Lung Ta:

Mindfulness para desarrollar el discernimiento y la Compasión

mindful science

Querido meditador:

Bienvenido a la base de esta montaña única, cuya cima no se mide en metros, sino en profundidad de consciencia y paz interior.

Estás a punto de embarcarte en un viaje hacia la cumbre de tu propia mente y espíritu. Cada capítulo de este libro representa un descanso en tu escalada, señalado por banderas tibetanas con oraciones que simbolizan pausas de reflexión, aprendizaje y meditación.

Si estás dando tus primeros pasos en el sendero del mindfulness, o si simplemente buscas refrescar y profundizar tu práctica, este libro está diseñado para ti.

No necesitas ser un meditador experimentado; solo hace falta el deseo de explorar, la voluntad de ascender más allá de la superficie de tu experiencia diaria, y tener la apertura y la curiosidad para enfrentarte a los vastos paisajes de tu mente.

El público ideal para este libro es aquel que, como tú, está buscando herramientas prácticas y accesibles para reducir el estrés, manejar emociones complejas y cultivar una presencia más plena y consciente en todas las áreas de su vida.

Padres, profesionales, estudiantes, líderes. Cualquier persona puede ser un "meditador alpinista" dispuesto a dedicar tiempo a su desarrollo personal y bienestar emocional.

Para iniciar este viaje no necesitas más que un espacio tranquilo para leer, y quizás, un cuaderno para anotar tus reflexiones y descubrimientos a lo largo del proceso.

Las banderas de oración, en forma de ejercicios que favorecen la introspección, te ayudarán a anclar tus aprendizajes y te proporcionarán puntos de referencia que podrás revisitar siempre que lo necesites.

Si puedes respirar, puedes meditar.

Este libro te guiará paso a paso para que cada nueva técnica de Atención Plena se construya sobre la anterior de manera suave, pero poderosa; permitiéndote ascender a tu propio ritmo.

Esperamos que Caballos de Viento te inspire y te equipe con todo lo necesario para este viaje.

Con cariño,

Mindful Science y Equipo Editorial

Prólogo

En la búsqueda de la paz interior, los pensamientos y las preocupaciones suelen presentarse como indomables caballos salvajes. Nuestro desafío, es convertirnos en un auriga experto para tomar las riendas de nuestra vida en consciencia plena.

Dar el primer paso en este viaje no es tarea fácil: en el camino debemos sortear momentos de incertidumbre, confusión y ansiedad. Pero, son justamente esos obstáculos, los que nos darán el entrenamiento necesario para lograr una verdadera transformación.

En una entrevista realizada hace algunos años a nuestro amigo y fundador Eric Knouse Sr., para la Global Toning Initiative, expresó: "Me gusta utilizar esta metáfora: Imagínate que acampamos en la base del monte Everest, en Katmandú. Estamos sentados, entusiasmados y ansiosos, en una tienda de campaña naranja, admirando la inmensidad de la montaña más alta del mundo. Iniciemos esta conversación acerca de la Atención Plena desde aquí, con esta imagen en mente".

Como equipo, pensando en nuestra visión y misión, nos pareció apropiada esta metáfora como punto de partida en nuestro viaje. Aquí, en las vastas laderas del Himalaya, donde los picos majestuosos se alzan hacia el cielo, y las tiendas y los alpinistas desafían lo imposible, ondean orgullosas las banderas de oración tibetanas **Lung Ta o Caballos de viento.**

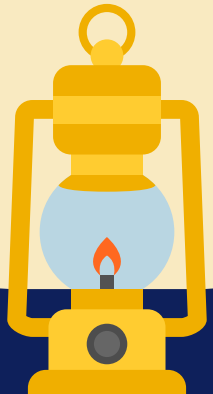
Nuestro más sincero deseo es que este libro sea una guía en tu propio viaje hacia la plenitud y la realización personal.

Que cada enseñanza te inspire a cultivar la paz interior, el entendimiento y la compasión.

Nerina Crocce
Corrector literario.
Miembro activo del equipo de Mindful Science.

"Si vivir en piloto automático te lleva hacia un estilo de vida desmotivante y sin sentido, el antídoto es crear un estilo de vida con intención plena en el que eliges vivir de un modo más expansivo"

-Patricia J. Robinson



Introducción

Un tiempo para meditar.

