

La vida mindfulness. Atención plena aquí y ahora

Practicar mindfulness en la vida cotidiana con claves y estrategias para encontrar la serenidad y reducir el estrés.

Juan Carlos Montoya

www.plenaccion.es

Copyright ©2015 by Juan Carlos Montoya

Todos los derechos reservados

Para Bea, que aguanta estoicamente “mis cosas mindfulness”.

Índice

Índice

Introducción

Agradecimientos.

No es ego; es cercanía. Permíteme que me presente.

Un poco de historia. Mindfulness, la mejor “moda” del mundo.

¿Para qué quieres practicar mindfulness?. Las claves para comenzar

Mindfulness o Atención Plena. El río de la vida

¿Por qué no es maravillosa mi cotidianidad?. Mindfulness en tu día a día.

Las “zonas de confort”. Convivir entre telas de araña.

Ahora puedes vencer a la pereza diciendo no a la procrastinación.

El nuevo tiempo y los nuevos espacios. Mindfulness para la adaptación al cambio.

Lidera tu vida. Liderando tu instante presente para que no te lideren tu mañana.

De la Revolución interior a la revolución colectiva.

Buscando la felicidad en la cotidianidad. El camino de la atención.

Cómo deshacerse del miedo para siempre.

Ansiedad...de tenerte en mis brazos...

10 claves para evitar la distracción en un mundo multitarea

Meditación mindfulness poniendo orden en el armario

Oigo voces, ¿y tu?. 5 claves para enfocar la atención.

5 claves que mejorarán tu vida.

5 claves para simplificar tu vida.

5 ideas para fastidiarte tú mismo o misma en el trabajo y en la vida.

Cómo combatir el estrés y no morir en el intento.

5 consejos para la vuelta al trabajo después de vacaciones.

5 soluciones sencillas para mejorar tu vida en el trabajo.

Qué hacer en vacaciones si estás desempleado o desempleada.

¿Qué hacer cuando estás desempleado o desempleada?

Claves mindfulness contra la depresión.

5 pasos para superar el duelo por una pérdida.

7 claves para entender el running desde mindfulness.

5 claves para comenzar a runnear sin correr hacia las lesiones.

Las claves para ser feliz desde la atención plena.

10 trucos para ser feliz poniendo atención plena en tu vida cotidiana.

10 claves para meditar correctamente.

Guía para estar en silencio cinco minutos.

La vida mindfulness.

El Taller PROGRAMA 21.

Un pequeño favor y un muchas gracias.

Tu regalo

Te agradezco sinceramente la confianza que depositas al haber comprado y leer este libro, que tiene como objetivo mostrarte y proponerte algunas claves y estrategias que te pueden ser de utilidad en tu vida diaria, en un mundo tan cambiante como en el que vivimos actualmente.

Creo que estas herramientas que nos ofrecen la práctica de mindfulness o de atención plena, pueden significar un profundo cambio en tu manera de vivir la vida, pasando de caminar por ella con el “piloto automático” de la inconsciencia encendido, a caminar por la vida con la consciencia de haberlo apagado y ser, estar, hacer y tener con un mayor sentido de plenitud.

El objetivo está en que te “des cuenta” de que lo extraordinario está en lo cotidiano.

Como agradecimiento por la compra y lectura de este libro, tienes a tu disposición un taller de introducción a la práctica de mindfulness o atención plena on-line de 21 días.

Es el **PROGRAMA 21** con el que podrás tener un primer contacto con la práctica de la atención plena, o si ya andas en su práctica, te puede servir para tener 21 días de una mayor atención y aprender –quien sabe- cosas nuevas.

El proceso para realizar el taller on-line es el siguiente:

Al final del libro, encontrarás una dirección web. Entra en esa dirección y activa tu participación en el PROGRAMA 21 introduciendo tu nombre y un correo electrónico en el que quieras recibir los mails con los materiales para su desarrollo que están compuestos de fichas, vídeos, textos y audios.

Así de sencillo. Al comenzar la activación, por favor, sigue las indicaciones de los correos electrónicos que te llegan casi al instante. ¡Y comienza tu PROGRAMA 21!. 21 días para que practiques mindfulness o atención plena y darte cuenta de que lo extraordinario está en lo cotidiano.

