



DAVID MICHIE

*Por qué el*

**MINDFULNESS**

*es mejor que el*

**CHOCOLATE**

TU GUÍA PARA LA PAZ INTERIOR,  
LA ATENCIÓN PLENA Y  
LA FELICIDAD ABSOLUTA



**AGUILAR**



SÍGUENOS EN

**me**gustaleer



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin  
Random House  
Grupo Editorial |

*Dedico este libro a mis maestros de Dharma, con mi más sincera gratitud: a Geshe Acharya Thubten Loden, fundador de la Australia's Tibetan Buddhist Society, a Les Sheehy, director de la Tibetan Buddhist Society de Perth (Australia Occidental) y al venerable Acharya Zasep Tulku Rinpoche, fundador de Gaden for the West. Nunca podré agradecerles lo suficiente su generosidad. Sin ellos, no podría haber escrito este libro.*

## CAPÍTULO 1

# ¿DE VERDAD EL MINDFULNESS ES MEJOR QUE EL CHOCOLATE?

La infelicidad humana se debe a su incapacidad de sentarse en silencio en una habitación, a solas.

BLAISE PASCAL

¿De verdad el mindfulness es mejor que el chocolate? Ahora que lo pienso, ¿hay algo mejor que el chocolate? ¿O el título de este libro no es más que una descarada estrategia para llamar la atención?

Lo cierto es que la idea de que el mindfulness es mejor que el chocolate se basa en una investigación muy convincente. Más de dos mil personas en Estados Unidos tomaron parte en un innovador estudio realizado con la ayuda de teléfonos inteligentes. A los participantes en la investigación les preguntaban a diferentes horas del día y de la noche qué estaban haciendo, en qué estaban pensando y hasta qué punto eran felices[1].

El análisis, publicado por los psicólogos de la Universidad de Harvard Matthew Killingsworth y Daniel Gilbert en la revista *Science*, reveló tres cuestiones importantes. La primera, que el 47 por ciento de las veces la gente no estaba pensando en lo que estaba haciendo. La segunda, que la gente era menos feliz cuando su mente estaba dispersa, que cuando no lo estaba. Y la tercera, que lo que la gente

estaba pensando era un indicador más fiable de su nivel de felicidad que lo que estaba haciendo.

Los investigadores llegaron a la siguiente conclusión: «La mente humana tiende a dispersarse y una mente dispersa es una mente infeliz. La capacidad de pensar en lo que no está sucediendo es un logro cognitivo que conlleva un coste emocional».

Hace mucho tiempo los budistas llegaron prácticamente a la misma conclusión. Hay un cuento muy antiguo que trata de un novicio que le pregunta a un monje iluminado cuál es el secreto de la felicidad. El monje le dice: «Yo como, camino y duermo». Cuando el novicio le responde que él también hace esas cosas, el monje añade: «Cuando como, como. Cuando camino, camino. Cuando duermo, duermo».

Está claro que Buda y el Departamento de Psicología de Harvard opinan lo mismo sobre la atención plena. Además, los hallazgos de Harvard tienen abundantes repercusiones en lo que a la conducta humana se refiere.

Pero lo que nos interesa ahora mismo es el chocolate.

El estudio revela que alcanzamos el máximo nivel de felicidad cuando nuestra mente no está dispersa, es decir, cuando logramos un estado de mindfulness. Aunque «la naturaleza de las actividades que las personas realizan tiene un impacto mínimo sobre si su mente se dispersa o no». Al parecer, da igual que estemos fregando los platos o comiendo el bombón belga más delicioso del mundo: la probabilidad de que nuestra mente continúe estando dispersa es la misma. Comer chocolate no garantiza que estemos pensando en lo que estamos haciendo.

Por eso el mindfulness siempre será un sistema más fiable para lograr la felicidad que el chocolate.

Puede que a nadie le resulte extraño, pero existe una actividad humana en la que el nivel de atención plena es considerablemente elevado: el sexo. Solo el 10 por ciento de las personas reconocieron estar dispersas durante la práctica de dicha actividad, así que titular este libro «*Por qué el mindfulness es mejor que el sexo*», habría sido columpiar-me demasiado.

Dicho sea de paso, no puedo evitar imaginarme en qué estarían pensando ese 10 por ciento de individuos que admitieron estar dispersos mientras practicaban sexo. ¿Es posible que el viejo tópico de la lista de la compra sea cierto? ¡Necesitamos más datos, por favor!

