

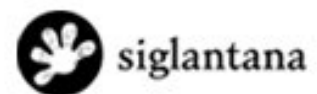


COMENTARIOS DE LIBROS

SENTIR EL TIEMPO PRESENTE Y CELEBRARLO

Verónica Ferrer Olives

Hospital Universitari Dexeus
Consejo de redacción
Email: veronicadexeus@gmail.com





¿CUÁNTAS VECES NOS HEMOS SENTIDO ESTRESADOS O PREOCUPADOS?

En esa multitud de ocasiones seguramente no nos habremos fijado en cómo caminamos, fruncimos el ceño, tensionamos los hombros o hiperventilamos. Exprimimos el tiempo intentando sorberlo y aprender al máximo. Vivimos el día a día con cantidad de elementos que despiertan nuestro interés, pero lo cierto es que debemos prestar tanta atención al trabajo, a contestar todos los e-mails, a estudiar para los exámenes o llegar a tiempo a la cita con el médico que nos olvidamos de escuchar nuestras sensaciones y necesidades como el placer, el dolor o la ansiedad. El maestro Maitreyabandhu pretende con su libro¹ guiarnos hacia un estilo de vida más consciente en nuestras sensaciones y en lo que nuestro cuerpo y mente nos piden, insistiendo en la idea de cuerpo como una manifestación física de la mente, como ya reflejaba Schopenhauer. Aunque ya no resulta una novedad el uso y beneficios del *mindfulness* (MF) como complemento de la terapia psicológica de algunos trastornos, esta guía no va únicamente destinada a pacientes o terapeutas. Su enfoque se extiende a todo aquel que esté motivado por experimentar e impulsar un cambio en su día a día.

El curso práctico se divide en 8 semanas con la siguiente estructura: semana 1: Atención consciente a los pequeños detalles; semana 2: El cuerpo; semana 3: Sensaciones (vedana); semana 4: La mente; semana 5: Llevar las enseñanzas a la mente; semana

6: Naturaleza y arte; semana 7: Otras personas, y semana 8: Visión clara. El autor ofrece en cada capítulo ejercicios prácticos para desarrollar las enseñanzas descritas, alcanzando la exposición de cada elemento con un lenguaje excepcionalmente útil y claro.

Semana a semana, el maestro Maitreyabandhu nos introduce diferentes conceptos como vedana (textura de la vida, cómo se experimenta cada señal) con la que el lector aprende a valorar y saborear cada experiencia, adentrándose en cada detalle. Nuestro deseo de más vida se expresa en querer cada vez más placer sin profundizar en la satisfacción que nos producen las pequeñas cosas, y en esto consiste vedana. Pero vedana también se explica para sentir y suavizar el dolor, tanto físico como emocional, en lugar de resistirse a él.

En resumen, en este ejemplar encontramos desarrollados de forma sencilla los conceptos que ayudarán al lector a iniciarse en *mindfulness* y en el paseo consciente. Prestando atención plena a las sensaciones y necesidades de nuestro cuerpo y mente, aprendiendo a disfrutar del placer, aliviar el dolor y valorar la importancia del esfuerzo como herramienta para una vida consciente. El autor nos regala unos textos muy bien contruidos con una prosa bellamente estructurada, con palabras exactas e inspiradoras.

BIBLIOGRAFÍA

1. Maitreyabandhu. Vivir con atención plena. Curso práctico de Mindfulness. (2016) Ed. Siglantana. Barcelona.

LA RECOMENDACIÓN

Nos encontramos ante un libro esencial para la iniciación en mindfulness, con el enfoque preciso tanto para pacientes como profesionales; el curso ofrece importantes pautas y ejercicios para conseguir la atención plena a todo aquel que quiera adentrarse en el apasionante mundo de la meditación y transitar fácilmente por ella.