

MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): LA MEDITACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Padre, va por ti

Israel Mañas Mañas^[1]

Universidad de Almería

[Publicado en: *Gaceta de Psicología*, N°. 50, pp. 13-29]

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es realizar una introducción al *mindfulness* (o Atención Plena). Primero, se realiza una descripción de lo que se ha denominado: el estado ordinario o “normal” de la mente. Después, se presentan algunos ejercicios básicos representativos de *mindfulness*; se describe el objetivo y los orígenes del *mindfulness*; su definición y significado; y, por último, sus elementos y componentes claves^[2].

ABSTRACT

The purpose of the present work is to carry out an introduction of *mindfulness* (or *Atención Plena*). Firstly, a description of what has been designated: the ordinary or ‘usual’ state of the mind is presented. After this, some basic exercises representative of *mindfulness* are presented; the objective and the origins of *mindfulness* are described; its definition and meaning; and, finally, their elements and key components^[3].

[1] [1] El autor de este trabajo desea hacer explícito su más sincero agradecimiento a Carmen Vargas, Elena Sevillano y a Serafín Gómez, por las correcciones realizadas y los valiosos comentarios y sugerencias a las versiones previas de este manuscrito. Enviar correspondencia a: Israel Mañas Mañas, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Universidad de Almería. Ctra. de Sacramento s/n. 04120, La Cañada de San Urbano, Almería (España)

Teléfono: 950 015 819 / Fax: 950 015 471

E-mail: imanas@ual.es

[2] En otro trabajo, titulado “Terapias psicológicas basadas en mindfulness”, se especifican los programas de entrenamiento y terapias psicológicas que en la actualidad utilizan *mindfulness* y cómo lo utilizan; los ámbitos de actuación, aplicaciones clínicas y evidencia empírica de la técnica; los instrumentos y escalas de medida disponibles; diferentes propuestas explicativas de los procesos psicológicos de cambio implicados; y por último, algunos ejercicios de *mindfulness* tanto para el cliente como para el terapeuta.

[3] In another article, entitled ‘Mindfulness-based psychotherapies’, training programmes and psychological therapies which are currently employing mindfulness and how they are being used will be specified; the fields where it is being used, clinical applications and empirical evidence of the technique; instruments and scales of measurements available; different proposals of psychological processes of change implied; and finally, some exercises of mindfulness, both for patients as for the therapist are presented.

La más bella y profunda emoción que nos es dado sentir es la sensación de lo místico. Ella es la que genera toda verdadera ciencia. El hombre que desconoce esa emoción, que es incapaz de maravillarse y sentir el encanto y el asombro, está prácticamente muerto. Saber que aquello que para nosotros es impenetrable realmente existe, que se manifiesta como la más alta sabiduría y la más radiante belleza, sobre la cual nuestras embotadas facultades sólo pueden comprender en sus formas más primitivas. Ese conocimiento, esa sensación, es la verdadera religión.

Albert Einstein

EI ESTADO ORDINARIO DE LA MENTE: LA VOZ “DENTRO” DE LA CABEZA

“¿Qué tal?”^[4] “¿Cómo estás?” “¿Cómo lo llevas?” “¿Cómo te va la vida?” “¿Eres feliz?”

Preguntas aparentemente sencillas, que nos son formuladas y que formulamos con frecuencia, a las que respondemos automática y apresuradamente con un: «Bien, bien, gracias. ¿Y a ti?»; o, por ejemplo, con un: «Ahí voy... tirando».

[4] En aras de facilitar la comprensión del presente trabajo, en algunas ocasiones el autor se dirige al lector en segunda persona y en otras el texto está redactado en primera o tercera persona.

¿“Bien”? Sinceramente, ¿nos va “bien”? Decimos: “Tirando”. ¿“Tirando” de qué? ¿De qué “tiramos”? ¿“Tiramos” de nuestra vida? Por cierto, decimos “ahí voy...”, pero, ¿hacia dónde?, ¿hacia dónde vamos?

¿Quién no tiene la sensación de que, en general, parece que, hacemos del vivir un gran esfuerzo? ¿Quién no tiene la sensación de que el vivir implica un gran trabajo? ¿No parece como si el vivir se hubiese convertido en una gran y continua lucha? ¿En una carrera de obstáculos? ¿En una pesada carga?

Observando el mundo, alrededor, al vecino, al amigo, a la pareja... ¿Cómo diríamos que vive la gente?, ¿cómo diríamos que son sus vidas?, ¿son felices?, ¿viven con plenitud la vida?

Observándonos a nosotros mismos: ¿Cómo diríamos que vivimos?, ¿cómo diríamos que es nuestra vida?, ¿vivimos una vida de calidad?, ¿una vida plena?

Quizá quepa que cada uno se formule las siguientes cuestiones: ¿Cómo he vivido y cómo vivo actualmente mi vida?, ¿cuál es su calidad?, ¿y su cualidad?

¿Vivimos de un modo pleno, o por el contrario, lo que predomina en la cotidianidad de nuestra vida, es cierta sensación de insatisfacción vital, de que nos falta algo, de que algo va mal? ¿No está marcada esta sensación por el anhelo, el deseo, el miedo y la preocupación constante? ¿No está condicionada por el llegar a ser, llegar a tener, llegar a...?

Realicemos un ejercicio (tomado de Mañas, 2007b): Imaginemos una balanza. Situemos primero sobre uno de los platos, todas nuestras experiencias y sentimientos de anhelo, miedo, soledad, pena, dolor, desesperación, desdicha, aflicción y angustia; todos nuestros momentos de crisis, de enfermedad, de desasosiego; todas las adversidades y conflictos; incluyamos el malestar, la preocupación, la tensión, la ansiedad, la desesperanza y la incertidumbre, que hayamos experimentado a lo largo de toda nuestra vida, y que experimentemos actualmente. Después, coloquemos sobre el otro plato de la balanza todos los momentos que llamamos de alegría o felicidad, que hayamos experimentado a lo largo de toda nuestra vida y que experimentemos actualmente. Ahora, honestamente, respondámonos a nosotros mismos, ¿hacia dónde se inclina la balanza?

¿Acaso no ha de estar irremediabilmente relacionada la manera en la que vivimos en el mundo con el instrumento que utilizamos para vivir en el mundo? ¿Acaso no ha de estar relacionada con las “gafas” a través de las cuales vemos el mundo y filtramos la realidad? ¿Acaso no ha de estar relacionada con el funcionamiento de nuestra mente, de nuestro pensamiento? ¿No sería, por tanto, ineludible plantearnos cómo funciona este instrumento?, ¿cómo funciona la mente?, ¿cómo funciona el pensamiento?

Tomémonos un minuto e intentemos responder a lo siguiente: ¿cuál es el estado “ordinario” de la mente de la mayoría de los seres humanos?, ¿cuál es el estado psicológico en el que nos encontramos la mayor parte del tiempo? Si nos resulta difícil responder, podemos plantearnos las preguntas de este modo: ¿cuál es el estado ordinario de mi mente?, ¿cuál es el estado psicológico en el que me encuentro la mayor parte del tiempo?, ¿qué es lo que suele hacer mi mente, mi pensamiento? Por favor, detengámonos un minuto, formulemos estas cuestiones, intentemos responderlas.

[...]

Tales cuestiones deberían ser ineludibles para todas las personas, inexcusables para un

psicólogo. Sin embargo, nos percatamos de que a duras penas podemos responder. Probablemente porque requiere de una habilidad: la habilidad de observar; observar de un modo especial. De una manera que no hemos aprendido, que no hemos practicado, que nos resulta casi, o completamente ajena. *Mindfulness* representa un modo especial de ver, un modo especial de observar[5].

La psicología[6] aún no ha descrito de un modo inequívoco y preciso el funcionamiento ordinario de nuestra mente; no ha hecho una radiografía, una descripción minuciosa de cómo funciona, cuál es su movimiento, qué es lo que suele hacer, qué es lo que no suele hacer, qué le gusta, qué no le gusta, por qué hace lo que hace, cuál es su función, cuáles son sus intereses, sus temores... y, lo más importante, su naturaleza fundamental y las leyes que controlan y gobiernan su funcionamiento. No obstante, desde diferentes fuentes hallamos descripciones de lo que podríamos denominar el estado “ordinario” o “normal” de la mente humana.

