

Susan Gillis Chapman

# LAS CINCO CLAVES DE LA COMUNICACIÓN MINDFUL

Utilizar la **escucha profunda** y el **habla consciente**  
para fortalecer las relaciones, sanar los conflictos  
y alcanzar nuestros objetivos



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  5

Susan Gillis Chapman  
**LAS CINCO CLAVES  
DE LA COMUNICACIÓN *MINDFUL***

Utilizar la escucha profunda y el habla consciente para fortalecer las relaciones, sanar los conflictos y alcanzar nuestros objetivos

ANICCA 

**Desclée De Brouwer**

Título original:

*The Five Keys to Mindful Communication:  
Using Deep Listening and Mindful Speech to Strengthen Relationships, Heal  
Conflicts, and Accomplish Your Goals*

Shambhala Publications, Inc.  
Horticultural Hall  
300 Massachusetts Avenue  
Boston, Massachusetts 02115  
www.shambhala.com  
© 2012 Susan Gillis Chapman

Traducción de Francisco Campillo Ruiz

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2018

C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclee.com

info@edesclee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) –www.cedro.org– si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-2953-9

Depósito Legal: BI-2048-2017

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

## ÍNDICE

---

Agradecimientos	11
Introducción	13
1. Párate, sigue adelante, espera	21
2. La clave de la presencia plenamente consciente: cuerpo despierto, corazón tierno, mente abierta	53
3. La clave de la escucha plenamente consciente: confortación	89
4. La clave del habla plenamente consciente: delicadeza	133
5. La clave de las relaciones plenamente conscientes: afabilidad incondicional	195
6. La clave de las respuestas plenamente conscientes: jovialidad	251
Pasos a seguir	285
Guía para la autorreflexión	291
Glosario de términos	297

## INTRODUCCIÓN

---

He querido escribir este libro para compartir la idea de que podemos valorar y aprender de todas las conversaciones que mantenemos en nuestra vida, ya sean estas agradables, irritantes, o aparentemente intrascendentes. Esto es lo que significa para mí practicar la comunicación plenamente consciente [*mindful*]. El entrenamiento en este sentido nos conduce a darnos cuenta de que las relaciones humanas implican de forma natural anteponer el nosotros al yo. Nos muestra que todos los gestos o palabras que intercambiamos tienen su origen en el profundo anhelo humano de vinculación, reconocimiento y aprecio. Queremos que nos vean, que nos escuchen y que nos conozcan por lo que somos, que celebren nuestros logros y que conforten nuestros sufrimientos. Y cuando miramos más de cerca, descubrimos que tenemos la misma necesidad de ver, de escuchar y de conocer también a los demás por lo que son, de celebrar sus alegrías y de empatizar con su dolor. Esta necesidad mutua constituye un beneficio para ambas partes que subyace a nuestra comunicación y a nuestras relaciones, análogo al descubrimiento del entramado de raíces que conecta a todos los árboles que parecen alzarse solos, esparcidos por el bosque. Cuando creamos el tiempo y el espacio necesarios para sentir nuestro anhelo interior de autenticidad, nos damos cuenta de que es inseparable de nuestra capacidad de escuchar y de sentirnos “tocados” por los demás. Esta actitud del “primero nosotros” aplicada a nuestras

relaciones, constituye una de las ideas centrales relacionada con la práctica de la comunicación *mindful* que aparecen en este libro.

La actitud de anteponer el nosotros al yo significa que vivimos y nos comunicamos en una zona dinámica en la que las energías se entremezclan, y que es esencialmente interdependiente. Al igual que la belleza y la fuerza del mundo natural que nos rodea, esta zona de intersección donde acontece la comunicación humana es algo que damos por sentado. Pero cuando la irreflexividad y la inconsciencia [*mindlessness*] se apoderan de nosotros, tratamos de suprimir y de desestimar esta forma de conocimiento, llenando el suelo de postes con el “primero yo” y defendiendo nuestro territorio. El reto que nos propone la práctica de la comunicación *mindful* es mirar con simpatía, compasión y comprensión estos hábitos de comunicación confusos. Advertimos la forma en que dichos hábitos alimentan la cultura del miedo y de la desconfianza, que mantiene nuestra atención apartada de nuestra naturaleza humana auténtica. Tejemos hilos argumentales y tramas personales ficticias basados en el hambre emocional y en la agresividad. Las líneas divisorias entre nosotros se vuelven más complicadas y borrosas [i.e., en el sentido de la diferenciación de nuestras respectivas identidades individuales] y nos olvidamos de que nuestra necesidad original consistía simplemente en conectarnos, vincularnos. Cuando la cultura del miedo evoluciona fuera de control y las cosas comienzan a desbaratarse y desgajarse, tenemos la oportunidad de volver al principio básico y preguntarnos: “¿Qué es lo que realmente quiero?”. Necesitamos recuperar la sensación de estar conectados verdaderamente con los demás, como hacemos muchos de nosotros cuando nos enteramos de que nos vamos a morir en un plazo breve de tiempo. La forma de hacer esto es practicando la conciencia plena [*mindfulness*], volviendo la plenitud de nuestra atención hacia lo que está sucediendo en el momento presente.

