

3

¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES MINDFULNESS? ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE MINDFULNESS

Las palabras no denotan sabiduría,
la sabiduría no reside en las palabras.

Tao-te-king, *Lao-tsé*

-
- Origen de la palabra mindfulness
 - Breve historia del desarrollo de mindfulness en Occidente
 - Mindfulness no es meditación
 - Tipos de meditación
 - ¿Qué es mindfulness?
 - Mindfulness como estado de la mente
 - Mitos y prejuicios sobre mindfulness
 - Los distintos ámbitos de aplicación de mindfulness
-

ORIGEN DE LA PALABRA MINDFULNESS

Mindfulness es una traducción de la palabra *sati*, que proviene de la lengua pali, uno de los idiomas en los que fueron escritos los discursos de Buda hace unos 2500 años. *Sati* tiene una traducción compleja, ya que en el budismo es un concepto amplio. Es lo opuesto a funcionar en piloto automático, a «soñar despierto». Significa poner atención en aquello que ocurre en el momento presente. Pese a que, habitualmente, mindfulness se traduce como «atención plena», «observación clara» o «consciencia plena», incluye más aspectos. Por ejemplo, otra posible traducción del término es «memoria» o «recordar», en el sentido de que un fenómeno, para que sea recordado o

«exista» en nuestra mente, es necesario haberlo vivido con atención o con consciencia plena.

BREVE HISTORIA DEL DESARROLLO DE MINDFULNESS EN OCCIDENTE

El budismo y sus técnicas meditativas empezaron a ser conocidas en Occidente desde finales del siglo XIX, siendo hacia mediados del siglo XX cuando la psicología empieza a prestarle atención para utilizar algunas de sus enseñanzas como psicoterapia. Pero el hito más importante para el desarrollo de mindfulness en Occidente fue la fundación, en 1979, del Center for Mindfulness, en la Universidad de Massachusetts (EE UU), por parte de Jon Kabat-Zinn, quien desarrollo la técnica de «Reducción de Estrés basado en la Atención Plena» (*the Mindfulness-Based Stress Reduction Program – MBSR*). Kabat-Zinn consiguió extraer la esencia de las técnicas meditativas budistas, eliminando cualquier reminiscencia religiosa o cultural y permitiendo que pudiera ser practicada por cualquier persona, independientemente de sus creencias. Posteriormente, se han desarrollado otras técnicas y protocolos terapéuticos basados en mindfulness adaptados específicamente a diferentes patologías o entornos.

MINDFULNESS NO ES MEDITACIÓN

Mindfulness no significa meditación, como erróneamente se piensa. De hecho, se pueden alcanzar elevados niveles de mindfulness sin meditar formalmente, aunque no sea lo habitual, por ejemplo, practicando las actividades diarias con atención plena, es decir, realizando meditación informal. También puede desarrollarse mediante técnicas psicoeducativas, como las que se utilizan en el módulo de Aceptación Radical, una de las secciones de la que consta la Terapia Dialéctico Conductual. Por el contrario, no todos los tipos de meditación se asocian al desarrollo de mindfulness, siendo las prácticas atencionales las que principalmente desarrollan este rasgo.

TIPOS DE MEDITACIÓN

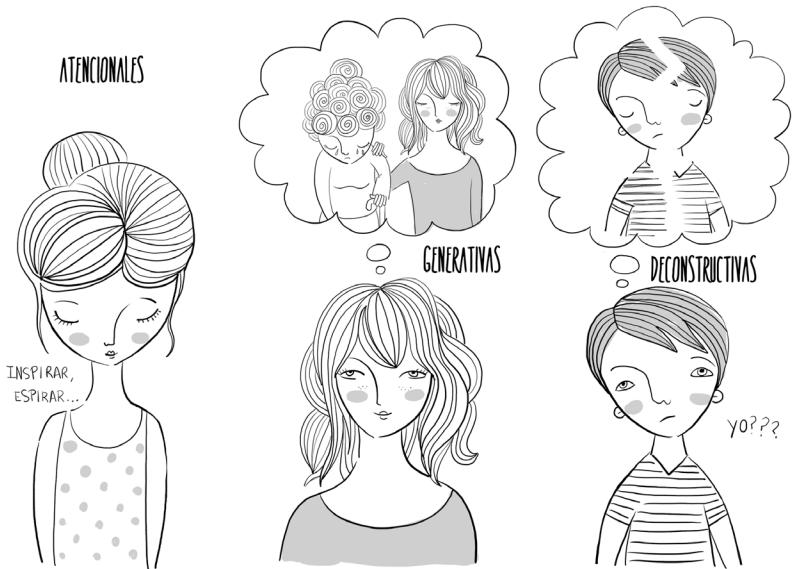
Existen múltiples clasificaciones de los diferentes tipos de meditación. El modelo más complejo y completo, que es el que vamos a utilizar en esta sección, es el de Dahl y sus colaboradores. Divide las prácticas meditativas en tres grandes grupos muy diferenciados: 1. atencionales, 2. constructivas y 3. deconstructivas.