Eckhart Tolle (2006b, p. 19) ha señalado que a pesar de las diferencias entre las antiguas religiones y tradiciones espirituales de la humanidad, todas reconocen que el estado mental ordinario o “normal” de la mente de la mayoría de los seres humanos, contiene un fuerte elemento que podríamos denominar disfunción, e incluso locura. Tolle continúa estableciendo las siguientes comparaciones: el hinduismo se aproxima a esta disfunción como una forma de enfermedad mental colectiva llamada *maya*; que podría traducirse como el velo del engaño; el budismo utiliza el término *dukkha* para referirse al estado ordinario de la mente. *Dukkha* podría traducirse por sufrimiento, insatisfacción o desdicha y constituye una característica de la condición humana; *pecado* es la palabra utilizada por el cristianismo para describir el estado colectivo normal de la humanidad. El significado originario de pecar es fallar en un objetivo, como un arquero que no da en el blanco. Por tanto, pecar significa no acertar con el sentido de la existencia humana. Su significado es vivir torpemente, ciegamente y, como consecuencia, sufrir y causar sufrimiento (Tolle, 2006b, p. 19).

Más adelante, Tolle (2006b, p. 61) apunta: «La mayoría de la gente está tan completamente identificada con la voz de su cabeza –el torrente incesante de pensamiento involuntario y compulsivo y las emociones que lo acompañan- que podríamos describirla como poseída por su mente. Cuando eres completamente inconsciente de esto, crees que el pensador eres tú. Eso es la mente egótica. La llamamos egótica porque hay un sentido del yo (ego) en cada pensamiento, en cada recuerdo, interpretación, opinión, punto de vista, reacción, emoción. En términos espirituales, esto es la inconsciencia». En un manual previo (Tolle, 2006a, p. 42) estableció la siguiente aclaración: «La mente es un instrumento soberbio si se usa correctamente. Sin embargo, si se usa incorrectamente se vuelve muy destructiva. Para decirlo con más precisión, no se trata tanto de que usas la mente equivocadamente: generalmente no la usas en absoluto, sino que ella te usa a *tí*. Esa es la enfermedad. Crees que tú *eres* tu mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de *tí*».

[5] Fonéticamente, *mindfulness* se pronuncia del siguiente modo: / 'maɪndfʊlnəs /. Sería algo parecido a leer en castellano la palabra “máindfulness”.

[6] Se verá más adelante, que, entre otras, ciertas aproximaciones analítico-conductuales, sí han establecido determinadas relaciones explícitas entre el lenguaje, el sufrimiento y la psicopatología.

Los nagueles, maestros espirituales de los toltecas, utilizan el término *mitote*. En la obra de Butler-Bowdon (2007, p. 279) encontramos: «Toda tu mente es una niebla que los toltecas llamaban *mitote*. Tu mente es un sueño en el que miles de personas hablan a la vez, y nadie entiende a los demás. Esta es la condición de la mente humana –un gran *mitote*, y con ese gran *mitote* no podemos ver quiénes somos realmente». Los toltecas también suelen emplear directamente el vocablo *soñar*. Por otro lado, algunos maestros espirituales, como Krishnamurti y Osho, también han descrito este estado mental ordinario errático como origen del sufrimiento humano; generalmente utilizando el término “ego” (como Tolle) (véase por ejemplo Krishnamurti, 1998; Osho, 2004). *Nafs*, es el vocablo utilizado por los sufíes para referirse a ese estado egóico, al “ego” o falso “yo”. Un proverbio sufí dice: “Tu peor enemigo de entre tus enemigos es tu *nafs*, que mora dentro de ti”. Los sufíes consideran al “yo” o *nafs* como el enemigo más peligroso para el ser humano y, por ello, más que cualquier otra cosa, recomiendan ser cautelosos respecto a él (véase Nurbakhsh, 1997). Según los sufíes, el *nafs* busca reconocimiento, es hipócrita, arrogante y engreído, avaro y mezquino, codicioso, veleidoso, indolente, falso, etc., es..., en definitiva, considerado el origen de todos nuestros males.

Sogyal Rimpoché (1994) en su obra “El libro tibetano de la vida y de la muerte” [7] utiliza diferentes comparaciones para describir el estado ordinario de la mente. Por ejemplo: con el cielo y las nubes (el cielo representa la verdadera naturaleza de la mente y las nubes son los pensamientos [la mente ordinaria] que, como nubes, aparecen y desaparecen; las nubes no son el cielo, el cielo contiene a las nubes); con las olas del océano (equipara a los pensamientos y a las emociones con las olas que también surgen y desaparecen; forman parte del océano pero no son el océano. ya que es el océano quien contiene a las olas y no al contrario). Los budistas también suelen comparar el funcionamiento de la mente ordinaria con un mono muy inquieto que salta continuamente, de rama en rama, de árbol en árbol, incapaz de permanecer inmóvil y tranquilo. Por otro lado, Ruiz y Mills (2004) en su trabajo “La voz del conocimiento” exponen, también de forma magistral, amena y sencilla, el tema que estamos tratando. Estos autores equiparan al pensamiento con un “mentiroso que vive dentro de nuestra cabeza”, que denominan “la voz del conocimiento”, el cual se adueña completamente de nuestras vidas. Por otro lado, René Descartes, en su obra “Discurso del método” (Descartes, 1983) señaló: que los sentidos no siempre nos muestran la verdad y son muy subjetivos; que es imposible distinguir la vigilia del sueño; y que puede que exista una especie de “genio maligno” que nos haga creer como verdaderas cosas falsas. Probablemente, ese “genio maligno” sea equivalente a la voz que oímos dentro de nuestra cabeza. En psicología, algunos analistas de conducta, utilizan los términos “yo contenido” para referirse al significado o contenido literal de lo que pensamos, es decir, al propio pensamiento (a la voz que habla); y utilizan los términos “yo contexto” para referirse a esa parte observadora, a ese testigo imparcial que observa (este es uno de los componentes terapéuticos claves de *mindfulness* en ciertas terapias: generar perspectiva o desarrollar el “yo como contexto”) (e.g., Hayes, 2004a, 2004b; Hayes y Stroschal, 2004; Hayes, Stroschal y Wilson, 1999; Mañas, 2008; Wilson y Luciano, 2002).

[7] Para una aproximación y comprensión profunda del Budismo y de la meditación, se recomienda encarecidamente al lector la lectura de esta obra.

Ortega y Gasset en su excepcional obra “El hombre y la gente” (Ortega y Gasset, 2001, pp. 24-25) apunta: «Casi todo el mundo está alterado, y en la alteración el hombre pierde su atributo más esencial: la posibilidad de meditar, de recogerse dentro de sí mismo para ponerse consigo mismo de acuerdo y precisarse qué es lo que cree, lo que de verdad estima y lo que de verdad detesta. La alteración le obnubila, le ciega, le obliga a actuar mecánicamente en un frenético sonambulismo». Más adelante, estableciendo paralelismos y diferencias entre el ser humano y el animal indica: «La bestia, en efecto vive en perpetuo miedo del mundo, y a la vez, en perpetuo apetito de las cosas que en él hay que en él aparecen, un apetito indomable que se dispara también sin freno ni inhibición posibles, lo mismo que el pavor. En uno y otro caso son los objetos y acaecimientos del contorno quienes gobiernan la vida del animal, le traen y le llevan como una marioneta. El no rige su existencia, no vive desde *sí mismo*, sino que está siempre atento a lo que pasa fuera de él, a lo *otro* que él. Nuestro vocablo *otro* no es sino el latino *alter*. Decir, pues que el animal no vive desde *sí mismo* sino desde lo *otro*, traído y llevado y tiranizado por lo *otro*, equivale a decir que el animal vive siempre alterado, enajenado, que su vida es constitutiva alteración». [...] «Pero con esta diferencia esencial: que el hombre puede, de cuando en cuando, suspender su ocupación directa con las cosas, desasirse de su derredor, desentenderse de él, y sometiendo su facultad de atender a una torsión radical –incomprensible zoológicamente–, volverse, por decirlo así, de espaldas al mundo y meterse dentro de sí, atender a su propia intimidad o, lo que es igual, ocuparse de sí mismo y no de lo *otro*, de las cosas».