También quiero invitarte a que te suscribas a las noticias de Plenación en la dirección <http://www.plenaccion.es> En este caso, al suscribirte, vas a recibir, también, varios obsequios:

-Una VideoClase de Introducción a la práctica de Mindfulness de 30 minutos de duración

-Un libro en pdf titulado “10 ideas para SER, ESTAR y HACER. Estrategias para la transformación y el crecimiento personal”

-Un Seminario de Introducción on-Line a la práctica de Mindfulness con tres videos y dos prácticas.

Muchas gracias por tu confianza.

Permíteme que te pida un pequeño favor:

Cuando termines la lectura de este libro, te agradecería mucho que pusieses tu opinión en Amazon. Sería un honor para mí contar con tu crítica pues, de ese modo, también me ayudas a dar a conocer el libro y a mejorar mi trabajo para poder ofrecerte siempre información y formación de la mejor calidad posible.

Introducción

Te puedes levantar cada mañana con la sensación de pelear contra la vida y pasarte la jornada deseando volver a la guarida de tu sofá o de tu cama, a reponer fuerzas para la batalla del día siguiente, o te puedes levantar cada mañana con el firme propósito y la acción de fluir con la vida, haciendo que cada instante de tu jornada sea una oportunidad constante de disfrutar y vivir una vida plena y consciente en la que descubras que, en cada momento, lo extraordinario está en lo cotidiano.

Tienes que asumir la responsabilidad. La decisión es tuya. O el Plan vida-batalla o el Plan vida-fluir.

En cualquiera de los dos planes, va a haber buenos momentos, malos momentos, circunstancias favorables y desfavorables muertes y nacimientos, épocas de empleo y desempleo (nunca digas paro, pues sólo te paras cuando llega el final, porque mientras hay vida hay movimiento), dolor, enfermedades, risas y llantos, alegrías y tristezas.

Pero una cosa quiero que tengas muy clara y es que el dolor es consustancial a la vida, pero el sufrimiento es opcional y todo depende de las gafas que tú quieras llevar puestas durante toda tu vida; o las gafas del “piloto automático” con las que nunca te das cuenta de dónde estás exactamente, de qué haces, de qué sientes, y de por qué no tienes las riendas de tu vida si es tuya, o las gafas del poder del Aquí y Ahora que son “las gafas mindfulness” con las que haces que ese “piloto automático” quede apagado, tomes las riendas de tu vida, te instales en el instante presente y te das cuenta de que la vida, donde verdaderamente discurre es en el aquí y ahora; en el instante presente en el que ahora mismo estás mientras lees este libro.

Como decía John Lennon: “La vida es eso que transcurre mientras tu estas mirando al pasado o al futuro”.

La práctica de mindfulness o atención plena, en palabras del Dr. Jon Kabat-Zinn, “implica controlar y afrontar lo que nos es más difícil: enfrentarnos y controlar el estrés y la angustia de la condición humana cuando, más pronto o más tarde, haga acto de presencia en nuestra vida”.

Mindfulness no es sólo adquirir herramientas para afianzarse en el instante presente de una manera consciente, plena y serena, sino que también nos ayuda a afrontar la imprevisibilidad del futuro que construimos desde el aquí y ahora.

Me gusta indicar que la atención plena, el potencial del uso correcto de nuestra conciencia como eje focalizador, nos vacuna contra la angustia vital del miedo a un futuro que pensamos ingobernable.

Tanto si ya tienes algunas nociones de lo que es y significa Mindfulness o atención plena, como si has llegado a este libro por casualidad, recomendación o por alguna otra circunstancia o casualidad, tengo que decirte que estás en el camino correcto.