Sin embargo, he de admitir que he sido un poco travieso al crear una falsa dicotomía entre el mindfulness y el chocolate. No hay por qué elegir entre ambos. Al contrario, el momento culminante de mis seminarios sobre mindfulness suele ser un ejercicio al que yo llamo «técnica Lindt», en el que invito a los participantes a disfrutar con atención plena de un bombón. Les pido que se centren exclusivamente en la sensación de comer chocolate, en analizar cada detalle con la exhaustividad de un forense, desde la apertura del envoltorio hasta el aspecto y el peso de la esfera, pasando por la degustación de la explosión de deliciosos sabores y del corazón suave y líquido del bombón al introducirlo en la boca.

¿Ya estás salivando?

Durante dos o tres minutos se produce un agradable silencio. Comer chocolate en atención plena: ¡Eso sí podría ser un digno rival hasta para las míticas listas de la compra!

## LA NORMALIZACIÓN DEL MINDFULNESS

El mindfulness y la meditación se han puesto muy de moda últimamente. Al igual que los escuadrones de amantes del hachís y las camisetas de gasa de los años 70 maduraron y se convirtieron en los pilares de la sociedad, nuestra percepción de la meditación también ha evolucionado en las últimas décadas para dejar de ser algo relacionado con el misticismo de la época de los *hippies* y los alucinógenos y convertirse en una práctica normalizada.

Aunque más adelante hablaremos en detalle sobre la diferencia entre la meditación y el mindfulness, para empezar es importante saber discernir entre ambas palabras. Cuando practicamos mindfulness, estamos prestando atención al

momento presente, de forma deliberada y sin emitir juicios. Cuando meditamos, estamos prestando atención plena a un objeto específico —por ejemplo a la sensación de la respiración en la entrada de las fosas nasales— durante un periodo de tiempo determinado. La meditación es, por así decirlo, el campo de entrenamiento del mindfulness. La práctica habitual de la meditación potencia la capacidad de alcanzar un estado de atención plena. Todos podemos disfrutar con atención plena de una taza de café sin las ventajas de la práctica meditativa, pero nuestra capacidad de alcanzar un estado de atención plena aumenta considerablemente si meditamos con regularidad.

Actualmente, es tan habitual que los médicos recomienden la meditación para gestionar el estrés como que receten fármacos. Muchas de las empresas de servicios más importantes del mundo como Google, Apple, Facebook y Twitter apoyan de forma activa la meditación en el lugar de trabajo. Lo mismo sucede con algunas importantes instituciones financieras, consultoras y fábricas, entre otro tipo de compañías. Hoy en día ninguna escuela de negocios que se precie tiene unas buenas prácticas si no incluye un programa de liderazgo basado en el mindfulness. Los mejores atletas profesionales del mundo, las estrellas del deporte y los número uno de las artes escénicas usan técnicas que han tomado prestadas de la caja de herramientas del mindfulness. El mindfulness es la base de disciplinas cada vez más populares como el yoga, el taichi y una gran variedad de artes marciales. Se ha demostrado que los talleres de meditación impartidos en las prisiones se encuentran entre los programas más eficaces para reducir los índices de reincidencia. Desde el cambio de siglo se está llevando a cabo un alud de investigaciones en laboratorios de California, Nueva Inglaterra, Europa y Australia que se centra en la disciplina emergente de la neurociencia contemplativa. Hasta los marines de Estados Unidos se han apuntado a la tendencia y entrenan a los soldados con ejercicios basados en la meditación antes de desplegarlos en las zonas en guerra más peligrosas del mundo.

La práctica del mindfulness existe desde hace miles de años y tiene su origen en las tradiciones orientales, principalmente en el budismo, que ha practicado, comunicado, documentado y enseñado diversas técnicas con diferentes finalidades. Si tenemos en cuenta que una de las bases del budismo es la veneración de todas las formas de vida, no es de extrañar que la idea de enseñar meditación a soldados que están a punto de saltar en paracaídas para entrar en acción haga que algunos levanten las cejas. Pero cuando el responsable general del ejército de Estados Unidos dice que para ellos meditar es «como hacer flexiones para el cerebro», por desgracia sintetiza la redefinición que esta disciplina ha sufrido y es que si un cuerpo sano necesita hacer ejercicio regularmente, por la misma regla de tres una mente sana tendrá la misma necesidad[2].

