

APRENDER A PRACTICAR MINDFULNESS

Vicente Simón

con la colaboración de Christopher Germer

Madrid: Sello Editorial, 2011

Agustín Moñivas Lázaro

Universidad Complutense de Madrid

Quizás la mejor manera de empezar esta reseña sean las palabras del propio autor, Vicente Simón, "este libro ha nacido con el afán de proporcionar una guía práctica y sencilla para todas las personas que buscan su camino en el laberinto cambiante y en crisis permanente en que nos ha tocado vivir. La meditación (*mindfulness*), una práctica probablemente tan antigua como la humanidad, es quizá la vía magna que puede conducirnos al centro de nosotros mismos, el único lugar donde reina la paz y habita el misterio. Sólo acallando la mente es posible encontrar la salida del laberinto.... Tanto el Dr. Germer -coautor del capítulo 5- como yo deseamos que este libro contribuya a promover la comprensión profunda de la realidad, la transformación de la conciencia y a extender el bienestar, el amor y la paz entre todos los seres humanos (pp. 15-16).

Y el más idóneo resumen lo hace, en el Prólogo, Ramón Bayés "El libro se estructura en varias partes: empieza por la definición ('*calmar la mente para ver con claridad*') y los requisitos materiales necesarios para la meditación; sigue con unas instrucciones claras sobre la actitud con la que debe de empezarse a practicar (*Aparezca lo que aparezca en tu mente, simplemente obsérvalo*) y describe con detalle las instrucciones necesarias para llevar a cabo ejercicios de meditación (respiración, emociones, autocompasión, el espacio y la luz), indicando cómo entrenarse para vencer los obstáculos con los que nos podemos enfrentar. Cada capítulo termina con un pequeño cuestionario que debe permitirnos evaluar los progresos realizados. Y un apartado de referencias, y útil índice alfabético", completa la obra (p.7). Las aportaciones socio-filosóficas que hace Ramón Bayés -

Maestro, en tantos temas de tantas generaciones de psicólogos- serían objeto de otra reseña; sirva como ejemplo la asociación que hace del *mindfulness* y el pensamiento de San Agustín, el cual decía que no eran tres los tiempos: pasado, presente y futuro, sino que de lo único de que podía disponer el hombre era del presente de las cosas presentes, del presente de las cosas pasadas y del presente de las cosas futuras; en otras palabras, del aquí y el ahora del que nos habla el *mindfulness* (p.8).

El libro consta de siete capítulos que incluyen: pensamiento de un autor relevante sobre el tema que nos ocupa, índice de lo que se va a tratar, desarrollos teóricos que se llevan a cabo, versión larga y abreviada de una misma meditación y una autoevaluación del capítulo. Es aconsejable, para la inmersión en cada capítulo, la siguiente secuencia: índice, preguntas de autoevaluación, texto teórico, texto práctico (ejercicios y meditación propuestos) y las citadas preguntas, para evaluar hasta dónde llegó nuestra inmersión (p. 19).

QUÉ ENTENDEMOS POR MINDFULNESS

Mindfulness es el vocablo inglés empleado para traducir el término pali "sati" que denota conciencia, atención, recuerdo (Siegel y cols., 2009). Las traducciones más frecuentes a nuestra lengua son las de "atención plena" y "conciencia plena". Pero el autor, ante el desplazamiento semántico que está sufriendo el término, en función del contexto en el se emplea, toma cinco decisiones:

- 1) Emplear el término inglés (*Mindfulness*) sin traducciones acotadas (Atención Plena o Consciencia Plena).
- 2) Seguir las tres acepciones que de dicho vocablo hace Germer (2005), para que el lector infiera en cada caso si es un constructo teórico, una práctica para desarrollar *mindfulness* -como es la meditación- o un proceso psicológico (estar consciente -*mindful*-).
- 3) Distinguir el término más adecuado en los contextos científicos o académicos (*Mindfulness*) -término muy

Correspondencia: Agustín Moñivas Lázaro. Prof. Titular de Universidad. Dpto. Psicología Básica II: Procesos Cognitivos (U.C.M). E-mail: amonivas@psi.ucm.es

.....
El autor del libro es el Dr. Vicente Simón. Catedrático de Psicobiología de la Universidad de Valencia



acotado y del que puede darse una definición operacional en cada investigación- y en los contextos de la vida cotidiana y de la práctica (meditación), en los que puede referirse a una variedad de prácticas muy diversas en las que puede no haber, ni tiene por que haberlo, un objetivo definido, siendo a menudo dichos objetivos subjetivos y difusos.