Emprender el camino de vivir con atención, es una de esas buenas decisiones que uno o una toma en la vida y nunca es tarde si la dicha es buena y, en este caso, que tengas este libro entre las manos, es una dicha buena porque con él pretendo que tengas unas cuantas herramientas que te van a permitir enfrentarte a la vida diaria con otra disposición que no será la de la batalla por la batalla, sino la de pisar firme desde el instante presente para mejorar y desarrollar tu crecimiento personal y profesional en un mundo en cambio

No te descubro nada si te digo que vivimos en un mundo en crisis. Crisis, ¡la palabra de moda! frente a la que podemos resurgir como mejores personas, más fuertes, más centrados y más dinámicos asumiendo que, al fin y al cabo, tu vida es tuya y tú decides las piedras que quieres llevar en tu mochila vital y cómo situarte ante tu propia realidad; la de un mundo en cambio, pero en el que lo extraordinario, sigue estando en lo cotidiano.

Los capítulos están escritos para que los puedas leer seguidos o vayas saltando por ellos como más te plazca.

Si te voy a pedir tres cosas.

La primera, que actives cuanto antes el regalo que te hago al adquirir este libro para que vayas realizando el **PROGRAMA 21** de prácticas mindfulness. La dirección web de activación la encuentras al final del libro.

La segunda, que te suscribas a Plenación desde la dirección <http://www.plenaccion.es>

Y la tercera, que después de leer esta introducción, leas seguidos los capítulos **“No es ego; es cercanía. Permíteme que me presente”**, **“Un poco de historia. Mindfulness, la mejor moda del mundo”**, **“¿Para qué quieres practicar mindfulness?”**, **“De qué hablo cuando hablo de Atención Plena”**, y **“Las claves sobre cómo empezar a practicar mindfulness”**. De esta manera, vas a tener una mayor visión general sobre lo que, a continuación, te vas a ir encontrando en los diferentes capítulos que conforman este libro.

Nada es positivo, nada es negativo; todo simplemente ES y es frente a esa realidad ante la que nuestra forma de mirar puede transformar la vida en un continuo sufrimiento, o experimentar la sensación de fluir de la que nos habla el psicólogo y profesor Mihaly Csikszentmihalyi en su libro “Fluir. Una psicología de la felicidad” donde al hablar de las vías de liberación, dice que *“La sencilla verdad de que el control de la conciencia determina la calidad de vida se conoce desde hace mucho tiempo; de hecho es tan antigua como la humanidad”* añadiendo que *“si es cierto que las personas han conocido durante miles de años lo que nos hace libres y nos permite tener el control de la propia vida, ¿por qué no hemos hecho más progresos en esta dirección?, ¿por qué estamos tan indefensos, más incluso que nuestros antepasados , cuando nos enfrentamos al caos que interfiere en nuestra búsqueda de la felicidad?”*.

Y es que la práctica de mindfulness o de atención plena, como herramienta que todos los seres humanos traemos “de serie” pero que se apaga con el tiempo, por culpa de la vida de desatención que llevamos, es la fórmula para encontrar ese sentido sencillo de la felicidad de fluir con la vida.

Dicen que mindfulness es “una moda” y yo digo que ¡¡bendita moda!! Y es que como señala también Mihaly Csikszentmihalyi, “el conocimiento de cómo controlar la conciencia debe reformularse cada vez que el contexto cultural

varía” y “en cada nueva época -tal vez en cada generación, o incluso cada pocos años si las condiciones en que vivimos cambian con tanta rapidez- es necesario repensar y reformular qué es lo que permite tener autonomía en la conciencia” y la atención plena o mindfulness es la clave en este nuevo tiempo que se avecina.

Espero que lo disfrutes, que sea de tu agrado, que las ideas y herramientas que te voy a mostrar te sean útiles y que estaré encantado de que me cuentes que te ha parecido su lectura, bien escribiendo algún comentario en Amazon (cosa que te agradezco de antemano) o enviándome un correo a juancarlosmontoya@plenaccion.es donde estaré encantado de atenderte.

Felicidad, paz y serenidad. Y sí; es posible.

Agradecimientos.

A la hora de escribir este libro que estás a punto de comenzar a leer, muchos son los agradecimientos que me gustaría hacer.

