

MINDFULNESS

La meditación de conciencia plena

Kavindu

- **Necesidad de la meditación.**
- **Parte de eventos centrales.**

Es común que la búsqueda de una práctica meditativa se despierte a partir de un evento crucial que sacude tu vida y te abre los ojos a la naturaleza transitoria y compleja de la realidad, así como a la posibilidad de acceder a estados de conciencia más claros y profundos. Accidentes, enfermedades y pérdidas son variaciones de este mismo tema. Otras personas se acercan a la meditación para atender necesidades vitales como tranquilidad, paz y claridad, otras simplemente vienen buscando calmar la mente, soltar la atención y encontrar un alivio a la angustia o el estrés.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 17.

- **Sendero de la meditación.**
- **Relación con la experiencia.**

Al emprender el sendero de la meditación, siempre hacen falta instrucciones precisas que te indiquen hacia dónde dirigir la mirada contemplativa y cómo mirar. Más adelante, descubrirás que el camino que te has propuesto seguir no es lineal ni secuencial, pues realmente no hay ningún lugar a donde llegar. Tampoco se trata de buscar la mejor técnica y dominarla, pues no es meramente una técnica, sino una transformación radical en la manera de relacionarte con tu experiencia.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 18.

- **Definición de meditación.**
- **Percepción, atención, sensibilidad e intuición.**

La meditación como aquí se entiende es una disciplina milenaria de autoconocimiento y liberación que involucra la participación de distintas facultades de la mente, tales como la percepción, la atención, la sensibilidad sensorial y la intuición. Más aún, es un proceso encaminado a expandir y profundizar tus estados de conciencia, y familiarizarte con sus aspectos espaciosos y lúcidos. Estos estados de conciencia surgen al reconocer la naturaleza cambiante, abierta y compleja de tu experiencia en el ahora y sentirla como tu hogar natural.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 20-21.

- **La conciencia plena.**
- **Diferenciar atención y conocimiento.**

He preferido utilizar “conciencia plena” en vez de atención plena o atención consciente, como se usa en algunos textos en castellano (aunque a veces con distintas connotaciones), justo para distinguir la *atención* como una función direccional de la mente, en contraste con la capacidad de *cobrar conciencia* —o darte cuenta— de algo que percibes, sientes o piensas. La conciencia así entendida es lo que te permite conocer distintas áreas de la experiencia humana interna y externa.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 21.

- **Diagrama de los cinco principios.**
- **Meditación de conciencia plena.**

Acción sutil		Principio	Te revela
No rechazar, retener; perseguir experiencias	Despierta	Receptividad	Tu experiencia inmediata sin mediación de conceptos
Abrir las puertas de los sentidos		Claridad	La constante transformación de todo lo que percibes o sientes
Permitir que se integre la atención		Calma	La calma psicofísica que integra y estabiliza tu atención
Reconocer el ahora, abrirte a un sentido de totalidad y dejar ir		Conciencia del ahora	Toda tu experiencia invariablemente ocurre en el ahora. El

al meditador			ahora es actualización. Tu sentido de ser en el ahora es transparente y ligero
Mantenerse amable y paciente		Amor incondicional	Es posible conectarse de corazón con todo y todos. Un estado de conciencia espontáneamente apreciativo y empático

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 31.

- **Primer principio de conciencia plena.**
- **Receptividad meditativa.**

La acción sutil que despierta el principio de receptividad tiene tres facetas: *no rechazar, no retener, no perseguir*. Por supuesto, éstas son un planteamiento de no-acción: te piden dejar de hacer algo, su efecto es desactivar los impulsos habituales de rechazar, retener y perseguir experiencias.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 33.

- **Apego y aversión como fuerzas.**
- **Desarrollo de la fijación mental.**

El problema de tratar de capturar algo del campo de percepción y fijarlo en la mente, ya sea para rechazarlo o para retenerlo, es que la acción misma lo convierte en una abstracción que representa dicha experiencia, alejándote de la experiencia en sí. De esta manera, lo que terminas rechazando o reteniendo son representaciones mentales ya alejadas y desvinculadas de la realidad compleja, cambiante y abierta de la cual alguna vez fueron expresiones efímeras en el ahora.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 34.

