

# **EL MILAGRO DE MINDFULNESS**

**Thich Nhat Hanh**

- **Práctica de la plena conciencia**
- **Estar atento a lo que sucede**

O sea que podrías preguntarme: ¿cómo voy a practicar el ser plenamente consciente?

Mi respuesta es la siguiente: concéntrate en tu trabajo, mantente atento y listo para afrontar con destreza e inteligencia cualquier situación que surja: la plena conciencia es simplemente eso. No hay ninguna razón por la que tenga que ser un estado distinto al de concentrarte en tu trabajo, estar atento y evaluar las cosas con el mejor criterio posible.

Thich Nhat Hanh. El milagro de Mindfulness. Espasa Libros, 2007. España. Pág. 30.

- **Meditación y respiración**
- **Unir la mente - cuerpo**

La respiración es el puente a través del cual el cuerpo se conecta con la mente, el elemento que los concilia a ambos y que permite que sean una unidad. La respiración está en sintonía con el cuerpo y la mente, y es una herramienta que de por sí puede lograr unirlos, iluminando a los dos y dándoles paz y calma.

Thich Nhat Hanh. El milagro de Mindfulness. Espasa Libros, 2007. España. Pág. 39.

- **Relajación es el inicio meditativo**
- **Mente clara, corazón tranquilo**

Alguien podría preguntarme: ¿es la relajación la única meta de la meditación? En realidad la meta de la meditación es mucho más profunda. Aunque la relajación sea el punto de partida necesario, en cuanto te has relajado puedes alcanzar un corazón tranquilo y una mente clara. Para conseguirlo debes haber progresado mucho en el camino de la meditación.

Thich Nhat Hanh. El milagro de Mindfulness. Espasa Libros, 2007. España. Pág. 53.

- **Meditación en la respiración**
- **Los pensamientos no son problema**

Durante la meditación experimentarás varias sensaciones y pensamientos. Si no practicas el ser consciente de la respiración, estos pensamientos te distraerán al cabo de poco. Pero la respiración, además de ser un medio para no dejarte llevar por los pensamientos y las sensaciones, es el vehículo que une el cuerpo y la mente y que te permite acceder a la sabiduría. Cuando surja en ti una sensación o un pensamiento, no intentes rechazarlos, aunque al seguir concentrándote en la respiración el sentimiento o el pensamiento se vaya de manera natural de tu mente.

Thich Nhat Hanh. El milagro de Mindfulness. Espasa Libros, 2007. España. Pág. 54.

- **Somos pensamientos y sensaciones**
- **Estamos de mente y cuerpo**

Pero en realidad tú eres tus pensamientos y sensaciones. Forman parte de ti. Puedes caer en la tentación de considerarlos a todos, o al menos a algunos de ellos, como una fuerza enemiga que está intentando alterar tu concentración y la comprensión de tu mente. Pero, en realidad, cuando estás enojado, *eres* enojo. Cuando estás feliz, *eres* felicidad. Cuando tienes unos determinados pensamientos, *eres* esos pensamientos. Eres tanto el visitante como el guardián al mismo tiempo. Tanto la mente como el que la observa.

Thich Nhat Hanh. El milagro de Mindfulness. Espasa Libros, 2007. España. Pág. 56.

- **Conocedor y conocido**
- **La interdependencia a algo**

Acuérdate de una sencilla y antigua verdad: el conocedor no puede existir independientemente de lo conocido. Ver es ver algo. Oír es oír algo. Estar enojado es estar enojado por algo. Esperar es esperar algo. Pensar es pensar en algo. Cuando lo conocido (el algo) no está presente, no puede haber un conocedor.

Thich Nhat Hanh. El milagro de Mindfulness. Espasa Libros, 2007. España. Pág. 61-62.

- **Los cinco agregados**
- **Objetos de la mente**

En el budismo los objetos de la mente se denominan los dharmas. Los dharmas suelen dividirse en cinco clases:

1. Forma corporal y física.
2. Sensaciones.
3. Percepciones.
4. Tendencias mentales.
5. Conciencia

Estas cinco clases se llaman los cinco agregados. La quinta, la conciencia, contiene a las otras y es la base de su existencia.

Thich Nhat Hanh. El milagro de Mindfulness. Espasa Libros, 2007. España. Pág. 62.



- **Apego al yo y sufrimiento**
- **Vacuidad del yo**

El apego a la falsa idea del yo significa creer en la presencia de unas entidades inmutables que existen por sí mismas. Trascender esa falsa visión es liberarse de cualquier clase de miedo, sufrimiento y ansiedad. Cuando la bodhisattva Quan the Am, que ha sido una increíble fuente de inspiración para los activistas por la paz en Vietnam, vio la realidad de los cinco agregados que creaban la vacuidad del Yo, se liberó de cualquier clase de sufrimiento, dolor, dudas e ira.

Thich Nhat Hanh. El milagro de Mindfulness. Espasa Libros, 2007. España. Pág. 64.

- **Meditación en la interdependencia**
- **Penetrar a la realidad**

Si te limitas a apegarte a un sistema de conceptos, sólo consigues quedarte atrapado en él. La meditación sobre la interdependencia está concebida para ayudarnos a penetrar la realidad y poder ser así una unidad con ella, y no para que nos quedemos atrapados en una opinión filosófica o en unos métodos meditativos. La balsa se utiliza para cruzar el río. No está concebida para que la llevemos todo el tiempo a cuestas. El dedo que apunta a la Luna no es la propia Luna.

Thich Nhat Hanh. El milagro de Mindfulness. Espasa Libros, 2007. España. Pág. 72.

- **Sufrimiento de los cinco agregados**
- **Cuerpo, sensación, percepciones, tendencia mental y mente**

*En el caso de una persona, intenta ver todo el sufrimiento que está padeciendo. Empieza por el sufrimiento de la forma corporal (las enfermedades, la pobreza, el dolor físico) y sigue con el causado por las sensaciones (los conflictos internos, el miedo, el odio, la envidia, una mente torturada). Intenta ver ahora el sufrimiento causado por las percepciones (el pesimismo, una actitud pesimista o limitada frente a los problemas). Averigua si las tendencias mentales de esa persona están motivadas por el miedo, el desánimo, la desesperación o el odio. Observa si su conciencia está o no cerrada a causa de su situación, su sufrimiento, las personas que la rodean, su educación, la propaganda o la falta de autocontrol.*

Thich Nhat Hanh. El milagro de Mindfulness. Espasa Libros, 2007. España. Pág. 111.