Vaya mi primera agradecimiento a mi mujer, Beatriz Alonso, por estar siempre ahí y ser un empuje fundamental en la aventura de emprender que inicié en el año 2012, a través de www.plenaccion.es como Consultoría para el desarrollo personal y profesional basado en mindfulness y www.fotomontoya.es como espacio de fotografía emocional y palabra. Servir a los demás intentando mostrar caminos que he recorrido o experimento en mi día a día para mostrar que la serenidad es posible y que hay otra forma de SER, ESTAR, HACER y TEENER en un mundo en cambio como el que habitamos, es la idea que me mueve y me conmueve.

A mi sobrina Lucía que forma fundamental parte de mi corazón y que dormía de pequeña en mi zafutón de meditación y que anda poniéndole música a la vida.

Vaya también mi agradecimiento a quien considero mi primer maestro de meditación. Quien me abrió la misma puerta que yo trato de abrir para otros. A Jose Luis Taboada que una tarde de ya un lejano 1996 me regaló el libro “Zen en el tiro con arco” de Eugen Herrigel y que no entendí hasta muchas sentadas de meditación después.

Para mis queridos amigos y amigas de la que nosotros llamamos “La Sociedad de la Chimenea”, un excelente grupo que nos juntamos en la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal que tan humanamente dirige Jose María Doria.

Y como no, a la familia que logra que Luz Serena, el Monasterio Zen dirigido por Dokusho Villalba y Denko Mesa en Requena (Valencia) sea un espacio inolvidable. Cada uno de mis retiros han sido y serán siempre la enseñanza de la exquisita sabiduría y humildad del buen hacer para y con los demás.

Gracias Teresa Moleón por tu regalo de haber puesto tu tiempo en la corrección de este libro. Si alguna errata aparece, un punto donde no debe y una coma bailando la polka, no hay más culpable que el que esto escribe.

A quienes me siguen a través de mis espacios en la red y en Plenacción y Fotomontoya. Vaya por ellos con mi agradecimiento de corazón por su confianza.

Me gusta el gesto de Gassho. Con las palmas de las manos juntas y con los dedos apuntando hacia arriba, en posición de oración, con una inclinación reverencial.

En Gassho....Gracias de corazón y espero que la lectura os sea propicia.

No es ego; es cercanía. Permíteme que me presente.

Considero importante, ya que tienes la amabilidad de estar leyendo este libro, que conozcas a quien esto escribe.

Para mí, en este mundo que habitamos, en el que las redes sociales afortunadamente han roto barreras y hoy permiten la amable cercanía, conocer un poco de quienes leo, siempre me ayuda a enmarcar el texto en algo vivo, que termino agradeciendo, respetando y admirando. Es algo mutuo. Estamos aquí y ahora, justo en este instante presente tú leyendo mis palabras y yo agradeciendo tu gesto y eso, quieras o no, produce un cierto hilo de conexión a un mismo nivel. Quien lee y quien escribe, conviven en un mismo espacio en el que lo extraordinario se encuentra en lo cotidiano.

Así lo hago en mi Consultoría de Desarrollo Personal y Profesional que es Plenacción, www.plenaccion.es donde para mí, la cercanía desde la humildad de quien aprende de los demás cada día, es fundamental.

También puedes encontrar mi trabajo de fotografía emocional y mindfulness en la página web www.fotomontoya.es

No me gusta hablar de lo que no conozco ni de lo que no he vivido. Me sería difícil, por no decir imposible, escribir un libro sobre como “ser buenos padres” o “como educar a tus hijos” porque Bea y yo decidimos no tenerlos (a cambio tenemos cuando esto escribo 5 gathijos y un perrhijo), pero sí puedo hablar de cómo superar la ansiedad, como enfrentarse a la depresión o cómo enfrentarte a cambios radicales en tu vida, o cómo encarar el desempleo o cómo vivir cuando tus ingresos se han reducido a más de la mitad o incluso a cero, casi de un día para otro y tienes que volver a empezar (en realidad no vuelves a empezar porque tienes detrás una experiencia vital que puedes positivizar y poner en tu beneficio y en el de quienes te rodean).

De todo ello puedo hablar porque lo he pasado y aquí estoy, sereno, feliz y comenzando cada día con la ilusión de madrugar para sentarme 20 o 30 minutos a meditar en silencio antes de comenzar el ajetreo de actividad diaria.

