

Es un hecho que *mindfulness* (atención plena) está de moda. Hemos observado en los últimos años el desarrollo de un interés creciente en los enfoques basados en *mindfulness*, con centenares de artículos y decenas de libros que aparecen constantemente sobre el tema. Aunque no lo veamos ahora claramente, creo que habrá sin duda un declive y un final para esta burbuja de publicaciones contemplativas.

No obstante, pienso que estamos ante un libro que está destinado a perdurar, o a mantener el interés, por diversas razones. En primer lugar, *mindfulness* posee una evidencia clínica y neurobiológica de su utilidad y eficacia de la que carecen muchos enfoques clásicos y diversas teorías novedosas de psicoterapia. *Mindfulness* no es una moda pasajera *new age*, como se pretende en ocasiones, sino una sólida práctica basada en la investigación que puede mejorar la salud y bienestar de forma consistente y perdurable.

En este libro, Vicente Simón nos ofrece un marco de introducción a la práctica de *mindfulness* explicando de forma sencilla un esquema de actuación muy eficaz para la regulación de las emociones difíciles que tiene relevancia clínica y personal para terapeutas, pacientes y público en general. Se realiza una exposición breve pero profunda de lo necesario para comprender, iniciarse y adentrarse si uno lo desea, en la meditación. El autor sintetiza gran parte de la investigación clínica y neurobiológica relevante documentada con referencias a neurocientíficos como Daniel Siegel, Richard Davidson o Joseph Ledoux, pero también por los *insights* de poetas/filósofos como Pessoa o Spinoza y de monjes budistas como Ajahn Chah o Pema Chödrön.

El libro está estructurado en siete capítulos. Cada capítulo se cierra con la transcripción de una meditación guiada.

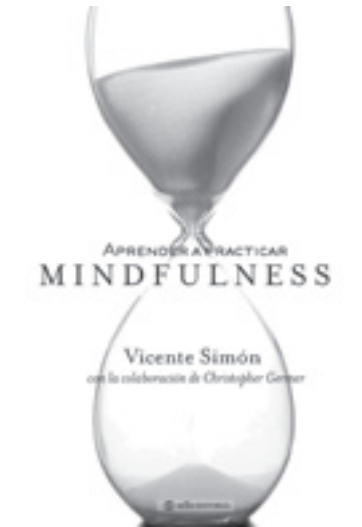
En el capítulo 1 (qué entendemos por *mindfulness*), se abordan los conceptos fundamentales y las circunstancias más propicias para la meditación formal, tanto en cuanto a postura, momento del día y condiciones para practicar. Culmina con la meditación guiada del sonido y el silencio.

El capítulo 2 (la instrucción fundamental) se adentra en proporcionar al lector un soporte teórico para adentrarse en la experiencia de forma fundamentada y anticipar aquello con lo que va a encontrarse y qué es posible observar. Termina con la meditación del cuerpo.

El capítulo 3 (la actitud apropiada) constituye el centro del libro y explica la naturaleza de la aceptación, el presente y la disposición con que hemos de aproximarnos a la realidad fenomenológica que aparece con la práctica de la meditación. Se cierra con la meditación de la respiración.

El capítulo 4 (las emociones) presenta de forma sucinta la función adaptativa de las emociones y un esquema práctico para su regulación basado en *mindfulness* que denomina "*los siete peldaños del equilibrio emocional*". Termina con la meditación de las emociones.

Aprender a practicar Mindfulness



Autores: Vicente Simón, con la colaboración de Christopher Germer.
Sello Editorial, Barcelona, 2011.

El capítulo 5 (compasión y autocompasión), escrito con Christopher Germer, aclara ideas erróneas sobre el concepto de autocompasión de forma esclarecedora, su necesidad e implicaciones. Termina con la meditación de dar y recibir, inspirada en la práctica tibetana del *Tonglen*.

El capítulo 6 (la presencia) trata sobre un estado de conciencia que es fruto de la práctica, especialmente relevante para el desarrollo de los clínicos, ilustrado con sugerentes metáforas. Da paso a la meditación del espacio y de la luz.

El capítulo 7 (recomendaciones finales) se centra en otros temas de interés para profundizar en la práctica, los obstáculos que se presentarán inevitablemente y la forma más apropiada de darles respuesta. Finaliza con algunos comentarios sobre la conveniencia de los retiros, los grupos de práctica y la incorporación de *mindfulness* en la vida cotidiana.

Este libro tiene el potencial de convertirse en un recurso práctico importante. Aunque está dirigido al público en general, será de gran provecho para los clínicos y sus consultantes. Pero también para cualquier persona que quiera acercarse con curiosidad y una actitud abierta a la práctica de *mindfulness* que encontrará en él todo lo que necesita para empezar.

Por Joaquín Pastor Sirera