- **Dejar ser meditativo.**
- **Nada falta = nada sobra.**

Dejar ser consiste simplemente en mantener la misma receptividad lúcida hacia lo que sientes agradable como hacia lo que sientes desagradable en la experiencia meditativa. Visto de otra manera, el principio de receptividad es ecuanimidad, un término que proviene de dos palabras: “igual” y “ánimo” o “espíritu”. Y el espíritu con el que recibes todo por igual en la conciencia es una lucidez amable y espaciosa donde todo cabe, nada falta ni sobra.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 36.

- **Definición de apego: retener.**
- **Esperar algo seguro.**

En el sentido que aquí nos interesa, retener quiere decir intentar aferrarte a algo que estás percibiendo o sintiendo, con la intención de que se quede o domine tu experiencia. Así como rechazar está vinculado con una reacción instintiva de eliminar una sensación desagradable que parece amenazarte, retener está ligado con el impulso instintivo de poseer una sensación agradable que esperas que te traiga seguridad.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 38.

- **Meditación de conciencia plena.**
- **No rechazar y no retener.**

Al desistir de intentar rechazar lo desagradable y retener lo placentero te estás colocando en el corazón mismo de la ecuanimidad. Desde este centro abierto, lo desagradable resulta menos oneroso y más revelador, pues dejas de tomarlo como una amenaza personal. Asimismo, lo placentero lo experimentas más plenamente y sin la ansiedad de que termine, pues dejas de buscar un sentido de seguridad en ello.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 39.

- **Meditación en receptividad.**
- **No perseguir experiencias.**

Perseguir se refiere a la ansiedad por lograr una experiencia específica que quisieras tener en la meditación. Puede ser una sensación física, un estado mental, una emoción o una experiencia que has idealizado. Lo notas cuando de pronto irrumpe una inquietud: el deseo de experimentar *algo*. Este impulso tenderá a apartarte de la experiencia presente que tal vez te está pareciendo aburrida o incompleta. A veces que asalta la sospecha de que debería estar sucediendo algo distinto o más interesante, y te afanas en tratar de lograr una experiencia particular que se parezca a tu idealización.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 42-43.

- **Principio de receptividad.**
- **Base de la conciencia plena.**

Acción sutil	Indagar en la experiencia
No rechazar/dejar ser	¿Hay algo que no esté dispuesto a experimentar?
No retener/dejar ir	¿Hay algo que no esté dispuesto a soltar?
No perseguir/contactar con tu experiencia inmediata	¿Hay algo que esté persiguiendo?

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 44.

- **Los seis sentidos y percepción.**
- **Cuatro factores básicos.**

Para propósitos prácticos consideramos que hay cuatro factores que colaboran para crear la percepción consciente de algo: 1) la energía de una vibración (luz, sonido, temperatura, sensación física, etc.); 2) un órgano sensor que la capte (ojo, oído, cuerpo, etc.); 3) el proceso cerebral-mental que convierte la señal en una impresión sensorial dinámica, y 4) la experiencia de ser consciente de ella, que involucra para ello diferentes niveles de atención.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 46.

- **Desarrollo de las sensaciones.**
- **Agradables, desagradables y neutras.**

La sensación agradable, desagradable o neutra que acompaña las impresiones sensoriales es una señal generada por el cerebro-mente y empaquetada junto con lo que percibes con el propósito de que puedas reaccionar o responder a una situación. La secuencia es simple: sientes una sensación desagradable en el hombro, surge una emoción ligeramente teñida de enfado, y ésta hace que muevas el hombro para tratar de eliminar la sensación. Pasa lo mismo con los pensamientos, las sensaciones en el cuerpo, las emociones, etc.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 49.

- **Las sensaciones son internas.**
- **Los objetos no tienen cualidad.**

Es muy liberador saber que lo agradable o desagradable no es inherente al objeto externo que percibes. No existen sonidos, olores, imágenes, pensamientos, palabras, o sensaciones táctiles agradables o desagradables. Lo agradable o desagradable es una sensación que tu cerebro-mente produce y añade al evaluar aquello con lo que contactan tus sentidos.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 50.