La comunicación es la esencia de nuestras relaciones, y por ello este libro tiene que ver indistintamente con explorar la naturaleza de las relaciones interpersonales y con las conversaciones [i.e., los diálogos hablados]. Utilizando la conciencia plena, podemos desarrollar y hacer extensivo el enfoque del “primero nosotros” a la totalidad de nuestras relaciones, empezando por nosotros mismos, extendiéndolo en un segundo momento a las personas a las que conocemos, y finalmente a una visión de la sociedad humana inspirada por estos mismos principios. Expresado de manera muy sencilla, dentro de este contexto el *primero nosotros* significa que en todas las circunstancias, incluidos los conflictos, tratamos de permanecer abiertos y de mantener una actitud respetuosa hacia la persona con la que nos estamos comunicando. Es importante recordar que el *primero nosotros* no significa ignorar o abandonar nuestros intereses personales. El estar abiertos [*openness*] alude a la manera como nos relacionamos con nosotros mismos, al igual que a la manera como nos relacionamos con los demás. La forma de cultivar esta actitud receptiva es practicando la comunicación plenamente consciente.

El punto de partida de este libro se puede fechar a principios de los 90, a petición de mis pacientes y de los estudiantes de mis clases de psicología contemplativa. Les enseñé algunos modelos, como por ejemplo el ciclo de la mente insensible y el corazón irreflexivo, que surgieron a partir de mi trabajo en el ámbito de la violencia doméstica. Fue un esfuerzo tosco por captar una enseñanza que mi maestro Chögyam Trungpa Rinpoche había formulado respecto de cómo el amor puede convertirse en odio cuando congelamos e inmovilizamos el espacio abierto existente entre nosotros. Más adelante, añadí la metáfora de las luces del semáforo como una manera sencilla de explorar más en profundidad los estados mentales [*states of mind*, i.e., en el sentido de la actitud, el

talante, la disposición psicológica y demás] que acontecen cuando estamos abiertos, cerrados, y en un punto intermedio. Dado que mis pacientes y mis estudiantes lo encontraron útil, me sentí alentada a seguir trabajando en este modelo.

No es fácil encontrar el lenguaje adecuado para describir estas experiencias a nivel práctico, que son profundas, pero que también les resultan familiares a la mayoría de las personas. Así que he decidido utilizar modelos nuevos, metáforas y símbolos que iluminen la experiencia de autodescubrimiento que tiene lugar cuando aplicamos la conciencia plena a nuestros estilos de comunicación. Al final del libro se incluye un glosario que ayudará a clarificar el significado de estos términos y conceptos.

En este libro nos centraremos en algunos de los obstáculos más familiares que se derivan de nuestro hábito de por vida de la comunicación asociada al “primero yo”, la barrera defensiva que tiene su origen en el temor profundamente arraigado de que somos individuos aislados y de que hay algo fundamentalmente torcido o equivocado en nuestra naturaleza humana y en nuestra propia identidad [i.e., en el sentido, por ejemplo, de alguna carencia o alguna alteración constitucional]. Pensemos en ello como el “síndrome del árbol solitario en medio del bosque”. Este sería el hábito de sentirse aislado, cerrándose a la comunicación y olvidando el entramado subyacente de raíces asociado a la comunicación abierta. En lugar de ello, seguimos unas reacciones en cadena generadas por el miedo. La actitud del “primero yo” se ve apoyada por la cultura de la desconfianza, por el mensaje de que es peligroso ser vulnerable. Inintencionadamente, en nuestras conversaciones nos comunicamos unos a otros estos temores, no prestando atención a la influencia recíproca que ejercen nuestras palabras y nuestros gestos. Aquí es donde dirige la atención la comunicación *mindful*. Aplicando la conciencia plena, podemos invertir este proceso generando unos entornos emocionalmente

