

MINDFULNESS

LA TÉCNICA DE LA ATENCIÓN PLENA



QUE ES MINDFULNESS

El mindfulness puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento. Como procedimiento terapéutico busca, ante todo, que los aspectos emocionales y cualesquiera otros procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o intentar controlarlos. El control sobre sucesos incontrolables, sujetos a procesamiento automático, requiere de la mera experimentación y exposición natural con la menor interferencia posible. Aunque el mindfulness ha adquirido una cierta notoriedad, sobre todo en USA, de mano de los valores orientales, refiere a algunos aspectos ya conocidos en psicología: la exposición y la autorregulación basadas en las técnicas de biofeedback o en el uso de la hipnosis, donde hay un dejar que los fenómenos perceptivos y sensoriales se muestren como ellos son. Su principal utilidad, más allá de las técnicas concretas que ofrezca, tal vez sea el contrastar con una psicología que propugna el control, el bienestar, la eliminación del estrés, la ansiedad, etc., mediante procedimientos que, a falta de esa experimentación natural, pueden contribuir a perpetuarlos.

Palabras Clave: mindfulness, conciencia plena, aceptación, exposición, terapia de conducta

Mindfulness es un término que no tiene una palabra correspondiente en castellano. Puede entenderse como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. Los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado. Viene a plantear, por tanto, un empeño en centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva. Una opción por vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, frente al vivir en la irrealidad, el soñar despierto.

Las connotaciones psicológicas del término son evidentes, aunque trasciende de lo meramente psicológico e impregna en un sentido más amplio un sentido de vida, una filosofía de la vida y una praxis, un modo de conducirse en situaciones y momentos concretos. El mindfulness no puede ser entendido de forma genérica sino que siempre es referido a un momento temporal concreto (presente).

Para terminar por acotar, si quiera de forma preliminar, el concepto hay que añadir que esa atención, conciencia y reflexión es de carácter no valorativo. Es una experiencia meramente contemplativa, se trata de observar sin valorar, aceptando la experiencia tal y como se da. Es una observación abierta e ingenua, ausente de crítica y valencia. Se diría que es una forma de estar en el mundo sin prejuicios: abierto a la experiencia sensorial, atento a ella y sin valorar o rechazar de forma activa y taxativa dicha experiencia.

El fenómeno así descrito es de evidente interés en psicología. Plantea en términos positivos cómo orientar la atención y la actividad, adecuándose de forma abierta a cada situación y señala de forma implícita los problemas que pueden derivarse de no centrarse en el momento presente en las condiciones señaladas. Así, para Linehan (1993) el entrenamiento en mindfulness supone instruir al paciente para que observe su cuerpo y lo describa, sin valoración y centrándose en el momento presente.

El mindfulness es considerado desde diversas perspectivas como un fin en sí mismo, como una filosofía de vida o modo de conducirse en ella. En esta óptica se considera el mindfulness como un tipo de meditación inserta en la cultura oriental y en el budismo en particular (Gremer, 2005), el ideal Zen de vivir el momento presente.

Desde un punto de vista psicológico también se ha venido a considerar como un constructo de personalidad. Se pretende medir cuánto mindfulness "tiene" una persona y cómo puede afectar esto a diversas dimensiones psicológicas, así como procesos concretos.

Finalmente se considera también como una técnica y como un componente de las terapias desarrolladas en el marco del conductismo radical y contextual: terapia de aceptación y compromiso, terapia de conducta dialéctica o psicoterapia analítica funcional.



ASPECTOS NOVEDOSOS DE LA TÉCNICA

El mindfulness puede entenderse, como se ha señalado más arriba, como una forma de implicarse en las distintas actividades habituales, sean estas problemáticas o no. Se puede considerar, por tanto, como una habilidad que permite no sólo un punto de vista distinto sino que implica también conductas concretas.

Siendo precisos no se puede decir estrictamente que su planteamiento sea novedoso. Veamos, no obstante, sus elementos esenciales y su grado de innovación.

Centrarse en el momento presente.- Esta es una característica que ha sido definitoria del análisis funcional de la conducta y en consecuencia de la terapia de conducta. Sin embargo, el centrarse en el momento presente tiene en el mindfulness un sentido distinto. Se trata de centrarse y sentir las cosas tal y como suceden, sin buscar su control. No se centra en un pensamiento para cambiarlo por uno positivo. Se centra en un pensamiento o actividad, la que se proponga, en sí misma, sin ánimo de control sobre ella. ¿Qué utilidad puede tener esto? La de aceptar las experiencias y sensaciones tal y como se dan.