- 4) Optar en el libro por el término Meditación, al ser un libro de ayuda para aprender a meditar y reservando *Mindfulness* para cuando hace referencia a contenidos más teóricos y de investigación.
- 5) Precisar, tras un análisis de varias definiciones, las tres cosas que significa *mindfulness* en un contexto terapéutico: a) conciencia, b) de la experiencia presente, c) con aceptación (Germer, 2005).

Efectos de la meditación: cambios de estado (temporales) vs. cambios de rasgo (disposición, actitud y aptitud o estado permanente)

La quinta decisión le sirve al autor para dar respuesta a la visión de la práctica de *mindfulness* (la meditación) como un proceso que suele producir cambios duraderos e importantes en las personas. La experiencia de meditación consiste en entrar en un estado mental peculiar (dicha entrada es instantánea) y permanecer en él durante un cierto tiempo. La investigación neurobiológica ha demostrado que los cambios de "estado" se transforman en cambios de "rasgo", según Brefczynski-Lewis y cols., 2007.

Mente de mono, mente narrativa, mente errante, mente caviladora

El planteamiento anterior le lleva a V. Simón a definir la meditación como un proceso que se extiende en el tiempo, definición que puede articularse, nos dice el autor, que lo que la meditación pretende es "calmar la mente para ver con claridad" (p.29). Tenemos que calmar nuestra mente porque habitualmente está agitada, en un dialogo interno casi constante, volviendo y volviendo, rumiando y rumiando, sobre las mismas ideas; esta mente usualmente se conoce como "mente de mono", "mente narrativa" "mente errante" y lo que nuestro autor llama "mente caviladora", no llegando a producir soluciones o resolver problemas, es decir, a actuar como la "mente que trabaja" en palabras de Balsekar, 2007. De estos dos tipos de mente hay evidencia científica de que corresponden a dos tipos de actividad cerebral diferenciadas (Cfr. V. Simón, 2011, p. 29).

La *mente caviladora* opera cuando no estamos en el aquí y en el ahora (*Mindfulness*); es la mente que se ocupa -nos preocupa- del pasado (rumiando y sumergiéndonos en estados obsesivos y depresivos) y del futuro (anticipando realidades inexistentes que nos llevan a estados de ansiedad). La mente caviladora, pues, es un tipo de mente que impide la vida; ésta acontece sólo en el presente. "Calmar la mente" supone salir del estado de cavilación -inclusive transmutar el rasgo de cavilación, debido a los años de dar y dar vueltas- y pasar a una mente centrada en el momento presente. El pasar del no presente- pasado y futuro- al presente, supone para el ego su desaparición -al no poder recordar los momentos vividos ni fantasear el porvenir-; el evadirnos del presente es una resistencia del yo para defender su ilusoria existencia. Por está razón es tan difícil para la mayoría centrarse en el ahora, sobre todo sino se han entrenado previamente en esa tarea.

La meditación, en palabras de V. Simón, es un ejercicio mental (*bhavana*) que nos permite calmar la mente (*samatha*) con la finalidad de comprender y ver la realidad con mayor claridad (*vipassana*)

LA INSTRUCCIÓN FUNDAMENTAL Y LA ACTITUD. SUS CONSECUENCIAS. (p. 47)

En el capítulo 2 se trata de decir a la mente lo que tiene que hacer cuando nos sentamos a meditar. Para ello, nuestro autor, sigue el modelo de *mindfulness* de un grupo de investigadores de la Universidad de Toronto, dirigidos por Scott Bishop, 2004. Dicho modelo tiene dos componentes a los que en V. Simón llama: la "instrucción fundamental" (autorregulación de la atención de manera que se mantenga en la experiencia inmediata cuando nos ponemos a meditar) y la "actitud" (orientación particular hacia la propia experiencia en el momento presente que se caracteriza por curiosidad, apertura y aceptación).

