

## Prefacio

---

**A**l abordar el tema de cómo cultivar un mayor equilibrio emocional a través de este sabio y cautivador libro de prácticas, conviene tener siempre presente algo de lo que es muy fácil olvidarse. El estado que llamamos de «equilibrio» nunca es estático. Se trata de un proceso dinámico. Tomemos como ejemplo la posición erguida de nuestro cuerpo. Si nos fijamos atentamente en lo que hacen los músculos y en las sensaciones que la postura genera, estar «quieto» de pie en realidad implica *perder* de forma continua el equilibrio y, de un modo u otro y sorprendentemente, recuperarlo una y otra vez. Lo mismo ocurre al andar o al correr. Basta con observar cómo se mueve un niño pequeño: pierde el equilibrio, lo recupera; lo pierde, lo recupera, y aprende... aprende y no deja de aprender mientras se entrega a la interminable aventura del descubrimiento, prácticamente momento a momento.

De mayores, también podemos vivir más equilibrados y, por consiguiente, cultivar una vida más satisfactoria y efectiva si estamos dispuestos a prestar atención a esos momentos y aprender de ellos

cuando inevitablemente perdemos el equilibrio, como a todos nos ocurre de vez en cuando, e incluso en esos casos en que literal o metafóricamente nos caemos. De esto trata precisamente este libro: de cultivar la condición dinámica del *equilibrio* emocional. Y podríamos decir que de esto trata también el currículo de la propia vida: de nuestra disposición a aceptar las experiencias y aprender de ellas, de todas ellas, y así crecer y crecer cada vez más hacia la plenitud como seres humanos, del mismo modo que nos sucede de forma mágica cuando somos pequeños y aprendemos a ponernos de pie, caminar e ir de un lado a otro y a caernos y levantarnos, una y otra vez si es necesario. Todo ello forma parte de lo que los autores denominan *el milagro de mindfulness*, la conciencia plena.

El carácter chino que representa esta conciencia es el ideograma que corresponde a *ahora* o *presencia*, superpuesto al ideograma de *corazón*. Me encanta. En la lengua china y en otras muchas asiáticas se emplea la misma palabra para referirse a «mente» y a «corazón». De modo que si al oír *mindfulness* («mente plena») no se oye ni se siente también «corazón pleno», no se capta del todo el espíritu, el significado ni la invitación de *mindfulness* como forma de vida. Me parece revelador e ilustrativo que la palabra china para «ira» también contenga el ideograma de «corazón». Pero, en lugar de tener superpuesto el ideograma de «ahora», tiene el de «esclavo». Muy significativo, ¿no? En mi opinión, esto sugiere que cuando somos presa de un sentimiento como el de ira, es muy fácil que caigamos en la esclavitud. La emoción de la ira no tiene en sí nada malo si mantenemos una relación sabia con ella cuando surge. Cada una de nuestras emociones evolucionaron para ayudarnos a sobrevivir. Sin embargo, cuando estamos tan condicionados por la ira, la ansiedad o la tristeza que, como solemos decir, «perdemos la cabeza» o la mente —y, con ella, el contacto con lo que podría ser una forma más saludable y más emocionalmente inteligente de relacionarnos con lo que nos ocurre—, somos auténticos prisioneros de ese momento, estamos esclavizados.

Podemos perder la mente en un determinado momento, pero también la podemos recuperar en el momento siguiente, como nos

ocurre con el equilibrio. Esta es una excelente noticia —y, realmente, una puerta de acceso al permanente proceso de aprendizaje, crecimiento, curación y transformación a lo largo de toda la vida—: que cada momento sea un nuevo comienzo, *si* estamos dispuestos a abrirnos a él como una oportunidad nueva e intacta. Y este es precisamente el currículo por el cual nos guía este libro, con tanta buena voluntad, cuidado y cariño, tanta promesa y tanto respeto por tu historia, experiencia y aspiraciones como lector que puedes sentir cómo de sus páginas emana este abrazo, cuando a él te entregas.