Ahora feliz, sereno y en paz. Aquí y ahora; en este preciso instante. Mañana será otro día, pero ante los normales cambios del desarrollo de la vida, me alegro siempre de haber descubierto en las prácticas de mindfulness o atención plena, unas herramientas para, en caso de “vuelco”, volver a levantarte para seguir caminando. A fin de cuentas, lo único que sé ciertamente es que, mientras hay vida, hay movimiento. Así que te invito a fluir.

Como habrás podido observar en la portada, me llamo Juan Carlos Montoya, y en caso de la necesidad de ponerse una etiqueta como cuando tienes que rellenar un impreso, digo que soy Consultor Mindfulness y fotógrafo.

Me gusta escribir poesía y me encanta sentarme en la terraza de un bar. Estas dos últimas cosas no las suelo poner en los impresos para la renovación del DNI ni en los trámites de Hacienda ni asuntos “oficiales” porque creo que no lo entenderían.

Nací en 1966, por lo que es fácil calcular mi edad y, como te decía antes, en el momento de escribir estas líneas, me siento sereno, moderadamente feliz e intentando hacer lo que me gusta y, especialmente, consciente de cada uno de mis pasos. Pero no siempre fue así...

He sufrido Moobing, me he casado, me he divorciado, dejé mi casa de un día para otro para venirme a vivir a una ciudad maravillosa como Granada en la que cuando llegué (2007) no conocía a nadie y hube de comenzar de cero después de haber sido lo que alguien puede considerar “todo”, desde nuestra forma tradicional de educación, asentada en el tener más que en el estar.

Estudí Ciencias Políticas en la Universidad Complutense de Madrid, aunque mi gran pasión siempre fue el Periodismo (luego conseguí aunar las dos pasiones), terminé la carrera en 7 años cuando era de 5, porque dos me los pasé en la bohemia intentando dar a conocer libros de poemas que publicaba. Trabajé un año de mensajero para pagar la edición de mi primer libro de poemas que vendí por la calle en La Feria del Libro, tras terminar la carrera pasé un año entre Bruselas y Estrasburgo trabajando en el Parlamento Europeo, en la Comisión de la Unión Europea y en El Consejo de Europa para

volver a España con mil ilusiones que desembocaron en el desempleo durante dos años, durante los que inventé mil cosas para hacer y aprendí fotografía.

Vendí cursos de CCC con los que me pagué dos viajes de mochila por la India y uno a Turquía inolvidables y en el 96 entré a trabajar en la Universidad de Alcalá en Alcalá de Henares (Madrid) en lo que se podía tomar como “mi primer trabajo serio”; ese en el que los padres piensan que ¡por fin!, mi hijo ha asentado la cabeza.

Me independicé en el 97 teniendo un contrato de 4 meses sin saber si seguiría después. Ganaba, entonces, 80.000 pts. (unos 480 €) y pagaba 35.000 de alquiler (unos 210 €).

Tras aquellos 4 meses volví al desempleo...problemas con el alquiler, problemas de supervivencia, problemas del día a día...pero con ganas, fuerza, ilusión cada mañana, retomé el trabajo cuando estaba a punto del desalojo....pensando en marcharme de España.

Seguí en la Universidad de Alcalá y llegaron “los años locos”. Política desde el PSOE de Madrid, formé parte del equipo de Rafael Simancas desde poco antes de su ascenso a la Secretaría General del PSM, viví aquella locura “del Tamayazo”, fui Consejero de una Sociedad de Participación Empresarial en Caja Madrid, Director de un Centro de Producción Multimedia, Presidente de Un Comité de Empresa. Vivía acelerado.

Cambié tres veces de casa, me casé, sufrí moobbing durante varios años que aproveché para hacer cursos y más cursos de lo que me interesaba...Multimedia, fotografía, video, Dirección de Documentales en el Instituto de RTVE....hasta que cuando uno va tan rápido...tras ser despedido de la Universidad, llegó una terrible depresión en la que durante algo más de un año me dediqué a luchar desde el túnel oscuro sintiendo como cada uno de los minutos de mis días eran una titánica lucha por mantenerte en pie.

