

Claudio Araya Véliz  
**HUMANIDAD  
COMPARTIDA**

Habitando juntos el momento presente



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  11

Claudio Antonio Araya Véliz  
**HUMANIDAD COMPARTIDA**  
Habitando juntos el momento presente



ANICCA 

**Desclée De Brouwer**

© **Claudio Antonio Araya Véliz, 2019**

© **EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019**

C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto: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](http://www.cedro.org)– si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3086-3

Depósito Legal: BI-2347-2019

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

## ÍNDICE

---

Agradecimientos	13
Prólogo	17
Introducción	21
Semana N° 1 – El coraje de ser vulnerables	29
Semana N° 2 – Mindfulness, el arte de vivir despiertos	34
Semana N° 3 – Desde la autocritica a la autocompasión	39
Semana N° 4 – Abrazando nuestro sufrimiento	44
Semana N° 5 – ¿Qué te sostiene?	50
Semana N° 6 – Transitando desde una cosmovisión del déficit a una cosmovisión apreciativa	54
Semana N° 7 – El autocuidado como un modo ser	60
Semana N° 8 – Mente de principiante	65
Semana N° 9 – Creernos menos importantes y andar más ligeros	70
Semana N° 10 – El poder de la gratitud	75
Semana N° 11 – Las piedras del camino son también el camino	79
Semana N° 12 – El reencantamiento de lo concreto	84
Semana N° 13 – No dar por obvio	88

## HUMANIDAD COMPARTIDA

Semana N° 14 – La belleza de lo imperfecto	94
Semana N° 15 – Sufrir no es suficiente	100
Semana N° 16 – Ansiedad o serenidad: dos modos de Ser y Estar en el mundo	104
Semana N° 17 – Vivir conscientemente	109
Semana N° 18 – Tiempo y presencia	113
Semana N° 19 – Reconectando con nuestras necesidades	117
Semana N° 20 – Retornando a lo simple	122
Semana N° 21 – Una presencia apreciativa	127
Semana N° 22 – Cultivando una cultura del cuidado	131
Semana N° 23 – Abriendo un espacio a la incertidumbre	135
Semana N° 24 – Volvemos íntimos con nosotros mismos	140
Semana N° 25 – Un vacío fértil	145
Semana N° 26 – Presencia es copresencia	149
Semana N° 27 – Mantén la perspectiva en tiempos difíciles	153
Semana N° 28 – Gracias a la vida que me ha dado tanto	158
Semana N° 29 – Vivir con actitud de dojo	163
Semana N° 30 – El milagro es caminar sobre la tierra	167
Semana N° 31 – Una escucha atenta	171
Semana N° 32 – Practicando una inclusividad consciente	174
Semana N° 33 – Respirando conscientemente	179
Semana N° 34 – Regala tu presencia	183
Semana N° 35 – Cultivando el ser compasivos con nosotros mismos	187

## ÍNDICE

Semana N° 36 – El cuidado del ser	192
Semana N° 37 – ¡Interdependízate!	197
Semana N° 38 – Aprendiendo a disfrutar de la paz	202
Semana N° 39 – Pasos hacia una crianza consciente	207
Semana N° 40 – Recibe un fuerte abrazo	213
Semana N° 41 – ¿Cómo me estoy nutriendo?	218
Semana N° 42 – Mirando sin etiquetas	223
Semana N° 43 – Deteniendo las batallas internas	228
Semana N° 44 – Honrar la vida	233
Semana N° 45 – Conscientes de nuestros sesgos negativos	237
Semana N° 46 – El poder de la intención	242
Semana N° 47 – Una comparación compasiva	247
Semana N° 48 – Cultivando nuestro propio jardín: una metáfora de autocuidado	252
Semana N° 49 – No esperes a perderlos	256
Semana N° 50 – Abrazando nuestro sufrimiento	260
Semana N° 51 – Presentes ante las bienvenidas y las despedidas	264
Semana N° 52 – Comenzar de nuevo	268
Conclusión	275
Referencias	279

## PRÓLOGO

---

Lo que me llama la atención y conmueve profundamente en el libro que Claudio Araya nos presenta es, en primer lugar, su capacidad de mostrarse con transparencia y cercanía a sí mismo, su propia vida y sus vínculos cercanos. Sus aprendizajes, su intimidad delicadamente narrada a la vez que expresando sin disfraces sus valores y las profundas reflexiones, sentimientos y experiencias personales. La forma y el modo cuidadoso en el cual se relaciona directamente con sus seres amados, entre ellos su pequeño hijo y su padre.

A continuación, valoro enormemente la opción por indagar en sí mismo de manera práctica, lo cual nos invita a explorar en las propias vivencias de manera sistemática, permitiendo complementar la mirada ya establecida en el marco de la práctica de mindfulness.