1. Prácticas de tipo atencional

Buscan manipular la orientación y apertura (foco amplio *vs* foco más estrecho) de la atención, así como monitorizarla y detectarla, o desengancharla de los distractores, reorientándola hacia un objeto elegido. Estas técnicas desarrollan metacognición, que sería la función cognitiva que es consciente del proceso de consciencia. En ausencia de metacognición, uno queda fundido con la experiencia («fusión experiencial»), las emociones y los pensamientos («fusión emocional y cognitiva»). El ejemplo sería cuando vemos una película interesante: si estamos absortos en el argumento y parece que somos parte de la película, como si fuese algo real, es fusión experiencial. Pero cuando tomamos distancia y somos conscientes de que solo es una película con actores y una trama inventada, eso es metacognición. Junto a la metacognición, en esta meditación también se entrena la reorientación atencional: poner la atención en un objeto, darnos cuenta de que la atención se ha ido del objeto (la mente divaga) y reorientar de nuevo la atención al objeto. Este tipo de meditación es la específica de mindfulness.

2. Prácticas constructivas o generativas

En todas las tradiciones contemplativas se considera imprescindible desarrollar cualidades virtuosas. En las prácticas constructivas se necesita metacognición, pero el objetivo es modificar los contenidos mentales, no simplemente observarlos. A diferencia de las prácticas de tipo atencional, que suelen estar centradas en la observación o monitorización de los patrones cognitivos y afectivos, y en la reorientación de la atención, las meditaciones constructivas buscan modificar el contenido de los pensamientos y/o de las emociones.



Los tres tipos de prácticas meditativas: atencionales, generativas y deconstructivas.

Generalmente, pretenden desarrollar relaciones armoniosas con otras personas. Algunos de estos tipos de meditación cultivan determinadas cualidades del individuo, como la paciencia o la ecuanimidad (la capacidad de no mostrar preferencias por personas u objetos, evitando la sistemática clasificación en «me gusta» o «no me gusta»), para poder sobrellevar mejor los eventos estresantes del día a día. Otras meditaciones generativas buscan desarrollar cualidades prosociales, como la compasión (a esta cualidad está dedicado el capítulo 20), modificando los objetivos y el estilo de las relaciones interpersonales.

3. Prácticas deconstructivas

Las prácticas deconstructivas usan el auto-cuestionamiento para desarrollar autoconocimiento respecto a la naturaleza y la dinámica de la experiencia consciente. Tienen como objetivo eliminar patrones cognitivos disfuncionales mediante la exploración de la dinámica de la percepción, la emoción y la cognición, y la generación de autoconocimiento sobre los modelos internos que hemos desarrollado a lo largo de la vida sobre uno mismo, sobre los otros y sobre el mundo.

