

The background of the cover is a photograph of a calm lake at sunset. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and yellows, reflecting on the water's surface. In the foreground, three large, green lily pads float on the water. The overall mood is peaceful and contemplative.

Rafael Pardo

MINDFULNESS PARA CRISTIANOS

Desclée De Brouwer

Rafael Pardo

Mindfulness para cristianos

Desclée De Brouwer

© Rafael Pardo, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @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.

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

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3186-0

Depósito Legal: BI-0954-2022

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Índice

Introducción	9
1. ¿Es el mindfulness un budismo encubierto?.....	11
2. ¿Se puede usar para rezar a Dios?.....	21
3. ¿Mindfulness para cristianos?.....	27
4. La “mente reactiva” en el cristianismo	31
Práctica 1: desconectar tu asistente personal mediante la ironía	37
Práctica 2: desconectar tu asistente personal mediante la respiración.....	39
5. El modo “hacer” y evangelio	41
Práctica 3: desconectar el “tienes que...” mientras caminas	45
Práctica 4: desconecta el “tienes que...” comiendo fruta ..	47
6. La “apertura al presente” en la espiritualidad cristiana ...	49
Práctica 5: para atenerse al momento presente	55
Practica 6: contemplar la naturaleza para estar en armonía con el presente.....	57

MINDFULNESS PARA CRISTIANOS

7. La “aceptación” y el evangelio.	59
Práctica 7: para favorecer la aceptación a través de los sonidos	65
Práctica 8: para favorecer la aceptación atendiendo a las sensaciones corporales	67
8. La “escucha de las emociones” en el cristianismo	69
Práctica 9: para la gestión emocional.	74
Práctica 10: el juego de las emociones	76
9. El “centro de ser” en la espiritualidad cristiana.	79
Práctica 11: considerar el centro de nuestro ser imaginando una montaña	83
10. La “compasión” y el evangelio.	85
Práctica 12: una mirada compasiva hacia uno mismo.	90
Práctica 13: carta a un amigo muy querido	91
Práctica 14: una mirada compasiva hacia los demás.	92
11. El “desapego” y el pensamiento cristiano	95
Práctica 15: desapegarnos imaginando un tren	99
Práctica 16: desapegarnos mirando las nubes.	100
12. Utilidad pastoral. Algunas reflexiones	101
Anexo: Tabla de emociones	109

Introducción

Hay cristianos que han oído hablar del mindfulness por recomendación de su médico, terapeuta o de sus amigos. Al acercarse a esta práctica, puede que hayan leído que tiene raíces budistas (de manera muy remota, sí las tiene). Algunos desaconsejarán su práctica por miedo a consecuencias psicológicas o espirituales. Sin embargo, otros recomendarán la misma por sus indudables ventajas psicológicas e incluso espirituales.

¿Qué hacer? ¿Practico el mindfulness o no? ¿Es malo hacerlo si soy cristiano? ¿Se trata de un camino religioso? ¿Afectará esto a mi fe?

Parto de la base de que hay un posible diálogo entre el cristianismo y la cultura moderna occidental, que ha aceptado estas prácticas de mindfulness, y aportar un poco de luz para su discernimiento. Mi deseo no es pontificar ni dar nada por sentado, y en cualquier caso, acojo plenamente el magisterio de los documentos eclesiales que hay al respecto y los que vengan en el futuro.

En este libro se explicarán los principios del mindfulness (y algunas de sus prácticas) esforzándonos por encontrar puntos comunes con el cristianismo.

1

¿Es el mindfulness un budismo encubierto?

Para responder a esta pregunta, considero que la mejor manera de hacerlo es resumir algunas claves de manera breve:

1) Entiendo por *mindfulness* **única y exclusivamente** el uso clínico y terapéutico del mismo, especialmente el programa clínico creado por el médico estadounidense J. Kabat-Zinn para la reducción del estrés, la ansiedad y la resistencia ante el dolor crónico. Dicho programa fue instaurado en la Universidad de Massachusetts en 1979 y se le conoce por las siglas de MBSR.

Además del programa clínico de Kabat-Zinn, existen otros dos programas de eficacia probada y gran seriedad, como son el *Programa de Terapia Cognitiva (MBCT)* de Segal, Williams y Teasdale, y el *Programa basado en mindfulness para la prevención de recaídas (MBRP)* de Marlatt.

