Cuaderno práctico de ejercicios de Mindfulness

ANTONIO F. RODRÍGUEZ

Zenith PSICOPRÁCTICOS

Índice

Portada
Es hora de comenzar
Introducción
Ponte manos a la obra
Recuperar el instante presente
Romper los patrones habituales
Importancia del juego
El cielo de tu mente
Abrazar la respiración consciente
Visualizar nuestro cuerpo
Un mundo de sabor
Una gota de agua en una flor
Hebras en el tapiz
Las huellas del tiempo
El corazón mueve el mundo
Inundados por el arte
Ligeros de equipaje
Bocados de mente y realidad
Un lugar para todos
Al filo del presente
El otro lenguaje de las mascotas
Un mundo de música
Redescubrir nuestro entorno
Despertar, acostarse
Reconocer nuestro reflejo
Otro tipo de atención
En la trama de un sonido
Atención al mundo, atención al corazón
Respirar en nuestra letra
Contarnos historias hace bien
Abrazar la vida
El teatro de tu mente
Una segunda realidad
Deshacer nudos
Estalactitas
La geometría de los afectos
Sanar nuestras relaciones
Estoy aquí y canto
Estoy aquí y pinto
Leer los signos del mundo
Ahora, sigue tu camino
A modo de conclusión
Sobre el autor
Otros títulos de la colección
Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro y en nuestras redes sociales:

Explora Descubre Comparte

Es hora

de

comenzar

Introducción

¡BIENVENIDO!

EL MINDFULNESS ES UN CONJUNTO DE TÉCNICAS DE ATENCIÓN Y RESPIRACIÓN, Y TAMBIÉN ES UN ARTE DE LA VIDA Y PARA LA VIDA.

En nuestra sociedad, acelerada y cosmopolita, es muy habitual conectar el piloto automático y realizar todas las actividades de nuestra vida cotidiana sin ser conscientes de ellas. El ritmo implacable de las rutinas laborales no solo genera estrés sino que nos desvincula de nuestra vida, atenuando sus contornos y desdibujando su sabor. No siempre somos capaces de distanciarnos de la rutina y percibir el efecto negativo que este proceso ejerce sobre nuestra mente y nuestro cuerpo. La serenidad y el equilibrio nos abandonan dejándonos sin recursos para afrontar los problemas de una forma imparcial, libre y desprejuiciada.

Existe, sin embargo, una poderosa herramienta capaz de devolvernos la intensidad del momento presente y la plenitud de la vida en todas sus dimensiones. Esta herramienta se conoce como *mindfulness* y puede definirse como un conjunto de técnicas de atención y respiración que nos ayudan a recuperar nuestra presencia en el mundo y nuestro vínculo con la existencia. Es, también, un camino y un arte de la vida y para la vida, que nos llega de la antigua sabiduría oriental y sus técnicas de meditación y observación de los procesos mentales. Al ser conscientes, despertamos nuestros sentidos y percibimos la vida en todo su sabor e intensidad.

Este libro pretende ser una guía para iniciarnos en el fascinante mundo del mindfulness y explorar una serie de ejercicios que nos procurarán calma, bienestar y equilibrio interior. También nos invita a utilizar el mindfulness para despertar nuestra creatividad, y abrir nuestra mente hacia una perspectiva alejada de los juicios de valor que tan a menudo obstaculizan la libre expansión de nuestras potencialidades.

Cuando veas este icono necesitarás tener a mano un cuaderno para poder realizar los ejercicios.

Ponte

manos

a la obra

Recuperar el instante presente

DESACTIVA EL PILOTO AUTOMÁTICO

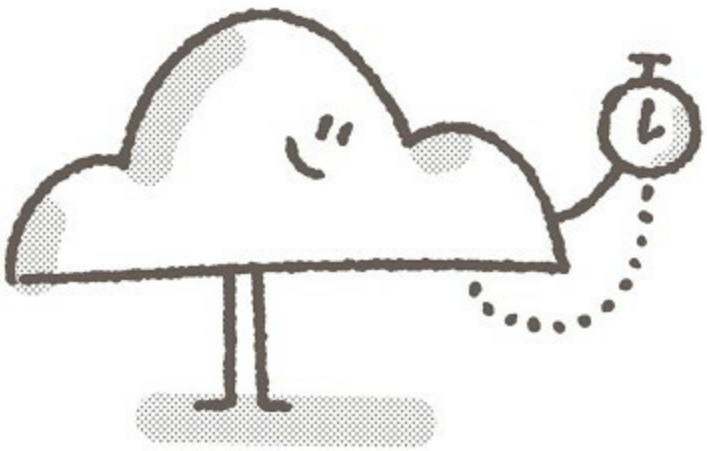
EL MINDFULNESS ES UNA INVITACIÓN A DESACTIVAR EL PILOTO AUTOMÁTICO Y VOLVER A CONECTARNOS CON LA REALIDAD EN TODA SU RIQUEZA. DESPERTAMOS EN NOSOTROS MISMOS Y SOMOS CAPACES DE ACCEDER A LA EXPERIENCIA DIRECTA Y EN TODA SU PUREZA.

POCO A POCO TE RESULTARÁ MÁS FÁCIL DETECTAR LA ACTIVIDAD DEL PILOTO AUTOMÁTICO EN TU VIDA COTIDIANA. RECONOCER EL MECANISMO ES EL PRIMER PASO PARA DESACTIVARLO.

La conciencia plena es una actitud natural y espontánea en los niños y en los animales. Ellos acceden al instante presente sin mediaciones y sin juzgar o analizar lo que acontece. Simplemente, se entregan a cada acontecimiento con toda plenitud, sin fisuras, sin construir una distancia crítica que nos aleja de la experiencia. Por esa razón, tanto los niños como los animales son unos prodigiosos maestros de mindfulness cuya actitud podemos imitar y aplicar a infinidad de gestos de la vida cotidiana.

Se trata de reconciliarnos con el mundo y no vernos obligados a dar un sentido a las cosas mediante la reflexión, encerrando la vida en conceptos que podemos abordar de forma abstracta pero que nos impiden un acercamiento lúdico, explorador y experimental a todas las dimensiones de lo que constantemente nos sucede.

