

APRENDE A PRACTICAR
MINDFULNESS

Y abrir el corazón
a la sabiduría y la compasión

Vicente Simón

(Con la colaboración de Christopher K. Germer)

Prólogo de Ramón Bayés

 sello EDITORIAL

© 2011: Vicente Simón
Con la colaboración de Christopher K. Germer

Diseño de la cubierta: Eva Olaya
© Fotografía de la cubierta: www.wwwwwwwwwww

1.^a edición: septiembre 2011

Derechos exclusivos de edición en español reservados para todo el mundo:

© 2011: Sello Editorial, SL
Passeig de Gràcia, 118, pral.
08008 Barcelona
www.selloeditorial.com

ISBN: 978-84-15132-04-2

Depósito legal: M. 00.000-2011
Impreso en España
2011. - Artes Gráficas Cofás, SA
Polígono Industrial Prado de Regordoño
Juan de la Cierva, 58
28936 Móstoles (Madrid)

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin autorización escrita del editor.

CONTENIDO

Prólogo

Introducción

Agradecimientos

Cómo utilizar bien este texto

Capítulo 1. Qué entendemos por *mindfulness*

Capítulo 2. La instrucción fundamental y sus
consecuencias

Capítulo 3. La actitud apropiada

Capítulo 4. Las emociones

Capítulo 5. Compasión y Autocompasión
(Christopher K. Germer y Vicente Simón)

Capítulo 6. La presencia

Capítulo 7. Recomendaciones finales

Referencias

Índice alfabético

Enlaces de páginas web directamente relacionadas
con el texto

Índice general

CÓMO UTILIZAR BIEN ESTE TEXTO

El libro consta de siete capítulos.

En el **capítulo 1 (Qué entendemos por *mindfulness*)**, además de las definiciones más elementales, se pasa revista a los requisitos materiales y circunstanciales que facilitan la práctica de la meditación formal.

Los **capítulos 2 y 3 (La instrucción fundamental y La actitud apropiada)** exponen las reglas o instrucciones básicas a tener en cuenta para comenzar a meditar adecuadamente. Constituyen el núcleo del libro. Al tiempo que se dan instrucciones concretas sobre cómo ponerse a meditar, se ofrece un escaeto armazón teórico que nos permite desarrollar un esquema conceptual de lo que sucede en la mente cuando meditamos. Un esquema o armazón que, ciertamente, en algún momento tendremos que descartar, ya que meditar no es una actividad conceptual sino transmental y, por tanto, el pensamiento lógico no es algo que nos pueda ayudar demasiado. Pero, al principio, nuestra mente curiosa exige algún tipo de explicación lógica para embarcarse en esta aventura.

En el **capítulo 4 (Las emociones)** nos ocupamos de algo tan importante en nuestra vida psíquica como son los sentimientos y las emociones. Son ellas las que en la mayoría de los casos nos hacen sufrir y las que pueden constituir un serio obstáculo para que avancemos en la práctica meditativa. Por eso resulta fundamental el saber cómo afrontarlas y el aprender la habilidad de utilizar su inmensa carga energética a nuestro favor. Saber cómo transformar las emociones en lucidez y en felicidad es una parte esencial del arte de meditar.

El **capítulo 5 (Compasión y autocompasión)** se ocupa de la actitud afectiva que resulta ser un componente esencial en *mindfulness*: la actitud de amor y de bondad hacia uno mismo y hacia los demás. Esta actitud puede desarrollarse con la práctica y por ello, en este capítulo, se describen ejercicios adecuados para poder desarrollar esta capacidad que todos poseemos, aunque habitualmente la tengamos infrautilizada.

El **capítulo 6 (La presencia)** trata sobre el estado de conciencia en el que entramos cuando nos hacemos presentes en lo que estamos haciendo, no sólo durante la meditación formal, sino, idealmente, en cualquier momento del día. «Presencia» es una de las formas de denominar a ese estado que es, en definitiva, el estado propio del meditador.