La mente o pensamiento (o si se prefiere, la voz que hay “dentro” de nuestra cabeza) presenta ciertas particularidades, posee determinadas características. Si observamos muy detenidamente nuestra mente, el movimiento de nuestros pensamientos, de nuestras emociones, como a través de un microscopio, de un modo muy profundo, radical, meditativo, podríamos describirlo así (Mañas, 2006): el pensamiento parece estar siempre presente, nunca ausente (incluso cuando dormimos); parece ser incontrolable; suele estar divagando en el pasado o en el futuro, casi nunca está en el presente, en el aquí y en el ahora; se mueve en el terreno de lo conocido, de la memoria, del pasado; gran parte del tiempo está en lucha constante rechazando *lo que es* e intentando cambiarlo; también es temeroso, se dedica a prevenir posibles males futuros protegiéndose; se da continuidad a sí mismo; se dedica a fantasear, proyectando imágenes, situaciones e ideas; se mueve obedeciendo un principio hedonista (se aproxima hacia lo que le proporciona seguridad, hacia lo que le resulta agradable y, se aleja o evita aquello que le produce temor o le resulta aversivo); está, en parte, controlado por las contingencias (especialmente de reforzamiento negativo); se relaciona con las emociones y con el cuerpo de forma bidireccional; el contenido o significado literal del pensamiento influye notablemente en la psicología de la persona; es relacional y arbitrario; la función de los estímulos puede transferirse a otros y/o transformarse; está sometido al control estimular ejercido por ciertas claves contextuales (internas: como un pensamiento, un recuerdo, una sensación; y externas: como ver a un estímulo u oír un ruido); puede ser reaccionario, respondiente, automático; presenta un fuerte componente de control; suele actuar según ciertos hábitos tales como la queja, la agresividad, la impaciencia, la búsqueda de reconocimiento, las justificaciones, etc.; es fragmentario, divisorio, sectario; por lo que, no es holístico, no puede acaparar la realidad en su totalidad; puede ser repetitivo, obsesivo, valorativo, rumiativo, comparativo, condenatorio, recriminatorio, neurótico, etc., generando con ello gran sufrimiento.

Para terminar, baste con la descripción realizada por Ramiro Calle (2005) sobre el estado de la mente ordinaria:

«El estado de la mente ordinaria engendra sufrimiento. La mente es conflictiva, voraz, insatisfecha. Su signo es el de la confusión. Es inestable, confusa. A menudo es víctima de sus propias contradicciones, su ofuscación, su avidez y su aversión. Está empeñada por la ignorancia, la división. Ha recreado durante años una enrarecida atmósfera de miedo, paranoia, hostilidad y egocentrismo. En ella arraigan venenos como el odio, los celos, la envidia y tantos otros. No es una mente bella. A veces hemos hecho de nuestra mente un verdadero estercolero. Limpiamos minuciosamente el cuerpo, pero tenemos la mente en el abandono. Una mente confusa genera confusión; una mente agresiva produce agresividad. Si la mente es el fundamento de todo, como acertadamente declaraba Buda, según sea la calidad de la mente así será lo que resulte de ella. En una mente competitiva, ofuscada, condicionada por la insatisfactoriedad, no puede haber compasión. Una mente así ni siquiera puede cooperar provechosamente. Es una mente que se debate en su propia zozobra. Tal es la mente propia de la mayoría de los seres humanos. Una mente en desorden, sin frescura, sin inocencia, sin vitalidad. Una mente así crea desamor, hostilidad, confusión sobre la confusión y ansiedad sobre la ansiedad. Asentada sobre sus condicionamientos limitadores, salpicada de contaminaciones, estrecha por hábitos coagulados, llena de obstrucciones, etc., una mente tal carece de claridad, de apertura, de provechosa creatividad. Los enfoques que se derivan de una mente en tales condiciones tienen que ser forzosamente erróneos y perjudiciales. Este tipo de mente es nocivo para uno mismo y para los demás, genera violencia sin límite, y desde luego, es inservible para la real búsqueda interior y la evolución consciente» (pp. 27-28).

DELIMITANDO EL TERRENO

De forma resumida, y según lo visto anteriormente, podríamos decir que el denominador común de todas estas tradiciones espirituales, culturas y autores, parece ser el reconocimiento de que la mente o pensamiento (i.e., el lenguaje), es el responsable, o está a la base, del sufrimiento humano (Mañas y Sánchez, 2006; Mañas, 2007a, 2007b, 2007c). Desde una perspectiva analítica-conductual (o contextualista-funcional), algunos autores han establecido relaciones explícitas entre el lenguaje, el sufrimiento y la psicopatología; incluso, han especificado lo que denominan *contextos verbales* responsables del llamado Trastorno de Evitación Experiencial (TEE), que es un diagnóstico funcional en contraste con los diagnósticos sindrómicos del DSM (para una exposición detallada sobre la relación entre lenguaje, sufrimiento y psicopatología, véase Hayes y Stroschal, 2004; Hayes et al., 1999; Hayes y Wilson, 1994; y, especialmente Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, McHugh y Hayes, 2004; Luciano, Valverde y Martínez, 2004; y en castellano, véase por ejemplo Gómez, Mesa y López, 2007; Luciano, 2001; Luciano y Hayes, 2001; Luciano, Valdivia, Gutiérrez y Páez, 2006; Mañas, Silva y Mesa, 2004; Mañas, 2007a; Wilson y Luciano, 2002).

Un aspecto central a tratar es el de la identificación. Nos identificamos con nuestro pensamiento. Es decir, podemos llegar a creer que somos esa voz que habla sin cesar “dentro” de nosotros. Es como si no hubiese nadie ahí “dentro” aparte de de esa voz. Una voz, que como hemos visto anteriormente, habla y habla sin parar, sin un minuto de tregua... muchas veces criticando, reprochando, comparando, analizando, fantaseando, etc. Esta identificación ha sido descrita, por algunos analistas de conducta, con los términos *cognitive fusion* (e.g., Hayes,

2004a, 2004b; Hayes et al., 1999; Mañas, 2007c; Wilson y Luciano, 2002) que podríamos traducir por algo así como “fusión cognitiva”. De hecho, *mindfulness* es considerado como una técnica de *cognitive defusion* (ver Blackledge, 2007); en castellano, se utilizan los términos “desactivación del lenguaje” o “desactivación cognitiva” para referirse a la *cognitive defusion*.

Cabe hacer explícito que al identificarnos con los pensamientos lo hacemos con las “cosas” del mundo externo; más exactamente con la “idea” que tenemos de esa “cosa”. Por ejemplo, nos identificamos con nuestra casa, con nuestro coche, con nuestro trabajo, con nuestro nombre, etc. De tal modo que es como si, en cierto sentido, “yo” fuese la casa, el coche, el trabajo, el nombre..., es como si parte de mí estuviera en ellos, o como si ellos formaran parte de mí.

Probablemente, la archiconocida sentencia “*Cogito, ergo sum*” (“Pienso, luego existo”, o también “Pienso, luego soy”) de René Descartes, haya tenido mucho que ver en el hecho de haberle conferido al pensamiento un estatus privilegiado en nuestra cultura[8]. Descartes delimitó (o más bien asentó) la frontera entre dos mundos: el físico y el mental (*res extensa* y *res cogitans*, respectivamente). Equiparó *pensar* con *ser*, es decir, *soy* porque *pienso*. Pero, entonces, ¿si no pensamos no somos? Y otra cuestión, si cabe, más interesante: ¿acaso quién escucha la voz, es la voz que habla? Dicho de otro modo, el que se da cuenta, la parte de uno que se da cuenta de la voz, parece no ser la voz. Es más, cuando nos damos cuenta de ella, la voz sigue y sigue... indiferente, insensible; parece no percatarse de que “alguien” o “algo” se está dando cuenta. Jean-Paul Sartre dijo: “La consciencia que dice ‘existo’ no es la consciencia que piensa”. ¿Es esta parte de uno que se da cuenta, este observador, este testigo, esta presencia, este tipo de atención especial, una dimensión de consciencia diferente? ¿De qué estado psicológico o estado mental estamos hablando?

Otro punto capital es el hábito de reaccionar[9] automatizado de la mente. La mente está siempre reaccionando: captura un estímulo (e.g., un agravio, un recuerdo desagradable) y responde (e.g., ofendiendo, intentando eliminarlo). Parece no haber espacio en medio; entre el estímulo y la respuesta. En ese reaccionar no hay consciencia, no hay discriminación del proceso entre las relaciones conducta-conducta (entre pensar, sentir y hacer; establecidas arbitrariamente en la historia de la persona). En cierto sentido, hay esclavitud. Es como una marioneta controlada por los hilos de los pensamientos y por los hilos de las emociones. Simplemente: observémonos a nosotros mismos. *Mindfulness* implica ver el proceso, ser consciente de él; practicar *mindfulness* es generar un espacio entre los estímulos (externos e internos) y las respuestas (externas e internas), creando entre ambos un tiempo para responder más adecuadamente, más habilidosamente, aportando con ello cierta libertad. *Mindfulness* es cortar los hilos que controlan los movimientos de la marioneta. Implica hacer una brecha, un hueco, un espacio. Haciendo una comparación, nuestro modo de estar en la vida (nuestro estado ordinario) es como si tuviésemos conectado el “piloto automático”; como si no fuésemos conscientes de lo que nos ocurre realmente, como si estuviésemos dormidos, hipnotizados. No hay nadie observando; sólo el animal (“racional”) reaccionando.

[8] No obstante, han sido también otros los acontecimientos que lo han propiciado. Por ejemplo, el desarrollo de la Física como ciencia debido a su aproximación mecanicista y fragmentaria de la realidad, o porque ha resultado muy útil en algunos ámbitos como el de la tecnología (Mañas, 2006).