Sobre la **instrucción fundamental** de *mindfulness*, V. Simón, siguiendo a un monje tailandés, nos dice: *aparezca lo que aparezca (en la mente), simplemente obsérvalo*; frase que es fácil de decir, pero difícil de llevar a cabo más allá de breves momentos, sobre todo al principio. Nuestro autor, para llenar de sentido la instrucción fundamental, se pregunta: qué puede observarse, cuándo se produce la observación, qué sucede cuando la mente observa su propia actividad, a qué llamamos identificación y a qué desidentificación. A dichas preguntas nos da las siguientes respuestas:



Lo observado (el contenido de la conciencia) y el observador (la conciencia, el yo)

Para sistematizar lo *qué puede observarse*, V. Simón (p. 51) recurre a la distribución en ocho apartados de los posibles objetos de observación -contando cada uno de los cinco sentidos como un apartado distinto, según Siegel, 2007- y añadiendo como sexto apartado las señales que proceden del interior del cuerpo; como séptimo, los fenómenos que solemos englobar como actividad mental (emociones, sentimientos y pensamientos) y como octavo apartado la capacidad de resonar o vibrar emocionalmente con otras personas, así como de adivinar o imaginar lo que está sucediendo en sus mentes (lo que se conoce por teoría de la mente o mentalismo). La pregunta por *cuándo se produce la observación* lleva a que seamos conscientes que la observación que realizamos al seguir la instrucción fundamental es un proceso que sucede en el presente, ya que se trata de entrar en contacto con el presente y no escaparse de él. Y la respuesta a *qué sucede cuando la mente observa su propia actividad* es que surge en nosotros el **observador o testigo**, produciéndose una suerte de desdoblamiento mental pasajero, ya que al observar los **contenidos de la conciencia**, nos damos cuenta de que existe, por una parte, *lo observado* (el objeto de observación, el contenido de la conciencia) y, por otra, *el observador* (la conciencia, el yo); la 'meditación' nos lleva a descubrir que 'aquello que observa no puede ser observado'. Según Deikman, 1982, la ciencia occidental, hasta hace algunos años, lo ha ignorado, asumiendo erróneamente que ambos eran fenómenos del mismo orden y que se encontraba al mismo nivel (Cfr., Simón, 2011, p. 54). Pero estas distinciones teóricas no son necesarias para meditar, bastando seguir la "instrucción fundamental" para que el observador se desarrolle.

A qué llamamos identificación y a qué desidentificación

La *identificación* supone, antes del desarrollo del testigo, no distinguir entre conciencia o yo y contenidos de la conciencia. Por ej., la ira que expreso en un momento dado es mi identidad y no un papel, a modo de actor, que desempeño en un momento; hay, pues, ausencia de conciencia plena o *mindfulness*, al igual que cuando funcionamos en 'piloto automático' (cuando por dominar una tarea no la prestamos atención -mindless). Los apegos suelen ser modos de identificación, pero el objeto de identificación más importante es nuestro propio 'ego', la

imagen mental que tenemos de nosotros mismos; para V. Simón la identificación con el ego caracteriza lo que llama "conciencia egoica", que es el estado de conciencia más habitual de la mayor parte de los seres humanos. La *desidentificación*, por su parte, se da cuando la conciencia comienza a darse cuenta de que ella es algo diferente a sus contenidos, produciéndose, en consecuencia, una ruptura entre el yo y los contenidos de la conciencia, siendo una ruptura que avanza a medida que practicamos la meditación; en palabras de Maharaj, 2008, "una vez que te das cuenta de que lo que aparece delante de ti, sea lo que sea, no puedes ser tú y no puede decir 'soy yo', estás libre de todas tus 'personas' y de sus exigencias" (Cfr., Simón, 2011, p. 59); pero la desidentificación no es un proceso fácil ya que supone una separación del propio ego, pues la conciencia va viviéndose a sí misma como algo diferente del ego, habiendo avances y retrocesos en dicho proceso.