Junto a estos tres programas basados en el mindfulness, hay terapias de eficacia probada que lo integran aunque no se basan exclusivamente en él. Dichas terapias son, por ejemplo, la *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)* de Hayes, Strosahl y Wilson; la *Terapia Dialéctica Conductual (DBT)* de Linehan; y la Tera-

pia de Conducta basada en la Aceptación (ABBT), de Roemer y Orsillo.

Hemos de remarcar que en este ámbito clínico, científico y terapéutico, el mindfulness no es una “creencia” o una práctica religiosa, sino un ejercicio psicológico basado en un método científico para favorecer la atención y la concentración, lo cual favorece multitud de niveles de salud.

2) Los trabajos de Kabat-Zinn han sido aceptados, replicados y aplicados por numerosos médicos, psicólogos y psiquiatras de todo el mundo. En la actualidad, la aplicación de este programa está generalizada y se considera un protocolo de intervención habitual en gran parte de los hospitales de Estados Unidos. También puede decirse lo propio del ámbito español. El programa de Kabat-Zinn hoy en día forma parte de terapias de tercera generación y dichas terapias se enseñan en estudios universitarios de psicología. Ha de entenderse, por tanto, que aquí nos referimos a un uso serio y responsable del mindfulness, y en ningún momento estamos hablando de las derivaciones populares que hoy pueden encontrarse en internet, en pseudoterapias o en ámbitos de profesionales no cualificados para el ejercicio de la psicología/psiquiatría.

3) El Mindfulness MBSR de Kabat-Zinn se imparte durante ocho semanas por personal cualificado y con unas pautas fijas. El programa empieza con una entrevista psicológica con la persona, con el fin de aclarar cuáles son sus expectativas y cuál es su trayectoria vital.

La práctica del mindfulness no es recomendable para todo el mundo. Se calcula que hay un 20% de personas que no terminan de encontrar provecho en ello. De hecho, puede crear pro-

blemas psicológicos de despersonalización a personas con poca autopercepción o escasa inteligencia. En algunos casos excepcionales, puede agudizar la percepción sensorial y crear problemas de hipersensibilidad a luces o ruidos. Tampoco es recomendable para personas con una fuerte ansiedad crónica o muy impulsiva: lejos de aquietarles, los ejercicios de mindfulness les provocarán más estrés. Si una persona no tiene vida interior, ni ha controlado sus impulsos, ni tiene recursos psicológicos estables, acceder a estados mentales de consciencia puede generarle graves problemas psicológicos.

4) En ningún momento se entiende por mindfulness las derivaciones populares que hoy pueden encontrarse en tutoriales de internet, en cursos de *coaching*, etc. En este tipo de recursos populares y comerciales son frecuentes las palabras “energía”, “luz blanca”, “el universo”, etc., sin que el programa de Kabat-Zinn hable en absoluto de ello.

El programa de Kabat-Zinn se imparte por parte de profesionales cualificados; la versión popular del mindfulness es impartida por gente sin titulación en psicología, psiquiatría o medicina y, como tal, no la recomendamos ni apoyamos. De igual manera, los otros programas clínicos y terapias de tercera generación que integran el mindfulness, deben ser siempre impartidos por profesional cualificado. Es cierto que existen prácticas o ejercicios que, al margen de este programa terapéutico, pueden servir también para estar consciente en el aquí y el ahora, o que pueden favorecer actitudes del mindfulness como lo son la aceptación, la curiosidad, consciencia del presente, la paciencia, etc. Pero solo una persona con conocimientos previos del *auténtico* mindfulness puede discernir qué tipo de prácticas ahondan lo aprendido y qué tipo de

prácticas se alejan completamente del sentido original propuesto por Kabat-Zinn, o bien por las terapias de tercera generación que lo usan. En este libro incluiremos algunas prácticas comunes de las terapias de tercera generación basadas en mindfulness. Fueron creadas por psicólogos y su utilidad ha sido verificada, por ejemplo, las prácticas de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

5) El programa MBSR de Kabat-Zinn no tiene carácter religioso, ni es un camino espiritual, ni en ningún momento fue planteado por el autor como un “budismo encubierto”. Puede escucharse cualquier conferencia del autor por internet explicando esto mismo, o comprobar en sus escritos que no hay referencias religiosas como tales. El propio autor confiesa que ha recibido muchísimas críticas de budistas, quienes le acusan de haber creado una técnica comercial o *psicología de bolsillo* tomando antiguas prácticas orientales sobre la respiración, la atención plena, etc.