- **Los pensamientos en contexto.**
- **Es un evento sensorial.**

Descubrir de qué está hecho un pensamiento no quiere decir analizarlo conceptualmente, sino percibirlo como un evento sensorial fluido, sentir su calidad energética sin asignarle ningún significado. Descubrir que en su aspecto más tangible los pensamientos son sólo impresiones sensoriales —al igual que las sensaciones táctiles, los sonidos y los olores— produce un cambio fundamental en tu relación con ellos.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 52.

- **Cada sentido se expresa: energías.**
- **Desarrollo de la claridad.**

Antes de examinar el principio de claridad con respecto a cada puerta sensorial, es necesario hacer una aclaración. Estrictamente hablando, cada sentido está confinado a su propio canal y contiene sólo formas apropiadas para su medio, por ejemplo, en el sentido del oído sólo percibes sonidos y no imágenes y viceversa. Esto es fácil de comprobar porque al cerrar los ojos no dejas de percibir sonidos. Ni una persona que pierde el sentido del oído pierde automáticamente la vista. No sólo cada sentido tiene sus propios órganos de detección de determinadas formas de energía, sino que hay áreas del cerebro especializadas en cada sentido. Por consiguiente, a cada sentido le corresponde un campo sensorial: auditivo, táctil, olfativo, etc.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 53-54.

- **Meditación en el cuerpo.**
- **Tres razones para su atención.**

Pero no es igual de fácil integrar un dolor en el hombro, la tensión de una pierna dormida o la comezón en la nariz. Muchas sensaciones del cuerpo parecen exigirte irrevocablemente una atención especial y una acción inmediata. Hay una especie de urgencia básica en los mensajes sensoriales del cuerpo.

La segunda es que todos los órganos de los sentidos son parte del cuerpo. Ojos, nariz, orejas y oídos, lengua y cerebro y sistema nervioso son parte del cuerpo; en última instancia, el cuerpo es el receptor de todo lo que entra por los sentidos.

La tercera razón es aún más crucial para tu práctica: en el cuerpo sientes las sensaciones con calidad agradable-desagradable ligadas a las impresiones de todos los sentidos;...

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 57.

- **Meditación en el cuerpo.**
- **Cuatro sensaciones primarias.**

Hay cuatro clases de sensaciones primarias tangibles en el cuerpo en mayor o menor medida en la meditación: temperatura, tensión, movimiento y contacto. Algunas personas son más sensibles a un tipo de sensación que a otra; incluso, en diferentes momentos puedes tener mayor o menor sensibilidad a alguna de ellas. ...

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 58.

- **Sufrimiento primario y secundario.**
- **El hecho y la reacción mental.**

Usualmente se producen por la tensión o presión sostenida de un músculo, la degradación, la inflamación o la ruptura de un tejido o por un desequilibrio fisiológico persistente por enfermedad o lesión, o por temperaturas extremas. El sufrimiento secundario surge cuando reaccionas con rechazo al sufrimiento primario. Es decir, empiezas a sufrir con respecto al dolor, e inconscientemente tiendes a evaluar la tensión física y los dolores como elementos indeseables o incluso amenazantes en tu experiencia somática.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 60.

- **Amplificar el dolor.**
- **Por causa de rechazo y tensión.**

No obstante, el hecho de que el dolor sea una experiencia desagradable que no deseas tener puede convertirse en un factor de aversión que amplifique ese dolor. Esto se debe a que cuando reaccionas con miedo y aversión hacia una sensación de dolor propicias una reacción de rechazo temeroso hacia la imagen somática del dolor, lo cual a su vez dispara una reacción de contraer y tensar los músculos alrededor de esa área, lo cual dificulta los intentos del organismo para reparar el daño.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 61.

- **Emociones positivas y cuerpo.**
- **Vigorosas y calmadas.**

Todas las emociones positivas se experimentan como un relajamiento muy alerta y con energía disponible. Las variaciones están principalmente en la calidad energética; puede ser más vigorosa, como cuando te sientes entusiasmado, inspirado, motivado o interesado; todas ellas emociones relacionadas con la percepción de posibilidad, acción y energía disponible para realizar. O puede ser más reposada como sentirse contento, ecuánime, calmado, satisfecho, sereno, apacible o aliviado; todas ellas emociones relacionadas con la percepción de que todo va bien y no hace falta ninguna acción por el momento.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 65.