Las más importantes son las denominadas NO DUALES, que pretenden producir un giro en la experiencia de modo que las estructuras cognitivas «yo/los otros» y «sujeto/objeto» no sean nunca más el modo predominante de la experiencia. La consecuencia es que la sensación de que somos un yo separado del resto del universo se debilita y uno se acerca más a la sensación de consciencia cósmica. A menudo, estas prácticas enfatizan la importancia de no controlar, dirigir o alterar la mente de cualquier forma. Sirven para deshacer la reificación de un «observador» testigo separado de los objetos de consciencia. El objetivo de estas prácticas es no solo aumentar la metacognición, como en las prácticas atencionales, sino obtener experiencia directa, autoconocimiento experiencial de la naturaleza y dinámica de la consciencia. Para una mayor profundización en el tema, véase el libro de García Campayo y Demarzo, *¿Qué sabemos del mindfulness?*

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Mindfulness tendría al menos dos significados:

1. **Un estado de la mente:** esta es la acepción más utilizada. Define un estado y un rasgo de la mente humana, que ha sido descrito por todas las religiones y culturas. Dicha cualidad de la mente está presente en todos los individuos en mayor o menor intensidad, y aparece en la población siguiendo una distribución normal, es decir, en forma de campana de Gauss. Este estado, que siempre se puede entrenar en cualquier persona, se asocia a un gran bienestar físico y psicológico, y por eso la técnica psicológica se está utilizando ampliamente a nivel internacional.
2. **La técnica psicológica que permite desarrollar mindfulness:** mindfulness es una psicoterapia como tal, que puede usarse tanto para el tratamiento de enfermedades, como para la prevención del malestar psicológico y aumentar el bienestar psicológico. Se dice que es una técnica de tercera generación, ya que, a diferencia de las terapias de segunda generación (terapias cognitivas) que pretenden cambiar pensamientos y emociones negativas por

positivas, mindfulness enseña a relacionarse de una forma diferente con pensamientos y emociones. La idea sería no quedarse «atrapado», no identificarse con los pensamientos, de manera que no nos afecten. De esta forma, lo importante no es el contenido, positivo o negativo, de los fenómenos mentales, sino nuestra relación con ellos. Aunque algunos de sus términos y técnicas provienen de las tradiciones religiosas orientales y, específicamente, del budismo, mindfulness es una técnica secular, sin ninguna reminiscencia religiosa o cultural, y que posee una sólida base científica.

MINDFULNESS COMO ESTADO DE LA MENTE

Existen múltiples definiciones de mindfulness, algunas de las cuales resumimos en la Tabla 1.

Tabla 1. Algunas de las principales definiciones de mindfulness

- Walpola Rahula (1965): «Consiste simplemente en observar, contemplar y examinar. Y el papel que asumimos no es el de juez, sino el de científico».
- Christopher Germer (2001): «Darse cuenta de la experiencia presente con apertura y aceptación».
- Jon Kabat-Zinn (2005): «Simplemente parar y estar presente, eso es todo».

Estas definiciones siempre deben incluir los siguientes aspectos:

1. **Capacidad de estar atento.** El individuo no está distraído, somnoliento o indolente, sino atento y perfectamente centrado en lo que está viviendo. Pero es un estado de atención relajada, no tensa o excitada.
2. **En el presente.** Uno puede estar atento en el pasado, echándolo de menos (fenómeno que ocurre en la depresión), o centrado en

el futuro, temiendo algo que va a ocurrir en él (circunstancia que ocurre en la ansiedad). En mindfulness, el sujeto está exclusivamente en el fenómeno presente. Por eso, es casi inevitable que sea muy consciente de su cuerpo, incluida la respiración, porque este siempre está en el presente. El desarrollo de la consciencia corporal es un fenómeno clave en el desarrollo de mindfulness.

3. **Con aceptación.** Mindfulness facilita no juzgar, criticar o estar a disgusto con la experiencia presente, sino aceptarla de una forma radical, sin esperar que sea diferente a como es. Aquí aceptación es diferente de resignación o pasividad; el sentido es de apertura y curiosidad no-crítica ante cada experiencia. Cualquier elemento de no aceptación que exista en la experiencia nos hará perder el estado de mindfulness. Esta es la forma más sutil de no estar en mindfulness.
4. **Intencional.** Entrar en estado de mindfulness constituye un ejercicio de voluntad, intencional, al menos al principio de la práctica. Con el tiempo, el proceso se vuelve natural y se puede estar en ese estado la mayor parte del tiempo. Los místicos orientales comparan el proceso de aprender a meditar con el sueño: cuando uno empieza a dormir, no tiene que recordarse continuamente que debe dormir, simplemente lo hace. Cuando uno ha adquirido práctica, cuando empieza a meditar, no tiene que recordarse que debe seguir meditando, la mente no sale de ese estado fácilmente hasta que han pasado horas o algo externo llama su atención.