[9] Se utiliza el término *reaccionar* para enfatizar su carácter respondiente y automatizado, es decir, inconsciente (o no discriminado) para nosotros, y diferenciarlo así del término *responder o comportarse* que podría implicar hacerlo de forma consciente, esto es, discriminando el proceso.

Un aspecto clave, es que este reaccionar automatizado o impulsivo de la mente, está basado fundamentalmente en un movimiento dicotómico, cuya base es puramente hedonista: ante algo agradable (e.g., agua o comida si estamos privados de ella o una sensación de bienestar) reacciona aproximándose, acercándose, para intentar conseguirlo, mantenerlo o tener más; y, por el contrario, ante una estimulación aversiva (e.g., quemarnos con un fuego o recordar la muerte de un pariente) reacciona alejándose, evitando o escapando para eliminarlo y no estar en contacto con ello. Estaríamos hablando de dos tipos de contingencias: reforzamiento positivo y negativo respectivamente; que pueden aplicarse al campo de la mente y el pensamiento y no sólo al de la conducta observable (Mañas, 2006). Esto puede ser adaptativo, pero lo cierto es que en muchos casos genera sufrimiento. *Mindfulness* genera autoconocimiento en torno a este proceso y habilidades (o un repertorio conductual) para neutralizarlo y responder de un modo más efectivo. A través de la práctica de *mindfulness* se desarrolla la habilidad de permanecer presentes con una ecuanimidad inalterable ante toda experiencia o estimulación (tanto agradable como desagradable, de origen interno como externo), por lo que la mente deja de responder con avidez y aversión (aproximándose y alejándose), permaneciendo inmóvil, atenta, calma y serena (Mañas, Gómez, Sánchez, Fernández y Franco, 2008). Se trata de entrenarnos en diferenciarnos de nuestros pensamientos y emociones, de no dejarnos arrastrar por ellos, de dejar de reaccionar; se trata de permitirnos simplemente *estar*, simplemente *ser*.

¿Es posible un estado en el que la mente no esté reaccionando continuamente? ¿Puede la mente dejar de reaccionar? ¿Puede cesar la voz que habla sin parar? ¿Puede haber sólo silencio? ¿Es posible un estado mental caracterizado por la serenidad, la calma, la tranquilidad..., por la paz? ¿Puede la mente dejar de viajar al pasado y al futuro? ¿Puede la mente permanecer en el aquí y en el ahora? ¿Puede dejar de moverse? ¿Puede estarse quieta? ¿Puede permanecer inmóvil?

EJERCICIO BÁSICO REPRESENTATIVO DE MINDFULNESS

Mindfulness puede ser practicado de múltiples y diferentes maneras y su aplicación no es exclusiva para el paciente, sino que también lo es para el propio terapeuta. Como se verá en otro lugar (Mañas, 2008), la práctica de *mindfulness* o meditación abarca desde la práctica más ortodoxa o tradicional (sería el caso de la meditación *vipassana* más conservadora, la practicada en un templo budista); pasando por practicarse como un componente terapéutico clave dentro de un programa de intervención, (durante numerosas horas y de diferentes modos); hasta la mera realización de uno o varios ejercicios de *mindfulness* aislados dentro del curso de una terapia. Este trabajo recoge sólo un par de ejercicios básicos representativos de cómo se practica *mindfulness*.

Normalmente, la práctica de la *meditación mindfulness* comienza con la práctica de la *meditación concentración*. Esto se hace así, porque como ya se ha visto anteriormente, la mente está siempre divagando continuamente de un lugar a otro, arrastrada por la corriente incesante de pensamientos, emociones, etc. El primer objetivo de la práctica de *mindfulness* es aquietar la mente, calmarla, tornarla serena y tranquila. Para ello, se entrenará a la mente a permanecer centrada (o concentrada) en un solo punto, en un solo estímulo, de forma constante, de un modo ininterrumpido. El estímulo seleccionado recibe normalmente el nombre de “objeto” de meditación. El objeto de meditación utilizado por excelencia es la propia respiración.

Mantener nuestra atención sobre nuestra propia respiración parece un reto bastante sencillo. Pero, ¿podemos hacerlo? ¿Podemos mantener nuestra atención sobre nuestra respiración de forma continuada? ¿Podemos mantenerla durante un minuto? ¿Podemos durante treinta segundos? ¿Y durante diez segundos? ¿Podemos?

Veamos detenidamente las instrucciones a seguir para realizar un ejercicio básico representativo de *mindfulness*, propuesto por Kabat-Zinn (2003, p. 95):

1. Adoptemos una postura cómoda, tumbados de espaldas o sentados. Si optamos por sentarnos, mantengamos la columna recta y dejemos caer los hombros.
2. Cerremos los ojos si así nos sentimos más cómodos.
3. Fijemos la atención en el estómago y sintamos cómo sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar.
4. Mantengámonos concentrados en la respiración “estando ahí” con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgásemos sobre las olas de nuestra respiración.
5. Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración, tomemos nota de qué es lo que la apartó y devolvámosla al estómago y a la sensación de cómo entra y sale de él.
6. Si nuestra mente se aleja mil veces de la respiración, nuestra “tarea” será sencillamente la de devolverla cada una de ellas a la respiración sin que nos importe en lo que se haya involucrado.
7. Practiquemos este ejercicio durante quince minutos [todos los días y en el momento que más nos convenga, nos agrade o no, una vez a la semana y veamos cómo nos sentimos al incorporar una práctica disciplinada de la meditación en nuestras vidas. Percatémonos de lo que se siente al pasar un rato todos los días nada más que estando con nuestra respiración y sin tener que *hacer nada*].

Si realizamos este ejercicio, aparentemente sencillo, ahora mismo, durante un par de minutos, nos percataremos de que nos resulta imposible mantener nuestra atención de manera continuada en nuestra respiración más allá de unos pocos segundos. La atención se desvía hacia, o es capturada por, pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones corporales, etc., rápida y constantemente. Parte de los resultados de una reciente investigación (Mañas, Luciano y Sánchez, 2008) mostraron que, en general, la mayoría de los participantes instruidos a seguir esta instrucción durante periodos de diez minutos, apenas mantuvieron la atención en la respiración unos cuantos segundos de manera ininterrumpida. La mayoría de los sujetos informaron que su atención se desvió más de veinte, treinta, cuarenta veces, durante periodos de diez minutos, es decir, casi de forma continua. Otro dato interesante de esta investigación, fue establecer una jerarquía entre los diferentes tipos de estímulos o contenidos que capturaban la atención según su frecuencia. El primero de ellos fue el pensamiento (incluyendo también a los recuerdos e ideas); después las emociones (incluyendo a los sentimientos); seguido de las “imágenes mentales” y; por último, por otros estímulos (otra categoría que pretendía incluir al resto de la estimulación posible, como por ejemplo ruidos).

Mindfulness es una habilidad, por tanto, es susceptible de ser aprendida, entrenada. Podría decirse que al principio de la práctica, la atención pasa muy poco tiempo focalizada en la respiración antes de ser capturada por algún estímulo; y, por el contrario, transcurre mucho

tiempo hasta que nos percatamos de que nuestra atención se ha desviado. Con la práctica los tiempos se invierten. Es decir, cuanto más practiquemos, la atención permanecerá más y más tiempo concentrada sobre la respiración; y, simultáneamente, cada vez tardaremos menos en darnos cuenta de que la atención se había desviado. Con una práctica continuada nos resultará posible mantener la atención focalizada en la respiración de manera constante, durante más y más tiempo. Esto, en sí mismo, ya es meditación; es un estado meditativo; se producen cambios, experiencias, comprensiones súbitas o *insights*, en ocasiones muy significativas, que son experimentadas por el meditador.

La meditación *vipassana* ortodoxa, o más conservadora, utiliza los términos *samadhi* o *samatha* para referirse a este estado mental alcanzado a través de la concentración. Estos términos podrían traducirse por quietud, tranquilidad, paz o serenidad (también se ha traducido como “dominio” o “control” mental). El estado o la práctica que le sigue a *samadhi* es *prajña* o *pañña* (leído “pañña”), que vendría a equipararse más con la práctica en sí de *mindfulness*. Básicamente consiste en desarrollar una actitud de apertura radical a toda experiencia (tanto agradable como desagradable) a través del desarrollo y mantenimiento de un estado de ecuanimidad inquebrantable (Mañas et al., 2008; véase también Goleman, 2006). *Samadhi* es considerado de gran importancia. Podríamos decir que meditar (en este caso hacer *pañña* o *mindfulness*) es hacer una operación muy profunda dentro de nosotros mismos, donde practicar *samadhi*, sería como crear el instrumento o el bisturí con el que vamos a operar.