Dejarnos llevar por el piloto automático es algo muy común en nuestro día a día. La mente se centra en recuerdos pasados o se proyecta hacia el futuro, olvidándose del instante presente. Esta falta de arraigo en el ahora hace que la vida desfile ante nuestros ojos sin que seamos conscientes de su riqueza, de sus infinitos matices, de la inusitada textura y sabor de cada instante. Lo primero es ser conscientes de este fenómeno.



EN PILOTO AUTOMÁTICO

ANOTA AQUÍ LAS ÚLTIMAS VECES QUE HAYAS ADVERTIDO QUE ACTUABAS EN PILOTO AUTOMÁTICO.

...

AHORA INTENTA RECORDAR AQUELLOS MOMENTOS EN LOS QUE HAS SENTIDO QUE TU MENTE SE ALEJABA DEL PRESENTE Y SE LANZABA HACIA EL PASADO O EL FUTURO. ANOTA ESOS MOMENTOS EN LAS LÍNEAS SIGUIENTES.

...

Preparación
Mindfulness

Como cualquier otra actividad que queramos llevar a buen puerto, los ejercicios de mindfulness requieren una preparación previa. Sin embargo, no es necesario un gran esfuerzo. Bastará con seguir unos sencillos consejos que multiplicarán los beneficios de los ejercicios de atención plena. Antes de practicar un ejercicio de mindfulness debes tener en cuenta:

La concentración.

Apaga el móvil, el ordenador y cualquier otra cosa que pueda desconcentrarte.

El lugar.

Busca un lugar tranquilo, preferentemente silencioso y, si fuera posible, en una relativa penumbra o bañado por una luz tenue.

La comodidad.

Usa ropa cómoda y holgada.

La duración.

Asegúrate de que dispones del tiempo suficiente. Cinco o diez minutos bastan para realizar la mayoría de los ejercicios, pero es mejor no tener prisa ni estar urgidos por una alguna exigencia o actividad.

El momento.

Practica en el momento del día que te resulte más agradable. Recuerda que, salvo en los ejercicios de mindfulness específicos para antes de acostarse, para el resto, es preferible estar despierto y descansado.

Romper los patrones habituales

CREAR NUEVOS HÁBITOS

PROCURA INNOVAR CADA MAÑANA: CADA CAMBIO, POR INSIGNIFICANTE QUE PAREZCA, CONTRIBUYE A REFORZAR LA ATENCIÓN PLENA Y EJERCE UN GRAN EFECTO BENEFICIOSO EN NUESTRA MENTE Y NUESTRO CUERPO.

CAMBIAR EL ÁNGULO DE VISIÓN, ROMPER EL ORDEN DE UNA SECUENCIA PREDETERMINADA DE ACTOS O CAMBIAR LA POSTURA FÍSICA, A VECES SON SUFICIENTES PARA ELIMINAR LOS AUTOMATISMOS QUE GOBIERNAN NUESTRA VIDA Y ACCEDER A UNA PERSPECTIVA Y ATENCIÓN RENOVADAS.

El ser humano tiende a organizar su vida de acuerdo a horarios que vienen acompañados por cadenas de gestos que, con el paso del tiempo, se automatizan y llegan a ser imperceptibles. El mindfulness nos invita a romper algunas de esas secuencias automatizadas para recuperar la conciencia y la intensidad de cada instante.

Es muy habitual que repitamos día tras día el camino para ir al trabajo o al hacer la compra; sin embargo, podemos alterar nuestro itinerario habitual optando por una calle distinta. Si en el supermercado acostumbramos a comprar las cosas siguiendo un orden determinado, rompe ese orden e introduce un principio aleatorio en la secuencia.

Podemos aplicar pequeñas alteraciones en el orden de los gestos cotidianos en cada actividad que realizamos de forma más o menos inconsciente. Concéntrate en cada uno de los nuevos gestos, respira profundamente y reconoce el nuevo orden como una oportunidad para recuperar la conciencia del instante presente.

Es importante evitar que la nueva secuencia adquirida se convierta en un patrón que se repita. Para esto se puede introducir una nueva variante en cada ocasión.

Estamos acostumbrados a realizar muchas tareas cotidianas sin prestar la más mínima atención. Una de ellas es el cepillado de dientes. Nos lavamos los dientes mecánicamente, sin ser conscientes, como robots programadados. El mindufulness nos invita a que ninguna actividad de nuestro día a día pierda su identidad y singularidad para así vivir en el aquí y el ahora de manera consciente.

Practicar el mindfulness no requiere de ninguna edad, condición física ni predisposición especial, tan solo el deseo de internarse en una práctica constante que con el tiempo producirá múltiples frutos. No obstante, algunos consejos pueden ser pertinentes:

Paciencia.

Los frutos no siempre son inmediatos.

Apertura mental.

A lo inesperado y capacidad de asombro.

Creatividad.

Y espíritu lúdico.

Espontaneidad.

No forzar, no programar excesivamente las sesiones.

Aprender el arte de dejar estar.

Dejar fluir. No intentar detener el flujo mental y esperar que los pensamientos se disuelvan por sí solos.

Confianza en uno mismo.

Necesaria si nos consideramos inconstantes o incapaces de llevar a buen puerto una actividad sostenida en el tiempo.

Alegría.

Porque los tesoros que vas a descubrir son innumerables y prodigiosos.

Así pues, te proponemos que el cepillado de dientes salga de la lista de actividades que realizas con el piloto automático. Lávate los dientes y haz de ese gesto un acontecimiento y un acto de atención plena.

Todo cambia, nada permanece. La atención nos ancla en el presente. En el instante presente habita la infinita posibilidad de todo.

No se pueden contar los pétalos de la flor del ahora.

El mindfulness es la contemplación de los instantes sucesivos, danzantes, torrenciales. Un espejo que refleja y acoge el flujo del tiempo.