Por tanto, mindfulness incluye dos componentes fundamentales:

- **La autorregulación de la atención:** permite mantenerse concentrado en la experiencia inmediata, facilitando un mayor reconocimiento de los fenómenos corporales, sensoriales, emocionales y mentales.
- **Una orientación abierta hacia la propia experiencia:** se caracteriza por la curiosidad y la aceptación, lo que implica la capacidad de reconocer la realidad cruda de los fenómenos, libre de nuestros filtros cognitivos.

MITOS Y PREJUICIOS SOBRE MINDFULNESS

Debido a la relación de mindfulness con las tradiciones orientales y al desconocimiento de la técnica en Occidente, han surgido una serie de prejuicios y mitos sobre mindfulness que conviene aclarar. Podríamos clasificarlos como mitos o prejuicios negativos y positivos.

a) Mitos negativos

1. **Mindfulness es solo para orientales o para budistas.** Mindfulness es patrimonio de la humanidad, es una cualidad innata de la mente humana, que es independiente de cualquier grupo étnico, religión o cultura. Cualquiera puede practicar mindfulness y obtener beneficios asociados a la técnica.
2. **La postura es un impedimento.** Mindfulness no requiere ningún tipo de postura tradicional oriental (por ejemplo: loto, semiloto, etc.). Aunque es posible usar estas posturas clásicas de meditación, mindfulness puede realizarse perfectamente sentado en una silla. De hecho, puede ser practicada por personas con incapacidad, que tengan movilidad limitada, tumbados en el suelo, o usando una colchoneta. La inmovilidad absoluta, fuertemente recomendada en disciplinas como el budismo zen, no se aplica en mindfulness.
3. **Es muy difícil de aprender.** Los estudios demuestran que con solo un programa de formación estándar de 8 sesiones de 90 minutos, a razón de una sesión por semana (es decir, de unos 2 meses de duración), y con una práctica personal diaria de unos 20 minutos, se producen cambios importantes, no solo a nivel psicológico, sino incluso a nivel de pruebas de neuroimagen.
4. **Mindfulness no es una técnica de eficacia demostrada.** En los últimos años se han descrito múltiples estudios que demuestran, como veremos en el próximo capítulo, que mindfulness es eficaz en diferentes enfermedades psiquiátricas y somáticas. Esta eficacia no se debe a efecto placebo, sino a mecanismos de acción que empiezan a ser conocidos y que también describiremos en el capítulo 16.
5. **Solo es eficaz si crees en mindfulness.** Todos los estudios confirman que creer o no creer, es decir, la actitud inicial hacia mindfulness, no es relevante para predecir la eficacia. Lo que más corre-

laciona con el efecto de mindfulness es el tiempo y la regularidad dedicados a la práctica, tanto formal como informal.

6. **No puede usarse en pacientes psiquiátricos.** Mindfulness es eficaz para el desarrollo del bienestar psicológico en individuos sanos y también para el tratamiento de enfermedades tanto psiquiátricas (depresión, ansiedad, trastorno obsesivo, adicciones, trastornos de conducta alimentaria) como somáticas (hipertensión, cáncer, dolor crónico, fibromialgia). Solo en pacientes con esquizofrenia o psicosis es recomendable realizar ciertas modificaciones a la técnica.

b) Mitos positivos

1. **Mindfulness es la panacea.** Una idea errónea frecuente entre las personas a las que les gusta mindfulness o la meditación, es pensar que este tipo de terapias son eficaces en todo tipo de enfermedades y pueden sustituir a otros tratamientos (tanto psicológicos como farmacológicos). Mindfulness no vale para todo, ya que sus indicaciones son precisas y basadas en la evidencia científica. Cuando se emplea como psicoterapia debe ser administrado exclusivamente por un profesional. Puede usarse, sin problema, asociado a tratamiento farmacológico.
2. **Mindfulness no tiene efectos secundarios.** Incluso una técnica tan inocua como mindfulness puede presentar algunos efectos no esperados. Generalmente, son sensaciones físicas o emocionales transitorias que pueden surgir ocasionalmente durante la práctica, sobre todo en principiantes. Las más frecuentes son aumento transitorio de la ansiedad, sensación de falta de sentido en la vida, sensaciones extrañas (tipo visiones de luz, sensación de expansión más allá del cuerpo, etc.). Remiten espontáneamente, pero deben conocerse.

c) ¿Qué no es mindfulness?