- **Meditación ojos cerrados.**
- **Dos riesgos: dormir y perderse.**

No obstante, existen dos riesgos comunes: el primero es que la oscuridad te lleve a perderte más fácilmente en la realidad virtual del futuro o del pasado, alimentada por intensos patrones emocionales. El segundo es que, si estás cansado o no has dormido bien, probablemente te gane el sueño.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 68.

- **Meditación ojos abiertos.**
- **Relajado y no enfocados.**

Es una mirada contemplativa y relajada —y por ello ligeramente desenfocada— que abarca todo el campo visual sin fijarse en nada en particular. Para que los ojos no se cansen innecesariamente, deja que los párpados caigan sobre su mitad superior y permite que los ojos se relajen y floten en sus cavidades. Si no intentas reprimirlo ni controlarlo, el parpadeo encontrará por sí solo su ritmo adecuado para mantener los ojos húmedos y relajados.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 68.

- **Mente como un sentido más.**
- **Importancia de la consideración.**

En la meditación se trata a la mente como un sentido más, por consiguiente, la comprensión básica para trabajar con los pensamientos es igual que con cualquier otro campo sensorial, por ejemplo, el campo auditivo. Ahora bien, es necesario aclarar cómo puedes considerar la mente como un sentido equiparable al del oído. ¿Cómo es que los pensamientos corresponden al campo mental de la misma manera que los sonidos corresponden al campo auditivo? ¿Cuáles son las similitudes y las diferencias relevantes?

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 70.

- **Hecho y representación mental.**
- **El proceso de pensar.**

Pero una cosa es *escuchar* el canto de un pájaro y otra muy distinta *pensar* en el canto de un pájaro. Por un lado, el sonido que escuchas es una impresión sensorial que surge a partir del aire en vibración, es decir, está conectado con un evento externo que ocurre en el momento presente: un pájaro que canta. Este evento es objetivo en tanto que otra persona podría oírlo. Por otro lado, la *idea* de el canto de un pájaro que se da en el espacio de representación de tu mente no la puedes percibir más que tú. No puede ser grabada ni la puede escuchar nadie más.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 71.

- **Realidad externa y virtual.**
- **Los pensamientos son mentales.**

En la meditación, es importante reconocer la realidad virtual que producen los pensamientos. De esta manera podrás distinguir que a menudo tomas la realidad que *representan* como si ésta estuviera *presente* frente a ti, como si se tratara de eventos vivos disponibles tus cinco sentidos físicos en el momento presente. Cuando piensas en una persona, el pensamiento como evento mental y cerebral es real y sucede en el ahora. Las emociones que despierta en ti también son experiencias reales y sentidas en el ahora. Tus glándulas reaccionan produciendo sustancias que preparan el cuerpo para una respuesta ante la situación que representan y el cuerpo refleja esto de manera tangible.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 71.

- **La confusión: realidad e ideas.**
- **Base del sufrimiento y confusión.**

No obstante, los seres humanos tendemos a olvidar que la realidad virtual es la representación incompleta y descontextualizada de experiencias efímeras mucho más complejas de lo que parecen en la memoria. Por ello, fácilmente caemos en una confusión que conlleva serias limitaciones y sobre todo mucha aflicción. La confusión consiste en tomar como una realidad universal lo que son sólo construcciones mentales que hacemos de personas, cosas, situaciones y de uno mismo en una realidad virtual. Mucha de la aflicción humana proviene de los patrones mentales-emocionales que formamos alrededor de estas construcciones mentales.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 72.

- **Confusión mental.**
- **Se fija en la mente.**

La realidad virtual está conformada por lo que podríamos llamar construcciones mentales. Una construcción mental contiene muchas fotos y mapas mentales, así como relaciones entre todos ellos. Las construcciones mentales las creas a través de ciertos procesos que seleccionan y deforman aspectos de una situación, cosa o persona, ya sea tú mismo u otros. El resultado es una serie de imágenes extraídas del contexto dinámico de condiciones de la realidad viva. Estas imágenes se convierten en una perspectiva fija que tiende a generar emociones repetitivas y patrones reactivos.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 72-73.