CON LA MENTE DESPIERTA ME LAVO LOS DIENTES

Lavarte los dientes es ahora una manera de sentir tu conciencia en toda su plenitud. Puedes aplicar este modo de proceder a cualquier otra actividad cotidiana que realices en tu día a día.

1

Colócate delante de un espejo. Respira con calma y serenidad durante unos segundos hasta que tu respiración se aquiete completamente.

2

A continuación, sostén el cepillo y pon la pasta dentífrica en él.

3

Realiza los movimientos del cepillado de forma armoniosa y sosegada, al ritmo de la respiración, siendo consciente de cada uno de los gestos que componen esa actividad cotidiana, tan aparentemente banal pero tan necesaria y significativa.

Importancia del juego

DESCUBRE EL NIÑO QUE HAY EN TI

Observa jugar a los niños. Su capacidad de concentración, ¿no tiene que ver con la atención plena? Su constante inclinación a la indagación y al juego, ¿no los convierte en receptáculos naturales y espontáneos de un cierto mindfulness innato?

Al ser conscientes despertamos nuestros sentidos y percibimos la vida en todo su sabor, plenitud e intensidad.

La lentitud nos permite restaurar la atención y recuperarnos a nosotros mismos, en el aquí hecho de ahora y de siempre.

El mindfulness nos permite abandonar la condición de turistas de nuestra propia existencia. Nos invita a ser viajeros: a recorrer, a morar, a demorarnos. A reconocernos en la impermanencia.

VOLVER A LA INFANCIA

Una vez a la semana, procura recuperar un juego clásico de la infancia: el trompo, la rayuela, las canicas. Juega solo, paladeando cada instante, deleitándote en los preparativos, consciente de cada gesto y cada movimiento. No juzgues los resultados. Abandónate a la apertura mental de ese nuevo tiempo recobrado: la gozosa serenidad atemporal de la infancia, renovada gracias a este sencillo ejercicio de atención plena.

El cielo de tu mente

TUS PENSAMIENTOS COMO FENÓMENOS METEOROLÓGICOS

En nuestra mente los pensamientos evolucionan como nubes en el cielo. Algunas se forman rápidamente y tardan mucho en disolverse. Otras son livianas y vienen cargadas de lluvia. Algunas son nubes bajas y otras surgen en capas más altas de la atmósfera.

PENSAMIENTOS COMO NUBES

Dibuja cuatro nubes. Elige cuatro pensamientos y anótalos en cada una de las nubes y describe cómo son. Una vez lo hayas hecho tan solo limítate a observarlas y deja que se disuelvan por sí mismas. Las nubes, como los pensamientos, se forman y desaparecen. Si no nos aferramos a ellos, no dejan huella.

...

Abrazar la respiración consciente

UN TESORO DE SERENIDAD PARA TU MENTE Y TU CUERPO

SOLO VIVIMOS PLENAMENTE EL DÍA EN EL QUE ESTAMOS PRESENTES EN CADA UNO DE NUESTROS INSTANTES.

LA CLARA LUZ DEL MINDFULNESS DILUYE LA OPACIDAD Y VISIBILIZA UN MUNDO DENTRO DEL MUNDO.

El mindfulness está ligado a la respiración consciente. Practicar la respiración consciente es abrirnos a un tesoro de serenidad y equilibrio que se expande por nuestra mente y nuestro cuerpo. Inspirar y espirar es un proceso automático que realizamos al margen de nuestra voluntad. El primer paso para acceder a la inagotable fuente de la atención plena consiste en atender al proceso de la respiración.

La atención a la respiración es un fin en sí mismo, pero también un aprendizaje, una especie de «rito de paso» para acceder a una atención refinada a todo cuanto acontece, no solo en la realidad en la que estamos inmersos, sino también en nuestro propio proceso mental. Con la práctica, los diques que separan el interior (la mente) y el exterior (la realidad) se hacen porosos y se dejan atravesar por una apertura capaz de tender puentes y reconciliar los contrarios: nuestra respiración, volcada en el aquí y el ahora.

LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Se recomienda realizar este ejercicio al menos una vez al día durante 10 o 15 minutos.

1

Toma asiento en un lugar cómodo, silencioso e iluminado. Es preferible que la espalda esté recta y se mantenga una posición erguida para evitar dormirnos.

2

Explora tus sensaciones corporales: el tacto del respaldo del asiento o la sensación de los pies en contacto con el suelo.

3

Respira normalmente y centra tu atención en cada uno de los movimientos de tu cuerpo al inhalar y exhalar, especialmente en el pecho y el abdomen.

4

Reduce lentamente el ritmo de tu respiración.

5

Inspira mientras cuentas hasta cinco.

6

Retén el aire mientras cuentas hasta dos.

7

Espira mientras cuentas hasta cinco.

8

Percibe cómo la sensación de relajación se extiende por todo tu cuerpo.

9

Recupera el ritmo normal de la respiración y observa, ahora, los movimientos del pecho y el abdomen.

Náufrago en la eternidad, este breve instante es tu única pertenencia.

El ahora de tu vida es el eje para construir cada día, cada semana, el tiempo cronológico y su sedimentación.

Cada ínfima porción de la realidad encierra un prodigioso cofre de tesoros, si nuestra conciencia está lo suficientemente despierta para descubrirlo. La atención es la llave que abre el cofre.

PALABRAS CLAVE EN LA ATENCIÓN PLENA

Estas son algunas palabras muy importantes para practicar mindfulness. Intenta recordarlas durante tu día a día. Una vez hayas realizado con frecuencia los ejercicios que te proponemos, vuelve a esta lista y apunta otras de tu cosecha.

ESCUCHA

GENEROSIDAD

APERTURA

CONFIANZA

PACIENCIA

HOSPITALIDAD

LENTITUD

COMPASIÓN

DELICADEZA

…

Visualizar nuestro cuerpo

LA MAGIA DEL ESCÁNER CORPORAL

El mindfulness utiliza una técnica muy útil para trabajar integralmente el cuerpo, la mente y la interacción entre ambos. Se trata del escáner corporal, que nos permite ser conscientes de nuestras sensaciones y nos ayuda a estar más sanos física y mentalmente, y además nos vincula de forma más intensa a nuestro entorno.

