

Proemio	13
<i>José M. Prieto y Miguel A. Santed</i>	

I. MEDITAR: UNA PRÁCTICA MULTI-MILENARIA

Capítulo 1. El rompecabezas de la meditación: antropología + psicología + espiritualidad	17
<i>José M. Prieto e Inmaculada López</i>	
Capítulo 2. Hipnosis y meditación: diferencias y similitudes	45
<i>Héctor González</i>	
Capítulo 3. Dificultades y riesgos en la práctica meditativa	63
<i>Maribel Rodríguez</i>	
Capítulo 4. Aplicación clínica del silencio	79
<i>Manuel Almendro, Elena López y Bárbara Horrillo</i>	

II. MEDITAR ES ATENCIÓN PLENA EN EL SIGLO XXI

Capítulo 5. Mindfulness: un camino hacia la consciencia	101
<i>Vicente Simón</i>	
Capítulo 6. Mindfulness y desarrollo personal: el programa Mindfulness Based Mental Balance (MBMB)	115
<i>Santiago Segovia</i>	
Capítulo 7. Mindfulness y Psicología Clínica	129
<i>Miguel Ángel Santed</i>	
Capítulo 8. Mindfulness y Compasión en educación	155
<i>Lina Arias</i>	
Capítulo 9. La Meditación Mindfulness como Estrategia de Recuperación en el Trabajo	175
<i>Cintia Díaz-Silveira</i>	
Capítulo 10. Autogenics 3.0: Mindfulness y Meditación	193
<i>Luis de Rivera</i>	

III. ESPIRITUALIDAD Y TRASCENDENCIA: UN HALLAZGO MULTI-MILENARIO

Capítulo 11. Inteligente-Mente Espirituales: apuntes históricos y trabajo de campo.....	215
<i>Carolina Marín, Bárbara Horrillo y Fátima Tamayo</i>	
Capítulo 12. Acompañamiento espiritual en cuidados paliativos.....	237
<i>Pilar Arranz</i>	
Capítulo 13. Vipassana: desarrollo y trascendencia de "sí mismo"	255
<i>Fernando Rodríguez</i>	

Proemio

José M. Prieto y Miguel A. Santed
Universidad Complutense y UNED, Facultad de Psicología

Este libro comenzó siendo una jornada que tuvo lugar el 5 de abril del 2019 en el paraninfo del edificio A de la Universidad Complutense de Madrid, bajo los auspicios del Instituto Universitario de Ciencias de las Religiones, de Nirakara Instituto de Investigación y Formación y de la editorial GiuntiEOS. Asistieron 350 personas que se habían matriculado con antelación: un mes antes del acto todas las plazas se habían copado. No suele ser lo habitual.

Pero para una editorial es más que importante comprobar, con datos contrastados, que hay gente interesada en el tema, dispuesta a abonar una inscripción asequible (*crowd funding*) y dedicar diez horas seguidas a ponerse al día en un tema que es de su interés: el nexo que existe en el siglo XXI entre la Psicología, la práctica de la meditación y la vida espiritual, valor, ésta, en alza, que un grupo de trece profesores de universidad, en las especialidades de psicología y psiquiatría, ha situado en su punto de mira, en su praxis, en sus líneas de investigación, con sexenios.

Siete de los trece capítulos tienen centrada la atención en la meditación, y seis en alguno de los protocolos ligados a la noción de *mindfulness*. Hay un desequilibrio entre hombres y mujeres, ocho y nueve, también poco habitual a la hora de dejar constancia por escrito de sus aportaciones. Desde el inicio se ha buscado la proporcionalidad: en España, 49%, en minoría, ellos.

En esa jornada se procuró un modelo sencillo que ha dado juego. Los profesores fueron invitados a realizar intervenciones breves, de 20' máximo, al estilo de las charlas TED. Es decir, una idea central, ejemplos, historias con un talante persuasivo. Se evitó la pauta intrincada de charlas informativas, donde la trasmisión de sus conocimientos es la prioridad del docente. Funcionó, y durante la jornada las pausas no eran la excusa para irse: regresaban porque en esa jornada se escuchaban perspectivas contrapuestas, con estilos de comunicación personales muy diferentes. Había, pues, pluralidad temática y diversidad de enfoques y de tradiciones en los comunicadores. No se aburrieron las palomas.

Además, había soporte técnico cualificado continuo, de suerte que los fallos o desconciertos informáticos dejaban de serlo en segundos. Nada que ver con problemas con la red, ya que los materiales didácticos, entregados con antelación, podían emerger de una copia de seguridad al alcance del ratón.

Se comenzó a la hora (habiendo oyentes que llegaron una hora antes para identificarse y ocupar su asiento rodeados de amistades nómadas) y se acabó justo a la hora civil de la puesta del sol ese día. En otras palabras, la tarde podía disfrutarse yendo con la música a otra parte.

El libro que tiene en sus manos es el segundo acto de aquella jornada. Los meditaundos somos "rara avis" disciplinadas. Se programó la entrega interina de manuscritos en septiembre y la definitiva a primeros de noviembre, después de llevarse a cabo una revisión cruzada de los textos en octubre, planteando sugerencias y mejoras los arriba firmantes a los coautores. Minuciosidad y precisión en la dedicación de los escritores. De agradecer, si, además, les complace lo que pueden ya leer. Reunidas las palabras, adentrándose en los ojos, dan el cante.