- **Construcción mental.**
- **Cuatro características.**

Para construir realidades virtuales con carga emocional, tu mente ejecuta a menudo inconscientemente cuatro procesos: filtrar, sesgar, exagerar y polarizar. Estos cuatro procesos son interdependientes, cada uno de ellos alimenta y condiciona a los demás y en su conjunto producen las construcciones mentales que generan patrones emocionales aflictivos.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 73.

- **Patrón emocional-mente.**
- **Desarrollo de identidades.**

Los patrones mentales-emocionales, por su naturaleza repetitiva y su insistente relación con una realidad virtual hecha de construcciones mentales tienden a dominar tu sentido de ser. Es decir, te identificas con el protagonista de ese escenario virtual. Esta identificación refuerza aún más los patrones mentales-emocionales al grado de que con el tiempo la vida se va volviendo un intento constante por proteger y complacer a la persona que crees que eres.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 75.

- **Patrón mental-emocional.**
- **Base de proliferar pensamientos.**

Los patrones los puedes reconocer por una característica común: la *proliferación*. La proliferación es la abundante producción de pensamientos o conversaciones internas hechas de palabras e imágenes. La proliferación conlleva siempre una contracción en el cuerpo emocional que sientes como tensión. En la meditación es importante reconocer la proliferación en cuanto surge, y renunciar a engancharte con sus argumentos.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 76.

- **Meditación en pensamientos.**
- **Desarrollo del flujo mental.**

...del sentido de la mente durante la práctica quiere decir estar consciente del surgimiento de los pensamientos, sin tratar de rechazarlos o reprimirlos y sin involucrarte en su contenido narrativo ni en sus significados. De esta manera descubrirás que, cuando no te enfrascas en ellos, los pensamientos surgen y se disuelven en la mente como si fueran figuras trazadas con el dedo en un espejo de agua quieta.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 78.

- **Meditación en pensamientos.**
- **Preguntas....**

<p>En el sentido de la mente, significa percibir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pensamientos y patrones mentales• Construcciones mentales• Proliferación• Calidad energética de un pensamiento	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué forma tiene este pensamiento?• ¿Dónde se disuelven los pensamientos?• ¿De dónde surgen los pensamientos?• Descubre el espacio entre un pensamiento y otro
---	---

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 81.

- **Base de Samatha.**
- **Atención y concentración.**

La acción sutil que da vida al principio de calma es *integrar la atención*. Esta acción sutil tiene dos aspectos, el primero y el más importante es permitir que la atención se integre con la receptividad y la claridad de manera orgánica. El segundo aspecto es opcional, pero a menudo muy útil: posar la atención suavemente en algún campo sensorial en particular o en un proceso dentro de éste.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 83.

- **Definición de Atención.**
- **Dirección y contacto.**

La tarea básica de la atención es generar el contacto consciente con algo. Para cumplir esta tarea, la atención utiliza dos funciones: la primera es *dirigirse* hacia algún campo o impresión sensorial y la segunda es *mantener contacto* con algo que se percibe. Ambas funciones las puedes reconocer con relativa facilidad.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 84.

- **Desatención e inseguridad.**
- **Base de la desestabilización mental.**

En un entorno que sientes inseguro es normal que tu atención se vea atraída de un lado para otro ante lo que percibes interna o externamente. Dominada por el desasosiego, tu atención no puede posarse con tranquilidad e integrarse en un campo sensorial. Esta desintegración aumenta la perspectiva de separación ante lo que percibes, lo cual alimenta aún más el desasosiego que desestabiliza y desintegra la atención, creando un entorno mental agitado.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 86.

- **Atención y recepción.**
- **Base de no hacer juicios.**

El principio de receptividad es un estado de conciencia que despierta al bajar las defensas y suspender los juicios. Es decir, a través de la no-acción renuncias a la modalidad de control de lo que percibes o sientes y activas la modalidad de descubrir cómo es y cómo transcurre tu experiencia sensorial cuando no tratas de eliminar ni retener nada. Casi desde las primeras meditaciones podrás constatar que la simple actitud de dejar ser, dejar ir y contactar tu experiencia inmediata te abre a un entorno mental tranquilo donde la atención tiende a integrarse de manera natural con lo percibido.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 89.