EL ESCÁNER CORPORAL

Las primeras veces que realices este ejercicio tal vez avances de forma lenta y titubeante, pero muy pronto fluirá y adquirirás la capacidad de detectar matices que antes te pasaron desapercibidos.

1

Túmbate en un lugar silencioso y con una luz suave o difusa. Procura hacerlo sobre una esterilla o colchón fino: ni demasiado mullido, para evitar dormirte, ni demasiado duro que haga que te sientas incómodo.

2

Con los ojos cerrados, procura ser consciente de todo tu cuerpo: su volumen y su peso, el contacto con el aire, con el suelo, con la esterilla sobre la cual estás acostado

3

A continuación lleva tu atención, suavemente, sin forzarla, a cada una de las partes de tu cuerpo, empezando por los dedos de tus pies, la planta del pie, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos, caderas, abdomen, y así sucesivamente hasta llegar a la coronilla.

Permanece unos diez o quince segundos concentrando tu atención en cada parte de tu cuerpo.

4

Evalúa si las sensaciones son idénticas o diferentes en las distintas partes del cuerpo. ¿Qué cambia? ¿Qué permanece igual? ¿Cómo percibes el contacto con la ropa?

5

Es importante que no actúes como un observador exterior desapegado, sino que realmente estés presente en el interior de tu cuerpo, mecido por el ritmo de tu respiración, involucrado en la dimensión física que acota tu realidad.

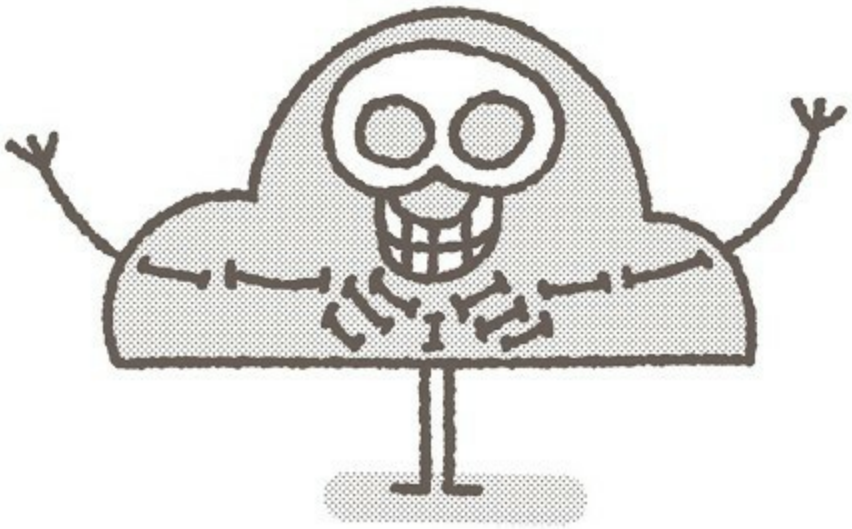
6

Acoge cualquier sensación con la que te encuentres, sea agradable o desagradable. Limítate a respirar pausadamente: la cadencia de la inspiración y la espiración acabará por disolver cualquier malestar.

7

Una vez alcanzada la coronilla, recorre, si así lo deseas, el camino inverso.

El mundo sucede a nuestro alrededor y exhibe una riqueza infinita que solo aguarda, intacta, a que la descubramos estando presentes y siendo plenamente conscientes de la sucesión de instantes que conforman la vida. Para acceder a ese tesoro inagotable, nada mejor que empezar por ser conscientes de que tenemos un cuerpo.



Un mundo de sabor

LA VIDA INTENSA DE LOS ALIMENTOS

UN INSTANTE DE SABOR PUEDE ABRIRNOS LA PUERTA A LA INFINIDAD DE LA ATENCIÓN PLENA.

Los placeres de la mesa estimulan la imaginación sensible y son una magnífica oportunidad para traernos de regreso a la pura presencia en el mundo. Instalarse en el aquí y el ahora es muy sencillo gracias a la atención consciente del sabor y la textura de los alimentos. Degustar con atención un alimento es una manera eficaz para conseguir ser uno con el momento que se está viviendo. Déjate llevar por la intensidad y la calma que tu paladar es capaz de proporcionarte.

Cualquier alimento es susceptible de abrir la percepción a una nueva experiencia. Sin embargo, te aconsejamos empezar por sabores sencillos, como los frutos secos, una manzana, una zanahoria: se trata de aislar una sensación única y demorarse en ella. Los sabores complejos de los platos cocinados pueden distraer nuestra atención y activar la mente, ansiosa por reconocer la identidad de los ingredientes que los componen. Con el tiempo podremos aplicar la atención plena a platos más elaborados.

UN INSTANTE DE SABOR

Podrás realizar este ejercicio con cualquier fruto seco, fruta o verdura.

1

Ve a la cocina y toma un fruto pequeño. Una pasa puede ser una buena opción.

2

Siéntate en un lugar apacible y cómodo donde reine el silencio y todo esté bañado por una luz tenue.

3

Coloca la pasa sobre la palma extendida de tu mano. Obsérvala con atención. Detente en sus minúsculas rugosidades, los casi imperceptibles cambios cromáticos de su piel. Siente su peso leve en tu mano.

4

Acerca la pasa a tu nariz y déjate inundar por su olor, que penetrará en las vías olfativas y estimulará el paladar. Gracias a la atención plena del olfato podrás saborear la pasa antes de tenerla en la boca.

5

Tras esta experiencia, deposita lentamente la pasa en tu lengua. Cierra la boca y deja que el sabor recorra todos los rincones y se expanda poco a poco por el paladar. Acaricia la pasa con la lengua y percibe sus texturas.

6

Cuando consideres que conoces la pasa por su forma y sabor, mastícala con lentitud, propiciando la multiplicación intensa del sabor.