Por último, en el **capítulo 7 (Recomendaciones finales)**, se recogen una serie de consejos y actividades complementarias que contribuyen a que la práctica se desarrolle sin muchos tropiezos y ayudan a integrar la meditación en la vida cotidiana con facilidad y con eficacia.

Al final de cada capítulo, encontrará el lector un cuestionario de 5 preguntas para autoevaluarse, cuestionario que pretende ayudarle a repasar lo leído y a comprobar que ha captado lo más esencial de ese capítulo.

En cada uno de los capítulos (del 1 al 6), hay una **meditación guiada** para facilitar la iniciación en diversas prácticas meditativas. Los temas de estas meditaciones son:

1. El sonido y el silencio.
2. El cuerpo.
3. La respiración.
4. Las emociones.
5. Inspirar y expirar compasión.
6. El espacio y la luz.

De cada una de estas meditaciones, he escrito dos versiones: una amplia y una más corta. (Salvo en el capítulo 5, en el que la versión larga se encuentra integrada en el interior del capítulo). La idea es leer la versión larga al principio, para comprenderla bien y luego, cuando se ha adquirido una cierta práctica, utilizar la versión corta como breve recordatorio. Desde luego la utilización de las meditaciones es un asunto muy personal y cada cual debe ajustar su práctica a lo que la experiencia le demuestre que es más conveniente.

Una manera que puede ser útil para muchas personas es leer en voz alta el texto de la meditación y grabarlo en un soporte de audio, para luego escucharlo y meditar siguiendo el sonido de sus propias palabras.

En cuanto a la manera de utilizar las diversas meditaciones, es mejor dedicar un cierto tiempo a cada una de ellas (por ejemplo, una o dos semanas) que ir cambiando continuamente

VICENTE SIMÓN

de una a otra. Quien descubra una clara preferencia por alguna, puede escogerla como meditación predilecta, utilizándola todos los días.

En cualquier caso, hay que recordar que meditar es, ante todo, llegar a hacerse un buen amigo de si mismo y aprender a tratarse con bondad y con cariño. Esta actitud bondadosa ha de guiarnos siempre en la práctica de la meditación.

CAPÍTULO 1

QUÉ ENTENDEMOS POR *MINDFULNESS*

1. Qué es *mindfulness* o atención plena
2. Los requisitos materiales de la práctica formal de la meditación
 - 2.1. Un sitio adecuado
 - 2.2. El momento oportuno
 - 2.3. Una postura idónea (y un soporte para esa postura)
 - 2.4. Un temporizador
3. Meditación del sonido y el silencio
4. Meditación del sonido y el silencio (Versión corta)
5. Autoevaluación del capítulo

*El propósito primario de la meditación
es hacerse consciente y familiarizarse
con nuestro estado interior.
El propósito último es alcanzar la fuente
de la vida y la conciencia.*

NISARGADATTA MAHARAJ

1. Qué es *mindfulness* o atención plena

Mindfulness es la palabra inglesa empleada para traducir *sati*, un término del idioma pali que denota *conciencia, atención y recuerdo* (Siegel y cols. 2009).

La traducción de *mindfulness* al español no es fácil y se han empleado varias expresiones, siendo las más frecuentes las de «atención plena» y «conciencia plena». En muchos casos, yo opto por utilizar sencillamente el término inglés, sin traducirlo. Comprendo que dicha postura no sea del agrado de todo el mundo, pero creo que la finalidad esencial del texto (que es la comunicación con el lector) no se verá alterada por el empleo de uno u otro vocablo.

Con el paso del tiempo, la propia palabra inglesa ha sufrido una evolución de su significado, debido a la abundante

investigación que se está realizando sobre el tema y que se ha traducido en un número exponencialmente creciente de publicaciones en los últimos años. El contenido y las repercusiones de esos trabajos siguen influyendo sobre el significado de la palabra, que previsiblemente seguirá modificándose ligeramente con el paso del tiempo.

Germer (2005) dice que *mindfulness* puede utilizarse para describir tres cosas; *a*) un constructo teórico, *b*) una práctica para desarrollar *mindfulness*, como es la meditación y *c*) un proceso psicológico (estar consciente —*mindful*—). A lo largo de este libro utilizaré las tres acepciones, pero el contexto revelará fácilmente a cuál de ellas me estoy refiriendo.