- **Bases de la conciencia plena.**
- **Atención en los seis sentidos.**

Cuando decides posar tu atención en todos los sentidos a la vez, surge naturalmente una experiencia que podríamos llamar “campo unificado de conciencia”; es como si hubieses descubierto un sentido donde se integran todos los sentidos en una sola textura sensorial en constante transformación. Esto ocurre particularmente en la práctica de meditación de conciencia plena básica que se describe en la segunda parte de este libro.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 90.

- **Atención: amplitud y foco.**
- **Desarrollo abierto y concentrado.**

Amplitud equivale a posar tu atención en la totalidad de tu experiencia sensorial. Es cuando la atención se integra en un campo unificado de conciencia que abarca los seis sentidos, tal como lo vimos anteriormente. Por otro lado, foco es posar parte de tu atención en un área en particular. Cuando equilibres foco y amplitud, notarás que las impresiones sensoriales del área focal tienden a mezclarse con las de los demás sentidos; es decir, las percibirás en un trasfondo de amplitud.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 91.

- **Meditación en respiración.**
- **Desarrollo de todos los sentidos.**

La atención consciente en las sensaciones de la respiración es muy relevante en la tradición budista. Consiste en descansar parte de la atención sobre las sensaciones corporales que se derivan de este proceso dinámico y vital, manteniendo al mismo tiempo conciencia del contexto amplio que abarca el resto de los campos sensoriales. Al inhalar y exhalar surgen naturalmente sensaciones corporales asociadas a la tensión y el relajamiento, la temperatura, el contacto y el movimiento, así como otras sensaciones más sutiles relacionadas con el proceso de tomar energía a través de la respiración.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 99-100.

- **El ahora como conciencia.**
-

El ahora es un momento en constante actualización y es un aspecto transparente que acompaña toda tu experiencia. Todo lo que oyes, ves, hueles, gustas, sientes en el cuerpo, piensas en palabras o imágenes, así como las emociones que sientes, constituye tu experiencia consciente del ahora. El ahora es el breve espacio de tiempo en que ocurre la vida momento a momento. No obstante, es probable que rara vez seas consciente de ello.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 103.

- **Mente no adiestrada.**
- **Vive en el pasado y pensando en el futuro**

Si eres como la mayoría de los seres humanos, pasarás gran parte del tiempo viajando entre el pasado y el futuro de la realidad virtual construida con tus pensamientos. Es muy probable que tu sentido de lo que es real y de quién eres tú surja principalmente de los recuerdos, planes, significados e interpretaciones habituales sobre todo y sobre todos. Esto, a su vez, habrá fijado tu sentido de ser alrededor de los hábitos de pensamiento y emoción que consolidan el entramado de tu realidad personal.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 103-104.

- **Vivir en la conciencia.**
- **Realidad virtual, presente y repeticiones.**

Cultivar una disciplina meditativa basada en estar consciente del ahora te irá despertando del sueño. Notarás cómo van perdiendo fuerza tres tendencias: vivir en el drama de la realidad virtual, definir el presente a través del filtro del pasado y mantenerte en una existencia repetitiva.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 104.

- **Filtros de la percepción.**
- **Base del inventario mental.**

Es importante aclarar que incluso antes de formarse los elementos de tu realidad virtual personalizada, la percepción humana tiende a funcionar a través de filtros que encajan lo que percibes dentro de un inventario de posibles objetos, situaciones o experiencias conocidos. Cuando llegan ondas sonoras a tu sentido del oído, los filtros de la percepción las etiquetan veloz y automáticamente, por ejemplo, como el sonido de un auto al pasar o el pregón de un vendedor ambulante.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 105.

- **Tres principios de conciencia plena.**
- **Receptividad, claridad y calma.**

Los tres principios que hemos visto en secciones anteriores, la receptividad, la claridad y la calma, son poderosos aliados que te conectan con el ahora y te facilitan morar en él. La receptividad te lleva a desactivar la tendencia a dividir y fijar la experiencia de cada instante y te conecta con la dimensión abierta y fluida de todo lo que percibes y sientes. La claridad activa una mirada profunda y curiosa hacia tu experiencia sensorial y emocional. La calma es la quietud que surge cuando has dejado de crear un entorno mental polarizado, impulsado por emociones de miedo y aversión, y tu atención se integra sin esfuerzo en la percepción.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 106.