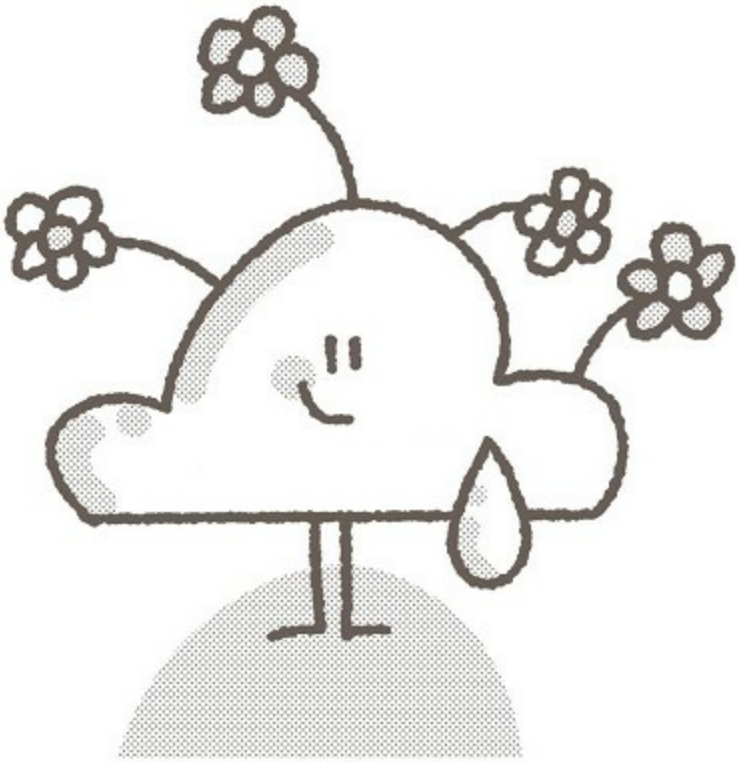
Una gota de agua en una flor

ATENCIÓN PLENA Y NATURALEZA

TODA HOJA CAÍDA ES SINGULAR. EN ELLA ENTRA EL MUNDO ENTERO. UN OTOÑO EN EL AQUÍ Y EL AHORA.

La naturaleza es una gran aliada en el cultivo de la atención plena. Gracias a ella podremos volver a conectarnos con la naturaleza exterior y, lo que es más importante, con nuestra propia naturaleza íntima. Con el tiempo descubriremos que el exterior y el interior son como el anverso y el reverso de una misma realidad.

Para acceder a la inagotable fuente de maravillas que albergamos en nuestro interior, nada mejor que ser conscientes de que tenemos un cuerpo y recuperar su presencia en cada instante.



El mundo natural se presenta al ser humano como una sinfonía, una red de vibraciones, un libro abierto en el que podemos leer frases y párrafos enteros o detenernos en una letra aislada y apreciar la belleza de la grafía. Podemos explorar la dimensión de las formas o indagar en su posible sentido. Cada vez que aislamos un fragmento de lo real, colocamos un microscopio que acota el mundo y agranda un detalle que de otro modo solemos pasar por alto. El sentido del mundo circundante a veces no es otro que la propia belleza de las formas, que despuntan en nuestra mirada.

EL RÍO DE TU CONCIENCIA

La serie de ejercicios que te proponemos a continuación pueden realizarse en cualquier época del año, preferentemente en un parque amplio y despejado o en un bosque. Son ideales para cuando nos sintamos abrumados por la vertiginosa realidad urbana y las extenuantes rutinas laborales.

1

Visita una montaña cercana a tu ciudad donde haya un pequeño río o un riachuelo de cauce poco profundo para que el agua te cubra los pies o, a lo sumo, te llegue hasta las rodillas.

2

Introduce tus pies descalzos en el río y siente las formas del lecho en tus pies. Recórrelo con los dedos y siente su textura.

3

A continuación, percibe la cadencia del agua en tus pies y en tus tobillos. Tus pies son como tus pensamientos: detienen solo un momento el fluir constante de la conciencia para luego dejarla correr de nuevo.

4

Imagina que tus pies se mimetizan con el agua. Ya no son un obstáculo sino un conductor. Reproduce este proceso en tu mente.
Los pensamientos, como los pies, ya no detienen el río de la conciencia puesto que forman parte de él y, por tanto, impulsan su infinita corriente.

5

Respira profundamente.

MEDITACIÓN ENTRE HOJAS OTOÑALES

1

Camina un rato y concéntrate en tu respiración mientras dejas que tus pensamientos fluyan libremente, sin detenerlos.

2

En un momento determinado, agáchate y coge una hoja seca. Obsérvala detenidamente, sin proyectar en ella ningún juicio o creencia preconcebida. Obsérvala como si no la comprendieras, como si te resultara una realidad completamente ajena. Contempla la hoja en su singularidad, sin compararla con ninguna otra: recorre su silueta única, sus nervaduras, palpa su rugosidad y sumérgete en su color y tonalidad.

3

Más tarde, deja la hoja en el suelo y sigue caminando.

4

Imagina que tú mismo eres una hoja y observa y recorre mentalmente todos y cada uno de los detalles que te conforman.
¿Te pareces a la hoja que recogiste en el suelo?

5

De regreso a casa, dibuja la hoja que has observado en una cuartilla de papel. Obsérvala cuidadosamente. Luego, dibújate a ti mismo como hoja imaginaria.

6

Abandónate a su contemplación durante unos instantes.
A continuación, compara ambas siluetas y señala los parecidos y diferencias. Aprecia la singularidad y la belleza de ambas formas.

TRANSFORMARSE EN ÁRBOL

Proyectarte imaginariamente en otra forma de vida te ayudará a centrar tu atención en el momento presente. En el ejercicio siguiente te proponemos que sientas ser un árbol, pero este pequeño viaje podrás hacerlo también con una flor, una mariposa, un pájaro o lo que tú prefieras.

1

Visita un bosque o un parque que te resulte agradable y encuentra un árbol de tu predilección. Obsérvalo atentamente mientras tu respiración se relaja y se hace lenta, tan lenta como pueda serlo la savia del árbol ascendiendo por su interior. Concéntrate en cada uno de los detalles y rugosidades del tronco, ramas y hojas.