seguros para nosotros mismos y para los demás. A estos entornos receptivos y acogedores yo les llamo “zonas verdes”, y los considero como las células madre que pueden fomentar una cultura de la amabilidad en nuestras vidas individuales y en el mundo en general. La consulta de un terapeuta suele asociarse habitualmente con esta modalidad de zona verde. Pero podemos aprender a construirlas por nosotros mismos. Las zonas verdes crean una red de seguridad para la totalidad de nuestra sociedad, al igual que los vecinos que charlan delante del porche durante una cálida noche de verano. Les brindan resiliencia a los individuos y a las comunidades en los momentos difíciles.

Las sociedades que anteponen el nosotros al yo no son fantasías remotas. Existen en el aquí y ahora, si las buscamos. A algunos lectores les será fácil concebir un respeto mutuo dentro del contexto de una relación entre dos personas, o incluso dentro de una familia, pero la idea de una sociedad asociada al “primero nosotros” tal vez les parecerá poco realista. ¿Acaso no está la sociedad humana marcada por la avaricia, la corrupción y la agresión? Otro de los objetivos de este libro es demostrar que la visión del “primero nosotros” es absolutamente práctica, e innumerables personas a lo largo de muchas generaciones ya la han alcanzado. Estoy en deuda con mi maestro, Sakyong Mipham Rinpoche, de la tradición Shambhala, por sus incansables esfuerzos por fomentar la visión de que la sociedad humana es esencialmente buena. En mi propia experiencia, he vivido y trabajado en varias comunidades que anteponian intencionadamente el nosotros al yo, abarcando desde un colegio de monjas a un centro de acogida para mujeres maltratadas, desde un programa experimental de tratamiento en una cárcel de máxima seguridad a un monasterio budista. La experiencia de primera mano de vivir o trabajar en estas comunidades, sumado a mi experiencia clínica como terapeuta de pareja y de familia, me han facilitado una comprensión

realista y práctica de las dificultades que tenemos que afrontar cuando nos hacemos el propósito de ser más conscientes y estar más abiertos en nuestra comunicación. Un reto, es verdad, pero decididamente factible.

El punto de partida para crear una “zona verde” en nuestras vidas consiste en reservar el tiempo y el espacio necesarios para practicar la meditación sentada, la autorreflexión, y otras actividades contemplativas. Este es el espacio en el que podemos aprender a sentir la ternura natural de nuestros corazones, a escucharnos pensar, a abrirnos y vivenciar la belleza y el caos del mundo que nos rodea. La comunicación plenamente consciente incluye aprender a abrir todos nuestros sentidos y escucharnos verdaderamente a nosotros mismos, los unos a los otros, y a nuestro mundo común.

Al practicar la comunicación consciente, estamos dejando atrás unos hábitos y unos estilos de relación que nos resultan familiares, y cambiándolos por otros nuevos. Necesitamos recibir apoyo para hacer esta transición, dado que afecta a nuestra propia identidad. Lo que nos pensamos que somos se ve influenciado por nuestras relaciones y nuestras conversaciones cotidianas. Al mismo tiempo, nuestros estilos de comunicación contribuyen a crear nuestro entorno social. Una persona enfadada vive en un mundo enfadado, y una persona generosa vive en un mundo generoso. Comprendiendo esto, a lo largo de los siglos las comunidades basadas en el “primero nosotros” han confiado en una serie de preceptos y de directrices para ayudarnos a crear el tipo de sociedad plenamente consciente en la que queremos vivir. En esta misma línea, este libro es una guía de formación que ofrece consejos prácticos para llevar a la práctica en nuestras propias vidas el enfoque de anteponer el nosotros al yo.

A lo largo del libro, aparecen una serie de ejemplos y anécdotas extraídos de mi vida y de mi trabajo, con objeto de ilustrar

los puntos claves. Si bien he conservado los nombres de algunos de mis amigos, familiares y profesores, todas las referencias a pacientes, compañeros de trabajo y participantes en los seminarios que aparecen en el libro son combinaciones procedentes de una mezcla de distintos elementos.