- **La conciencia del ahora.**
- **Tres preguntas centrales.**

Acción sutil	Indagar en la experiencia
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el momento presente • Abrirte a un sentido de espaciosidad • Dejar ir al meditador 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Dónde estoy? • ¿Dónde toma lugar esto? • ¿Quién está meditando?

Tabla 5. Principio de conciencia del ahora

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 117.

- **El amor incondicional.**
- **Es una energía amable de conciencia.**

Amor incondicional es cuando la energía vital se convierte en una conexión amable y profundamente apreciativa con lo que percibes, tal como es. Esta conexión comienza a darse naturalmente en la medida en que tu energía vital deja de invertirse en los patrones mentales y se integra en el continuo del cuerpo-emociones-mente, propiciando así una relación amable con lo que percibes. El proceso se inicia cuando dejas de alimentar las reacciones de rechazar, retener o perseguir experiencias, con lo cual disminuye la tendencia a idealizar o congelar en definiciones polarizadas lo que percibes.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 119.

- **Definición de amor incondicional.**
- **No existencia de los tres venenos.**

Es la inclinación natural del corazón al contactar con uno mismo, con otros seres y con situaciones cuando no hay miedo, ira o apego, cuando no hay juicios ni ideas fijas de por medio. Amor incondicional es una emoción positiva dotada de inteligencia que se conecta con la naturaleza abierta y cambiante de todo. Llevado a la vida cotidiana, el amor incondicional te permite responder creativa y amablemente a las personas y situaciones en cualquier circunstancia.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 120.

- **El estado de aversión.**
- **Pelea y la huida.**

Perder la paciencia es lo que sucede en la vida cotidiana justo antes de que emprendamos una de dos acciones: huir o pelear. Ambas son reacciones vinculadas al instinto de alejarse de una sensación desagradable o intentar subyugarla; es decir, son componentes del hábito de *rechazar*.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 121.

- **La amabilidad meditativa.**
- **Base de la conciencia plena.**

La amabilidad es una actitud positiva que le infunde vida a los otros cuatro principios. Cuando hay una disposición amable y apreciativa encuentras fácil y natural la receptividad. En este entorno amable y receptivo se abren naturalmente los sentidos y uno percibe con claridad lo que surge en la conciencia. Al mismo tiempo, la apertura de corazón propicia la calma, y con ella la integración orgánica de tu atención. Finalmente, tener el corazón abierto hacia todo y hacia ti mismo, te permitirá reconocer el ahora como constante actualización, y dejar ir con facilidad al meditador.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 124.

- **Meditación en las emociones.**
- **Soltar emociones aflitivas.**

CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES

Esta práctica puede ser muy efectiva cuando estás pasando por momentos emocionalmente intensos. Requiere cierta experiencia en conciencia plena del cuerpo y sus sensaciones, pero sobre todo se fundamenta en la disposición a soltar los argumentos que alimentan las emociones aflitivas. El énfasis está en percibir las emociones en los impulsos, la gesticulación y la calidad energética con receptividad amable tal como se te presentan.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 152.

- **Meditación en pensamientos.**
- **Soltar el diálogo interno.**

CONCIENCIA DE LOS PENSAMIENTOS COMO ENERGÍA

Esta es una práctica muy efectiva para aprender a soltar el dialogo interno, sin reprimirlo ni dejarte seducir por sus argumentos, mientras sientes su calidad energética y permites que se disuelva en el espacio de la conciencia lúcida.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 154.

- **Meditación y posturas.**
- **Cuerpo y mente.**

La clave de una meditación efectiva puede ser una buena postura de meditación. Si te sientas de manera que el cuerpo esté relajado y alerta, relativamente libre de tensiones innecesarias y sin poner en riesgo las articulaciones, estarás colocando las bases para una práctica más amable. La meditación se puede hacer sentados, acostados o caminando; cada una tiene sus ventajas y funciona mejor con ciertas prácticas.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 161.