¿Alguna vez te encontraste tan absorto en la rutina diaria que te olvidaste de tu mundo interior?

La mayor parte del tiempo, y sin darnos cuenta, andamos de aquí para allá, sin pensar y sin sentir, consumidos por la rutina. Por momentos, parece que la vida transcurre sin ton ni son, pálida, cuál paisaje montañoso envuelto en bruma.

En este marco, la actividad contemplativa emerge como un acto de rebeldía en el interregno espacio que nos regala la **respiración consciente**. Esta práctica, sacra y personal, se revela como **caballos de viento** en las montañas tibetanas; banderas de colores que oran por nosotros en el camino de la vida.

Durante un período en mi vida, hace muchos años, me encontré distraída y sumida en el olvido cuando de repente, una voz clara rompió ese estado. Esa voz, logró desplazar mi "punto de encaje"[1] , transportándome a una nueva dimensión de pensamiento y percepción.

Años de introspección, terapia e integración de esa experiencia me llevaron a comprender que se trataba de la voz de mi propia consciencia. En la filosofía hindú la llaman el “Turiya", el Testigo Supremo. El “Nous” para Plotino o la “Consciencia Testigo" como lo explica Ken Wilber.

Hoy, después de más de quince años como Acompañante Terapéutico en una clínica de Psiquiatría Transpersonal, he llegado a la conclusión de que todos tenemos acceso a este Testigo Supremo. Y es él quién puede sacarnos del automatismo regalándonos su visión de águila aún en la noche más oscura del alma.

---

[1] El concepto de "punto de encaje" proviene de las obras de Carlos Castaneda, quien escribió una serie de libros que describen su entrenamiento en chamanismo. El "punto de encaje" es una posición específica en el campo energético de un ser humano que determina tanto su percepción como su experiencia de la realidad.

Estos términos, que en principio pueden sonar exóticos y complejos, no son más que diferentes maneras de acercarnos al concepto de metacognición: la capacidad que todo ser humano posee para reflexionar sobre sus propios procesos cognitivos.

Cuando comencé a escribir este libro, inspirada en el metafórico ascenso a la cumbre más alta del mundo, las banderas de oración se convirtieron en símbolos de aliento y confianza para mí. Fue necesario, entonces, plantear la siguiente pregunta: si tuviera que confeccionar estas banderas con mis propias oraciones e intenciones, *¿qué habría escrito en ellas?* Ante todo, desearía tener una mente clara y tranquila para poder escuchar a mi corazón. *¿Cómo lo lograría?* Le pediría al Cielo que me mostrara el camino más seguro. En ese momento, imaginé que recibía el Protocolo de 8 Semanas de Mindful Science, como quien recibe un mapa que revela un atajo invaluable.

Los alpinistas ascienden hacia la cumbre del mundo y dejan que sus oraciones, intenciones y buenos deseos sean llevados por los cinco elementos, representados por esos coloridos estandartes. Al igual que ellos, yo escribo este libro como mi propio Lung Ta, mi propia bandera de oración.

Mi intención es que cada meditador que se encuentre ante estas páginas, pueda descubrir una nueva manera de ver y experimentar el mundo tal como yo lo hice.

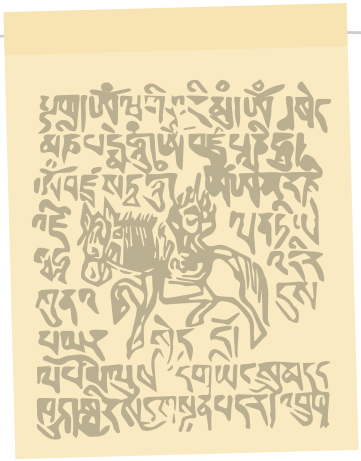
¡Vamos, ahora es tu turno!

Establece tus intenciones con claridad

¿Qué mensajes te gustaría enviar al Cielo a través de tus propias banderas de oración?

Te ayudaré a pensar en esto a través de una guía práctica:

¡Comencemos! Imagina que estás creando tu propia bandera de oración.
¿Qué color elegirías para representar tu intención más profunda?
¿Qué palabras escribirías en ella?



Colorea tu bandera...