2

Ahora da la espalda al árbol y, con los ojos cerrados, imagina que te transformas en él. Empieza por los pies: visualiza cómo se metamorfosean en raíces y se hunden en la tierra fecunda.

3

A continuación imagina que tus extremidades inferiores adquieren una consistencia leñosa que se extiende inexorablemente por todo tu cuerpo. Alza los brazos: se transfiguran en ramas que buscan su camino hacia el cielo y la luz. Tu cabeza será la copa del árbol, sacudida por el viento.

4

Una vez completa la transformación, imagina la «vida interior» del árbol. ¿Cómo son ahora tus sensaciones? ¿Cómo percibes el mundo exterior? ¿La percepción del tiempo es más lenta o más acelerada que la de un ser humano?

5

Medita en tus sensaciones mientras respiras pausadamente. Metamorfoséate en ser humano en sentido inverso: desde la cabeza y los brazos, descendiendo por el tronco y hacia las extremidades inferiores, tu cuerpo recupera su ser de carne y hueso. Por último, desentierra las raíces del suelo y empieza a caminar, atento siempre a la respiración.

EL HORMIGUERO

Las hormigas habitan su presente, no viven en el pasado ni en el futuro.
¿Podrás hacerlo tú?

1

Busca un hormiguero en un parque o en el campo, a las afueras de la ciudad. Sitúate a una distancia prudente, con cuidado para no molestar a las hormigas.

2

Toma asiento e inicia el proceso de la respiración consciente. Observa el afán, el constante deambular de las hormigas entrando y saliendo de su hogar.

3

Cierra los ojos e imagina que eres una de ellas. Penetra en el hormiguero, entra en el cubículo de la reina y vuelve a emerger al sol. Oriéntate con las antenas y busca alimento. Sigue la fila de hormigas. Imagina que eres una hormiga especialmente lenta y meticulosa que rastrea el terreno. Cada guijarro o brizna de hierba llaman tu atención y te obligan a detenerte e inspeccionar.

4

Transcurrido un rato de exploración imaginaria, abre los ojos, abandona la fantasía y vuelve a observar la puerta de entrada al hormiguero y su bulliciosa actividad.

Hebras en el tapiz

NUESTRA PRESENCIA EN EL UNIVERSO

EL MINDFULNESS ES UNA INVITACIÓN A DISFRUTAR EL INMENSO REGALO DE ESTAR VIVOS.

A veces es necesario reconocer el ínfimo papel que desempeñamos en el universo. Somos realidades únicas e insignificantes en el océano del tiempo y del espacio. Y precisamente por eso nuestro paso por el mundo es tan valioso: somos hebras que se urden en el tapiz cósmico, notas aisladas en una sinfonía universal. Estamos aquí, ahora, y contribuimos al conjunto con nuestra presencia, nuestras expectativas, nuestros deseos. La meditación que nos invita a nadar entre las estrellas puede contribuir a ello.

Muchas de las tareas cotidianas que realizamos de manera automática son, en realidad, maravillosas oportunidades para practicar el mindfulness, puesto que estas actividades requieren de la atención plena para su correcta realización.

La atención renovada es una constante afirmación de la vida.

Aprovecha el potencial de mindfulness que en sí guarda toda tarea cotidiana y convierte esa actividad en una ocasión para la presencia plena y la afirmación de la vida.

NADAR ENTRE ESTRELLAS

Busca un lugar desde el que puedas observar el mayor número de estrellas posible, preferentemente un bosque o un entorno apartado de la ciudad; pero si esto no posible, la terraza del edificio donde vivas bastará.

1

Túmbate cómodamente en el suelo, o sobre una toalla o esterilla.

2

Apoya suavemente la cabeza en un cojín y observa el cielo nocturno y despejado en todo su esplendor.

3

Respira lentamente y sintoniza tu respiración con el lento devenir de la bóveda estelar.

4

Deja fluir tus pensamientos y procura que la corriente mental se diluya en el resplandor de las estrellas. Déjate atravesar por la inmensidad que se cierne sobre ti.

5

Imagina que eres una estrella más en el vasto mosaico luminoso. Percibe los latidos de tu corazón e imagina que cada latido es el pulso de una estrella distante.

6

Sumérgete en el cielo y avanza en la oscuridad salpicada de luz como si fueras un nadador cósmico.

7

Permanece un rato ahí, sin medir el tiempo que pasa.

8

Cierra los ojos, respira profundamente varias veces e incorpórate.

9

Percibe en tu piel el calor distante que las estrellas te han transmitido durante la natación nocturna.

Momentos mindfulness

En el día a día hay muchas ocasiones para practicar la atención plena y sumergirse en la pura presencia del instante:

Al despertar.

Mientras preparamos el desayuno.

Cuando nos peinamos.

En los trayectos en autobús o en metro.

Durante la compra.

Cuando paseamos por el parque.

Mientras saboreamos una taza de té o café.

Al fregar los platos.

Al arreglar un grifo o cualquier artilugio doméstico.

Mientras cambiamos una bombilla.

Al hacer un puzle, o jugar a cualquier juego de mesa.

Al hacer labores de jardinería o bricolaje.

Al ordenar el trastero o la biblioteca.

Mientras jugamos con nuestro perro o nuestro gato.

Al tender la ropa.

Al observar las nubes pasar.

Al acostarnos en la cama, antes de dormir.

Podemos abordar cualquier actividad cotidiana desde la perspectiva de la atención plena. Así es como la vida adquirirá una intensidad renovada que nos permitirá desactivar el piloto automático y vivir el aquí y el ahora en toda su extensión, momento a momento.

Las huellas del tiempo

LO QUE FUIMOS, LO QUE SOMOS

Está claro que estamos moldeados por el tiempo. La lenta metamorfosis que se produce en nosotros con el paso del tiempo constituye una ocasión perfecta para recuperar nuestra presencia en el mundo a través del mindfulness aplicado a lo que fuimos, lo que fuimos se derrama lentamente en lo que somos, como una corriente de vida incesante. Observar los cambios que se producen por el paso del tiempo será una excelente manera de reconocernos en el presente.