El término *mindfulness* es utilizado especialmente cuando nos movemos en un contexto científico o académico, ya que su significado es más restringido y permite ser mejor definido y estudiado por la comunidad científica. En los contextos de la vida cotidiana y de la práctica de la propia *mindfulness*, la palabra más utilizada es la de *meditación*. *Meditación* tiene un significado menos preciso, ya que puede referirse a una variedad de prácticas muy diversas, pero es el término preferido cuando no nos movemos en un contexto marcadamente científico. Dado que el contenido de este libro pretende ser, ante todo, una ayuda para aprender a meditar, utilizaré a menudo el término *meditación* y reservaré el de *mindfulness* para hacer especial referencia a contenidos más teóricos o de investigación.

Las definiciones que se han propuesto son numerosas y, la mayoría de ellas, muy acertadas. Aquí me limitaré a exponer sólo algunas, aprovechando para recordar que *mindful-*

Basta con un temporizador muy sencillo. (Hoy día pueden utilizarse también los teléfonos móviles, siempre que podamos evitar que suenen por las llamadas). Fijamos una duración en minutos (15, 20 ó 30 minutos), lo ponemos en marcha y nos concentramos en la meditación hasta que el sonido del temporizador nos avise de que ha transcurrido el tiempo que nos habíamos marcado para meditar.

Una vez provistos de estas herramientas básicas, podemos iniciar la aventura de la práctica meditativa. Esto es lo que vamos a hacer a continuación, haciendo una meditación acerca del sonido y el silencio.

3. Meditación del sonido y el silencio

Resérvate unos 30 minutos para meditar en un lugar tranquilo, poco iluminado y con una temperatura agradable.

Adopta la postura que resulte más apropiada para ti y tras hacer un par de respiraciones profundas, relájate y disponte a empezar esta meditación.

Lleva tu atención a la postura en que te encuentras. Pasa revista brevemente a las distintas partes del cuerpo y, si descubres alguna contractura o tensión innecesarias, procura relajarla.

en la realidad del presente, en el ahora de tu vida que late y respira en cada una de tus células y en cada uno de tus órganos. Permanece atento a la respiración durante unos minutos.

Cuando lo consideres conveniente, haz un par de inspiraciones profundas, abre los ojos y vuelve a tomar contacto con el mundo exterior.

4. Meditación del sonido y el silencio (Versión corta)

Resérvate unos 30 minutos para meditar en un lugar tranquilo, poco iluminado y con una temperatura agradable. Adopta la postura que resulte más apropiada para ti y tras hacer un par de respiraciones profundas, relájate y disponte a empezar esta meditación.

- Lleva tu atención a la postura en que te encuentras. Pasa revista brevemente a las distintas partes del cuerpo y, si en alguna de ellas descubres alguna contractura o tensión innecesarias, procura relajarla.
- Con suavidad, ves llevando tu atención a la respiración. Sé consciente de cómo es tu respiración en estos mo-

5. Autoevaluación del capítulo

1. Escribe una definición de *mindfulness* e indica de qué autor procede.
2. ¿Cuál es, en tu caso particular, la postura que te resulta más idónea para practicar la meditación formal?
3. Según tu propia experiencia:

¿Qué hora del día te resulta más conveniente para practicar? ¿Cuántas veces practicas al día?

¿Cuánto tiempo practicas cada vez?
4. ¿Tienes experiencia previa de meditación? Si la respuesta es afirmativa, ¿Cuántos años o meses llevas practicando?
5. Cuenta brevemente lo que destacarías de la experiencia que has tenido en la meditación del sonido y del silencio.