LA ACTITUD

El capítulo 3, siguiendo el modelo de Bishop, está dedicado a la actitud, a la actitud para meditar. V. Simón, sirviéndose de una tabla (véase libro, p. 72) compara las características de la 'actitud' en Bishop, 2004 (curiosidad, apertura y aceptación), Siegel, 2007 (la tres anteriores más amor) y Kabat-Zinn, 2003 (mente de principiante, no juzgar, aceptación, soltar, no afanarse, paciencia, confianza y constancia). Estas características o cualidades, tras ser ampliamente definidas y contratadas, pueden interpretarse de dos maneras: como instrucciones para realizar la práctica y como palabras clave, alusiones o referencias que nos permitan evocar o ponernos en contacto con un estado de conciencia que todos llevamos dentro, al que llamamos estado de 'presencia' (espacio, plenitud, alegría, vida y ser (pp. 73 y 79). Pero antes de hablar de la presencia, dedicará el tema 4 a las emociones y el 5 a la compasión y auto-compasión.

Parece procedente, sin embargo, por la amplitud del capítulo 3, enumerar las preguntas de autoevaluación que el autor hace -1. Cómo describirías la resistencia; 2. Palabras relacionadas o similares a 'aceptar'; 3. Fases o estadios del proceso de aceptación según Germer; 4. La actitud correcta de *mindfulness* ¿cómo se expresa hacia el futuro?, y, 5. ¿Qué es la mente principiante?- y contestar al menos a la primera. "Me gusta definir la aceptación como el *no oponer resistencia al fluir de la vida*. O también, *no oponer resistencia a lo que ya es...*La



aceptación es la ausencia de resistencia" (p. 75). Nos resistimos cuando nos negamos, o recurrimos al mecanismo de evitación, a aceptar lo que es evidente; en nuestro mundo interno, a nuestras sensaciones, emociones y sentimientos y pensamientos. Sirvan como ejemplo las fórmulas de Germer (2011): **Dolor x Resistencia = Sufrimiento** y **Emociones Negativas x Resistencia = Emociones Destructivas**. O la que el propio V. Simón nos propone: **Primer Sufrimiento Inevitable + Resistencia = Segundo Sufrimiento (evitable)**.

LAS EMOCIONES. LOS SIETE PASOS PARA SU AUTORREGULACIÓN Y LA VENTANA DE TOLERANCIA

Las emociones al hacer su aparición de manera espontánea en la meditación, al igual que las sensaciones corporales y los pensamientos, se convierten en un elemento crucial para 'calmar la mente y ver con claridad'; sin embargo, es preciso distanciarse de ellas -tanto de las emociones positivas como de las mal llamadas negativas- para aprovechar su energía, desidentificarse de los objetos, personas o situaciones a las que están ligadas para no sufrir o quedar apegados y poder continuar avanzando. En palabras de Assagioli, '*estamos dominados por aquello con lo que nos identificamos, pero dominamos aquello con lo que nos desidentificamos*' (cfr. V. Simón, 2011, p. 104). La comprensión de nuestras emociones las convertirá en nuestro aliado, en lugar de sufrirlas como a un enemigo. Para dar cuenta de ello nuestro autor explica cuál es la razón de ser de las emociones en los seres vivos y algunos aspectos de su funcionamiento, así como la manera de responder ante las emociones difíciles para prevenir los daños psicológicos y las acciones inapropiadas.