En aquél entonces, una gran ayuda para mí fue mi cojín de meditación...Mis sentadas diarias en el dolor y la desesperanza sabiendo que había que “joderse” y arrancar una sonrisa de la miseria porque algún día esa “puta” nube negra tenía que marcharse.

Decía San Agustín que *“En tiempos de Tribulaciones no hacer mudanzas”*, pero yo no le hice caso y en medio de aquella locura, un 28 de febrero de 2007-justo el día de Andalucía- decidí que aquél próximo verano dejaba absolutamente todo y me iba a vivir a la ciudad más hermosa del mundo: Granada.

Llegué a Granada un 27 de julio de 2007, sin conocer absolutamente a nadie, salvo la familia de mi exmujer y unos pocos amigos....y ahí arrancó todo de nuevo...desde cero; pero sin cero, porque tenía vida.

Había capitalizado el desempleo y tenía una pequeña productora multimedia que me daba más disgustos que ingresos, pero la vida seguía su hermosa andadura. Las nubes comenzaban a disiparse. Había pasado de rechazarlas a abrazarlas...el cambio de visión fue la clave.

Entonces afiancé la idea de que la única forma de vivir era estar donde realmente se está siempre y no es otro lugar que el instante presente en el que habitas. En el Aquí y en el Ahora. Puro Mindfulness

Hoy tengo una preciosa familia, con mi mujer Bea y nuestros chicos..Zen, Dior y nuestras chicas Berta, Rita y Lola y nuestro querido Blas. Dos gatos, tres gatas y un perro. Trabajé en una Agencia de Comunicación, fui Director de una Unidad de Empleo de la Junta de Andalucía y tras los recortes de la famosa crisis, volví a donde ya había estado varias veces a lo largo de mi vida; el desempleo (jamás digas paro) y entonces surgió la idea de mostrar a los demás que la vida es tal y como es, que el desarrollo personal depende sólo de uno mismo y que la felicidad y la serenidad está justo en donde estás ahora mismo que no es otro que el instante presente.

Es lo que pretendo hacer desde Plenacción y es lo que pretendo transmitirte en este libro y en todo lo que escribo y aparece en Plenacción.

No hablo por hablar. Conozco eso de estar “arriba” y eso de estar “abajo”, pero sólo puedo decir que ni hay “arriba” ni hay “abajo”. Única y exclusivamente hay vida. Y es esa que está siempre ahí abriéndose hermosa, mientras nos obcecamos en estar todo el día viajando por el pasado o haciendo

ensoñaciones del futuro que, la mayoría de las veces, nos llevan por el camino de la amargura.

Encantado de saludarte y gracias por estar ahí. La magia de Plenación es que yo no sólo enseño o muestro posibles caminos, sino que tengo el privilegio de aprender de tí. Juntos podemos porque no vivimos aislados. La independencia no existe, sólo se construye desde la interdependencia.

Ahora que me conoces un poco más, a lo largo del libro vas a encontrar una serie de ideas y pequeñas recetas que a mí me han servido, que van sirviendo a quienes comparten conmigo alguna terapia o acompañamiento, y que espero te sirvan a ti también.

Quizás con algunas te sientas más identificado/a que con otras, quizás en estos momentos te sean útiles unas ideas más que otras, pero quiero mostrarte algunos caminos que yo mismo he recorrido con la idea de que, en algún momento, puedan servirte o servir a alguno de tus seres cercanos.

Al fin y al cabo, aunque nos obcequemos a veces en lo contrario, como te comentaba antes, no vivimos aislados. Te invito al descubrimiento de la práctica de la atención plena, te invito al descubrimiento de las “gafas mindfulness”, y sobre todo, a disfrutar de una hermosa casualidad; LA VIDA con mayúsculas.

Un poco de historia. Mindfulness, la mejor “moda” del mundo.

“Bah!!, eso es una moda pasajera y no sirve de nada”. Por desgracia, algunas veces escucho este comentario cuando hablo con personas sobre las bondades de la práctica de la atención plena o mindfulness.

