamiento y de desconexión. Con el tiempo, puede que acabemos perdiendo la confianza en nuestra capaci-

dad de redirigir nuestras energías de un modo que conduzca a una mayor satisfacción y felicidad, y quizá también a una mayor salud.

La atención plena nos brinda una vía sencilla pero muy potente para salir del estancamiento y recuperar el contacto con nuestra sabiduría y nuestra vitalidad. Es una forma de hacernos cargo de la dirección y la calidad de nuestra propia vida, incluidas las relaciones familiares, nuestra relación con el trabajo y con el mundo más amplio y el planeta y, fundamentalmente, nuestra relación con nosotros mismos como personas.

La puerta de acceso a este camino, que es un elemento básico del budismo, el taoísmo y el yoga y que encontramos también en la obra de personas como Emerson, Thoreau y Whitman, así como en la sabiduría de los indios norteamericanos, es apreciar el momento presente y cultivar una relación íntima con el mismo, a través de prestarle atención de forma continua, con delicadeza y discernimiento. Es justo lo opuesto de dar la vida por sentada.

El hábito de descuidar nuestros momentos presentes en favor de otros que todavía están por llegar conduce directamente a una falta de conciencia que lo impregna todo, a no percibir la red de la vida en la que nos encontramos. Esto incluye el hecho de no ser conscientes ni comprender nuestra propia mente ni cómo esta influye en nuestras percepciones y en nuestras acciones. También limita gravemente nuestra perspectiva acerca de lo que significa ser una persona y de cómo estamos conectados los unos con los otros y con el mundo que nos rodea. La religión ha sido tradicionalmente el ámbito de tales indagaciones fundamentales dentro de un marco espiritual, pero la atención plena tiene poco que ver con la religión, salvo en el sentido más básico de la palabra, en cuanto que intento de apreciar el profundo misterio de estar vivo y de reconocer que estamos vitalmente conectados a todo lo que existe.

Cuando nos comprometemos a prestar atención de una forma abierta – sin dejarnos atrapar por lo que nos gusta o nos disgusta,

nuestros prejuicios y opiniones, nuestras proyecciones y expectativas – , nuevas posibilidades se abren ante nosotros y se nos presenta una oportunidad para liberarnos de la camisa de fuerza de la inconsciencia.

Me gusta pensar en la atención plena como el arte de vivir de forma consciente. No es preciso ser budista ni un yogui para practicarla. De hecho, si sabe algo acerca del budismo, sabrá que lo más importante es ser uno mismo y no intentar convertirse en nada que uno no sea ya. El budismo tiene que ver, esencialmente, con estar en contacto con nuestra naturaleza más profunda y con permitir que esta pueda emerger y fluir en nosotros sin trabas. Tiene que ver con despertar y con ver las cosas tal cual son. De hecho, la palabra *buda* significa simplemente «el que ha despertado a su propia naturaleza auténtica».

Así pues, la atención plena no va a entrar en conflicto con ninguna creencia o tradición –ya sea religiosa o científica, por decir algo– ni va a intentar vendernos nada, y mucho menos un nuevo sistema de creencias o ideología. Es simplemente una forma práctica de estar más en contacto con la plenitud de nuestro ser por medio de un proceso sistemático de autoobservación, de autoindagación y de acción atenta. No hay nada de frío, analítico o insensible en ella. En general, la práctica de la atención plena se caracteriza por la amabilidad y la capacidad de apreciar, así como por ser fuente de nutrición. De hecho, también se la podría llamar *corazón pleno*.

*

Un estudiante dijo una vez: «Cuando era budista, volvía locos a mis padres y amigos, pero cuando soy un buda nadie se altera lo más mínimo».



SIMPLE PERO NO FÁCIL

Si bien es posible que la práctica de la atención plena sea simple, eso no significa necesariamente que sea fácil. La atención plena requiere esfuerzo y disciplina, por el simple motivo de que las fuerzas que actúan en contra de nuestra capacidad de prestar atención plena – es decir, nuestra inconsciencia y nuestro comportamiento automático habituales – son extremadamente tenaces. Son tan intensas y están tan fuera del ámbito de nuestra conciencia que es necesario que tengamos un compromiso interno y que hagamos un cierto tipo de trabajo para poder seguir adelante con nuestros intentos de captar los momentos de forma consciente y de mantener la atención plena. Pero se trata de un trabajo intrínsecamente satisfactorio, porque nos pone en contacto con muchos aspectos de nuestra vida que habitualmente pasamos por alto o nos perdemos.

También es un trabajo esclarecedor y liberador. Es esclarecedor en el sentido de que nos permite literalmente ver con mayor claridad y, por consiguiente, llegar a comprender con más profundidad aspectos de nuestra vida con los que no estábamos en contacto o que no estábamos dispuestos a mirar. Esto puede incluir el hecho de tener que afrontar emociones profundas – como tristeza, heridas, enfado y miedo – que quizá no nos solamos permitir sostener en la conciencia o expresar de manera consciente. La atención plena también puede ayudarnos a apreciar sentimientos tales como la alegría, la tranquilidad y la felicidad, que suelen pa-

sar de forma fugaz y sin ser reconocidos. Es un trabajo liberador en el sentido de que conduce a nuevas maneras de estar en nuestra propia piel y en el mundo, que pueden liberarnos de las pautas en las que caemos con tanta frecuencia. También es un trabajo que nos dota de poder, porque el hecho de prestar atención de este modo permite acceder a reservas muy profundas de creatividad, de inteligencia, de imaginación, de claridad, de determinación, de capacidad de elección y de sabiduría que tenemos en nuestro interior.

En particular, tendemos a no ser conscientes de que estamos pensando prácticamente todo el tiempo. La incesante corriente de pensamientos que fluye por nuestra mente nos deja muy pocos descansos para experimentar el silencio interior. Y dejamos muy poco espacio para simplemente ser, sin tener que correr de aquí para allá haciendo cosas constantemente. Con demasiada frecuencia no llevamos a cabo nuestras acciones de una manera consciente, sino que nos dejamos arrastrar; actuamos llevados por los impulsos y pensamientos totalmente ordinarios que corren por nuestra mente como un río, cuando no como una cascada. Nos quedamos atrapados en ese torrente, que acaba inundando nuestras vidas y nos lleva a lugares a los que quizá no deseábamos ir o a los que quizá ni sabíamos que nos dirigíamos.

Meditar significa aprender a salir de esta corriente; significa sentarnos a su orilla, escucharla, aprender de ella y, a continuación, utilizar su energía para que, en lugar de dominarnos, nos sirva de guía. Este proceso no ocurre por sí solo como por arte de magia. Requiere energía. A este esfuerzo de cultivar nuestra capacidad de estar en el momento presente lo denominamos *práctica* o *práctica meditativa*.

*

Pregunta: ¿Cómo puedo solucionar un problema que está completamente por debajo del nivel de mi conciencia?

Nisargadatta: Siendo tú mismo [...] observándote durante tu vida cotidiana con un interés despierto, con la intención de comprender más que de juzgar, aceptando plenamente lo que emerja, sea lo que sea, por el mero hecho de que ya está ahí; de este modo fomentas que lo profundo emerja a la superficie y enriquezca tu vida y tu conciencia con sus energías hasta el momento cautivas. Este es el gran trabajo de la conciencia: elimina obstáculos y libera energías por medio de la comprensión de la naturaleza de la vida y de la mente. La inteligencia es la puerta de acceso a la libertad y la atención despierta es la madre de la inteligencia.

NISARGADATTA MAHARAJ, *Yo soy eso*