Los límites de nuestra '*ventana de tolerancia*', concepto que aporta Siegel (Cfr., Simón, 2011) -entre la depresión y la rigidez, por un lado, y el caos, por otro-, con la práctica del mindfulness se mantiene dentro de la ventana; es decir, que con su práctica estamos desarrollando las estructuras prefrontales que nos facilitan tanto la modulación de las emociones como el mantener el equilibrio emocional. Según Siegel, 2010 (cfr., Simón, 2011, p. 111) "la visión de la mente nos permite dirigir el flujo de energía e información hacia la integración... y ésta conlleva la ausencia de enfermedad y la aparición del bienestar. La práctica de la regulación de las emociones conlleva **siete posibles pasos**, cuyo orden y número no es inalterable: *pararse, respirar hondo para serenarse, tomar conciencia de la emoción, aceptar la experiencia*

-permitiendo la emergencia de la emoción-, *darnos cariño (autocompasión), dejar ir o soltar la emoción y actuar o no*, según las circunstancias. Nuestro autor, también sintetiza todo el proceso de regulación de las emociones por medio de dos metáforas: la de la madre que consuela al niño que llora y la de considerar a la emoción como a una patata que queremos cocinar.

COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN: SUS HABILIDADES O COMPONENTES

Adquirir habilidades de autocompasión, objeto del capítulo 5, deviene esencial para un manejo de las emociones. *Mindfulness*, considerado el corazón de la psicología budista (Nyanaponika Thera, 1965; cfr., Simón, 2011, p. 133), es al tiempo que un método y un conjunto de técnicas, un proceso mental que reduce la propensión que tenemos a hacernos la vida más difícil luchando contra la incomodidad que encontramos en ella. Cuando nos embargan las emociones desagradables necesitamos que se apacigüe el toro que llevamos dentro y que se nos conforte para poder estar de nuevo atentos (*mindful*), pero para ello necesitamos compasión; ésta se desarrolla o incrementa con la práctica. **Tres habilidades** o procesos mentales de la meditación *Mindfulness* son: *conciencia focalizada en un solo punto* (concentración), *conciencia de campo abierto* (*mindfulness*) y *bondad amorosa y compasión* (Salberg, 2011; cfr. Simón, 2011, p. 1344). Al ser la mente un lugar difícil para vivir, y más cuando hemos crecido, ya que en estado de reposo la mente busca automáticamente problemas en el pasado (remordimientos) y anticipa problemas en el futuro (ansiedad). Esta actividad automática del cerebro se llama "red por defecto". Las tres habilidades descritas nos ayudan a vivir más pacíficamente, focalizando la atención, mirando lo que aparece y dándonos cariño.

Si la "**compasión**" significa 'sufrir con otra persona', empatía en respuesta al dolor, y tiene *dos elementos clave*: el emocionarse con el sufrimiento y el deseo de aliviarlo -el autor precisa el concepto en relación con otros términos similares como empatía, simpatía, amor, altruismo y lástima (p.137-8)- la "**autocompasión**" es darnos a nosotros mismos cuando sufrimos el mismo cuidado que damos a los demás cuando tenemos compasión, y no teniendo respuestas, hacia nosotros mismos, de autocrítica, aislamiento y ensimismamiento (cavilación). *Tres componentes* que se activan cuando practicamos -y que ha dado lugar a la Escala de Auto-



compasión de Kristin Neff (Cfr., Simón, 2011, p. 139) son la amabilidad con uno mismo, la humanidad compartida y *mindfulness* (atención ponderada y ecuánime). “Cuando me siento triste, trato de acercarme a mis sentimientos con aceptación y apertura” (p. 140). El principal obstáculo para la autocompasión es el creerse autoindulgente, pero la investigación ha demostrado que las personas con autocompasión tienen mayor probabilidad de aprender de los errores y volver a comprometerse con sus metas, sean una dieta, los estudios, etc., haciendo verdad la frase de C. Rogers “*La curiosa paradoja de la vida es que cuando me acepto como soy, entonces puedo cambiar*” (cfr., Simón, p. 142). En esta misma página, el autor nos da tres webs de programas que están desarrollando el cultivo explícito de la autocompasión; el mismo programa MSBR de 8 semanas, de Kabat-Zinn, parece desarrollarlo en las personas que participan en él.