CAPÍTULO 2

LA INSTRUCCIÓN FUNDAMENTAL Y SUS CONSECUENCIAS

1. En qué consiste la instrucción fundamental
2. Qué puede observarse
3. Cuándo se produce la observación
4. Qué sucede cuándo la mente observa su propia actividad
5. Identificación y desidentificación
 - 5.1. A qué llamamos identificación
 - 5.2. En qué consiste la desidentificación
6. Meditación del cuerpo
7. Meditación del cuerpo (Versión corta)
8. Autoevaluación del capítulo

... *tu no eres lo que sucede,
sino aquel a quien le sucede.*

NISARGADATTA MAHARAJ

Cuando nos sentamos a meditar es necesario darle a la mente instrucciones claras sobre lo que tiene que hacer. Y eso es, fundamentalmente, lo que voy a tratar de explicar en este capítulo de la manera más transparente y sencilla posible.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Toronto, dirigidos por Scott Bishop (2004) ha propuesto un modelo de *mindfulness* que distingue dos componentes. El primer componente es lo que ellos definen como *la autoregulación de la atención de manera que se mantenga en la experiencia inmediata*. A este componente yo le llamo, la *instrucción fundamental*, ya que es lo primero y más importante que le tenemos que decir a la mente cuando nos ponemos a meditar. Y el segundo componente, utilizando las palabras de Bishop, *implica una orientación particular hacia la propia experiencia en el momento presente que se caracteriza por curiosidad, apertura y aceptación*. Yo me referiré a es-

CAPÍTULO 3

LA ACTITUD APROPIADA

1. En qué consiste
2. La actitud en el presente
 - 2.1. Aceptación
 - 2.2. Soltar
 - 2.3. Abstenerse de juzgar
 - 2.4. Curiosidad
 - 2.5. Amor
 - 2.6. El regalo del presente
3. La actitud hacia el pasado
4. La actitud hacia el futuro
5. Meditación de la respiración
6. Meditación de la respiración (Versión corta)
7. Autoevaluación del capítulo

*Medita con suavidad y gradualmente, paso a paso.
Si te tranquilizas, acéptalo; si no te tranquilizas,
también lo aceptas. Esa es la naturaleza de la mente.
Debemos encontrar nuestra propia forma de practicar
y mantenernos en ella con persistencia.*

AJAHN CHAH

*Haz las paces con la mente enloquecida,
en vez de luchar con ella.*

AJAHN BRAHM

1. En qué consiste

Como veíamos en el capítulo anterior, el segundo componente del modelo de Bishop (2004) *implica una orientación particular hacia la propia experiencia en el momento presente que se caracteriza por curiosidad, apertura y aceptación*. Este segundo componente es lo que se llama habitualmente «actitud», la actitud adecuada para meditar.

Diversos autores han descrito la actitud adecuada enumerando una serie de características. En la Tabla 1,

CAPÍTULO 4

LAS EMOCIONES

1. Meditación y emociones
2. Origen y aspectos básicos de las emociones
3. Cómo afrontar las emociones difíciles: Los siete peldaños del equilibrio emocional
4. Un resumen y dos metáforas
5. Meditación de las emociones
6. Meditación de las emociones (Versión corta)
7. Autoevaluación del capítulo

... todo el proceso de la meditación consiste
en crear una buena base, una cuna
de bondad amorosa, en donde podamos
ser nutridos.

PEMA CHÖDRÖN

1. Meditación y emociones

Recordemos que la definición de meditación propuesta al principio del libro, se cifraba en el binomio de «*calmar la mente para ver con claridad*». Las emociones pueden desempeñar un importante papel en ambos términos, tanto en el proceso de «*calmar la mente*» como en el de «*ver con claridad*». Durante la práctica de la meditación las emociones y sentimientos hacen su aparición de manera espontánea. Las emociones se hacen conscientes (incluso las emociones pertenecientes a un pasado lejano, que creíamos totalmente olvidadas) y, conforme van apareciendo, hemos de aprender a manejar positivamente esa energía que aflora en las sesiones de meditación. De lo contrario, no podremos concentrarnos ni distanciarnos, convirtiéndose entonces las emociones en un obstáculo para el logro de la calma y de la práctica eficaz.