Podría decirse que, de modo similar a como operan las técnicas de exposición, se le pide a la persona que permanezca en una determinada situación sintiendo lo que allí suceda. Esta actitud permite que lo que ha de suceder o sentir acontezca de un modo completo. El vivir lo que está sucediendo en el momento supone dejar que cada experiencia sea vivida en su momento. Se trata de no perder la experiencia presente en su sustitución por lo que tendría que suceder o lo que sucedió y se vivió.

Apertura a la experiencia y los hechos.- El centrarse en lo que sucede y se siente en el momento presente permite poner por delante los aspectos emocionales y estimulares frente a la interpretación de ellos. La fuerza del lenguaje, del pensamiento, para tamizar y vestir lo que se ve y lo que se siente, es evidente. Esta influencia es tal que frecuentemente lo verbal sustituye a lo real, homogenizando, uniformando y conformando la experiencia abierta a marcos predefinidos y estereotipados. Esto supone, ante todo, una falsificación de la experiencia y la pérdida de la riqueza que supone la variabilidad de los fenómenos perceptivos y emocionales. La persona que contempla un cuadro sólo es capaz de percibir (sentir) en la medida en que es capaz de mantenerse abierto a las cosas que le sugiere dicho cuadro. Esta observación debe guiarse, en lo principal, por ella misma. Dejando que unas sensaciones lleven a otras de modo natural. Las interferencias verbales (prejuicios), o el "estar en otro sitio", solo contribuyen a adulterar la experiencia.

Aceptación radical. El elemento esencial del mindfulness consiste en la aceptación radical, no valorativa, de la experiencia. Se trata de centrarse en el momento actual sin hacer ningún tipo de valoración y aceptando la experiencia como tal. Esto tiene un elemento de originalidad frente al proceder habitual en psicología. Lo positivo y negativo, lo perfecto e imperfecto en sus diversos grados son aceptados como experiencias naturales, normales. Obviamente resulta más grato experimentar algo positivo pero se acepta como igualmente natural la vivencia de lo desagradable. Se trata, como se ha comentado anteriormente, de aceptar las experiencias, y las reacciones a ellas, como naturales, normales. El esfuerzo por no valorarlas y aceptarlas permite no rechazarlas: el malestar, el enfado, la contrariedad no es algo de lo que se haya de huir, sino que forman parte una experiencia humana que es preciso vivir. Esto contradice en gran medida ciertos tipos de mensajes que se transmiten socialmente, e incluso desde el ejercicio profesional de la psicología: el malestar es negativo, debe reducirse la ansiedad, controlar el estrés, reducir los pensamientos negativos, etc.

Elección de las experiencias.- Puede pensarse que el mindfulness consiste en vivir con atención plena, reflexiva, no valorativa y aceptando lo que acontece de forma un tanto determinista. Esto no es así. Las personas eligen de forma activa en qué implicarse, sobre qué actuar, mirar o centrarse. Los objetivos, proyectos y valores de cada cual determinan sobre qué atender o prestar su tiempo e interés. En suma, el que una situación sea vivida y caracterizada como mindfulness no quiere decir que no sea elegida. Sí quiere decir que una vez que una situación es elegida debe vivirse y experimentarse tal y como es, de forma activa, aceptando todo lo que se dé.

Control.- La aceptación supone una renuncia al control directo. No se busca que la persona controle sus reacciones, sentimientos o emociones sino que los experimente tal y como se producen. Esto no supone, naturalmente, que los elementos de regulación emocional, fisiológico y comportamental no se produzcan pero sí que no buscan de forma directa. No se trata de reducir (controlar) el malestar, el miedo, la ira o la tristeza, sino de experimentarlos como tal; en todo caso el efecto que pudiera producirse sobre esas emociones será de naturaleza indirecta. Este aspecto contrasta notablemente con los procedimientos psicológicos al uso y que buscan la reducción de la activación, el control de la ansiedad, la eliminación de los pensamientos negativos, etc.