Espero que este libro anime a algunos lectores a juntarse con otros amigos de confianza para crear una zona verde, adaptando los ejercicios escritos y transformándolos en diálogos reales. Otros lectores preferirán tal vez trabajar solos, o saltarse totalmente los ejercicios. Ofrezco este libro como un punto de partida, no como la última palabra, para explorar lo que la comunicación plenamente consciente puede aportar a nuestras vidas. Ojalá que todos nos beneficiemos, creando una sociedad bondadosa, amable y resiliente, conversación a conversación [i.e., a través de las conversaciones individualizadas, como escenario privilegiado de las relaciones humanas].



**PÁRATE, SIGUE ADELANTE, ESPERA**

*Conquista al hombre airado mediante el amor.  
Conquista al hombre hostil mediante la bondad.  
Conquista al avaro con la generosidad.  
Conquista al mentiroso con la verdad.*

—*El Dhammapada*  
[*La Enseñanza del Buda*]

Recientemente una amiga me envió un *e-mail* en el que incluía algunas fotos. “Te van a encantar”, decía. Cuando abrí las imágenes, solté una risilla contenida de satisfacción y le contesté inmediatamente: “Pues sí, me encantan esas fotos —¡hasta el punto de que ya he escrito un libro hablando de ellas!”.

Las fotos que circulaban por internet mostraban a un oso polar y un perro jugando juntos. Las vi por primera vez hace muchos años en un ejemplar del *National Geographic*, y me sentí cautivada por la historia. Un perro llamado Churchill estaba atado a un poste en el hielo. Por la ventana de la cabaña, su propietario divisó a un oso muy hambriento que acababa de salir del estado de hibernación. Observó con horror cómo se iba acercando al perro. Sintiendo incapaz de proteger a su mascota de una muerte segura, cogió su cámara de fotos y tomó algunas instantáneas de la escena que se estaba desplegando ante sus ojos. Pero para

asombro suyo, lo que finalmente acabó presenciando fue cómo Churchill conseguía salvar su propia vida.

Mientras el oso se movía pesadamente en dirección hacia él, Churchill se agachó y movió el rabo. A pesar de su hambre voraz, el oso respondió a la señal y pasó de depredador a compañero de juegos. Una de las fotos muestra a Churchill y al oso entrelazados en un abrazo cariñoso mientras se revolcaban y rodaban por el hielo. Después el oso polar se dio la vuelta y se alejó pausadamente. A lo largo de los días siguientes, volvió varias veces al mismo lugar para jugar con su nuevo amigo.

El reportaje fotográfico del *National Geographic* apareció en mi vida en el momento justo. Había estado preparándome para dar una serie de seminarios sobre comunicación *mindful*, donde los estudiantes aprenderían algunas habilidades prácticas para añadir una mayor conciencia, comprensión [*insight*], compasión y capacidad de elección a sus comunicaciones. A modo de preparación, yo estaba prestando una atención detenida a mis propias interrelaciones con los demás, especialmente con las personas complicadas y difíciles dentro de mi existencia personal.

Cuando vi por primera vez las fotos del *National Geographic*, estaba observando las estrategias defensivas que utilizaba yo misma con los osos hambrientos que había en mi vida. Robert, el compañero de trabajo bravucón que avanzaba por el pasillo, ¿se convertiría en un osito de peluche si yo introducía algunos ajustes en las señales que le transmitía? Probablemente no. Pero de todas formas decidí probar a mover el rabo.

En algunos sentidos, Robert encajaba con la imagen del oso polar muerto de hambre, cuando deambulaba con actitud amenazante por la oficina exigiendo atención y devorando emocionalmente a los demás compañeros con sus chistes groseros y sus opiniones predecibles. Normalmente, cuando Robert entraba en