A continuación se presentan las instrucciones de otro ejercicio de *mindfulness*, también propuesto por Kabat-Zinn (2003, p. 95), para ser practicado a lo largo del día:

1. Sintonicémonos con nuestra respiración varias veces al día sintiendo cómo nuestro estómago sube y baja un par de veces.
2. Démonos cuenta, durante esos momentos, de nuestros pensamientos y sentimientos simplemente observándolos, sin juzgarlos ni juzgarnos.
3. Prestemos, simultáneamente, atención a cualquier cambio en la manera que tengamos de ver las cosas y en los sentimientos sobre nosotros mismos.

Este último ejercicio, recoge de forma explícita quizá el componente más importante de la práctica de *mindfulness*: observar sin juzgar ni juzgarnos. Dicho de otro modo, permanecer en un estado donde no se esté reaccionando continuamente, incluyendo especialmente, la elaboración de juicios valorativos, recriminatorios y condenatorios, normalmente hacia nosotros mismos y hacia nuestras experiencias.

La meditación o *mindfulness* requiere de entrenamiento. Haciendo una analogía, es como desarrollar un músculo. Un músculo que nunca, o casi nunca hemos utilizado, por lo que está atrofiado o simplemente no se ha desarrollado. Es como el infante que aprende a caminar. Nunca utilizó los músculos de sus piernas. Al principio, durante algún tiempo, el niño mueve las piernas. Más tarde se arrastra. Luego, gatea a cuatro patas. Practica durante semanas, durante meses. Cuando los músculos se han desarrollado intenta erguirse, ponerse en pie, pero se cae constante y rápidamente. Él lo intenta sin cesar, una y otra vez, una y otra vez... Cuando logra al fin levantarse, permanece muy poco tiempo en posición bípeda antes de caer. Más tarde, consigue dar un pasito y se cae. Continúa practicando, una y otra vez, una y otra vez. Luego logra dar dos pasitos y medio antes de caerse. Luego tres. Con el tiempo, cinco. Hasta que logra recorrer algunos metros. Al principio se va apoyando en todo lo que encuentra a su paso; con la

práctica deja de requerir tales apoyos. Con el tiempo consigue desplazarse con facilidad. Practicando durante años, desarrollará músculos fuertes en sus piernas y otras habilidades como el mantenimiento del equilibrio, la orientación, etc., y podrá caminar, incluso correr, saltar, bailar, etc. Entrenarse en *mindfulness* es como aprender a caminar, requiere de práctica, mucha práctica. Hacer *samadhi*, esto es, mantener la atención focalizada en un solo punto, percatarse de cuando es capturada por otro estímulo y redirigirla de nuevo al objeto de meditación, sería equivalente a todos los esfuerzos e intentos del infante para aprender a caminar; y hacer *pañña*, con el desarrollo de habilidades como el equilibrio y la orientación, con ser capaces de correr, saltar y bailar.

Haciendo otra comparación, es como si la mente ordinaria fuese un caballo salvaje. El caballo lleva toda la vida yendo de un lugar a otro, galopando salvajemente a su antojo, según sus instintos, según sus necesidades. Entrenarse en *mindfulness* es como domesticar al caballo. Primero conseguiremos que se calme, que se tranquilice (recordemos que es salvaje y que nunca lo han tocado, acariciado, que nunca ha visto a un humano). Una vez que se ha tranquilizado, podremos acercarnos más y más, y suavemente, con calma y mucha paciencia (es decir, practicando y practicando *samadhi*) el caballo se estará quieto, muy quieto, casi inmóvil y, entonces, conseguiremos colocarle la silla de montar. Después podremos montarnos sobre ésta, coger las riendas, y ordenarle al caballo que se dirija hacia donde queramos (esto sería parte de la práctica de *pañña*).

OBJETIVO Y ORÍGENES DEL MINDFULNESS

El sufrimiento es inherente a la condición humana. Está a la base de la mayoría de los diagnósticos clínicos. Es una experiencia compartida por todos los miembros de nuestra especie, a través de las diferentes culturas, a lo largo de toda la historia de la humanidad. El principal objetivo de la psicología, y más específicamente de la Psicología Clínica, es contribuir al alivio del sufrimiento humano. Este es el objetivo primigenio del *mindfulness*.

Mindfulness no es algo nuevo, tratamos con algo realmente antiquísimo. No obstante, hace muy poco tiempo (apenas treinta años en los Estados Unidos y actualmente en España) que *mindfulness* ha acaparado la atención de la Psicología Clínica y ha sido incluido dentro de una gran variedad de intervenciones y terapias psicológicas; de forma explícita o implícita; de un modo exclusivo; o bien, integrándolo como un componente más dentro de un programa de tratamiento compuesto por múltiples elementos o técnicas clínicas. De forma resumida podría decirse, y siguiendo a Bishop et al. (2004), que la psicología contemporánea, ha adoptado al *mindfulness* como una técnica para incrementar la consciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento.

¿De dónde viene? ¿Cuáles son sus orígenes? *Mindfulness* representa el corazón de las enseñanzas originales de Siddhartha Gautama Sakyamuni, popularmente más conocido como Buda (563 a. C.). El origen del *mindfulness* es el Budismo, concretamente el *Budismo Theravada*^[10], por lo que *mindfulness* tiene más de 25 siglos de antigüedad.

[10] El *Budismo Theravada* es una de las tres grandes clasificaciones del Budismo (practicado principalmente en Tailandia, Birmania, Camboya y en Vietnam). Las otras dos son el *Budismo Mahayana* (que se corresponde con el Budismo Zen y se localiza fundamentalmente en Vietnam, China, Japón y Corea) y, el *Budismo Vajrayana* (relacionado con el Budismo Tibetano; originario del propio Tíbet, aunque también practicado en China y Japón).

Básicamente, el principal objetivo de las enseñanzas de Buda fueron, y continúan siendo, la erradicación o cese del sufrimiento humano (e.g., Dalai Lama, 2007; Fulton y Siegel, 2005; Sogyal, 1994). La meditación o *mindfulness*, ideada y transmitida por Buda, constituye el método o la vía para la consecución de dicho objetivo; *mindfulness* es considerado como “el corazón” de la meditación budista (e.g., Nianaponika Thera, 1962, 1965; Silananda, 1990).

La transmisión de estas enseñanzas se corresponde con dos discursos o sermones de Buda; a saber: el *Anapanasati Sutra* (Rosenberg, 1999) y el *Satipathana Sutra* (Nianaponika Thera, 1962). Después de más de dos siglos tras la muerte de Buda, estas enseñanzas fueron recogidas en el *Abhidharma*, que es una de las tres divisiones de los textos esenciales del Budismo (las otras dos son *Sutta* y *Vinaya*). El *Abhidharma* podría considerarse como la base de los fundamentos teóricos del *mindfulness* (e.g., Nianaponika Thera, 1965, 1973, 1998), y el Contextualismo Funcional su marco filosófico de referencia (véase Germer 2005a, pp. 24-26; para una exposición más detallada sobre el Contextualismo Funcional y su relación con la psicología, véase Biglan y Hayes, 1996; Guifford y Hayes, 1999; Hayes, 1993; Hayes, Hayes y Reese, 1988; ver también Pepper, 1942).

Mindfulness se corresponde con un tipo de meditación denominada *meditación vipassana bhavana*, o simplemente *meditación vipassana* (su nombre completo es *Anapanavipassana* que significa “plena consciencia de la respiración”), y es la más antigua de todas las prácticas meditativas budistas (para una descripción más exhaustiva de la meditación *vipassana*, véase por ejemplo Calle, 1998; Hart, 1994; Thera, 2008; y para una aproximación a la meditación se recomienda ver por ejemplo Calle, 2005; Harrison, 2004; Franco, 2007; y Sogyal, 1994). A la *meditación vipassana* también se la conoce como *meditación insight* o, simplemente, como *meditación mindfulness* (en psicología generalmente se suele utilizar *meditación mindfulness* en lugar de *meditación insight*).

La Psicología Budista diferencia dos métodos o tipos de meditación: la *meditación insight* (*vipassana* o *mindfulness*) y la *meditación concentración* (*samatha* o *samadhi*) (véase por ejemplo Bishop et al., 2004; Germer, 2005a, p. 15). Aunque se haya establecido esta diferenciación entre ambos métodos, realmente la tradicional u ortodoxa *meditación vipassana* también implica, al menos al inicio de su práctica, a la *meditación concentración* (Mañas et al., 2008; véase también Germer, 2005a). Ambos tipos de meditación parecen actuar sobre diferentes estructuras neuronales. De forma resumida podría decirse que la *meditación insight* produce una activación del sistema nervioso, en oposición a los efectos de la *meditación concentración*, donde lo que se consigue es una respuesta de relajación (para más detalle sobre los cambios cognitivos, neurobiológicos y anatómicos producidos por la meditación, véase Lazar, 2005, pp. 230-236).