En efecto, la forma tradicional bajo la cual se ha investigado hasta ahora la meditación ha consistido en la adopción de la perspectiva científica, donde se observan los fenómenos de manera externa a la experiencia, en tercera persona, de acuerdo a lo cual se obtiene una evidencia “acerca de”. Por supuesto, gracias a este procedimiento se ha alcanzado un estadio de validación de mindfulness. Sin embargo, se corre el riesgo de dejar de lado la dimensión de las propias vivencias, en primera persona, lo cual es una paradoja peligrosa, especialmente en el tema de mindfulness.

Si bien la manualización y el uso de protocolos cumple con las exigencias y expectativas de la investigación científica rigurosa, no se pueden traspasar directamente los resultados exitosos, ya que estos están influidos por la práctica personal. El aprendizaje a nivel del estudiante se plantea como la adopción de estándares o conceptos teóricamente fundamentados, pero no vividos en la propia experiencia, lo cual es imprescindible. Se necesita por tanto dar un paso más allá.

Las técnicas sustentadas en hallazgos científicos presentan una solidez fija para determinados entornos y condiciones, pero no es necesariamente así con la mantención de la propia experiencia de acuerdo a un proyecto personal en un entorno cambiante. Por contra, sería posible considerar el presente libro como una propuesta que avanza en la dirección de desarrollar una práctica fundamentada en la propia experiencia.

Es por tanto la apertura a una práctica de descubrimiento que, además de vincularse a la evidencia, realiza un giro total hacia la visión de ser en el mundo. Permite conectar con un enfoque más allá de la sola evidencia, integrando la experiencia de mindfulness, compasión y autocompasión.

Claudio nos propone en su libro indagar en un vocabulario nuevo de términos de acción. Respirar, tomar una postura, desarrollar una práctica guiada. Esta manera de hablar no equivale al chequeo de un listado de reglas a aplicar, sino que se entiende como una práctica viva que sale de la esfera del rol y se conecta con una presencia comprometida.

Puedo apreciar el movimiento al que se nos invita en el presente libro, a entrar en una narrativa vital y cotidiana a través de la cual el autor nos conduce. Es un movimiento en dos direcciones, “del hacer al decir y del decir al hacer”, donde se conectan cuerpo

y lenguaje en un campo de significado que sale de la esfera interna. Se sitúa en el “entre”, lo que Thich Nhat Hanh denominaría “inter-ser”. Se da así un paso para entender la meditación no como un acto privado, sino como parte de una práctica conjunta.

Me sorprende más que nada la invitación a ser parte de una forma de humanidad compartida. El autor la ve como una forma activa de aliviar el sufrimiento del otro, como un modo de ser con los demás. La acción compasiva da cuenta de una acción social encarnada, que se puede constituir en un prototipo de acción social transformacional.

En la vivencia de la humanidad entendida como compartida, emerge un marco social de humanidad, no solo discursivo o conceptual, sino también pragmático, como una práctica social, como un modo útil para vivir.

El presente libro nos invita a sostener una práctica continua, a transitar caminos novedosos, a recuperar la profunda dimensión de la experiencia del vivir cotidiano, lo que puede llevarnos a un reencantamiento del mundo.

Finalmente, despliega bellamente los principios transversales de la práctica, entendiendo que mindfulness florece en la conexión con la compasión y la autocompasión.

**Roberto Arístegui**

PhD en Ciencias Sociales, Universidad de Tilburg

## INTRODUCCIÓN

---

### **Sobre los abrojos**

¿Conoces los abrojos? Me preguntó una vez Roberto Ryurin Opazo después de una sesión de meditación zen, ante lo cual le respondí que no sabía qué eran, pero que me generaba gran curiosidad saberlo. No era difícil entusiasmar a Roberto cuando quería contarte una historia. Me explicó que los abrojos son esas pequeñas y puntiagudas semillas que hay en los campos secos y que, cuando caminas, se te quedan pegadas en la ropa.

Roberto me contó que él concebía los aprendizajes que había recibido a lo largo de su vida como estos abrojos. Cada aprendizaje era para él como una de estas pequeñas semillas que se te quedan pegadas mientras caminas.

Hace más de 10 años que Roberto me habló sobre los abrojos, y hace 4 años que falleció, dejándonos con su vida una inestimable lección de presencia y compasión. Hoy su legado me sigue acompañando.

El mayor honor que podría tener con el presente libro es que al menos una parte de lo escrito sea recibido como uno de estos abrojos, que algunas de estas ideas y sugerencias se queden contigo y te acompañen por un tiempo.

Este libro –o “manejo de abrojos”– busca sintetizar y compartir reflexiones y prácticas para ser leídos durante un año y

nos invita a detenernos y a retornar a nosotros mismos durante la lectura, más que a continuar viviendo irreflexivamente. Al detenernos podemos respirar y mirar con mayor claridad.