MEMORIA Y ATENCIÓN PLENA

1

Selecciona una fotografía de tu infancia, otra de tu adolescencia y otra de tu juventud (procura que medien una cierta cantidad de años entre cada una de ellas). Colócalas una al lado de la otra.

2

Concéntrate en la fotografía de la infancia. Recorre minuciosamente tu rostro y detente en todo lo que te llame la atención. Intenta recordar el día en el que te tomaron esa fotografía y recupera, si te es posible, las sensaciones que te invadían en aquel momento.

3

Realiza el mismo ejercicio con la segunda y con la tercera fotografía.

4

Medita en lo que ha ocurrido entre una y otra, lo que has perdido, lo que has ganado, las cosas que te han inspirado, las experiencias acumuladas.

5

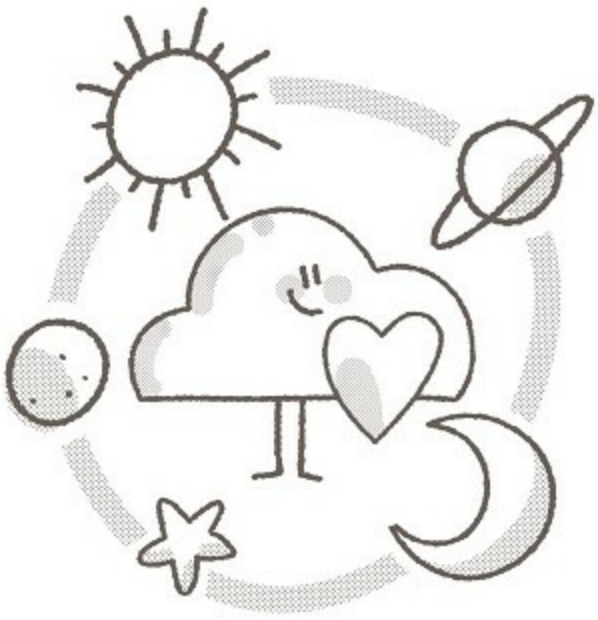
No juzgues tus pensamientos, déjalos fluir libremente.

6

Por último, imagina que ese torrente de recuerdos, emociones y pensamientos se vierte en una botella en el instante presente. Quédate en el aquí y el ahora. Respira profundamente.

El corazón mueve el mundo

SABOREA CADA LATIDO



Nuestra existencia está vinculada a los ritmos de la naturaleza, pero también a nuestro propio ritmo interior, marcado por nuestro corazón. Reconocer ese ritmo profundo equivale a reconocer al animal interior, el que yace agazapado en el aquí y el ahora, el que vive momento a momento.

SIGNOS VITALES: EL LATIDO DE TU CORAZÓN

Nuestro corazón es un ritmo constante que pauta nuestra vida desde el mismo nacimiento. Atender a ese ritmo es reconocer nuestra esencia musical, amniótica y percusiva. Es una forma perfecta de iniciarnos a la atención plena del cuerpo.

1

Busca un cronómetro y pon el temporizador a un minuto.

2

Coloca los dedos índice y medio de la mano izquierda en la base del cuello, allí donde se suele tomar el pulso.

3

Cierra los ojos, pulsa el cronómetro y cuenta cada una de las pulsaciones que percibas a través de tus dedos. No te preocupes si alguna se te escapa.

4

Cuando tu mente divague, haz que tu atención regrese lentamente a la percepción del pulso.

claves
para una vida Plena

Hay muchas maneras de lograr que tu día sea más gratificante, intenso y sereno. Aquí te ofrecemos algunas ideas:

Resérvate un momento antes de finalizar tu día para repasar cómo ha ido y la sensaciones que has tenido.

Reduce la velocidad y sintoniza con tu cuerpo y tus sentidos.

No discutas con la realidad: déjala fluir y abrázala tal cual es.

Atiende a las personas que te rodean, cultiva la empatía y la alteridad.

Piensa en algo por lo que te sientas agradecido antes de irte a dormir.

Cultiva la amabilidad y la bondad hacia los demás y hacia ti mismo.

Cuando suceda un acontecimiento agradable, detente y obsérvalo.

Cuando suceda un acontecimiento desagradable, detente y obsérvalo.

Si el estrés se apodera de ti utiliza la respiración para relajarte.

Conéctate con la naturaleza al menos una vez al día. Un breve paseo por el parque más cercano puede ser una incomparable fuente de atención plena.

Pasea a tu perro, acaricia a tu gato, aprende a conocer cómo los animales están presentes en el mundo.

Cada vez que te sientas desfallecer, respira y agradece el regalo de estar vivo.

Todas ellas guardan relación con la atención plena y la afirmación de la vida en el instante presente.

TUS PROPIOS MOMENTOS MINDFULNESS

Dibuja seis nubes y anota otros aspectos o elementos que puedes cambiar o introducir para mejorar tu día a día.

…

Inundados por el arte

EL LIBRE VUELO DE LA MIRADA

La contemplación de una obra de arte constituye un espléndido ejercicio de mindfulness no solo porque puede aumentar nuestra receptividad y sensibilidad, sino porque puede darnos pistas sobre cómo funciona nuestra mente.

MINDFULNESS EN EL MUSEO

Visita una exposición que te resulte especialmente interesante. Este ejercicio refuerza nuestra capacidad de observación y nos aporta una considerable dosis de relajación y bienestar.

1

Elige una obra que ya conozcas y sitúate frente a ella.

2

Aplica la respiración consciente durante un minuto, mientras dejas que tu mente fluya en libertad.

3

A continuación, sumérgete en la contemplación del cuadro. Deja que tu mirada lo recorra y procura desalojar de tu mente los conceptos e ideas previas que has aprendido respecto a ella. Abandónate a la contemplación desinteresada e incondicional, desprendida del juicio crítico.