DEFINICIÓN Y SIGNIFICADO DEL *MINDFULNESS*

La transmisión o comunicación de lo que es *mindfulness*, de su significado, implica una gran dificultad. Los budistas dicen: “El dedo que señala a la Luna, no es la Luna”. De igual modo, podríamos decir: “Las palabras aquí impresas, no son *mindfulness*”. Por aquí decimos: “Una imagen vale más que mil palabras”. En este contexto podríamos apuntar: “Una experiencia *mindfulness* vale más que leer mil artículos de *mindfulness*”.

La definición ofrecida por el Diccionario de la Real Academia Española, del término “meditación” es: «Acción y efecto de meditar»; y el de “meditar”: «Aplicar con profunda

atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo». Sin embargo, estas definiciones no coinciden enteramente con el verdadero significado de lo que es la meditación en el ámbito que aquí nos compete. Occidente no dispone de una terminología precisa para designar estados mentales descritos, en ocasiones de forma amplia y muy profundamente, por Oriente.

De forma resumida, podríamos decir que “*mindfulness*” es el nombre que le han dado a la meditación en Occidente. Dicho de otro modo, por no utilizar la palabra “meditación” utilizan el término “*mindfulness*”; especialmente en el ámbito de la de la salud en general y en el de la psicología en particular.

Mindfulness es un término inglés que no tiene traducción al castellano; lo mismo ocurre con otras palabras como *awareness* o *insight*. *Mindfulness* es la traducción inglesa de la palabra *Sati*. *Sati* es una palabra que procede de una lengua llamada Pali. Pali era la versión popular hablada del sánscrito en la región donde vivió Buda y fue la misma que él utilizó en la transmisión de sus enseñanzas. *Sati* incluye varios significados en inglés: *awareness*, *attention* y *remembering* (para más detalle véase Germer, 2005a, p. 5).

Existen múltiples traducciones al español de la palabra *Sati*, por ejemplo: atención desnuda, toma de conciencia, presencia alerta, alerta relajada, consciencia pura, visión clara, visión cabal, o simplemente, meditación. No obstante, la traducción más utilizada en castellano es “Atención Plena”. Atención plena también podría ser la traducción de *Appamada*; otra palabra pali cuyo significado es “sin descuido” o “ausencia de locura”.

Mindfulness ha sido definido de múltiples maneras. Algunas definiciones de *mindfulness*, o atención plena, son las siguientes: “Es la consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145); “es el mantenimiento de una consciencia viva a la realidad del momento presente” (Hanh, 1976, p. 11); “es la observación no condenatoria del fluir de toda la estimulación externa e interna tal como ella aparece” (Baer, 2003, p. 125); “es el mantenimiento de una atención completa a la experiencia momento a momento” (Marlatt y Kristeller, 1999, p. 68); “es la clara y simple consciencia mental de lo que nos está ocurriendo a nosotros y en nosotros en los sucesivos momentos de la percepción” (Nianaponika Thera, 1972, p. 5); “es una atención y consciencia receptiva a los eventos y experiencias presentes” (Brown y Ryan, 2003); “es la acción de desarrollar y mantener un determinado tipo de atención especial a la experiencia presente, momento a momento, con una actitud de aceptación radical, libre de todo control y juicios de valor” (Mañas, 2007c).

Jon Kabat-Zinn (2003), quién introdujo el *mindfulness* en occidente, describe este característico modo de observar de la siguiente manera: «Consiste en el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención. [...] La atención plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos familiarizados mas con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro». Otra definición mucho más escueta ofrecida por Kabat-Zinn es: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Mindfulness también ha sido definido en términos de una habilidad meta-cognitiva

(Bishop et al., 2004); de una capacidad autorreguladora (Brown y Ryan, 2003); de una habilidad de aceptación (Linehan, 1994); y en términos de control atencional (Teasdale, Segal y Williams, 1995), entre otros. Por otro lado, Germer, (2005a, p. 7), diferencia tres elementos fundamentales ligados a la definición de *mindfulness*: (1) consciencia, (2) a la experiencia presente, (3) con aceptación (para más detalle sobre el concepto de *mindfulness* en psicología ver Bishop et al., 2004; Brown y Ryan, 2004; y Hayes y Feldman, 2004). No obstante, y como afirma Gunaratana (2002): “*Mindfulness* no puede ser completamente capturado con palabras, porque es muy sutil, es una experiencia no verbal”.

ELEMENTOS Y COMPONENTES CLAVES DEL *MINDFULNESS*

¿Cuáles son los componentes y elementos claves implicados en la práctica de *mindfulness*? Dicho de otro modo, ¿cuáles son los procesos psicológicos involucrados en la práctica de los ejercicios detallados anteriormente? Como se verá a continuación, existen múltiples y diferentes propuestas. Sin embargo, es relativamente sencillo establecer comparaciones y nexos de unión entre unas y otras.

Como se ha indicado anteriormente, son tres los elementos claves del *mindfulness* propuestos por Germer (2005a, p. 7): (1) consciencia; (2) el momento presente; (3) y aceptación. Estos tres elementos son interdependientes, es decir, se relacionan entre sí. A su vez, el primero de ellos, la consciencia, se divide en tres componentes diferentes: (a) parar; (b) observar; y (c) volver (para más detalle, véase Germer, 2005b, pp. 116-119). Desde la perspectiva de *mindfulness*, aceptación se refiere a ver las cosas tal cual ellas son en el momento que nosotros llegamos a conocerlas, aceptando las experiencias placenteras y dolorosas tal cual ellas aparecen (Germer, 2005a).

Con el objetivo de realizar una definición operativa de *mindfulness*, Bishop et al. (2004) diferencian dos tipos de componentes implicados. El primer componente es el de la autorregulación de la atención. El objetivo principal de este componente es el mantenimiento y la re-dirección de la atención, implicando además la conducta de selección de estímulos concretos. De este modo, se incrementa el reconocimiento de los eventos mentales en el momento presente. Los procesos que incluye *mindfulness* o la atención plena son: (a) atención sostenida; (b) conmutación de la atención; e, (c) inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. El segundo componente propuesto por estos autores es la orientación hacia la experiencia. Este componente implica adoptar un tipo de relación particular hacia las propias experiencias en el momento presente. Este tipo de relación se caracteriza por una actitud de curiosidad, apertura y aceptación. De este modo, se aprende a no reaccionar automáticamente a la estimulación que se esté percibiendo.

Los elementos esenciales del *mindfulness* indicados por Vallejo (2006) son: (a) Centrarse en el momento presente; (b) apertura a la experiencia y a los hechos; (c) aceptación radical; (d) elección de las experiencias; y, (e) renunciar al control de los pensamientos, emociones, etc.

Por otro lado, Germer (2005a, p. 9) distingue diferentes cualidades para lo que denomina “momentos *mindfulness*”: (a) No-conceptual. *Mindfulness* es consciencia sin quedar absortos en nuestros propios procesos de pensamiento; (b) Centrado en el presente. Es decir, centrado en el aquí y ahora”, no divagando en cuestiones relacionadas con el pasado o el futuro; (c) No-condenatorio. Esto es, experimentar algo radical y enteramente sin elaborar juicios de crítica y

valoraciones como bueno o malo, positivo o negativo, correcto o incorrecto, etc; (d) Intencional. *Mindfulness* siempre incluye la intención de dirigir la atención hacia algo, y de redirigirla hacia ese algo cuando la atención se haya dispersado hacia otro lugar; (e) Observación participante. *Mindfulness* no es desarrollar un testigo imparcial, sino que se trata de experimentar la mente y el cuerpo de un modo muy íntimo; (f) No-verbal. La experiencia *mindfulness* no puede ser capturada en palabras porque la consciencia ocurre antes de que las palabras aparezcan en la mente; (g) Exploratorio. La consciencia *mindfulness* esta siempre investigando de forma muy sutil los diferentes niveles de percepción; (h) Liberador. Cada momento de consciencia *mindfulness* produce un estado de liberación del sufrimiento condicionado. Estas ocho cualidades podrían ser consideradas como elementos claves, componentes o procesos psicológicos implicados en la práctica de *mindfulness*.

Por otro lado, Hayes y Wilson (2003) ha indicado que algunos elementos importantes relacionados con *mindfulness* son la exposición, el cambio cognitivo, la autorregulación, la relajación y la aceptación.

Por su parte, Kabat-Zinn (2003) señala los siguientes elementos capitales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena: (a) No juzgar; (b) paciencia; (c) mente de principiante; (d) confianza; (e) no esforzarse; (f) aceptación; y, (g) ceder. Por otro lado, también hace explícito la relevancia del compromiso, la autodisciplina y la intencionalidad durante la práctica (para más detalle véase Kabat-Zinn, 2003, p. 67-81).