Para recapitular se recogerán algunos de los elementos clave del mindfulness, según Germer (2004), estos son: (1) no conceptual, esto es prestar atención y conciencia sin centrarse en los procesos de pensamiento implicados; (2) centrado en el presente: el mindfulness siempre se da en y sobre el momento presente; (3) no valorativo, no puede experimentarse plenamente algo que se desea que sea otro; (4) intencional, siempre hay una intención directa de centrarse en algo, y de volver a ello si por algún motivo se ha alejado; (5) observación participativa, no es una observación distanciada o ajena, debe implicar lo más profundamente la mente y el cuerpo; (6) no verbal, la experiencia mindfulness no tiene un referente verbal sino emocional y sensorial; (7) exploratorio, abierto a la experimentación sensorial y perceptiva; y (8) liberador, cada momento de experiencia vivida plenamente es una experiencia de libertad.

LAS TÉCNICAS CONCRETAS

Una vez definidas la singularidades y ventajas del mindfulness, ¿cómo buscarlo o aplicarlo en términos prácticos?, ¿resulta positivo que una persona se conduzca todo el día como mindfulness? No hay datos empíricos hoy día que permita responde de forma clara a estas preguntas. Más adelante se podrá valorar más concretamente en qué casos es más apropiado insistir en su recomendación. Mientras tanto ¿cómo se consigue el mindfulness? En general se ha aplicado un tipo de entrenamiento que permite a las personas practicar en esas habilidades mindfulness. El procedimiento más utilizado incluye elementos cognitivos (meditación) junto con determinados tipos de relajación, o ejercicios centrados en sensaciones corporales. Recuerda, en gran medida, al entrenamiento en relajación progresiva, aunque también al entrenamiento autógeno (procedimiento de auto-hipnosis) y a la hipnosis en sí.

Jon Kabat-Zinn (1994) ha desarrollado y puesto en marcha un programa en el que se entrena a las personas en la adquisición de las habilidades relativas al mindfulness. Se entiende que, al igual que con la relajación, el entrenamiento y práctica en ellas permite la adquisición de unas habilidades que pueden generalizarse y tiene, posiblemente, sus efectos positivos en el funcionamiento ordinario de la persona.

A modo de ejemplo, y en el caso de la relajación, podría señalarse que cualquiera de los procedimientos utilizados podría ser adecuado, desde la perspectiva del mindfulness, siempre que se modificaran los elementos necesarios. A saber: que la persona no controla, sino observa, su respuestas fisiológicas; que la persona acepta cualquier cambio, sensación o movimiento, por ejemplo, que se produzca; que hay una implicación activa en la tarea planteada buscando conocer y sentir todo lo que acontezca en ella; que dicho interés activo no supone lucha o control sobre otras

actividades competitivas (por ejemplo, si atendiendo a las sensaciones corporales el pensamiento se va a otros asuntos alejados de la tarea, una vez que la persona se da cuenta de la digresión, no se enoja o contraría, sino que acepta dicha digresión y simplemente vuelve a atender a las sensaciones y tareas en que está implicado). En este contexto se puede utilizar el procedimiento denominado como body scan (Kabat-Zinn, 2002), que consiste en una mera experimentación en las sensaciones corporales asociadas al repaso activo del cuerpo. Otro procedimiento frecuentemente usado es la respiración. La persona se centra en ella y experimenta libremente todas las sensaciones que sucedan en torno al propio ritmo respiratorio. Insistiendo en todo momento en que no se pretende ni busca ejercer control alguno sobre la actividad corporal.

Tampoco se busca la relajación como algo positivo en sí ni como estrategia de afrontamiento, sino como forma de practicar y experimentar el mindfulness.

Los procedimientos y ejercicios concretos pueden ser muy diversos. Algunos han sido desarrollados con objetivos específicos como el programa para la prevención de la depresión de Segal, Williams y Teasdale (2002). En dicho texto puede consultarse un programa detallado de ejercicios orientados a la práctica del mindfulness durante la mayor parte del día como forma de prevenir las recaídas en la depresión.



CUATRO PRINCIPIOS PARA LA TRANSFORMACIÓN CONSCIENTE (Modelo RAIN)

RAIN es un acrónimo útil para los cuatro principios clave de la transformación consciente de las dificultades. RAIN (LLUVIA) significa el reconocimiento, la aceptación, la investigación, y no-identificación. Una línea de la poesía Zen nos recuerda que " la lluvia cae por igual sobre todas las cosas. " Al igual que el alimento de la lluvia exterior, los principios internos de lluvia se pueden aplicar a toda nuestra experiencia, y pueden transformar nuestras dificultades.