la habitación yo me encogía temerosa y me ponía mi máscara, lo que servía únicamente para volver a trabarnos a los dos en un nuevo episodio de nuestra relación, en la que el uno hacía de depredador y el otro hacía de presa. Pero se me ocurrió que tal vez podía probar a suscitar un sentimiento de amabilidad, en lugar de achicarme. A lo largo de los días y las semanas siguientes descubrí que podía interrumpir mis reacciones defensivas hacia Robert recurriendo a la imagen mental del perro Churchill y el oso polar. Esta interceptación de mi actitud defensiva me permitía relajarme. En uno de tales momentos, me vino a la mente el recuerdo vívido de mi hermano pequeño con cuatro años de edad, disfrazado de cowboy y llevando una estrella de sheriff. Me sobrevino una oleada de afecto de hermana y, junto con ello, una nueva imagen de Robert. Le veía como un hombre aislado, confundido y siempre hambriento, porque no tenía la menor idea respecto de cómo podía alimentarse mentalmente y/o espiritualmente a sí mismo a través de la amistad y la afabilidad. El hecho de imaginarme su aislamiento me hizo sentirme triste. El bajar la guardia aunque tan solo fuera por unos momentos me permitió advertir los mensajes vulnerables que *en realidad* Robert estaba transmitiendo por debajo de su bravuconería. Yo seguía sin aprobar sus tácticas de intimidación, pero él se convirtió para mí en un ser humano –herido y asustado, exactamente igual que todos nosotros.

A medida que la imagen de Robert se me fue haciendo cada vez más nítida, comenzaron a salir a la luz algunos detalles positivos acerca de él. Reconocía que siempre llegara puntual al trabajo, aunque tuviera los ojos cansados e hinchados, como si hubiera estado en vela hasta muy tarde la noche anterior. Advertí que tenía buen gusto en el vestir y que llevaba siempre las camisas limpias y planchadas. Gradualmente, me fui formando una imagen más respetuosa de mi compañero de trabajo, y mi temor hacia él dis-

minuyó significativamente. Veía diluirse mi resistencia hacia él, y sentía crecer cierta compasión. No solamente me sentía mejor con Robert, también me sentía mejor conmigo misma. Con el tiempo, noté que parecía detenerse junto a la puerta de mi despacho con más frecuencia de lo que era habitual en él, aunque no tuviera nada en particular que decir. Tenía la impresión de que, sin saber por qué, mi compañero se sentía atraído en dirección a la pequeña cantidad de calidez que yo estaba generando –como los gatos hacia el alféizar de una ventana soleada.

Por el mero hecho de prestar atención a mi interrelación con Robert, yo había aprendido dos lecciones. En primer lugar, me di cuenta de cómo distorsiono mi visión de las otras personas cuando reacciono defensivamente. También vi que cuando soy capaz de abrirme y de ver a la otra persona de una forma nueva y diferente, la propia imagen que tengo de mí misma se transforma. A nivel superficial, el tomar conciencia de estos dos aspectos podría parecer que no es nada del otro mundo. No resulta tan emocionante como un perro y un oso polar hambriento revolcándose jugueteramente por el suelo. Pero el aprender la forma de abandonar la actitud defensiva y transformarla en una actitud más humorística y más receptiva sí *es de hecho* una gran cosa –es la clave de las relaciones y de las comunidades felices y armoniosas.

Una vez escuché el dicho de que el amor y el miedo no pueden ocupar el mismo espacio al mismo tiempo [cf. los principios de exclusión y de impenetrabilidad desarrollados por la física moderna]. La verdad que encierra este dicho se ha mantenido indemne a lo largo de los años de practicar la comunicación plenamente consciente. Es fácil sentirse cariñoso y amable cuando estamos abiertos. Con frecuencia les recuerdo a mis pacientes que las buenas intenciones, al igual que la elegante formulación de los votos matrimoniales, no tienen sentido cuando estamos enamorados. Únicamente tienen poder cuando el miedo entra

en escena. Lo difícil de practicar la comunicación *mindful* es que nos enfrenta cara a cara con nuestras ansiedades asociadas a nuestras relaciones. Dichas ansiedades están arraigadas en miedos esenciales mucho más profundos respecto de nosotros mismos, de nuestra valía como seres humanos. Lo bueno es que si estamos dispuestos a permanecer presentes y abordar estos miedos esenciales con una actitud compasiva y empática, descubrimos que la fuerza del amor es mucho mayor que la fuerza del miedo. Con la confianza ganada con este hallazgo, advertimos que cualquier relación puede convertirse en una vía que nos conduzca en dirección hacia el autodescubrimiento. El solo hecho de ser conscientes y de estar atentos a nuestros hábitos de conversación abiertos y cerrados, aumentará nuestra conciencia y nuestra comprensión. Empezamos a darnos cuenta del efecto que nuestro estilo de comunicación ejerce sobre los demás. Comenzamos a percibir que la actitud basada en el temor hacia la otra persona puede cegarnos a la posibilidad de ver lo que esa otra persona verdaderamente es.