Reflexiona sobre tu propósito:

Considera por un momento que cada bandera de oración lleva una pregunta clave sobre tu búsqueda. *¿Cuál es esa pregunta que intentas responder a través de tu práctica de Atención Plena?*

Liberate de las expectativas:

Las banderas tibetanas se desgastan con el tiempo por la influencia del viento y los elementos, claro símbolo de impermanencia. Piensa en esto: *¿qué expectativas estás dispuesto a soltar para permitir que tu práctica de mindfulness fluya libremente?*

Visualiza el progreso:

Imagina una serie de banderas flameando a lo largo del camino, cada una marca un hito de tu progreso. *¿Qué esperas alcanzar? ¿Cuáles son esas pequeñas metas que necesitas conseguir de camino hacia la cima?*

Inspira a Otros:

Las banderas de oración a menudo se encuentran en lugares altos, compartiendo sus bendiciones con todos los que pasan por debajo. *¿Cómo esperas que tu práctica de mindfulness impacte positivamente en quienes te rodean?*

* **En tu cuaderno de meditaciones guiadas te dejamos una práctica para que ices tu bandera de buenas intenciones.**

¿Qué aprenderás en este curso de 8 sesiones?

Cuento conZen
Contempla tus Caballos Salvajes

En las antiguas calles de Katmandú, vive un joven monje llamado Lobsong. Con el corazón lleno de preguntas y una mente agitada por las dudas, este joven busca encontrar equilibrio en su camino espiritual.

Su maestro, Tang Mazu Daoyi, un monje de profunda sabiduría y paciencia, le propone un ejercicio para ayudarlo a comprender y gestionar el torrente de sus pensamientos.

Lobsong y su maestro Tang Mazu Daoyi

Lobsong, se encontraba paseando por el humilde patio de un monasterio nepalí. Los muros centenarios que han sido testigos del paso de innumerables buscadores espirituales, lo observaban desde las alturas.

Sumido en sus pensamientos, el incómodo ritmo de su andar lo inquietaba. Decidió, entonces, sentarse; tomar tres respiraciones profundas y sentir la frescura del matutino aire de Katmandú en busca de calma y silencio.

Su maestro, Tang Mazu Daoyi, que también paseaba por los jardines del monasterio, lo ve y se acerca a él con un corazón compasivo y paciente.

Al percibir su inquietud, decide brindarle ayuda a través de una meditación guiada:

—Lobsong, cierra los ojos e imagina tu mente como un vasto campo en las afueras de la ciudad, un espacio abierto donde caballos salvajes galopan siempre libres. Estos son tus pensamientos. Cada uno corriendo en diferentes direcciones:
algunos a paso lento y otros, galopando frenéticamente. Simplemente obsérvalos, no intentes detenerlos ni correr tras ellos. Realiza este ejercicio con una mirada amorosa y compasiva, sin juicio.

Al escuchar a su maestro, Lobsong, observa cómo algunos de sus "pensamientos-caballos" se detienen a beber agua en estanques imaginarios, mientras que otros saltan y se lanzan en carreras vertiginosas.

El joven discípulo, ve pasar pensamientos erráticos galopando con fuerza, mientras que los de calma apenas trotan. Cada vez que el joven monje siente la urgencia de aferrarse a uno de sus pensamientos, suavemente, regresa su atención al campo en su totalidad, mientras recuerda que él es simplemente un observador.

Después de algunos minutos, guiado por su maestro, trae su atención de vuelta a su respiración sintiendo el suelo firme bajo sus pies. Lentamente, finaliza la práctica tomando tres respiraciones profundas. Agradece la paz que este ejercicio le ha traído y se incorpora.

Al abrir los ojos, Lobsong, se encuentra con la mirada serena de su maestro. Mazu, le sonríe benevolente y cierra el encuentro diciendo:

— Los pensamientos son como los caballos salvajes, pequeño amigo. No puedes detenerlos, pero puedes aprender a observarlos de un modo gentil y ecuánime. Déjalos correr libres, no los sigas ni te aferres a ellos.

Y así fue como este joven monje, aprendió a aceptar sus procesos mentales y a relacionarse con sus experiencias internas de un modo positivo.

Al igual que Lobsong, a lo largo de este curso, tú también aprenderás a contemplar el momento presente desde la aceptación,
la compasión y la gratitud.

¿Cómo saber si este enfoque es adecuado para mí?

Ya has establecido **tus intenciones**, lo que constituye un paso crucial en tu camino.