Para finalizar, se describen brevemente los tres componentes claves de la tradicional u ortodoxa meditación *vipassana* (Mañas et al., 2008). Estos son: *Sila*, *samadhi* y *pañña*. Algunos han sido comentados con anterioridad. *Sila* está relacionada con los preceptos o normas morales; con la ética y la disciplina. *Samadhi* es el dominio o control de la mente; se alcanza a través de un entrenamiento basado en mantener concentrada a la mente en un solo punto. *Pañña* es el proceso de purificación de la mente. La práctica de *pañña*, la sabiduría de *pañña*, se asienta sobre la comprensión de la verdad o realidad de *anicca*, que podría traducirse por impermanencia o cambio. A través de la práctica de *pañña* se desarrolla un estado de ecuanimidad inquebrantable ante toda estimulación, tanto agradable como aversiva. De forma muy resumida podríamos decir que *pañña* consiste en entrenar a la mente a no reaccionar con avidez o aversión ante la estimulación y experiencias que se van presentando momento a momento durante la práctica de la meditación. Esta estimulación que emerge (agradable y desagradable) recibe el nombre de *sankaras*. A través de la práctica continua, la mente deja de reaccionar a los *sankaras*, provocando con ello que la aparición de estos disminuya progresivamente, hasta llegar a extinguirse. La mente deja de reaccionar con aversión y avidez desapareciendo su hábito de funcionar de forma errática y compulsiva, desapareciendo con ello la ignorancia y desarrollándose un gran autoconocimiento.

CONCLUYENDO

La antiquísima meditación *vipassana*, originaria del Budismo, está siendo actualmente utilizada por la Psicología, y otras Ciencias de la Salud, bajo la rúbrica de meditación *mindfulness*. Son múltiples las terapias y aproximaciones que actualmente la emplean, y lo hacen de modos muy diferentes (véase Mañas, 2008). *Mindfulness* se presenta a la Psicología, y muy especialmente a la Psicología Clínica, como una alternativa terapéutica, como una nueva técnica de intervención o método clínico, o incluso si se prefiere, como una filosofía de intervención, e

incluso de vida.

Quizá uno de los aspectos más definatorios de la técnica sea que a través de la práctica se desarrolla y mantiene un repertorio caracterizado principalmente por establecer un tipo de relación muy especial (muy diferente al usual) con nuestros eventos privados (i.e., pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones, etc.), es decir, con nosotros mismos y, por consiguiente, con la manera en la que vivimos nuestra vida y nos relacionamos con los demás. Este tipo de relación especial se basa fundamentalmente en ser conscientes de nuestros eventos privados, esto es, percatarnos de ellos, darnos cuenta, discriminarlos, etc., en definitiva, diferenciarnos de ellos, dejar de identificarnos con ellos. La meditación o *mindfulness* genera autoconocimiento, es decir, facilita la discriminación de nuestro propio comportamiento. También implica observar nuestros eventos privados sin juzgarlos ni juzgarnos a nosotros mismos, aceptándolos tal cual son, tal cual aparecen y desaparecen, abandonando la lucha y el control, desapareciendo la reacción compulsiva y errática, manteniendo una actitud serena y atenta.

La idiosincrasia de la propia técnica, hace que resulte especialmente valiosa en la praxis de la Psicología Clínica. Por ejemplo, uno de los principales objetivos de intervención de la mayoría de las terapias cognitivas clásicas y las terapias cognitivo-conductuales tradicionales que imperan actualmente, es el control, la eliminación, la sustitución, el cambio, etc., de los pensamientos negativos por otros más deseables. Sin embargo, en ocasiones esto no funciona y genera más problemas y sufrimiento. Diferentes investigaciones han demostrado que tales intentos de control pueden llegar a incrementar la intensidad, la frecuencia, la duración, e incluso, la accesibilidad a la estimulación no deseada (e.g., Cioffi y Holloway, 1993; Gross y Levenson, 1993, 1997; Gutiérrez, Luciano, Rodríguez y Fink, 2004; Webner y Erber, 1992). En este contexto, *mindfulness* representa una alternativa terapéutica muy valiosa. Se desea hacer explícito que el objetivo de *mindfulness* no es dejar de pensar o no tener eventos privados desagradables; sino más bien, de lo que se trata es de desarrollar un repertorio especial, más flexible y útil, para relacionarnos con ellos. Dicho de otro modo, se trata de aprender a estar –y ser– con nosotros mismos de un modo muy diferente; de una manera auténtica y genuina, profunda, intensa y llena de vida.

Es interesante advertir que desde un punto de vista conductual podría considerarse la práctica de *samadhi* como un proceso de transferencia del control ejercido por unos estímulos hacia otros. Es decir, quizá el fuerte control contextual que ejerce el contenido literal de un pensamiento o una sensación (e.g., “no valgo para nada” y miedo, respectivamente), pueda transferirse a las sensaciones propioceptivas producidas por la propia respiración. O bien, podría tratarse de un proceso de extinción (e.g., del control ejercido por una emoción) y de un proceso de discriminación progresiva (i.e., sentir cada vez más y más la sensación producida por la propia respiración y de forma más continuada) que facilitaría, en último término, el desarrollo de ciertas claves contextuales, que con la práctica llegarían a ejercer mayor control que las previas. Por lo que la mente, dejaría de ir de un lugar a otro, cesaría su movimiento, quedaría sometida a otro tipo de control contextual u otras claves estímulares diferentes (en este caso las sensaciones propioceptivas de la respiración). Quizá, incluso, quepa plantearnos que pueda dejar de estar sometida bajo control contextual. En cuanto a la práctica de *pañña*, quizá los procesos conductuales implicados más evidentes sean el de la extinción (producida por la exposición a los eventos privados) y el de desarrollar ciertas operantes, que conformarían clases de respuestas (en el sentido más funcional o skinneriano). Practicar, desarrollar y mantener una conducta (actitud) ecuánime ante cierto tipo de estimulación mientras meditamos sentados en

una habitación, podría suponer desarrollar un repertorio que pudiera aplicarse en otros contextos y condiciones muy diferentes, a través de conductas también topográficamente muy diferentes pero con idéntica función.

Es probable que hayamos experimentado a lo largo de nuestra vida ciertos momentos que podríamos denominar momentos *mindfulness* o momentos meditativos. Sin embargo, probablemente nos resulta difícil recordarlos, ya que suelen ser muy poco frecuentes, y principalmente, porque normalmente nos pasan desapercibidos, es decir, no los discriminamos. La realización de ciertas actividades podría propiciar o generar determinados estados, sino estados *mindfulness per se*, sí estados que podemos discriminar como diferentes al estado ordinario o habitual de la mente. Dicho de otro modo, podemos discriminar que nuestro estado mental o psicológico ha cambiado. Estas actividades podrían ser muy diferentes, como por ejemplo: hacer un típico ejercicio de relajación, hacer deporte o algún esfuerzo físico considerable, practicar Tai-Chi, Yoga o Qi-Gong, hasta, por ejemplo, rezar el propio rosario. En un sentido estricto, y desde un punto de vista funcional, los procesos psicológicos implicados en rezar el rosario (como hacen los cristianos), podrían no ser muy diferentes de aquellos involucrados en recitar un mantra (como hacen los budistas), danzar sobre uno mismo (como hacen los derviches), ingerir ciertas sustancias psicotrópicas (como hacen los chamanes) o tocar la guitarra (como lo hizo Jimi Hendrix). Por lo que, practicar diferentes actividades, aunque en apariencia muy diferentes (i.e., topográficamente distintas) podrían producir efectos muy similares (i.e., podrían ser funcionalmente equivalentes).

Los humanos hemos ido y regresado con vida de la Luna. Hemos descifrado el genoma humano. Hemos logrado hacer crecer células madre de médula ósea hasta convertirlas en tejidos de órganos específicos, como el corazón. Recientemente, hemos creado, y ubicado bajo tierra, lo que hemos denominado “la máquina del siglo XXI” (el Gran Colisionador de Hadrones o LHC), comúnmente llamado el gran acelerador de partículas, que mide veintisiete kilómetros de longitud. En esta ocasión buscamos “la partícula de Dios”. Parece ser que hemos avanzado mucho tecnológicamente pero, ¿en qué grado lo hemos hecho psicológicamente?

Este trabajo comenzó con una cita de Albert Einstein y termina con un poema de Pablo Neruda (tomado de Kabat-Zinn, 2003, pp. 518-519). La poesía puede ser como una mirada, como una caricia..., hace posible comunicarnos como no lo hacen las palabras.

“A callarse”

Por una vez sobre la tierra
no hablemos en ningún idioma;
por un segundo, detengámonos;
no movamos tanto los brazos.