También se nos propone una serie de *ejercicios* para practicar la autocompasión: a) a través de cinco caminos: el físico, el mental, el emocional, el relacional y el espiritual; b) por medio del (Ablanda, Tranquiliza y Permite) para, de una forma rápida, manejar las emociones difíciles; c) la pausa de la autocompasión, para que nuestra mente pase de sentirse amenazada a sentirse segura; la meditación de la bondad amorosa, especificando las ideas erróneas sobre dicha meditación. El capítulo cinco termina con la **evidencia neurológica** “*entrenando la mente*” (p. 154-5), la *terapia para llevar*, poniendo como ej. al autor de la Terapia Centrada en la Compasión (CFT) de Paul Gilbert, señalando qué es una relación curativa en la vida cotidiana “aquella en que podemos contar a otra persona nuestro dolor emocional, ella contiene nuestro dolor durante la conversación y entonces tomamos prestado ese enfoque de nuestro sufrimiento, que es más amable, más bondadoso y reconfortante, pudiéndolo llevar a nuestras vidas y con la Meditación de inspirar y espirar compasión.

LA PRESENCIA

Aunque no es fácil expresar el concepto de presencia, al tratarse de un estado mental que hay que vivir o experimentar en primera persona, el hilo conductor del libro nos conduce al estado de presencia. Si en el capítulo 2 se nos mostraba que el desarrollo del testigo traía esa capacidad de distinguir entre conciencia y contenidos, en el capítulo 6 se nos dice que cuando somos capaces

de percibir los contenidos -sin perder de vista lo que hacemos con la conciencia o desde la conciencia-, es cuando comenzamos a estar en ‘**presencia**’. Estamos presentes en las cosas que suceden, pero no perdemos de vista la *presencia del observador*. Pero al estar en presencia, siempre existe **consciencia del espacio** en que aparecen las *formas* en que se viven; de ahí que el espacio sea uno de los símbolos más utilizados para hablar de la presencia, al igual que la luz y la visión son imágenes habituales para evocar la conciencia.

El **espacio** como el “*mundo sin forma*”, el vacío.....- junto con las consideraciones sobre la luz- es la parte más metafísica (aunque este dentro de nuestra física) del libro. Habitualmente no encontramos muy identificados con el mundo de las formas, de manera que ni siquiera nos damos cuenta de la existencia del espacio, que es lo que permite que aparezcan las formas...En nuestra identificación con las formas, luchamos por ellas y con ellas. La mayoría de los seres humanos se encuentra en guerra con el mundo de las formas. Y el no poder conseguir que las formas sean como ellos quisieran es lo que genera el sufrimiento. Al estar inmerso en el mundo de las formas, se pierde la vivencia del espacio infinito, tranquilo, abierto, ilimitado. Pero para acceder al espacio, al mundo sin forma, hay que dejar de resistirse a las formas. “*El espacio surge cuando no se opone resistencia a la forma*” (Tolle, 2005; cfr., Simón, p. 167)

El autor nos pide responder a las siguientes cuatro preguntas para evaluar este capítulo 6: ¿cómo definirías la presencia con palabras? ¿qué metáfora de la presencia es tu favorita? ¿en qué consiste la práctica de mirar al cielo? y explicar la diferencia entre conciencia y sus contenidos, a saber, ¿qué entendemos por mundo de las formas?

RECOMENDACIONES FINALES

En este último capítulo, el 7, V. Simón nos muestra la meditación andando, la meditación informal, los obstáculos (somniaolencia e inquietud o agitación), las ventajas e inconvenientes de las lecturas, la sangha (comunidad de monjes o discípulos que se reúnen alrededor de un maestro para meditar y seguir sus enseñanzas), los retiros, lo más importante y la autoevaluación contestando a: 1. ¿Qué es la sangha?; 2. ¿Qué son los kalyana mita?; 3. Las diferencias encontradas, tras la práctica, entre la meditación sedente y andando; ¿Cuál es el mayor obstáculo para meditar que te asalta con mayor frecuencia y qué haces para superarlo?; y, 5. De todo lo que has leído en este libro, ¿con qué frase te quedaría?