Es cierto que, por ejemplo, cuando yo comencé a realizar prácticas de meditación Zen y a interesarme por esta disciplina allá por el año 1996, cuando acudías a una librería a buscar libros sobre el tema o consultabas bibliografía, te encontrabas con la sorpresa de que los pocos volúmenes que había, solían estar situados en los apartados correspondientes a “esoterismo”, lo que causaba una desagradable sorpresa pues, obviamente, nada tenían que ver con esos temas.

Hoy, en cualquier librería, los espacios dedicados a “libros de autoayuda”, “Desarrollo personal” y “meditación” son muy relevantes y además de todo tipo de autores que quieren expresar que otras formas de vivir son posibles en este mundo tan acelerado y loco. Se pueden encontrar a escritores de la talla de Jack Kornfield, Daniel Goleman, Christophe André, Ronald Siegel, Csikszentmihalyi, y cómo no, Jon Kabat-Zinn. Todos ellos, autores que te animo a descubrir. Muchos de sus libros los suelo reseñar en la [BiblioMind de Plenación](#)

Ni que decir tiene que si en Amazon haces una búsqueda por “mindfulness” o “atención plena” son muchos los libros que te van a aparecer sobre esta materia.

En realidad, una “bendita moda” que tiene toda la pinta de haber llegado para quedarse, pues no es sólo una “técnica” asequible para el común de los mortales, sino que su peculiaridad máxima es que habíamos olvidado que los seres humanos traemos de serie una herramienta que se llama “conciencia”, que bien utilizada nos abre las puertas de eso que todos y todas buscamos, que no es otra cosa que la felicidad y la serenidad de poder estar aquí y ahora, siendo conscientes en todo momento de lo que ocurre tanto a nuestro alrededor, como en nuestro propio interior.

Cuando hablo de mindfulness, me gusta dejar bien claro, que la consecución de la felicidad no es estar todo el día con la sonrisa puesta, puesto que en la vida también hay cosas que duelen.

Lo importante es descubrir cómo, a través de la práctica de mindfulness o atención plena, podemos resituarnos ante la realidad, consiguiendo una nueva forma de SER, de HACER, de ESTAR y de TENER, mucho más natural y acorde con nuestros deseos y objetivos.

El dolor es consustancial a la vida, pero el sufrimiento es opcional (me lo vas a escuchar/leer mucho a lo largo del libro). Así que debe quedar claro que la práctica de mindfulness no hará que andes todo el día sonriendo, sino llegar a ser consciente de lo que acontece en cada momento, haciendo que tu mente esté situada donde realmente habitamos, que no es otro lugar que el aquí y el ahora.

Pero vamos a ver en unas sencillas pinceladas, y a través de los principales autores, qué es eso de mindfulness, de qué viene y que se consigue con su práctica.

Este no es un libro en el que vaya a realizar un análisis profundo acerca de la práctica de mindfulness, sino un conjunto de ideas y experiencias que puedan serte de utilidad a la hora de comenzar o intensificar la práctica de la atención plena.

Por lo tanto, permíteme que no profundice demasiado, porque lo que pretendo es que tengas una visión sencilla y útil de lo que es y para lo que te puede servir mindfulness.

Si me preguntas qué es para mí mindfulness, te diré que es la capacidad que tiene el ser humano para hacer uso de la herramienta de la conciencia, con el fin de poder instalarse en el aquí y ahora y desarrollarse desde el instante presente en todas sus capacidades para disfrutar de la magia y el milagro de vivir. Y eso, como señala Jon Kabat-Zinn “implica una apertura elemental y espontánea, arraigada en el cuerpo y en lo atemporal, a la experiencia, descansando y familiarizándonos en el momento presente tal cual es, sin esperar que ocurra nada especial”

Pero vamos a darle ahora voz a cómo definen otros autores qué es mindfulness o atención plena.

Una definición, a veces nada sencilla, puesto que mindfulness es un término inglés que tradicionalmente se ha empleado para traducir el término “sati” del idioma pali y que hace referencia a la conciencia, atención y recuerdo.

Con el fin de acercar un poco más el término, en el castellano se ha traducido como “atención plena”

Por ejemplo, Germer ha hecho referencia a mindfulness para describir que es un constructo teórico, una práctica para desarrollar mindfulness que es la meditación y un proceso psicológico.