6) Aunque el mindfulness tuviera remotas raíces en un contexto religioso, por sí mismo no es una actividad religiosa o espiritual, sino un camino para conseguir determinados estados psicológicos de calma y serenidad que, a la larga, reducen estados de ansiedad.

7) Cualquier cristiano puede leer en la Biblia cómo el ángel Rafael dio la orden a Tobías de conservar la hiel, el corazón y el hígado de un pez, con la siguiente recomendación: “si un hombre o una mujer padecen ataques del demonio o de un mal espíritu, quemas el corazón y el hígado del pez ante ellos y el humo hará desaparecer para siempre los ataques” (Tb 6, 8). Cualquier cristiano maduro entiende que este tipo de escenas bíblicas recogen ritos paganos

o de religiones orientales, y que no deben entenderse literalmente ni tampoco practicarlos por el mero hecho de que estén presentes en pasajes de la Biblia.

8) Muchas escenas bíblicas e incluso libros enteros como el *Libro de la Sabiduría*, están llenos de ideas y vocabularios propios del platonismo, del estoicismo y del epicureísmo. En definitiva, usan conceptos de religiones o filosofías paganas. También san Pablo usa numerosos conceptos tomados del estoicismo en sus cartas. El libro entero del Apocalipsis nos resulta un misterio porque parte de un lenguaje y un código cultural que no es el nuestro. Nada de esto quita valor a la Palabra de Dios como palabra inspirada, ni debe entenderse que la Palabra de Dios legitima tal o cual filosofía, ni tampoco que legitime cultos orientales (como en el caso del ángel Rafael y Tobías antes citado).

9) A lo largo de la Historia de la Iglesia, numerosos santos y cristianos han tratado de rescatar lo que era válido de otras culturas, otras filosofías, otras religiones. San Isidoro de Sevilla llega a citar en sus obras a Marcial para seguir con san Agustín, o cita a Cicerón llegando a poner una cita de san Gregorio Magno a continuación. Su estilo fue aprendido en casa de manos de su hermano san Leandro, que fue su antecesor como obispo de Sevilla. San Leandro tenía una biblioteca llena de obras clásicas, paganas y cristianas, y obligó a su hermano Isidoro a seguir un plan completo de estudios sin excluir nada.

Santo Tomás de Aquino basó su filosofía en un autor pagano como Aristóteles, y no vio inconveniente en ello. Fray Bernardino de Sahagún quiso explicar a sus lectores las coincidencias entre la cultura azteca y el cristianismo, sin pretender confundir ambas

culturas. Matteo Ricci hizo lo propio con la religión china durante sus misiones en el s. XVI. Los jesuitas en el s. XVII tuvieron una ardua tarea en convencer a los Papas de que podían tolerarse ritos chinos antiguos, y los decretos de los Papas oscilaron entre la aprobación y la reprobación. Es constante en la historia de la Iglesia el diálogo con otras culturas y religiones, sin que eso implique confusión en la identidad propia.

10) La Iglesia siempre ha tratado de encontrar lo que hay de bueno en otras culturas o religiones con un previo discernimiento. Según el Concilio Vaticano II, “la Iglesia católica nada rechaza de lo que en estas religiones hay de verdadero y santo. Considera con sincero respeto los modos de obrar y de vivir, los preceptos y doctrinas, que, aunque discrepan en muchas cosas de lo que ella profesa y enseña, no pocas veces reflejan un destello de aquella Verdad que ilumina a todos los hombres” (Nostra Aetate, n.2).

11) El documento de los obispos españoles titulado “Orientaciones doctrinales sobre la oración cristiana” (2019), distingue entre “técnicas que predisponen el cuerpo y el espíritu al silencio” de otros modos religiosos entendidos como “itinerario completo de meditación”. Ha de entenderse que el mindfulness terapéutico y no religioso pertenece, sin duda, a la primera categoría: como parte de las técnicas que predisponen el cuerpo y el espíritu al silencio. El documento magisterial añade que estas técnicas “podrían aislarse del conjunto del método y de sus fundamentos” para poder practicarse, lo cual se cumple en el mindfulness terapéutico: está completamente aislado de lo que pudo ser un fundamento religioso muy remoto, y tampoco es un itinerario de oración o espiritualidad.