Ahora, daremos el siguiente paso: identificar cualquier área débil.

Es importante iluminar estos aspectos para fortalecer tu entusiasmo y motivación.

Para facilitarte el proceso, compartiré contigo el siguiente cuestionario:

1) ¿Sueles realizar actividades de la vida cotidiana sin darte cuenta de que las estás haciendo?

2) ¿Te resulta difícil bajar el ritmo y acallar la rumia mental para estar simplemente enfocado en el momento presente?

3) ¿Eres cruelmente crítico contigo mismo y con las emociones que experimentas?

4) ¿Tu mente tiende a “irse por las ramas” cuando intentas prestar atención a algo?

5) ¿Dedicas tiempo a pensar sobre lo que más te importa en la vida?

Si respondiste que sí a más de una de estas preguntas, este enfoque ES el adecuado para ti.

Utiliza este cuestionario para reflexionar. Recuerda que estoy aquí para acompañarte. Si tienes dudas o simplemente quieres compartir tus respuestas, escríbeme al correo **midiario@mindfulscience.es**

Muy bien, **¡avancemos un poco más!**

Este programa está diseñado para enseñarte a salir del caos mental y abrazar una vida tranquila y plena. ***¿Estás listo para el siguiente nivel? ¡Vamos allá!***

Entender el presente

No se preocupen por el día de mañana,
"porque el día de mañana traerá sus propias
inquietudes."

- Mateo 6:34

Ahora mismo nos encontramos contemplando el amanecer en el campo base del Everest.

Y esta es una invitación a que te imagines a tí mismo; a tu instructor y a tus compañeros, entre los vientos antiguos y el silencio sagrado de las montañas.

¿Puedes ver las tiendas de campaña naranjas apostadas como faros de esperanza y refugio contra el frío?

Entre tienda y tienda se extienden esas típicas banderas tibetanas de color azul, blanco, rojo, verde y amarillo, en un patio infinito para recordarte que la vida, en su esencia más pura, es una peregrinación sagrada.

No sólo se trata de una gran hazaña física,
sino del inicio de un viaje interior.

Imagina que cada nuevo aprendizaje en este curso simboliza un campamento avanzado en tu ruta hacia la cima ofreciéndote la oportunidad de aclimatarte a nuevas ideas, perspectivas y revelaciones.

Algunos tramos serán empinados y desafiantes, exigiendo pausas para reflexionar sobre los conceptos difíciles o las narrativas complejas. Otros, brindarán un respiro permitiéndote admirar la belleza de un pasaje particularmente elocuente o la elegancia de una teoría bien articulada.

Así como el Everest no se conquista sin esfuerzo, la comprensión profunda de este protocolo de 8 sesiones que inicia con este libro requerirá perseverancia, una mente abierta y la voluntad de atravesar densas nubes de incertidumbre. Y al igual que alcanzar la cumbre más alta del mundo ofrece una vista sin igual, completar esta aventura te regalará una nueva forma de ver la vida.

¡Prepara tu equipaje!
¿Qué es el mindfulness?

"Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla en el presente prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juicios".

-Jon Kabat-Zinn

El mindfulness puede definirse de muchas maneras según su enfoque. A continuación, te presentamos la definición de Ken Wilber, que trasciende su etimología y sus raíces históricas, para situarse en el terreno de la Psicología Integral. Esta aproximación nos anima a explorar la interconexión entre mente, cuerpo y espíritu, reconociendo que nuestra salud y bienestar dependen de la armonía entre estos aspectos.

"El Mindfulness es una forma de entrenamiento corpo-mental que ha demostrado reducir espectacularmente el estrés e intensificar las sensaciones de calma, relajación y armonía; y ha demostrado aliviar la ansiedad y la depresión, reducir el malestar provocado por el dolor y aumentar la capacidad de aprendizaje; entre otros beneficios".

K. W., Meditación integral

Lectura recomendada: Meditación Integral, Ken Wilber. Ed.Kairós. 2018

Preparando nuestra ropa de trekking

Exploremos diferentes interpretaciones y entendimientos del mindfulness.

¡Conceptos que nos darán abrigo!

Aquí te dejamos algunas definiciones que te pueden ayudar a comprender mejor el arte de traer tu consciencia al momento presente.