Fuera de las sesiones de meditación formal, las emocio-

CAPÍTULO 5

COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

Christopher K. Germer & Vicente Simón

1. Tres habilidades de la meditación *mindfulness*
2. ¿Qué es la compasión?
3. ¿Qué es la autocompasión?
4. Caminos que conducen a la autocompasión
 - 4.1. Ablanda, tranquiliza y permite
 - 4.2. El descanso de la autocompasión
5. Meditación de la bondad amorosa
 - 5.1. Ideas erróneas sobre la meditación de la bondad amorosa
 - 5.2. Contracorriente
 - 5.3. Evidencia científica
6. Entrenamiento de la mente
7. Terapia para llevar
8. Meditación de inspirar y espirar compasión
9. Autoevaluación del capítulo 5

*Si quieres que otros sean felices
practica la compasión;
y si quieres ser feliz tú,
practica la compasión.*

TENZIN GYATSO,
el 14 Dalai Lama (2009).

La vida es difícil. Por mucho afán que pongamos en la planificación de nuestra vidas, las dificultades llamarán a nuestra puerta y esto resulta tan predecible como que la noche sucederá al día. Todos los seres humanos saben lo que significa el sufrimiento, incluso las personas ricas, las personas sanas, los jóvenes y los individuos inteligentes. Cuando nuestras circunstancias vitales parecen ser casi perfectas, sabemos que pronto habremos de sufrir, ya que todo cambia —los seres queridos nos abandonan, nos ponemos enfermos, el dinero va y viene, nos hacemos mayores e, inevitablemente, nos moriremos. Fue precisamente esta situación la que le movió a Buda a retirarse al bosque y a descubrir las causas del sufrimiento y el cómo aliviarlas.

Mindfulness se considera «el corazón de la psicología budista» (Nyanaponika Thera, 1965). Es un proceso mental

CAPÍTULO 6

LA PRESENCIA

1. ¿Qué es la presencia?
2. El símbolo del espacio
3. El símbolo de la luz
4. Meditación del espacio y de la luz
5. Meditación del espacio y de la luz (Versión corta)
6. Autoevaluación del capítulo

*Hay suficiente belleza en estar aquí
y no en otra parte.*

FERNANDO PESSOA

1. ¿Qué es la presencia?

A lo largo del libro he mencionado en varias ocasiones el estado de presencia y de ese estado, o simplemente de la «presencia», es de lo que voy a tratar en este capítulo. En cierta forma, el hilo conductor de todo el libro nos conduce al estado de presencia. Sin embargo, no es fácil expresar con palabras lo que es, ya que se trata de un estado mental que hay que vivir o experimentar en primera persona. Pertenece a esas realidades que son difíciles de expresar por medio de palabras. Como afirma Lao Tse (1997) en el Tao Te Ching: *El Tao que puede expresarse con palabras no es el Tao verdadero*. Podríamos también decir que la presencia que puede expresarse con palabras no es la verdadera presencia.

Recordemos que, en el capítulo 2, al hablar de la observación de la propia mente, decíamos que a medida que se practica la meditación, va surgiendo progresivamente la instancia del observador o testigo. Conforme se afianza la instancia del observador, se hace cada vez más evidente que

CAPÍTULO 7

RECOMENDACIONES FINALES

1. La meditación andando
2. La meditación informal
3. Los obstáculos
4. Las lecturas
5. La sangha
6. Los retiros
7. Lo más importante
8. Autoevaluación capítulo

*Nos dedicamos a la práctica
para que surja la sabiduría.*

AJAHN CHAH

No quisiera acabar este texto sin comentar algunos temas que no han tenido cabida en las páginas precedentes, pero que son de importancia práctica para quien desee adentrarse en la experiencia de la meditación.

La meditación, para el principiante, supone introducir algunos cambios en su vida y se trata de facilitar esos cambios y de encauzar de la manera más eficaz posible la energía empleada en llevarlos a cabo. Por ello, en este capítulo voy a tratar de una serie de temas que pueden ayudarnos a meditar mejor y a aprovechar más esos esfuerzos iniciales del meditador.

Comenzaré comentando una forma de meditar a la que no he hecho alusión en los capítulos anteriores. Me refiero a la meditación andando, que es una manera tan útil y eficaz como la clásica meditación sentada, siendo además una alternativa excelente en muchas ocasiones.