En última instancia, *mindfulness* es una cuestión de *cómo nos relacionamos* con toda la diversidad de nuestra experiencia, una relación tanto hacia dentro como hacia fuera. De modo que cuando cultivamos *mindfulness* en nuestra vida, ya sea a través de la práctica meditativa o a través de la práctica informal, dondequiera que nos encontremos y en el momento que sea, estamos cultivando la intimidad con nuestra propia mente, nuestro propio corazón y nuestra propia experiencia, al prestar atención a detalles que normalmente ignoraríamos. Esta intimidad es, en definitiva, intimidad con tu propio cuerpo, con tu propia mente, con tus propios pensamientos y emociones, con los demás y con las condiciones y los acontecimientos del amplio mundo y, por último, con las nuevas formas de ser que sean posibles en este preciso instante si sabemos estar despiertos y conscientes, o con la posibilidad de recuperarnos pronto cuando perdemos nuestro equilibrio emocional.

Es, por tanto, un gran programa; en realidad, es el programa de la propia vida mientras tengamos oportunidad de estar vivos. Esta realidad convierte el momento actual y nuestra disposición a relacionarnos con él en algo muy especial, precisamente dentro de su normalidad. ¿En qué podrías confiar mejor que en tu integridad y tu belleza más profundas, tu propia inteligencia emocional innata y la posibilidad de cultivarla como destreza, como una forma de ser y de estar en relación con lo que es y lo que pueda emerger?

Así pues, quizás podamos indagar y analizar con un poco más de profundidad *quién* pierde el equilibrio. ¿Quién tiene miedo? ¿Quién

está airado? ¿Quién es consciente? ¿Y tu conciencia de la ira es una conciencia airada? Hace falta tener espíritu aventurero para investigar de esta forma y recuperar todas las dimensiones de tu ser. Y también se necesita confianza, en ti mismo y en quienes te ofrecen orientación. En este caso, con este libro de prácticas, estás en buenas manos.

Hace mucho tiempo que conozco a Margaret Cullen. Es experta profesora del Programa de reducción del estrés basado en mindfulness, pero a lo largo de los años también se ha lanzado con alegría y coraje a una amplia diversidad de formatos docentes, pedagogías y perspectivas, con el objetivo de incorporar a la ciencia de la emoción el currículo en permanente desarrollo de los enfoques basados en *mindfulness* para el cultivo de una mejor salud y bienestar, en el sentido más amplio, profundo y mejor encarnado de estos términos de los que con tanta frecuencia se abusa. Y esto significa desarrollar nuestra salud y nuestro bienestar ante los cambios y las adversidades a veces tan difíciles de la condición humana, ante lo que nos puede ocurrir, a nosotros y a quienes conocemos y amamos, eventos a menudo desgarradores y aterradores, a veces abrumadores y a veces simplemente desconcertantes.

La propia trayectoria de Margaret para conseguir esta síntesis no ha sido fácil, pero de lo que nos beneficiamos como lectores, y como personas que no se van a limitar a leer este libro, sino a entregarse a él como un libro de prácticas, es de su habilidad a la hora de integrar corrientes dispares de la ciencia emocional, la sabiduría y la práctica de la meditación *mindfulness* en un todo sin costuras. A ello se le suman el historial, las profundas ideas y las aportaciones de Gonzalo Brito Pons, coautor y colaborador de Margaret, y el resultado es una puerta de acceso a lo mejor y más profundo, lo más fuerte y lo más sabio de ti mismo, aunque al principio no lo vayas a creer. Es la promesa y, a la vez, el desafío de la auténtica práctica de *mindfulness*: ve paso a paso, capítulo a capítulo, momento a momento, y observa qué ocurre. Tu vida es el laboratorio. ¿Por qué *no* experimentar con el descubrimiento y el fortalecimiento de tu capacidad natural para el equilibrio emocional y, con ello, la profunda satisfacción, la dulzura y la ecuanimidad

que acompañan a su expresión encarnada en el único momento que tienes: este?

Podemos decir que al principio daremos «pasos de bebé», pero quizás seamos capaces de anticipar lo que pueda ocurrir cuando aprovechemos esta oportunidad con la misma determinación y el mismo abandono que de forma natural poníamos cuando íbamos de un lado a otro mientras aprendíamos a mantenernos de pie, a andar y correr. Tú, nosotros, todos somos ya maestros en cierto tipo de equilibrio. Dejemos que este genio innato nuestro se extienda a cómo vivimos la vida y navegamos nuestras emociones, con la esmerada orientación, sabiduría y ayuda de Margaret y Gonzalo.

JON KABAT-ZINN,  
Cape Cod, Massachusetts,  
28 de diciembre de 2014