Diferentes autores se han interesado en el estudio y práctica del mindfulness y esto hace que existan distintas definiciones. Cada una de ellas subrayando aspectos distintos de la práctica.

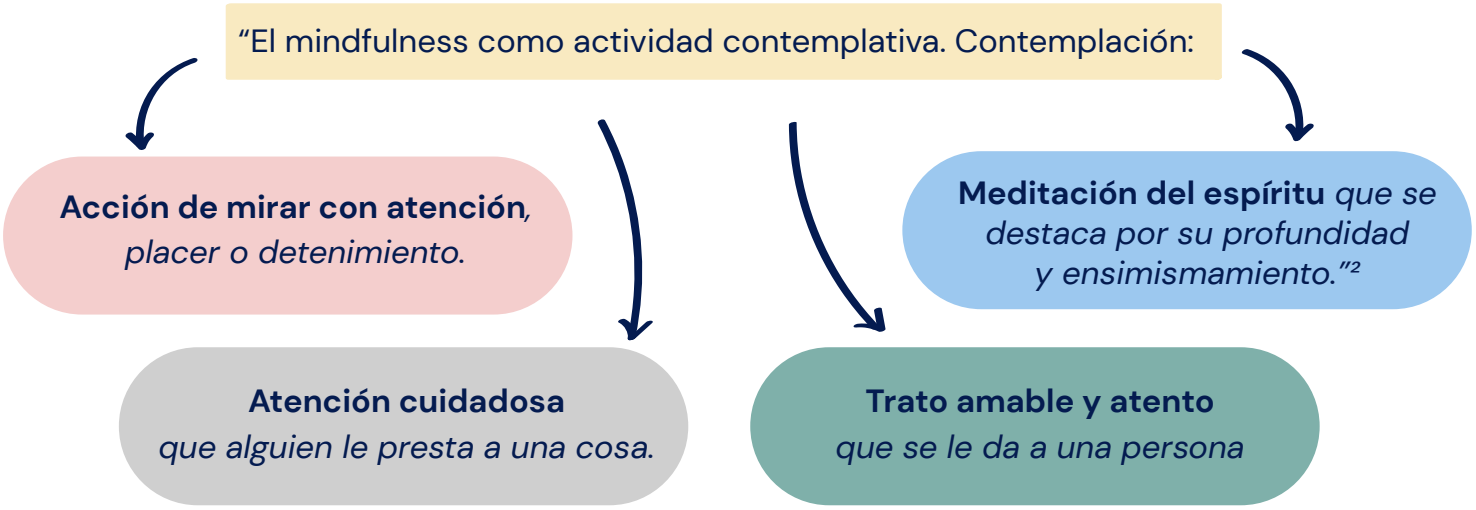
"El mindfulness consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora" . (Parra-Delgado, 2011).

"Una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es" (Bishop et al., 2004).

"La observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como surgen" (Baer, 2003).

"Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias" (Cardaciotto et al., 2008).

"Es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento" (Simón, 2007).



En conclusión, para alcanzar el silencio mental en la contemplación, es esencial aprender a observar y a liberarse de las sensaciones y pensamientos rumiantes con los que batallamos. Las técnicas más efectivas y directas para lograr este silencio son la meditación mindfulness y la oración en silencio.

Desde Mindful Science, recomendamos integrar estas prácticas con lecturas afines; ya que nos preparan y motivan a profundizar. La literatura nos regala ejemplos inspiradores de individuos que han logrado alcanzar este estado de calma profunda.

[2] (www.definicionabc.com/religion/contemplacion.php)

Qué No es el Mindfulness

¡No lleves equipaje de más! / ¡No lleves peso de más!

Conceptos erróneos y malentendidos comunes.

"Si tienes una mente calma,
serás una persona bella.
Si eres una persona bella,
crearás un hogar armonioso.
Si tu hogar está en armonía,
tu Nación se hallará en orden.
Si tu Nación está en orden,
habrá paz en el mundo.
".

-Lao Tse

¿Has notado la cantidad de información que existe, hoy en día, acerca del mindfulness? Pues bien, en este libro, hemos seleccionado algunos conceptos sobre meditación para clarificar dudas y malentendidos. Con ellos, descubrirás que la Atención Plena trasciende de ser meramente una técnica de relajación.

¿Qué es realmente la meditación?