La normalización de la meditación ha venido acompañada, inevitablemente, de una avalancha de libros. Aunque no tengo especial interés en hacerme con una biblioteca sobre el tema, sí dispongo de una sección de un metro de largo dedicada al mindfulness y a la meditación, con obras que he ido recogiendo aquí y allá durante los últimos años. Son obras que abarcan diversos puntos de vista diferentes, desde el más claramente práctico al más estrambóticamente esotérico.

Pero los libros que no se encuentran en mi colección son los de un grupo cada vez más extendido de supuestos maestros y gurús del mindfulness que no hacen más que confundir a la gente. Una generosa lluvia de símbolos de marca comercial y de *copyright* suele servir de advertencia. La necesidad de gastar grandes sumas de dinero en cursos intensivos de fin de semana también debería hacerte fruncir el ceño. Y es que en realidad el mindfulness es una disciplina sencilla: difícil de practicar, eso sin duda, pero fácil de explicar.

Dicho lo cual, ¿de verdad necesita el mundo otro libro más sobre mindfulness?



## *Mindfulness para principiantes*

Hace unos meses estaba impartiendo un seminario de mindfulness a un grupo de ingenieros en una escuela de negocios. Los participantes estaban muy interesados y, después de un ejercicio de meditación, se produjo una sesión muy animada de preguntas y respuestas, durante la que me preguntaron lo siguiente: «¿Por qué meditan los monjes budistas? Al fin y al cabo, no están estresados. Lo único que tienen que hacer es pasar el rato entre comida y comida».

A simple vista, podría ser una pregunta razonable. Y, a juzgar por las sonrisas y los asentimientos, estaba claro que había unas cuantas personas más en la sala que compartían dicha observación. Supongamos por un momento que la persona que hizo la pregunta tenía razón y que la vida de un monje budista es un festín constante en el que no tiene otra cosa que hacer más que esperar a que le sirvan el siguiente plato. De ser así, desde luego no estaría muy claro para qué iban a necesitar gestionar el estrés.

Sin embargo, para mí la pregunta en realidad resumía la idea tristemente sesgada que mucha gente tiene del mindfulness y de la meditación. Es cierto que son unas herramientas maravillosas para gestionar el estrés, pero esa no es la razón por la que los budistas las usan. La gestión del estrés no es la razón principal ni siquiera una parte especialmente importante de nuestra motivación. Para poner las cosas en una perspectiva actual y occidental, es como si la persona que me hizo la pregunta me estuviera preguntando por qué hay gente que no está en Facebook pero tiene conexión a Internet. ¿No se te ocurren más motivos para estar conectado?

He sentido la necesidad de escribir este libro porque me gustaría compartir el verdadero tesoro del mindfulness: su poder realmente transformador, la verdadera razón por la que los monjes budistas meditan. Algunos maestros actuales de mindfulness dejan atrás esa explicación, la pasan por alto, la simplifican o ni siquiera la exploran, y no necesaria-

mente con malas intenciones. El mindfulness *light* es más fácil de vender a un abanico más amplio de gente, ¿y no debería haber en el mundo la mayor cantidad posible de personas que practiquen la atención plena, aunque sea con el fin de hacer «flexiones para el cerebro»? Además, los beneficios de la meditación son tan numerosos y están actualmente tan bien definidos por los investigadores que no es necesario llevar muy lejos a la gente para que empiece a notar sus efectos físicos y psicológicos, así que, ¿para qué ir más allá?

Supongo que, en cierto modo, el miedo tiene algo que ver con esa reticencia a adentrarse en el núcleo de la meditación. Cuando a la gente se le dan las herramientas para observar la verdadera naturaleza de su propia mente por sí misma, la experiencia hace que, inevitablemente, las reglas del juego cambien aunque sea de forma sutil. Cuando alguien tira bruscamente de la alfombra sobre la que está asentada la fantasía de ese «yo» que creemos ser, ya nunca más podemos volver a experimentarnos de la misma forma. Como cuando logramos ver la imagen alternativa de una de esas famosas ilusiones ópticas, nos resulta imposible recuperar nuestra antigua inocencia. La imagen que tenemos de nuestro «yo» cambia para siempre.