### **Las tres luces**

En mis seminarios sobre comunicación *mindful*, la metáfora que utilizamos para darnos cuenta de si la comunicación está cerrada, abierta, o en un nivel intermedio, es la de las luces del semáforo. Cuando el canal de la comunicación se cierra, nos imaginamos que el semáforo se ha puesto en rojo. Cuando la comunicación parece abrirse nuevamente, decimos que el semáforo se ha puesto en verde. Cuando la comunicación no parece ni una cosa ni la otra, o parece estar a punto de cerrarse, decimos que el semáforo está en amarillo. A los participantes de los seminarios les parece que las imágenes de las luces cambiantes del semáforo les ayudan a identificar sus diferentes estilos de comunicación, y a reconocer las consecuencias de cada uno de ellos.

Utilizamos la imagen de la luz verde y la luz roja para poner de relieve las actitudes abiertas y cerradas, porque no se trata de algo a lo que estemos atentos normalmente. Una vez que dichas actitudes están claras, nos centramos en el estado intermedio, simbolizado por la luz amarilla. Lo que viene a continuación sería una breve visión general respecto de lo que significan las distintas luces.

La luz roja indica que la comunicación está cerrada. Si nos imaginamos que una conversación viene a ser a la manera de una circulación en dos sentidos, con un equilibrio entre la información procedente de ambas direcciones, la luz roja señala que el tráfico se ha detenido. Cuanto menos, una de las personas no está escuchando. Este cierre puede ser breve o prolongado. Por ejemplo, cuando nos sentimos malinterpretados y decimos: “¿Podemos parar un momento para asegurarnos de que estamos hablando de lo mismo?”, puede que estemos respondiendo a un destello breve de luz roja. Un ejemplo prolongado puede ser cuando mantenemos una relación de larga duración con alguien que está muy a la defensiva y es muy obstinado y muy dogmático, incapaz de aceptar quiénes somos o lo que tenemos que decir. De modo que la luz roja también se puede utilizar para identificar los momentos en los que nosotros estamos abiertos, pero la persona con la que estamos tratando de comunicarnos se mantiene cerrada, enviándonos el mensaje de “No pasar”. También utilizamos la señal de la luz roja para comprender la forma en que nosotros mismos nos cerramos y echamos el cerrojo. Cuando levantamos nuestras barreras defensivas, bloqueamos el flujo de información procedente de nuestro entorno y lo sustituimos por tramas imaginarias, proyecciones, temores y reacciones instintivas. En todos los casos, el valor de la luz roja es servir como recordatorio de que debemos pararnos cuando la comunicación se ha cerrado.

La luz verde simboliza la apertura [i.e., en el sentido de la actitud abierta y receptiva], cuando la circulación en ambas direcciones

fluye dentro de una conversación. Se corresponde con el verdadero diálogo, cuando evolucionamos más allá de las ideas que nos resultan familiares para adentrarnos en un territorio novedoso inexplorado. También se corresponde con la amistad auténtica, cuando aceptamos, apreciamos y queremos a los demás por lo que son. Dentro de nuestra evolución personal, la luz verde señala momentos breves de apertura que podemos recordar y utilizar como directrices para aplicarlas a la comunicación. Cuando estamos abiertos, podemos escuchar –a nosotros mismos, al entorno que nos rodea y a los demás. La apertura nos muestra tres dones naturales con los que nacemos todos los seres humanos:

- El cuerpo despierto, la capacidad de prestar atención.
- El corazón tierno, la capacidad de empatizar con los demás.
- La mente abierta, la capacidad de ser honestos, curiosos y perspicaces.

Estas tres facultades asociadas a la luz verde constituyen la base de la práctica de la conciencia plena, como veremos en el próximo capítulo.

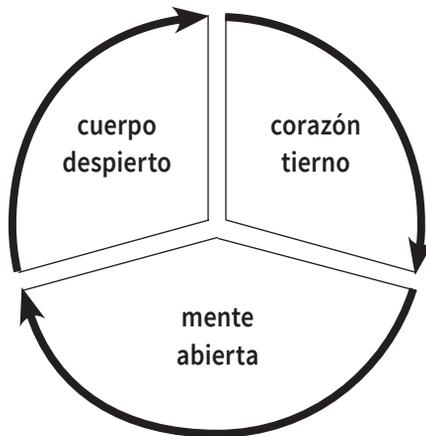


Figura 1. El sistema de comunicación natural