En primer lugar, es crucial entender que la meditación no se reduce a una técnica o a un conjunto de ellas . Más bien, es una manera de estar en el mundo, una forma de ser. Las formas o métodos que empleamos **son vehículos** que nos guían hacia un estado de conciencia y presencia en el momento actual.

Sin embargo, es fácil perderse en la mera ejecución de estas técnicas y en el afán de alcanzar algún resultado o estado especial, que erróneamente podemos considerar como el verdadero objetivo.

Este enfoque puede terminar siendo un obstáculo significativo que nos impide experimentar la verdadera esencia y los beneficios de la práctica meditativa.

Es esencial recordar que, por encima de todo, la meditación es una forma de percibir, e incluso una forma de amar. Al abrazar esta perspectiva, abrimos la puerta a una experiencia más rica y profunda de nosotros mismos.

¿Es la meditación simplemente relajación y bienestar?

Un error común es creer que la meditación se traduce en relajación. Si bien es cierto que frecuentemente conduce a estados profundos de relajación y sensaciones de bienestar, eso es sólo una parte de la historia. El mindfulness nos invita a acoger todos los estados que emergen en nuestra conciencia, sin dar preferencia a ninguno sobre otro.

Desde la perspectiva de la práctica del mindfulness, emociones como el dolor, la angustia, el aburrimiento, la impaciencia, la frustración, la ansiedad y la tensión corporal son aspectos igualmente válidos de nuestra práctica, siempre que les prestemos atención en el momento en que aparecen.

No se trata de evadir ni evitar el encuentro con uno mismo.

La práctica de Atención Plena es una oportunidad para la comprensión y el aprendizaje y, en última instancia, para la liberación.

No deberías considerar los estados que no incluyen relajación o beatitud como indicativos de una práctica meditativa "equivocada". De hecho, la meditación es una forma de ser que se adapta a las circunstancias en las que nos encontramos en cada instante de nuestra vida.

No pretendo sugerir que al prestar atención plena a los contenidos mentales, estos desaparecerán. Ya que, en ocasiones, la naturaleza de nuestra mente es inquieta y caótica. Como un mono que salta de un árbol a otro, nuestra mente es propensa al desorden y a la distracción.

Lo que hace esencial a la meditación ***no*** es el *apego a creencias, ideas, emociones o sensaciones*, si no la percepción clara del aquí y ahora. Tomar consciencia del momento presente nos predispone a responder de forma adecuada a cualquier circunstancia, ***con más recursos para enfrentar lo que la vida nos ofrece.***

Veamos juntos el siguiente gráfico que resume algunos puntos importantes:

La meditación mindfulness

NO ES:

X

Dejar la mente en blanco.
Es hacerse consciente del pensamiento y de las emociones, pero no dejar de pensar o sentir. Preservamos nuestra capacidad analítica.

X

Buscar la iluminación o apartarse de la vida. Estas son ideas que a menudo surgen debido a la asociación histórica de la meditación con entornos monásticos. Sin embargo, la verdadera intención detrás de practicar mindfulness no es retirarse del mundo, sino integrar esta práctica en nuestra vida cotidiana para enriquecerla.

X

Suprimir las emociones. Con el mindfulness se regulan las emociones al hacernos conscientes de cómo surgen y al no reaccionar sobre ellas, pero no se suprimen. También, practicando a diario, uno tiene menor tendencia al pensamiento rumiante.

X

Escapar del dolor. El mindfulness nos ayuda a no reaccionar impulsivamente y aceptar el dolor. Nos hacemos conscientes de que el sufrimiento surge cuando protestamos o lo evitamos, y no cuando lo aceptamos momento a momento.

X

Reflexividad enjuiciadora. No es una voz interna que de manera continua evalúa nuestros actos, pensamientos y sentimientos de forma crítica. Los momentos de mindfulness son conceptuales, no verbales, no se enjuicia la experiencia.

X

No es una práctica egoísta. El mindfulness sirve para entender porqué hacemos lo que hacemos, y para aumentar nuestra capacidad de empatizar con los demás seres humanos.

Así, de una forma natural, las personas que lo practican desarrollan un compromiso social progresivo. (Siegel y Cols., 2009; Garcia Campayo y Demarzo, 2015)

Transitando la vida con ecuanimidad.