## ORIENTE Y OCCIDENTE

Este libro no lo ha escrito ningún monje budista —por muy tentadora que pueda resultar la perspectiva de vivir en un eterno cáterin gratuito— ni nadie que pretenda tener unas habilidades mentales sobrenaturales. La realidad, mucho más prosaica, es que soy un consultor empresarial de mediana edad con muchas de las responsabilidades habituales tanto en el ámbito personal, como en el empresarial y el financiero. Sin embargo, en medio del ajetreo típico de la vida del siglo XXI, he encontrado en la meditación y el mindfulness unas prácticas que han transformado mi experien-

cia de la realidad considerablemente para mejor. Y sé por otros meditadores que a ellos les ha sucedido lo mismo.

Mi viaje por el mundo de la meditación se apoya en el budismo tibetano, en particular en la estirpe establecida en Australia por el distinguido Geshe Acharya Thubten Loden y, más directamente, en las enseñanzas recibidas de mi comprensivo ypreciado maestro, Les Sheehy. Aunque ellos me han guiado para adquirir los conocimientos y las experiencias que actualmente poseo, cualquier error a la hora de intentar transmitir su profunda sabiduría será, principalmente, culpa mía.

Aunque citaré fuentes y nociones budistas cuando sea preciso, es importante señalar que el estudio de nuestra propia mente no se trata de un acto teórico ni de fe. Se trata de que veamos por nosotros mismos lo que hay en ella. También citaré investigaciones que se han llevado a cabo en campos científicos tan variados como la psicología, la neurociencia, la medicina, la genética y la física cuántica.

Una de las maravillas de estar vivo a principios del siglo XXI es ser testigo de la convergencia de tantas dinámicas diferentes —antiguas y contemporáneas, exteriores e interiores, orientales y occidentales— para llegar a un entendimiento holístico de la conciencia.

A algunas personas la proliferación de estudios empíricos en los que se muestran los beneficios del mindfulness les anima a la exploración personal. Otras tienen una conciencia más intuitiva del valor de dicha práctica. En este libro espero compartir ideas que sirvan de inspiración tanto para los pensadores intuitivos como para los analíticos, tanto para los que piensan con el hemisferio izquierdo del cerebro, como para los que piensan con el derecho.

También he intercalado de forma intencionada capítulos sobre la teoría del mindfulness con otros que explican cómo practicar la meditación. Por muy fascinantes que sean los conceptos del mindfulness, la única forma de que puedan tener un impacto personal poderoso es aplicándolos. Las ideas, las teorías y las pruebas solo nos llevan hasta cierto punto. Luego necesitamos ir más allá del concepto.

En mis anteriores obras de no ficción, *Buddhism for Busy People*, *Hurry Up and Meditate* y *Enlightenment to Go*, compartía algunas de las experiencias de mi propio viaje y así lo haré también en este libro. No porque obre en mi poder ningún misterio singular, sino porque espero hablar de aspectos y de descubrimientos más personales —en lugar de hacer una exposición pura y dura del tema—, con los que te sientas identificado y que te pueda proporcionar puntos de referencia útiles en tu propia exploración de la mente.

## EL VIAJE POR EL MUNDO DEL MINDFULNESS, A GRANDES RASGOS

Empezaremos nuestra exploración hablando de los principios básicos del mindfulness: qué es, por qué funciona y cómo podemos beneficiarnos de él de una forma sencilla pero profunda. ¿Sirve para gestionar el estrés? ¡Desde luego! ¿Para potenciar nuestro sistema inmune y retrasar el reloj biológico? ¡Pues también! Los beneficios tanto físicos como psicológicos que se obtienen con el mindfulness, aun cuando nos limitemos a estos aspectos, hacen que merezca la pena levantarse de la cama diez minutos antes cada mañana.

Luego pasaremos a las posibilidades que ofrece el mindfulness para cambiar el contenido del constante diálogo interior contigo mismo. Cháchara y más cháchara. Nos pasa a todos. Pero ¿surgen temas recurrentes en esa constante sucesión de monólogos que no te hacen ningún favor? Por ejemplo, ¿eres de los que no dejan de preocuparse constantemente y no paran de augurar desastres, convencidos a sí mismos de que el peor de los resultados es prácticamente seguro? ¿O eres una de esas víctimas que creen que nunca podrán avanzar por culpa de sus circunstancias, de las cosas que les han pasado o de la gente que les rodea? ¿Eres una persona que lucha por encontrar algún objetivo que le motive o por alcanzar la felicidad, más allá de

llenar los días con la mayor cantidad de distracciones placenteras posibles?