REFERENCIAS

Capítulo 1

- Armstrong, G. (2008), *Talk at the Mind and Life Institute Scientist's Retreat*, Insight Meditation Society, Barre, MA.
- Balsekar, R. (2007), *Confusion no more*, Watkins Publishing, London.
- Brahm, A. (2006), *Mindfulness, Bliss and Beyond*, Wisdom Publications, Boston.
- Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B. y Davidson, R. J. (2007), «Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners», *PANAS*, 104: 11483-11488.
- Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., Anderson, A. K. (2007), «Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference», *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2(4): 313-322.
- Germer, C. K. (2005), «Mindfulness: What Is It? What Does It Matter?», en C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton, *Mindfulness and Psychotherapy*, The Guilford Press, New York.
- Kabat-Zinn J. (1994), *Wherever you go, there you are*, Hyperion, New York.
- Maharaj, N. (2008), *I Am That*, Chetana, Mumbai.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009), «Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?», en Didonna, F., *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer, New York.

Simón, V. (2007), «Mindfulness y neurobiología», *Revista de Psicoterapia*, XVII (66-67): 5-30.

Capítulo 2

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004), «Mindfulness: A proposed operational definition», *Clin Psychol Sci Prac* 11: 230-241.

Chah, A. (2004), *A Still Forest Pool*, Quest Books, Wheaton, Illinois.

Deikman, A. (1982), *The observing Self*, Beacon, Boston.

Lennon, J. (1980), canción *Beautiful Boy*.

Maharaj, N. (2008), *I Am That*, Chetana, Mumbai.

Siegel, D. J. (2007), *The Mindful Brain*, Norton & Company. New York. London.

Tolle, E. (2001), *The Power of Now*, Hodder & Stoughton, London.

Wilber, K. (1993), *The Spectrum of Consciousness*, Quest Books, Wheaton.

Capítulo 3

Araya, C. (2010), *El mayor avance es detenerse*, Mago, Santiago de Chile.

- Baghavat Gita and its Message (1995), *Comentario de Sri Aurobindo*, Lotus Press, Twin Lakes.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004), «Mindfulness: A proposed operational definition», *Clin Psychol Sci Prac* 11: 230-241.
- Brahm, A. (2006), *Mindfulness, Bliss and Beyond*, Wisdom Publications, Boston.
- Chah, A. (2002), *Food for the Heart*, Wisdom Publications, Boston.
- Huxley, A. (1989), *Island*, HarperPerennial. London.
- Kabat-Zinn J. (2003), *Vivir con plenitud las crisis*, Kairós, Barcelona.
- Machado, A. (1969), *Poesías completas*, Espasa Calpe, Madrid.
- Martínez Lozano, E. (2007), *Vivir lo que somos*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Pessoa, F. (1987), *El libro del desasosiego*, Seix-Barral, Barcelona.
- Siegel, D. J. (2007), *The Mindful Brain*, Norton & Company. New York. London.
- Simón, V. M. (2003), «La deuda emocional», *Psicothema*, 15 (2): 328-334.
- Tolle, E. (2009), *Todos los seres vivos somos uno*, Debolsillo, Barcelona.

Capítulo 4

- Allman, J. M. (2000), *Evolving brains*, Scientific American Library, New York.
- Assaglioli, R. (1974), Entrevista publicada en la revista *Psychology Today*, diciembre 1974. <http://www.psykosynthese.dk/a-103/>
- Chödrön, P. (2001), *The Wisdom of No Escape*, Element, London.
- Ekman, P. (2003), *Emotions Revealed*, Phoenix, Orion Books, London.
- Ledoux, J. (1999), *El cerebro emocional*, Ariel/Planeta. Barcelona.
- Siegel, D. J. (2007), *The Mindful Brain*, Norton & Company. New York. London.
- (2010), *Mindsight*, Oneworld. London.
- Spinoza, B. (1994), *Ética*, Alianza, Madrid.
- Thich Nhat Hanh (2002), *Transformación y sanación*, RBA Coleccionables, S. A.