La meditación es cultivar la estabilidad frente a la diversidad de experiencias vitales, lo que conocemos como ecuanimidad. Potenciar esta habilidad es mucho más significativo que cualquier vivencia fugaz de calma que pueda surgir durante la práctica de Atención Plena.

Integrando ciencia y espiritualidad.

Tradicionalmente, la ciencia y la espiritualidad eran vistas como disciplinas que se encontraban en extremos opuestos del espectro del conocimiento. Sin embargo, en años recientes, los científicos han comenzado a explorar profundamente los beneficios que la meditación puede aportar al cerebro.

Por ejemplo, el reconocido neurocientífico **Richard Davidson**, junto con otros expertos en emociones y cerebro, ha encontrado evidencia de que podemos enseñar a nuestro cerebro a modular las emociones.

Lectura recomendada: El perfil emocional de tu cerebro. Richard Davidson & Sharon Begley. Ediciones Destino. 2012

Por su parte, **Mateu Richard**, neurobiólogo, sostiene que incluso los pensamientos se neutralizan. La ecuanimidad, manifiesta tanto en nuestras emociones como en nuestros pensamientos, nos permite enfrentar la adversidad de manera más sana y resolutiva.

Esta habilidad es más profunda y duradera, constituyendo una verdadera liberación. Imagina la libertad de poder permanecer estable en la vida, sin importar cuán difíciles o incómodas sean las circunstancias, y de tener una relación abierta e incondicional con tus sentimientos.

Una mente serena puede ser una experiencia común en momentos de práctica meditativa, pero no es el objetivo final, y no garantiza un mejor manejo en la vida cotidiana.

Buscar constantemente una mente serena puede desviarte de lograr una gracia mayor. Aprender a convivir con tu mente, sin importar lo activa que pueda estar, te regala la posibilidad de mirar el mundo que te rodea y tu interioridad desde otra perspectiva, tomar distancia y darle lugar a aquello que es más saludable.

En términos prácticos, tener una mente serena durante la meditación apenas influye una vez que vuelves a tu cotidianidad, donde necesitas pensar, implicarte y organizarte. Lo que realmente vale la pena es alcanzar una profunda presencia de consciencia y estabilidad, independientemente de los contenidos de la mente en un momento dado.

En este sentido, la meditación involucra dos componentes esenciales:

AUTORREGULACIÓN:

Este aspecto implica mantener la concentración en un objeto específico de meditación. Cuando la atención se dispersa, se la redirige de nuevo hacia la respiración. Pensamientos, emociones y sensaciones corporales, que fluctúan continuamente, deben ser observados sin emitir juicios. Esta práctica ayuda a cultivar un estado de alerta y presencia total.

ORIENTACIÓN HACIA LA EXPERIENCIA:

Este enfoque fomenta la aceptación, la honestidad y la curiosidad acerca de lo que sucede espontáneamente en el cuerpo y la mente, al tiempo que promueve la tolerancia hacia las emociones negativas y las contradicciones lógicas. Mantener esta actitud interna ayuda a evitar las reacciones automáticas habituales.

Observar sin prejuicios permite evitar los automatismos del día a día y los juicios apresurados sobre uno mismo y el mundo. Adoptar esta postura no solo expande nuestra perspectiva, sino que también enriquece nuestra comprensión de lo que sucede a nuestro alrededor.

Muy bien, hemos llegado al final de este capítulo. Recordemos que el mindfulness es mucho más que un simple ejercicio; es un viaje transformador hacia el entendimiento profundo de nuestra mente y experiencias. Cada momento de Atención Plena nos acerca más a una comprensión **no elaborativa** de nuestra realidad actual, invitándonos a relacionarnos con nuestras experiencias desde una postura de curiosidad, apertura y aceptación.

A medida que continuamos practicando, aprendemos a descentrar nuestros pensamientos y sentimientos, reconociéndolos como **experiencias subjetivas y transitorias**, en lugar de verdades permanentes y definitorias. Este proceso no sólo aumenta nuestro ***insight*** sobre la naturaleza fluctuante de la mente, sino que también nos libera de las cadenas de reacciones automáticas y juicios precipitados.

Al avanzar al próximo capítulo, te invito a seguir explorando con la misma curiosidad y apertura, consolidando cada aprendizaje y llevándolo contigo en tu día a día. Juntos, seguimos caminando hacia la cima, paso a paso. **¡Vamos!**