RECONOCIMIENTO

El reconocimiento es el primer paso de la atención plena. Cuando nos sentimos atrapados, debemos comenzar con la voluntad de ver lo que es así. Es como si alguien nos pregunta suavemente: "¿Qué está pasando ahora?" ¿Nos apoyamos con brusquedad: "Nada"? ¿O nos detenemos y reconocemos la realidad de nuestra

experiencia, aquí y ahora? Con el reconocimiento de que salimos de la negación. La negación socava nuestra libertad. El diabético que niega su cuerpo está enfermo y no tiene en cuenta sus necesidades no es libre. Tampoco lo es el ejecutivo estresado que niega el costo de su estilo de vida , o el aspirante a pintor que niega su amor de hacer arte . La sociedad que niega su pobreza y la injusticia ha perdido una parte de su libertad también. Si negamos nuestro descontento , nuestra ira, nuestro dolor, nuestra ambición , sufriremos . Si negamos nuestros valores, nuestras creencias, nuestros anhelos , o nuestra bondad , sufriremos .

" El surgimiento y florecimiento de la comprensión , el amor y la inteligencia no tiene nada que ver con ninguna tradición externa ", observa el maestro Zen Toni Packer. "Esto sucede por completo por su cuenta , cuando un ser humano se pregunta , escucha , y se ve sin atascarse en el miedo. Cuando la auto-observación es tranquila, en suspenso , el cielo y la tierra están abiertos " .

Con el reconocimiento de nuestra conciencia se vuelve como el anfitrión digno. Nombramos e interiormente nos inclinamos a nuestra experiencia : " Ah , el dolor . Ahora la emoción. Hmm , sí , el conflicto ; y sí, la tensión. Oh, ahora el dolor , sí , y ahora , ah, la mente que juzga . "El reconocimiento nos mueve de la ilusión y la ignorancia hacia la libertad . "Podemos encender una lámpara en la oscuridad " , dice el Buda . Podemos ver lo que es así.



ACEPTACIÓN

El siguiente paso es la aceptación. La aceptación nos permite relajarnos y abrirnos a los hechos que tenemos ante nosotros . Es necesario porque con el reconocimiento puede llegar un aversión sutil , una resistencia, un deseo que no fuera así . La aceptación no significa que no podemos trabajar para mejorar las cosas . Pero en este momento, esto es lo que es. En el Zen se dice, " Si comprendes , las cosas son sólo los que son. Y si no lo entiendes, las cosas siguen siendo tal y como son " .

La aceptación no es pasividad. Es un paso valiente en el proceso de la transformación. La vida son problemas. Sólo la muerte es agradable " , declara Zorba el griego. " Vivir es arremangarse y abrazar los problemas. " La aceptación es un movimiento voluntario del corazón para incluir todo lo que está delante de él. En la transformación individual que tenemos que reconocer la realidad de nuestro propio sufrimiento . Para la transformación social que tenemos que empezar con la realidad del sufrimiento colectivo , de la injusticia , el racismo , la codicia y el odio. Podemos

transformar el mundo al igual que aprendemos a transformarnos a nosotros mismos . Como comenta Carl Jung , " Tal vez yo mismo soy el enemigo que debe ser amado . "

Con la aceptación y el respeto, los problemas que parecen insolubles a menudo se vuelven viables. Un hombre comenzó a dar grandes dosis de aceite de hígado de bacalao a su Doberman porque le habían dicho que el material era bueno para los perros . Cada día sostenía la cabeza del perro entre sus rodillas, lo obligaba con sus fauces abiertas y vertía el líquido por su garganta . Un día el perro se soltó y el aceite de pescado se derramó en el suelo. Luego, para gran sorpresa del hombre , el perro volvió a lamer el charco. Es entonces cuando el hombre descubrió que el perro no había estado luchando porque no le gustara el aceite, sino por su falta de respeto en su administración . Con la aceptación y el respeto , pueden ocurrir transformaciones sorprendentes.



INVESTIGACIÓN

El Reconocimiento y la aceptación conducen a la tercera etapa del proceso, la investigación. El Maestro zen Thich Nhat Hanh llama a esto "ver profundamente. " En reconocimiento y aceptación reconocemos nuestro dilema y aceptamos la verdad de la situación. Ahora hay que investigar más a fondo . El budismo enseña que siempre que estamos estancados , es porque no hemos visto lo suficiente en la naturaleza de la experiencia.