Capítulo 5

- Armstrong, K. (2010), *Twelve steps to a compassionate life*, New York: Knopf.
- Cassidy, J. & Shaver, P. (2010), *Handbook of attachment, second edition: Theory, research and clinical applications*, New York: Guilford Press.

- Dalai Lama, H.H. & Cutler, H. (2009), «Prólogo a la edición del 10^o aniversario por Su Santidad el Dalai Lama», *The art of happiness: A handbook for living (10th anniversary edition)*, New York, Riverhead Books.
- Davidson, R. (2011), «The neurobiology of compassion» en C. Germer & R. Siegel (eEds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*, New York: Guilford Press.
- Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. (2008), «Open hearts build lives: Positive emotions, induced through meditation, build consequential personal resources», *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Germer, C. (2011), *El poder del mindfulness*, Paidós, Barcelona.
- Gilbert, P. (2009), *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*, Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Hebb, D. (1949), *The organization of behavior*, New York: Wiley & Son.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008), «Loving-kindness meditation increases social connectedness», *Emotion*, 8, 720-724.
- Ireland, J. (1997), «*Udana*» and the «*Itivattaka*»: *Two classics from the Pali Canon*, Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society.
- Lamott, A. (2005), *Operating instructions: A journal of my son's first year*, Anchor Books, New York.
- Longe, O., Maratos, F., Gilbert, P., Eans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010), «Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance», *Neuroimage*, 49(2). 1849-1856.
- Moyers, W. & Ketcham, K. (2006), «Broken: My story of addiction and redemption» (portada de *The politics of the brokenhearted* by Parker J. Palmer), New York, Viking Press.

- Neff, K. (2003), «Development and validation of a scale to measure self-compassion», *Self and Identity*, 2, 223-250.
- (2011a), «The science of self-compassion», en C. Germer & R. Siegel (eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*, New York, Guilford Press.
- (2011b), *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*, New York, William Morrow.
- Nye, N. (1995), «Kindness», en *Words under the words*, Portland, OR: The Eighth Mountain Press.
- Oliver, M. (1994), «Wild geese», *Dream work*, New York: Atlantic Monthly Press.
- Rogers, C. (1961), *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*, Boston: Houghton Mifflin.
- Salzberg, S. (1995), *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*, Boston, Shambhala Publications.
- (2011), *Real happiness: The power of meditation*, New York, Workman Publishing.
- Siegel, D. (2007), *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*, New York, WW Norton.
- Thera, N. (1965), *The heart of Buddhist meditation*, York Beach, ME, Red Wheel/Weiser.

Capítulo 6

- Cavallé, M. (2008), *La sabiduría de la no-dualidad*, Kairós, Barcelona.
- Lao Tse (1997), *Tao Te Ching*, Integral, Navarra.
- Maharaj, N. (2008), *I Am That*, Chetana, Mumbai.
- Martínez Lozano, E. (2009), *La botella en el océano*, Desclée de Brouwer, Bilbao.

Pessoa, F. (2001), *Un corazón de nadie*, Círculo de Lectores, Barcelona.

Santa Teresa de Jesús (2002), *Obras completas. Vida*, Biblioteca de Autores Cristianos (BAC), Madrid.

Siegel, D. J. (2007), *The Mindful Brain*, Norton & Company, New York.

Tolle, E. (2005), *Meditation*, CD, Phonopool.

— (2006), *Un nuevo mundo, ahora*, Grijalbo Mondadori. Barcelona.

Wangyal, T. (2008), *La esencia pura de la mente*, Pax México, México.

Zhuang Zi (1996), *Maestro Chuang Tsé*, traducción de Iñaki Preciado Ydoeta, Kairós, Barcelona.

Capítulo 7

Chah, A. (2002), *Food for the Heart*, Wisdom Publications, Boston.

Enlaces de páginas web directamente relacionadas con el texto:

<http://www.mindfulnessvicentesimon.com/>

<http://www.mindfulnessselfcompassion.org/>

<http://www.viu.es/web/guest/cursos-online/mindfulness>