Guy Armstrong dice que se trata de “saber lo que estás experimentando mientras lo estás experimentando”

Vicente Simón hace referencia a “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”

Y Jon Kabat-Zinn afirma que “mindfulness significa prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar”

Hay muchas más definiciones que podrás ir descubriendo a medida que vayas leyendo más textos sobre la atención plena, pero lo que quiero que tengas claro es que, como señala Andy Puddicombe, la atención plena es una habilidad y la meditación una herramienta para conseguir esa habilidad y el resultado, es un nuevo espacio mental como una sensación de tranquilidad, plenitud y serenidad sin importar qué emoción está presente en ese momento.

Aprender mindfulness es desarrollar tu presencia en el aquí y ahora y eso es lo que vamos a ver a lo largo de este libro.

Pero lo normal es que te preguntes también, que para qué sirve esto de mindfulness o la práctica de la atención plena.

Vamos a ver alguno de los muchos beneficios que puede reportar a tu salud y bienestar la práctica de mindfulness o atención plena.

Pero, para empezar, comparto contigo uno de los últimos descubrimientos que se han hecho al estudiar el impacto de la meditación en la salud y es que parece que la práctica continuada de la meditación, frena el envejecimiento celular al actuar sobre los telómeros, que son los pequeños capuchones que se encuentran en los extremos de los cromosomas. ¡Alucinante!, ¿verdad?.

Pues bien, al hablar de beneficios, la práctica de mindfulness que consiste, como señala Christophe André, en “aumentar la presencia en el instante presente, en inmovilizarse para impregnarse de él, en lugar de escaparse o querer modificarlo. Mediante la acción o el pensamiento”, te quiero resaltar los siguientes:

- Reducción y control del estrés
- Disminución de los estados de angustia y ansiedad
- Aprender a reconocer, ralentizar, detener y controlar las reacciones automáticas, pasando de reaccionar a responder ante los estímulos y situaciones de la vida diaria
- Mejor respuesta ante situaciones complicadas
- Aumento de la creatividad
- Un mayor autocontrol y equilibrio tanto en la vida personal como en la profesional
- Mejora del rendimiento deportivo
- Disminución drástica de los niveles de “ruido mental”
- Fortalecimiento del sistema inmunitario
- Reducción del riesgo de padecer depresión y mejora de quienes la están padeciendo.

Los beneficios de la práctica de mindfulness o atención plena son muchos, como has podido ver. Tan sólo tienes que acudir a tu buscador habitual, escribir “Beneficios de mindfulness” y encontrar muchos más de los que aquí te acabo de exponer.

La práctica de la atención plena, aun viniendo de la tradición del budismo, no es un corpus espiritual, ni un conjunto de tradiciones, ni encontrarás en ella una “religiosidad” entendida como la comprendemos de forma tradicional.

Mindfulness es un viaje que dura toda la vida y que, como señala el Doctor Jon Kabat-Zin, uno de los precursores de esta práctica, *“lo que el futuro nos depara, tanto individual como colectivamente, dependerá básicamente del uso que hagamos, en este mismo instante, de nuestra capacidad innata de ser conscientes, es decir, de lo que decidamos hacer para aliviar la ansiedad, la insatisfacción y el evidente malestar que aquejan a nuestra vida y a nuestra época o, dicho de otro modo, de la forma en que alentemos y protejamos todo lo que es bueno, hermoso y sano tanto en el mundo como en nosotros mismos”*. Se trata, al fin y al cabo, de *“restablecer el contacto con los sentidos”* para *“asumir el compromiso de despertar y zambullirnos plenamente, “nos guste” o nos desagrade, en lo que suceda en el momento presente. La vida sólo es real cuando estamos despiertos; sólo entonces tenemos la posibilidad de liberarnos de nuestras ilusiones, de nuestras enfermedades y de nuestro sufrimiento individual y colectivo”* (Jon-Kabat-Zinn en “La práctica de la atención plena”. Editorial Kairós).

Pues habiendo dado un repaso a lo que es y significa mindfulness, si te parece, en el próximo capítulo vamos a ver para qué quieres practicar la atención plena y, sobre todo, unas claves para empezar.

Seguimos caminando.