Esta práctica budista dirige sistemáticamente nuestra investigación a cuatro áreas que son críticas para la comprensión y la libertad. Éstos se llaman los cuatro fundamentos de la atención y el cuerpo, los sentimientos , la mente y el dharma - los principios subyacentes de la experiencia.

Aquí es cómo podemos aplicarlos cuando se trabaja con una experiencia difícil Mirando con la investigación en el cuerpo, estamos conscientemente para localizar donde se encuentran nuestras dificultades. A veces nos encontramos con sensaciones de calor , la contracción , la dureza, o vibraciones. A veces nos damos cuenta de palpitante, entumecimiento, una determinada forma o color. Podemos investigar si estamos atendiendo con resistencia o con la atención plena. Nos damos cuenta de lo que sucede cuando tenemos estas sensaciones con la atención y la amabilidad. ¿Se

pueden abrir ? ¿Existen otras capas ? ¿Hay un centro ? ¿Se intensifican , se mueve, amplía , cambia, se repite, o se disuelve o se transforma ?

En la segunda fundación de la atención plena , podemos investigar qué sentimientos son parte de esta dificultad. Es el tono de sentimiento primario agradable , desagradable o neutro ? ¿Estamos cumpliendo con este sentimiento con la atención plena ? ¿Y cuáles son los sentimientos secundarios asociados con él ? A menudo descubrimos una constelación de sentimientos.

Un hombre recordando su divorcio puede sentir tristeza , la ira, los celos , la pérdida , el miedo y la soledad. Una mujer que no pudo ayudar a su sobrino adicto puede sentir añoranza , la aversión , la culpa , el deseo , el vacío, y la indignidad. Con atención plena, cada sentimiento es reconocido y aceptado. Investigamos cómo se siente cada emoción , ya sea placentera o dolorosa , contraída o relajada, tensa o triste. Nos damos cuenta de que no sentimos la emoción en nuestro cuerpo y lo que le sucede , ya que se llevó a cabo en la atención plena.



Luego viene la mente. ¿Qué pensamientos y las imágenes están asociados con esta dificultad? ¿Qué historias , juicios y creencias que estamos celebrando ? Cuando miramos más de cerca, a menudo descubrimos que muchos de ellos son puntos de un solo lado , de vista fijos o perspectivas anticuadas , habituales. Cuando vemos que no son más que historias , se aflojan su control sobre nosotros. Nos aferramos a menos que ellos.

El cuarto fundamento para investigar se llama la atención del dharma. Dharma es una palabra importante y multifacética que puede significar " las enseñanzas y el camino del budismo. " También puede significar " la verdad , los elementos y los patrones que conforman la experiencia. " En la contemplación del dharma nos fijamos en los principios y leyes que están operando . Podemos notar si una experiencia es realmente tan sólida como parece. ¿Es que no cambia o es impermanente , se está moviendo ó recreando a sí misma? Nos damos cuenta de si la dificultad se expande o contrae el espacio en nuestra mente, si está en nuestro control , o si tiene su propia vida. Nos damos cuenta de si se trata de auto-construcción . Investigamos sin aferramos a ella , luchando con ella, o simplemente dejar ser . Vemos si nuestra relación con ella es una fuente de sufrimiento o de felicidad. Y, por último , nos damos cuenta de lo mucho que nos identificamos con ella. Esto nos lleva al último paso de la lluvia, no-identificación .



NO-IDENTIFICACIÓN

En no-identificación dejamos de tomar la experiencia como "mío" o parte de "mí." Vemos cómo la identificación crea dependencia, ansiedad y falta de autenticidad. En la práctica de no-identificación, nos preguntamos de cada estado, la experiencia y la historia, ¿es esto lo que realmente soy? Vemos la provisionalidad de esta identidad. En lugar de la identificación con esta dificultad, dejamos ir y descansar en la conciencia misma. Esta es la culminación de la liberación de dificultad a través de RAIN.

Un practicante budista, David, se identificó como un fracaso. Su vida tuvo muchas decepciones, y después de algunos años de práctica budista, que estaba decepcionado por su meditación también. Se convirtió en más tranquilo, pero eso era todo. Él todavía estaba plagado de pensamientos implacables críticos y auto-juicios, restos de un pasado duro y doloroso. Se identificó con estos pensamientos y su historia heridos. Incluso la práctica de la compasión por sí mismo trajo poco alivio.