1. **No es dejar la mente en blanco.** No queremos volvernos estúpidos perdiendo nuestra capacidad analítica. La mente siempre va a generar pensamientos. El objetivo de mindfulness es hacerse consciente del proceso del pensamiento y de las emociones, pero

no dejar de pensar o sentir. Cuando queramos pensar lo haremos, y de forma especialmente eficaz porque no habrá pensamientos distractores. Pero cuando no necesitemos pensar, la mente no generará diálogo interno inútil, sino que estará en silencio.

2. **No es buscar la iluminación o apartarse de la vida.** Dado que las prácticas de meditación surgen en entornos monásticos, en los que uno se aparta de la vida normal y con el objetivo de alcanzar la Iluminación, se piensa que mindfulness tiene la misma finalidad. Al contrario, lo que se pretende es llevar mindfulness a la vida diaria para hacernos más conscientes de las cosas y procesos mentales. Lógicamente tampoco incluye experiencias dissociativas.
3. **No es suprimir las emociones.** El deseo secreto de muchas personas es que mindfulness les permita no sentir las emociones. Al principio es lo contrario, las emociones son más sentidas porque no usamos mecanismos de defensa o evitación, como es la distracción con otras actividades o con la comida. En mindfulness se regulan las emociones al hacernos conscientes de cómo surgen y al no reaccionar ante ellas, pero no se suprimen. Lo que ocurre es que no nos quedamos enganchados a ellas, sean positivas o negativas, ya que desaparecen cuando realizamos otra actividad, porque la atención se centra en el siguiente momento presente, no en las emociones pasadas.
4. **No es escapar del dolor.** Más que escapar del dolor, mindfulness nos ayuda a no reaccionar impulsivamente y a aceptarlo. Nos hacemos conscientes de que el sufrimiento surge cuando reaccionamos violentamente ante él, cuando protestamos o lo evitamos, en lugar de aceptarlo momento a momento.
5. **No es autoconsciencia en forma de reflexividad enjuiciadora.** No es una voz interna que continuamente evalúa nuestros actos, pensamientos y sentimientos, generalmente de forma crítica. Los momentos de mindfulness son no conceptuales, no verbales, no se enjuicia la experiencia.
6. **No es una práctica egoísta.** Parecería que estar sentado meditando es una práctica egoísta, comparada con otras actividades de fuerte contenido social. Sin embargo, no siempre la ayuda tiene una motivación desinteresada. Meditar sirve para entender por

qué hacemos lo que hacemos y, como demuestran los estudios, para aumentar nuestra capacidad de empatizar con los demás seres humanos. Así, de una forma natural, las personas que meditan desarrollan un compromiso social progresivo, consecuencia lógica del debilitamiento del ego.

7. **No se obtienen resultados rápidos.** Hay personas que esperan encontrar resultados en las primeras meditaciones. Los estudios demuestran que en 8-12 semanas pueden obtenerse cambios psicológicos significativos, con prácticas formales diarias de unos 20-30 minutos. Pero la práctica de la meditación debe incluirse de forma habitual en nuestra vida para mantener los resultados.

LOS DISTINTOS ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE MINDFULNESS

Se considera que mindfulness puede ser aplicado en tres contextos diferentes:

1. **Contexto clínico.** La práctica va dirigida a pacientes que presenten un diagnóstico médico o psiquiátrico y que quieren curar o mejorar una enfermedad específica (por ejemplo: depresión, ansiedad, dolor crónico). En estos casos, mindfulness suele utilizarse siguiendo protocolos terapéuticos y la administran profesionales sanitarios con experiencia en cada tipo de patología.
2. **Contexto psicoeducativo.** La práctica va dirigida a la población general, personas que no tienen ningún diagnóstico clínico y que buscan mejorar su salud general y su bienestar psicológico (por ejemplo: disminuir rumiaciones, afrontar mejor las situaciones adversas, regular mejor las emociones...). También pueden emplearse protocolos estructurados, aunque no es imprescindible, y pueden administrarla personas formadas en la terapia, pero no es necesario que sean profesionales sanitarios. En el contexto clínico y psicoeducativo, suele aplicarse mindfulness al contenido de la mente, es decir, sobre sensaciones, pensamientos, emociones e impulsos.
3. **Contexto espiritual.** La práctica va dirigida a personas, sanas o no, que persiguen el desarrollo espiritual y la trascendencia. No

sigue protocolos estructurados, sino que se adscribe a la norma de alguna tradición religiosa específica, generalmente del entorno budista o hinduista. La suelen impartir maestros espirituales o personas con reconocida experiencia en meditación y con unos valores y principios éticos intachables. En este nivel, suele trabajarse aplicando mindfulness no solo al contenido de la mente, sino al propio funcionamiento de la mente.



EXPERIMENTANDO MINDFULNESS: LA UVA PASA

La forma que se utiliza habitualmente para que las personas experimenten de forma vivencial el concepto de mindfulness, es mediante la práctica de la uva pasa. Se considera la práctica inicial de mindfulness. Sirve para explicar experiencialmente qué es mindfulness a las personas que apenas conocen la disciplina. El objetivo es comer una uva pasa en estado de consciencia normal, es decir, en piloto automático, y otra con atención plena, para comprobar la diferencia entre un estado y otro.

Existen variaciones a esta práctica, realizada con alimentos generalmente agradables al paladar, como el chocolate. La técnica así modificada se denomina «saboreo» y se centra en la degustación lenta del alimento. Se intenta experimentar todo el placer que produce su ingesta manteniendo la atención a las sensaciones y sin dejarse atrapar solo por las sensaciones gustativa y olfativa agradables. El saboreo como técnica, aplicado no solo a la comida, sino a cualquiera de las sensaciones que percibimos en la vida diaria, es una técnica utilizada en la psicología positiva y que mindfulness ha adoptado.

La técnica de la uva pasa se realiza así:

- **Primera pasa.** Se puede comer como hacemos habitualmente, es decir, deprisa. Muchas personas nunca comen las pasas de una en una, sino de tres en tres o de cuatro en cuatro. Una vez que se ha ingerido, se reflexiona brevemente sobre la experiencia.
- **Segunda pasa.** Intentamos mantener una atención plena hacia todo el proceso de su ingesta. Se puede imaginar que estamos ante un producto exótico de un país lejano, que es muy difícil de encontrar.

¿Qué es y qué no es mindfulness? Ámbitos de aplicación de mindfulness

trar y por eso es muy caro. Lo más probable es que nunca podamos volver a probar este fruto otra vez.

1. Mantener

- En primer lugar, sostén la uva pasa en la palma de la mano o entre los dedos índice y pulgar.
- Enfoca la atención en ella, imagina que acaba de venir de un país lejano y que nunca has visto este objeto a lo largo de tu vida.

2. Ver

- Dedica unos minutos a ver realmente el objeto, observa cuidadosamente y nota las pasas en su conjunto.
- Deja que tus ojos exploren cada parte de la pasa, examinando este objeto desconocido. ¿Dónde están las zonas de luz, las regiones oscuras, las arrugas y los pliegues? ¿Hay alguna asimetría? ¿Qué características tiene la pasa?

3. Tocar con los dedos

- Durante unos instantes, gira la pasa entre los dedos. ¿Qué textura tiene la pasa? ¿Es dura, suave? Cierra los ojos por un instante para que puedas aumentar el sentido del tacto.

4. Oler

- Pon la pasa debajo de la nariz. ¿Qué te hace sentir? ¿Qué aromas y fragancias aparecen? ¿Se está produciendo algún suceso interesante en la boca o estómago?

5. Oír

- Pon la pasa al lado del oído y frótala. ¿Qué te hace sentir? ¿Qué sonidos aparecen?