CONSIDERACIONES CRÍTICAS

Quisiera señalar lo fácil y complejo que ha sido esta reseña. Fácil, porque Vicente Simón te va llevando paso a paso y, complejo, porque cada paso resulta un inmenso océano en el que zambullirse, y del que uno puede salir precipitadamente, para seguir leyendo, o quedarse en estado de adormidera en los mentales vivenciados. Dada la riqueza del libro se nos iban presentando varias alternativas: ir leyendo y reseñando, sirviéndose del índice de cada capítulo, al principio del mismo; indagar en la estructura de cada capítulo y dar cuenta de las analogías y diferencias; contestar a las preguntas que vienen al final de cada capítulo, y darles forma; partir de la pregunta del autor ¿con qué frase te quedarías de todo lo leído en el libro? elegir la frase y desarrollar la reseña a partir de ella, sirvan como ejemplos: “cuando me siento triste, trato de acercarme a mis sentimientos con aceptación y apertura” (p. 140); “el espacio surge cuando no se opone resistencia a la forma (Tolle, 2015; cfr., Simón, p. 167); “tu no eres lo que sucede, sino aquel a quien sucede”, Nisargadatta Maharaj, cfr., Simón, p. 77) o el párrafo de Tenzin Wangyal, 2008, que no reproducimos por su extensión (cfr., Simón, 166); hacer las prácticas propuestas en cada capítulo, escribir lo que pasa y ver la relación que guarda con los contenidos teóricos del capítulo; recoger o dar cuenta, como hace el autor, de la abundante evidencia psiconeurológica existente sobre los efectos en la calidad de vida entre las personas o grupos que practican *mindfulness* y los que no, es decir, entrenado la mente (p. 154-5); por medio de los ejercicios, a parte de las meditaciones, que se proponen en cada capítulo (ej., capt. 5, p. 143-147) o, por último, reflexionando sobre las consideraciones más metafísicas, filosóficas y espirituales.

El autor, pues, nos muestra un dominio teórico de un tema nada fácil, por sus vertientes científica y de práctica meditativa, tomando opción por la práctica -meditación- con argumentaciones que provienen de la investigación, con una claridad encomiable. Siento haber hecho una reseña haciendo más hincapié en los aspectos teóricos de *Mindfulness* que en los de la meditación, para lo que no me siento autorizado. Pero mi mente caviladora me trae una frase de K. Lewin “no hay mejor práctica que una buena teoría”; sin embargo, el libro de Vicente Simón articula las dos cosas: teoría y práctica, yendo, como en la buena dialéctica, de la teoría a la práctica y de la práctica a la teoría, estando los capítulos escritos de una manera ágil sin perder el sentido último, la meditación.

Por último, reseñar que V. Simón no haya sucumbido a las tentativas neurológica y clínica, tan habitual en los medios universitario y profesional, habiendo optado por un manual que, paso a paso, peldaño a peldaño, permite al lector y practicante avanzar hasta donde pueda y quiera. Sirva aquí la aportación de Ramón Bayés al libro de Vicente “la hipótesis de que la práctica de *mindfulness* constituye un buen antídoto para los estudiantes de doctorado. Los investigadores y los académicos permanentemente inmersos en el dilema de publicar o morir.... Tanto V. Simón, como Germer, abren campos nuevos y útiles a la psicología de nuestro país. El mundo de la investigación, no sólo el de la compasión y la humanización, también os agradece sinceramente la útil herramienta que habéis puesto entre sus manos” (p.11).

REFERENCIAS

Germer, C. K. (2009). *The Mindfulness Path to Self-Compassion*. New York: Guilford (traducción castellana de Paidós, 2011).