La combinación del mindfulness con lo que se conoce actualmente como «aprendizaje cognitivo-conductual» es una de las modalidades con mayor poder de transformación. Crear un espacio en medio de la dispersión mental, descubrir que podemos convertirnos en los observadores de nuestros pensamientos en lugar de en sus esclavos forzosos es otra de las extraordinarias consecuencias de vivir la vida con atención plena. Es una consecuencia que nos permite tener una actitud proactiva en relación a lo que sucede en nuestra mente, hacernos cargo de nuestras propias trayectorias mentales y, por lo tanto, decidir el destino hacia el que nos impulsa cada uno de nuestros pensamientos.

## EL PRINCIPAL ACONTECIMIENTO: LA MENTE PROPIAMENTE DICHA

A continuación hablaremos de la mente propiamente dicha. Qué es. Qué no es. Aquí ya no estamos haciendo flexiones, ¡esto es algo mucho más emocionante! Te guiaré a través de los pasos prácticos por medio de los cuales puedes experimentar tu propia mente por ti mismo, no como un concepto o una idea intelectual, sino directamente y de primera mano. Tendrás la posibilidad de experimentar la naturaleza de tu propia conciencia y, si formas parte de esa gran mayoría de personas que nunca antes lo ha probado, descubrirás en ese primer acercamiento a la naturaleza pura de tu propia mente una verdad extraordinaria. Comprobarás por ti mismo que tu mente es infinita, literalmente hablando. Que no tiene principio ni fin. Que, lejos de tratarse de un vacío existencial, está imbuida de las cualidades más profundas capaces de aportar felicidad.

Experimentarás la paradoja de que, aunque pretendas explorar tu mente, el resultado desembocará más bien en emociones y percepciones. Es una experiencia que va más allá del concepto, por lo que no hay palabras que puedan

describirla, aunque expresiones como «tranquilidad desmedida» y «amor radiante» podrían acercarse un poco.

Hasta el más mínimo encuentro con ese estado tiene un poder transformador porque, cuando logramos liberarnos de la dispersión o de la somnolencia que invade nuestras mentes y nos topamos con nuestra propia naturaleza, aunque solo sea fugazmente, no podemos volver a considerarnos un saco de huesos. Habremos experimentado una dimensión del ser que trasciende todas nuestras ideas habituales del «yo».

Habremos llegado a casa.

Cuando empezamos a explorar nuestra propia mente, solemos hacerlo por razones de autodescubrimiento. Pero sucede algo interesante porque, al experimentar nuestra propia y verdadera naturaleza, nos damos cuenta de que los demás también son como nosotros. Nuestra experiencia diaria de la gente suele basarse en observar y juzgar en base a lo que se ve, a un nivel convencional, según los rasgos obvios.

Al descubrir que dichas características son, al fin y al cabo, tan temporales e insignificantes como las nuestras propias, se produce un cambio. Puede que los demás continúen siendo como siempre han parecido ser, pero ahora nosotros sabemos algo más. Al ser conscientes de que existen de esa forma más esencial, y de las dificultades y los retos a los que seguramente se enfrentarán debido a sus convicciones profundamente autolimitadoras, la compasión surge de forma muy natural. El mindfulness deja de ser algo propio y adquiere una perspectiva panorámica.

No se me ocurre nada más fascinante a largo plazo, o que enriquezca más nuestra vida, que la práctica del mindfulness. Estés en el punto del camino que estés, espero que encuentres en este libro nuevas ideas y un poco de inspiración para profundizar en tu exploración. Sobre todo, deseo de todo corazón que puedas echar un vistazo, aunque sea fugaz, a tu propia mente sin ruido. De ese modo, descubrirás que tu verdadera naturaleza se basa en una dicha atemporal y trascendental.

Por qué el Mindfulness es mejor que el chocolate: Tu guía para la paz interior, la atención plena y la felicidad absoluta (Spanish Edition) David Michie

Chocolate, chocolatito, ¿enséñame el cojín de meditación!