6. Poner en los labios y la boca

- Ahora, lentamente, conduce la pasa a tus labios, nota también los movimientos de tu mano y brazo hasta los labios. Con suavidad, coloca la pasa en tu boca sin masticala todavía. Observa la forma en que se distribuye por tu boca. Dedica algún tiempo a explorar todas estas sensaciones, incluyendo la lengua.

7. Saborear

- Cuando estés listo, comienza lentamente a masticar la pasa, sin tragarla todavía. El primer mordisco realízalo lentamente.

¿Qué sensaciones aparecen? Ten en cuenta las sensaciones de sabor y textura en la boca, y cómo cambian con el tiempo, a cada momento.

8. Tragar

- Cuando estés listo, comienza lentamente a tragar la pasa ¿qué notas cuando aparece la primera intención de tragarla? ¿Qué sensación experimentas antes de ingerir las pasas? Por último, mira si puedes experimentar las sensaciones durante el trayecto de la pasa hasta el estómago, y observa también qué sensaciones aparecen en el cuerpo después de finalizar la ingesta con atención plena.

9. Hacerse consciente de la interconexión de la pasa con el planeta y con todos los seres humanos

- Piensa en el desarrollo de esta pasa. Ha requerido tierra para crecer, lluvia y sol para madurar, el efecto del viento para germinar. Toda la naturaleza, todo el planeta, ha intervenido en su desarrollo. Piensa en cómo la pasa ha llegado hasta ti. Gracias al comerciante que la ha vendido, a la persona que la ha transportado, al agricultor que la ha cultivado. Y gracias a cientos de generaciones que han traspasado el arte de la agricultura hasta nuestros días. Una simple pasa, como cualquier objeto de este mundo, ha requerido la intervención de la naturaleza y de todo el planeta. También ha necesitado el esfuerzo de millones de seres humanos a través de múltiples generaciones. Cualquier objeto o acción en este mundo es, simplemente, un milagro. Pero no somos conscientes de ello porque siempre estamos pensando en otra cosa. Nos quedamos unos segundos pensando en esto.
- **Tercera pasa (opcional).** La gente toma la tercera pasa con atención plena, pero sin estar dirigido por el instructor, a su propio ritmo. Cuando terminan, se pone en común la experiencia.

OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA DE LA UVA PASA

Las principales enseñanzas que se buscan aprender con esta práctica son las siguientes:

- **Experimentar la diferencia entre consciencia atenta y piloto automático.** Permite tomar consciencia de la experiencia momento a

¿Qué es y qué no es mindfulness? Ámbitos de aplicación de mindfulness

momento, involucrando todos los sentidos. Desarrolla la curiosidad como actitud. Muestra la conexión entre cuerpo y emociones, ya que la comida es un proceso frecuentemente emocional.

- **Mostrar cómo la atención permite que descubramos cosas que no habíamos visto anteriormente y es capaz de transformar la experiencia.**
- **Descubrir que el aprendizaje que desarrollamos es extrapolable a cualquier otra actividad, lo que nos permitirá manejarnos mejor con las dificultades habituales de la vida diaria.**



CUENTOS Y ENSEÑANZAS: EL MUNDO ES UNA PERLA BRILLANTE

Un antiguo dicho budista afirma que «El mundo es una perla brillante». Hace referencia a la belleza y perfección del mundo cuando uno puede observarlo con los ojos del espíritu, con la mirada de asombro del principiante, del niño. Es una experiencia que la mayor parte de nosotros hemos tenido alguna vez: por la mañana en la naturaleza, después de hacer ejercicio o habernos duchado, a veces se puede tener la sensación de que el paisaje y todo lo que nos rodea presenta una viveza y un colorido increíbles, casi sobrenaturales. El fenómeno dura algunos minutos porque enseguida desaparece, sobre todo cuando reflexionamos sobre ello o queremos contárselo a otra persona. La razón de que tengamos esa experiencia es porque la observamos con atención plena y, por tanto, no hay diálogo interno que nuble la experiencia del mundo.

Lo que la tradición budista quiere expresar es que cualquier cosa que hagamos en la vida, si la realizamos con atención plena y sin que exista diálogo interno, se convierte en algo extraordinario e increíble. Porque la belleza no está en el mundo como tal, sino en nuestra mente, que convierte en «brillante como una perla» todo lo que observa con atención plena.