Sería un minuto fragante,
sin prisa, sin locomotoras;
todos estaríamos juntos
en una quietud instantánea.

Los pescadores del mar frío
no harían daño a las ballenas,
y el trabajador de la sal
miraría sus manos rotas.

Los que preparan guerras verdes,
guerras de gas, guerras de fuego,
victorias sin sobrevivientes,
se pondrían un traje puro
y andarían con sus hermanos
por la sombra, sin hacer nada.

No se confunda lo que quiero
con la inacción definitiva:
la vida es sólo lo que se hace,
no quiero nada con la muerte.

Si no pudimos ser unánimes
moviendo tanto nuestras vidas,
tal vez no hacer nada una vez,
tal vez un gran silencio pueda
interrumpir esta tristeza,
este no entendernos jamás
y amenazarnos con la muerte.
Tal vez la tierra nos enseñe
cuando todo parece muerto
y luego todo estaba vivo.

Ahora contaré hasta doce
y te quedarás quieto.

Pablo Neruda

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-142.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., McHugh, L. y Hayes, S. C. (2004). Relational Frame Theory: Some implications for understanding and treating human psychopathology. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 355-375.
- Biglan, A. y Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives*, 5, 47-57.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241.
- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record*, 57, 555-576.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Butler-Bowdon, T. (2007). *Cincuenta clásicos espirituales*. Barcelona: Amat.
- Calle, R. (1998). *Las enseñanzas de la meditación vipassana*. Barcelona: Kairós.
- Calle, R. (2005). *La meditación. Su práctica, sus métodos y sus efectos*. Madrid: Jaguar.
- Cioffi, D. y Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 274-282.
- Dalai Lama (2007). *El arte de la sabiduría*. Barcelona: Grijalbo (Orig. 2005).
- Descartes, R. (1983). *Discurso del método. Reglas para la dirección de la mente*. Barcelona: Orbis.
- Franco, C. (2007). *Técnicas de relajación y desarrollo personal*. Granada: Cepa.
- Fulton, R. P. y Siegel, D. R. (2005). Buddhist and western psychology: Seeking common ground. En C.K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 28-51). Nueva York: Guilford Press.
- Germer, C.K. (2005a). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C.K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 3-27). Nueva York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005b). Teaching mindfulness in therapy. En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 113-129). Nueva York: Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press.
- Gómez, S., López, F. y Mesa, H. (2007). Teoría de los Marcos Relacionales: Algunas implicaciones para la psicopatología y la psicoterapia. *International of Clinical and Health Psychology*, 7, 491-507.

- Gross, J. J. y Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 970-986.
- Gross, J. J. y Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings. The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*, 95-103.
- Guifford, E. V. y Hayes, S. C. (1999). Functional contextualism: A pragmatic philosophy for behavioral science. En W. O'Donohue y R. Kitchener (Eds.), *Handbook of Behaviorism* (pp. 285-327).
- Guranatana, B. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Gutiérrez, O., Luciano, M. C., Rodríguez, M. y Fink, B. (2004). Comparison between an acceptance-based and a cognitive-control-based protocol for doping with pain. *Behavior Therapy*, *35*, 767-783.
- Hanh, T. N. (1976). *The miracle of mindfulness*. New York: Bantam.
- Harrison, E. (2004). *Aprender a meditar*. Barcelona: Amat.
- Hart, W. (1994). *La vipassana. El arte de la meditación*. Madrid: Luz de Oriente.
- Hayes, S. C. (1993). Goals and varieties of scientific contextualism. En S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese y T. R. Sarbin (Eds.), *The varieties of scientific contextualism* (pp. 11-27). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (2004a). Acceptance and commitment therapy and the new behaviour therapies. En S. C. Hayes, V. M. Follette y M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). Nueva York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004b). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, *35*, 639-665.
- Hayes, A. M. y Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 255-262.
- Hayes, S. C., Follette, V. M. y Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Hayes, L. J. y Reese, H. W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Popper's World Hypotheses. *Journal of Experimental Analysis of Behavior*, *50*, 87-111.
- Hayes, S. C. y Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer-Verlag.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. y Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, *17*, 289-303.
- Hayes, S. C. y Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 161-165.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente*

para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós (Orig. 1990).

- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena.* Barcelona: Kairós (Orig. 2005).
- Krishnamurti, J. (1998). *Reflexiones sobre el yo.* Madrid: Edaf.
- Lazar, S. W. (2005). Mindfulness research. En C. K. Germer, R.D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 220-238). Nueva York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1994). Acceptance and change: The central dialectic in psychotherapy. En S. C. Hayes, V. M. Follette y M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 73-90). Nueva York: The Guilford Press.
- Luciano, M. C. (2001). Sobre el trastorno de evitación experiencial (TEE) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT). En C. Luciano (Ed.), *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Libro de casos* (pp. 3-18). Valencia: Promolibro.
- Luciano, M. C. y Hayes, S. C. (2001). Trastorno de evitación experiencial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 1, 109-157.
- Luciano, M. C., Rodríguez, M. y Gutiérrez, O. (2004). A proposal for synthesizing verbal contexts in Experiential Avoidance Disorder and Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 377-394.
- Luciano, M. C. y Valdivia, M. S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27, 79-91.
- Mañas, I. (2006). *Meditación y pensamiento: Disolución y supervivencia del "Yo"*. Comunicación presentada en el 8th International Congress on Behavior Studies, Santiago de Compostela, España.
- Mañas, I. (2007a). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-34.
- Mañas, I. (2007b). *Mindfulness, meditación y terapia psicológica.* Trabajo presentado en el Primer Encuentro de la Psicología Clínica y de la Salud del Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental, Granada, España (junio). Manuscrito no publicado.
- Mañas, I. (2007c). *Mindfulness y cognitive defusion: Técnicas innovadoras en psicoterapia.* Comunicación presentada en el V World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, Barcelona, España.
- Mañas, I. (2008). *Psicoterapias basadas en mindfulness.* Manuscrito en preparación.
- Mañas, I., Gómez, S., Sánchez, L. C. Fernández, R. y Franco, C. (2008). *Apuntes del curso de meditación vipassana de 10 días tal y como la enseña S.N. Goenka en la tradición de Sayagui U Ba Khin.* Centro de Meditación Vipassana de España, Dhamma Neru, Barcelona, España (agosto). Manuscrito no publicado.
- Mañas, I., Luciano, M. C. y Sánchez, L. C. (2008). *Beginners practising a basic mindfulness technique: An experimental analysis.* Comunicación presentada en la 4th Conference of the European Association for Behaviour Analysis, Madrid, España.
- Mañas, I. y Sánchez, L. C. (2006). *Prácticas orientales y terapias contextuales.* Comunicación

presentada en el 8th International Congress on Behavior Studies, Santiago de Compostela, España.

- Mañas, I., Silva, R. y Mesa, H. (2004). *El trastorno de evitación experiencial como un diagnóstico dimensional y funcional de la ansiedad*. Comunicación presentada en el V Congreso Internacional de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, Benidorm, España.
- Marlatt, G. y Kristeller, J. (1999). Mindfulness and meditation. En W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Nurbakhsh, J. (1997). *Psicología sufí*. Madrid: Nur.
- Nyanaponika, T. (1962). *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. London: Rider and Company.
- Nyanaponika, T. (1965). *The heart of Buddhist meditation*. York Beach, ME: Red Wheel/Weiser.
- Nyanaponika, T. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco: Unity Press.
- Nyanaponika, T. (1973). *The heart of Buddhist meditation*. New York: Weiser Books.
- Nyanaponika, T. (1998). *Abhidhamma studies*. Boston: Wisdom Publications. (Orig. 1949).
- Ortega y Gasset, J. (1980/2001). *El hombre y la gente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Osho (2007). *El libro del ego. Liberarse de la ilusión*. Barcelona: Debolsillo (Orig. 2000).
- Pepper, S.C. (1942). *World hypotheses: A study in evidence*. Berkeley: University of California Press.
- Rosenberg, M. (1999). *Breath by breath: The liberating practice of insight meditation*. Boston: Shambala.
- Ruiz, M. y Mills, J. (2004). *La voz del conocimiento*. Barcelona: Urano.
- Silananda, U. (1990). *The four foundations of mindfulness*. Boston: Wisdom Publications.
- Sogyal, R. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Urano (Orig. 1992).
- Teasdale, J., Segal, Z. y Williams, J. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Thera, H. (2008). *El cultivo de la atención plena: La práctica de la meditación vipassana*. México: Pax
- Tolle, E. (2006a). *El poder del ahora. Una guía para la iluminación espiritual*. Barcelona: Gaia.
- Tolle, E. (2006b). *Un mundo nuevo, ahora*. Barcelona: Grijalbo.
- Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27, 92-99.
- Wegner, D. M. y Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903-912.
- Wilson K. G. y Luciano M. C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.
-