Luego, durante un retiro de la atención plena de diez días, que se inspiró en las enseñanzas sobre la no-identificación. Él se sintió conmovido por las historias de aquellos que se enfrentaron a sus demonios y se liberaron. Se acordó de la cuenta del Buda, que en la noche de su iluminación se enfrentó a los ejércitos y las tentaciones de Mara, un poderoso demonio del folclore budista que personifica nuestras dificultades y obstáculos en el camino. David decidió quedarse despierto toda la noche y directamente enfrentarse a sus propios demonios. Durante muchas horas, trató de ser consciente de la respiración y el cuerpo.

Entre sesiones, tomó períodos de meditación caminando. En cada sesión, se le inundó por las ondas familiares de somnolencia, dolores de cuerpo, y los pensamientos críticos. Entonces él comenzó a notar que cada experiencia que cambia se encontró con un elemento común, la conciencia misma. En el medio de la noche, tuvo un momento "ajá". Se dio cuenta de que el conocimiento no se vio afectado por alguna de estas experiencias, que estaba abierto y sin tocar, como el espacio en sí. Todos sus luchas, los sentimientos y los pensamientos dolorosos, iban y venían sin la más mínima perturbación a la conciencia misma.

La Conciencia se convirtió en su refugio. David decidió poner a prueba su comprensión . La sala de meditación estaba vacía, así que rodó por el suelo . Con la Conciencia sólo se dio cuenta. Se puso en pie , gritó , rió , hizo ruidos raros de animales. Con la Conciencia sólo se dio cuenta. Corrió por la habitación, se acostó en silencio , él salió de la casa a la orilla del bosque , cogió una piedra y la arrojó , saltaba , reía , regresó y sáb. Con la Conciencia sólo se dio cuenta de todo. Al encontrar a esto, se sentía libre . Vio salir el sol suavemente sobre las colinas. Entonces él se volvió a dormir por un tiempo . Y cuando volvió a despertar , su día era totalmente de alegría. Incluso cuando sus dudas regresaron, la conciencia sólo se dio cuenta. Al igual que la lluvia, la conciencia permitió a todas las cosas por igual.

Sería demasiado optimista para poner fin a esta historia aquí . Más adelante en el retiro David volvió a caer en períodos de duda , autocrítica , y la depresión. Pero ahora, incluso en el medio de ella , pudo reconocer que se trataba de duda, sólo juicio , depresión justo. Él no podía soportarlo plenamente como su identidad más. Conciencia dio cuenta de esto también. Y se quedó en silencio , de forma gratuita.

Lo llaman en Budismo no identificación de la morada de despertar , el fin del apego , la verdadera paz , nirvana . Sin la identificación podemos vivir con cuidado, sin embargo, ya no estamos obligados por los temores y las ilusiones de la pequeña sensación de uno mismo . Vemos la belleza secreta detrás de todo lo que nos encontramos. La atención plena y la presencia valiente traer verdadera protección . Cuando nos encontramos con el mundo con el reconocimiento , la aceptación , la investigación, y la no-identificación , que el descubrimiento de que dondequiera que estemos , la libertad es posible, al igual que la lluvia cae sobre y nutre todas las cosas por igual.

Extraído de Bringing Home the Dharma : Jack Kornfield .

COMO MEDITAR

En meditación seguimos la respiración, a fin de establecer el samadhi (concentración máxima).

Con la respiración, seguimos el recorrido del aire desde los orificios a de la nariz: al inspirar baja por el pecho hasta el bajo abdomen, y al expirar sube desde el bajo abdomen al pecho y, otra vez, a los orificios de la nariz. Al cabo de unos diez minutos, os sentiréis más calmados, más estables y podréis dejar de seguir la respiración para estar atentos a todo....Observar cualquier cosa que esté sucediendo en vuestro interior, ya sea la respiración, un movimiento, un pensamiento o una sensación. Pero se trata solamente de mirarlo, de observarlos sin hacer ningún comentario; solamente observarlos. Veréis que algo sucede. De este modo, no os convertís en el observador –o en el que mira-, sino que sois la mirada en sí misma. Así que cualquier cosa que esté sucediendo, llevadla al frente y mirad de manera amable y gentil, pero poniendo toda la energía en ello. Y así, es mirar se va convirtiendo en algo más pleno, más completo.