Tanto en mi experiencia como en la de muchas personas que he conocido, hay un efecto transformador de las prácticas de mindfulness y compasión, que pueden hacer una diferencia en cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Creo que, si hay alguna oportunidad de construir un mundo diferente, esto será posible solo gracias al fruto de nuestra práctica personal, pero no entendida como una práctica individual o de desarrollo personal, sino más bien relacional y social, reconociendo el valor de practicar junto a otros.

Quisiera señalar desde el comienzo que las reflexiones y prácticas aquí expuestas no son en ningún caso verdades o declaraciones definitivas, son apenas invitaciones o llamados a resonar en conjunto. No son lecciones talladas sobre piedra, al contrario, brotan de un anhelo de compartir y, sobre todo, de mis propios errores, dificultades e interrogantes. Todas las reflexiones nacieron como una búsqueda y, en ese sentido, a la primera persona a la que van dirigidas estas palabras es a mí mismo.

### **Cinco principios en la base de este libro**

Aunque las siguientes reflexiones desarrollan temas diferentes, podrían reconocerse cinco principios que están en la base de todas ellas, y en mayor o menor medida presentes de manera transversal. Estos principios son: (1) la práctica de mindfulness o presencia plena, (2) la mirada de la compasión y la autocompasión, (3) la perspectiva apreciativa, (4) la mirada relacional, y finalmente (5) la humanidad compartida. A saber:

## (1) Mindfulness o presencia plena

Muchas de las reflexiones aquí escritas ponen de manifiesto lo central que es habitar el momento presente y ser conscientes de lo que estamos viviendo. Entendiéndolo como una habilidad básica que está al alcance de todos pero que, sin embargo, por no practicarla la perdemos. Estar presentes está en la base de muchas otras competencias relevantes. ¿Cómo podríamos entender a los demás y empatizar con ellos si no estamos primero atentos a lo que les está ocurriendo? o ¿Cómo podríamos comprender nuestras propias emociones y pensamientos si no permanecemos plenamente conscientes de lo que nos está pasando?

Me gustaría resaltar que mindfulness no es solo una habilidad puramente cognitiva o atencional (aunque lo incluye), sino principalmente un camino o un modo de ser y estar en el mundo caracterizado por el cultivo de una presencia corporizada, integrando mente y cuerpo, el “adentro” y el “afuera”, incluyendo a los demás y a nosotros mismos.

A mi parecer, mindfulness es el primer pilar, necesario mas no suficiente para cultivar una vida buena. En el vertiginoso mundo en el cual vivimos necesitamos desarrollar también una cualidad afectiva bondadosa, y es aquí donde entra en juego el segundo pilar, la compasión y la autocompasión.

## (2) Compasión y autocompasión

En el trasfondo de este libro están presentes también la compasión y la autocompasión, entendidas como los modos de relación que brotan del cuidado, especialmente cuando vivimos momentos de sufrimiento o dolor.

La compasión nace de reconocer que los seres vivientes compartimos una misma sensibilidad. Ninguno de nosotros quiere

sufrir, al contrario, anhelamos estar bien y tener una buena vida, lo cual es cierto incluso si no tenemos claro en qué consiste esta buena vida y cómo conseguirla.

Cuando afrontamos momentos de dolor o sufrimiento, la compasión aparece como una respuesta natural desde el cuidado. Enraizada en nuestra naturaleza biológica primaria, tal como señala Gilbert (2014), la compasión es una habilidad o fortaleza que nos ayuda a afrontar los momentos de sufrimiento. Junto con empatizar con quienes están sufriendo, surge la intención de cuidar y luego actuar para aliviar ese sufrimiento. Esta acción nos conecta con los demás.

Si el sufrimiento es nuestro, aparece la autocompasión como un modo de cuidarnos a nosotros mismos. La autocompasión nace de aceptar y abrazar la experiencia que estemos viviendo, sea cual sea, y de buscar aliviar nuestro dolor, dándonos el cariño y afecto que necesitamos, tal como haríamos con un ser querido o con un buen amigo que está sufriendo,

Al igual que con la práctica de mindfulness, la compasión y la autocompasión parecen ser factores clave del bienestar personal y social.

El tercer pilar del libro resalta, precisamente, lo primaria que es la relación misma.

### (3) Perspectiva relacional

¿Acaso no estamos en todo momento relacionándonos con alguien? Incluso si estamos solos en la montaña o en nuestra habitación u oficina. ¿Acaso no sostenemos en todo momento un tipo de relación con nosotros mismos? Ya sea amable, desconsiderada o indiferente ¿No estamos acaso en todo momento relacionándonos?