- **La postura de la meditación.**
- **Superar las tensiones.**

Por definición, ninguna postura de meditación, sentado o acostado es fácil al inicio, pues tu cuerpo no está acostumbrado a estar quieto durante tanto tiempo. Naturalmente tenderán a surgir pequeñas tensiones por aquí o por allá, en los pies, piernas, espalda y hombros. Si tu postura inicial es correcta, estas sensaciones de tensión pueden trabajarse dentro de la meditación sin necesidad de luchar contra ellas o tratar de cambiarlas a toda costa. Trabajar con ellas quiere decir sentirlas, experimentarlas amablemente tal como suceden.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 167.

- **Las ganas de meditar.**
- **El logro de la disciplina.**

Definir el momento en que vas a realizar la meditación te ayuda a no caer en la trampa de las ganas: meditar cuando tienes ganas. *Las ganas no son importantes en la meditación.* Uno hace la práctica con o sin ganas, y si es el caso, durante la práctica misma contempla la emoción de desgana que acompaña la experiencia, sintiendo cómo se transforma y cambia, tal como es la naturaleza de todo.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 171.

- **Tres malentendidos meditativos.**
- **Sobredimensionar, como viaje y aversión.**

Cuando esta base conceptual informa tu meditación, surgen los malentendidos que se reflejan en las siguientes tendencias: a) convertir la meditación en una práctica que sobre enfatiza unos principios y descuida otros, perdiendo de vista su interdependencia; b) tomar la meditación como un viaje hacia un lugar distante donde lo que importa es llegar, a tal grado que te olvidas del proceso en sí; c) emprender dicho viaje con la intención de deshacerte de lo que no te gusta de ti y alcanzar por fin un yo idealizado, de tal manera que terminas más enemistado contigo mismo.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 175-176.

- **Bases de una meditación efectiva.**
- **Unificar, no-resultado, inteligencia.**

En síntesis son: 1) la práctica es efectiva en la medida en que la abordes como proceso interdependiente y unificado; 2) durante la meditación, el énfasis debe estar siempre en lo que se despliega a cada instante y en tu relación con ello en cada momento, y no en el resultado; 3) la clave de la integración psicológica y emocional que permite el despertar de la inteligencia contemplativa —ya sea en la meditación o fuera de ella— está en el amor incondicional hacia ti mismo fuera de una evaluación de bueno o malo, así como en abandonar el proyecto de crear un yo perfeccionado. Veamos estos tres puntos con mayor detalle.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 176.

- **Meditación y no-resultados.**
- **Base de los cinco principios.**

Pocas cosas desactivan tan radicalmente la meditación como el enfocarse en obtener un resultado específico, usualmente una idealización. Cuando la meditación se vuelve una preocupación por alcanzar un fruto que tienes en mente, casi de un solo golpe abandonas la receptividad, pierdes la claridad (se retraen los sentidos), se desestabiliza la atención, pierdes conciencia del ahora y se te cierra el corazón ante lo que surge momento a momento, interna y externamente.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 178.

- **Meditación y avidez.**
- **No buscar resultados.**

Es normal y muy bueno que llegues a la meditación con aspiraciones que te conectan con ideales o valores elevados. Sin embargo, es común que esta misma orientación se convierta en una perspectiva polarizada que desata una lucha interior y te desconecta de ti mismo. Esto se relaciona con lo que el Buda denominaba la “avidéz existencial”, que se expresa como aversión hacia una idea de ser y avidéz hacia otra idea de ser. Esta dinámica de conflicto con uno mismo se encuentra expresada claramente en los hábitos mentales y emocionales con los que contactas en la meditación, tales como la ansiedad y la culpa, o el constante darte instrucciones, juzgarte o amonestarte.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 179.

- **El concepto de avidez.**
- **Ser o no ser.**

...en este pasaje “deseo” no se refiere al simple acto de desear un vaso de agua para calmar la sed, sino al deseo intenso, la avidez, ligada a la percepción errónea de que lo que se desea es algo fijo y sustancial que puede traer satisfacción permanente. El deseo de existir y el deseo de no existir se explica a veces como ganas de vivir o ganas de morir. No obstante, una interpretación más poderosa en términos de práctica es que se refiere al deseo de ser de cierta manera, o de no ser de cierta manera.

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 189.