4

Luego, cierra los ojos y continúa respirando mientras reconstruyes la imagen del cuadro en tu imaginación. ¿Cómo es esta imagen en tu cabeza? ¿Ha cambiado? Es muy importante que dejes libre tu imaginación, sin limitaciones.

Una variante de este ejercicio consiste en situarnos frente a un cuadro que no conozcamos. En este caso el ejercicio ya no se centra en romper con el lastre que el conocimiento previo de la obra pueda ejercer, sino en hacernos ver cómo observamos las cosas que nos son nuevas e intentar descubrir cómo miramos.

Ligeros de equipaje

VIAJAR CON LA ATENCIÓN PLENA

Viajar constituye una oportunidad única para aplicar el mindfulness de forma lúdica, creativa y espontánea. El paisaje que desfila ante nuestra vista es una sucesión de estímulos que podemos recoger en nuestra mente y una ocasión muy especial para vivir el aquí y el ahora.

PAISAJE EN MOVIMIENTO

Aprovecha cualquier ocasión para practicar este ejercicio. Puedes realizarlo en cualquier medio de transporte. Si viajas en avión, saborea la lenta evolución de las nubes mientras tu mente se arraiga en el momento presente. Tu viaje será tu respiración y tu presencia a cada instante.

1

En primer lugar, toma asiento, ponte cómodo, cierra los ojos y respira pausadamente durante un minuto.

2

Abre los ojos y entrégate al paisaje en toda su complejidad y su riqueza de colores y texturas.

3

Si te asalta algún pensamiento, déjalo estar, no intentes detenerlo, déjalo desfilar simplemente al ritmo del paisaje.

4

Disuélvete en las formas que se suceden a tu alrededor.

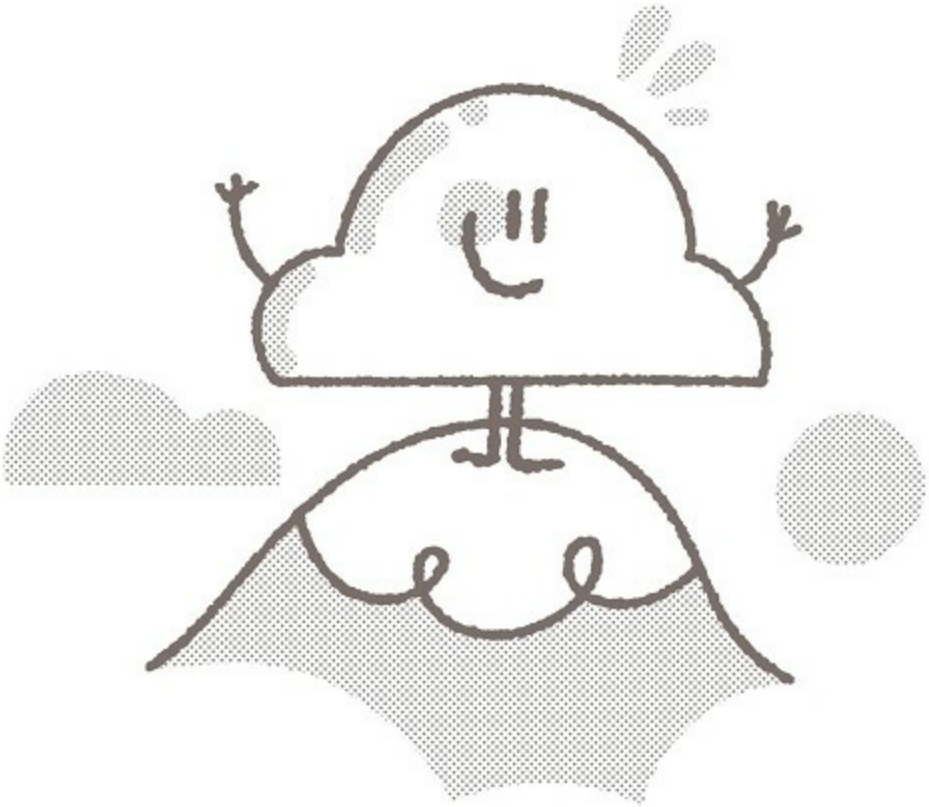
BOCADOS DE MENTE Y REALIDAD

APRESAR EL INSTANTE Y VINCULARLO A UN LUGAR

AL INSPIRAR, EL MUNDO Y LA VIDA ENTRAN EN TI; AL ESPIRAR, TE LIBERAS DE TUS MIEDOS, DE TUS PREJUICIOS, DE TODO LO QUE HACE MENGUAR LA VIDA Y LA ATENCIÓN.

Como arte práctico de la meditación, el mindfulness pretende organizar de otro modo una realidad que a veces puede desbordar nuestra capacidad de percepción, e incluso inquietarnos. Al aislar sensaciones mentales y estructurarlas en una sucesión dinámica, la atención plena concierta el desconcierto: introduce armonía en nuestros pensamientos y los vincula a los lugares donde estos emergen, se decantan, sedimentan.

Los ejercicios que te proponemos a continuación, te ayudarán a reconocer los patrones rítmicos o vibratorios que fluyen en nuestra conciencia y, por otro lado, descubrir la vida secreta de los lugares que frecuentamos. Ambos están íntimamente relacionados: nuestros rincones predilectos imantan nuestra mente, que a su vez derrama en ellos su vibración. Mente y realidad son cauces complementarios e interdependientes.



EL SISMÓGRAFO DEL PENSAMIENTO

Nuestro pensamiento es un río incesante, una sucesión imparable, un caudal que nunca se detiene. En este ejercicio te proponemos tomarle el pulso a esa corriente que nos atraviesa constantemente y determina el ritmo de nuestra existencia.

Realiza este ejercicio durante cinco minutos, todos los días a la misma hora. Al cabo de una semana, compara los patrones vibratorios u ondulatorios con los que has ido transcribiendo el flujo de tu mente. Detecta cualquier pauta o evolución y reflexiona sobre ella. ¿Tu interioridad se ralentiza, se sosiega? ¿O por el contrario permanece constante, anclada a un ritmo pautado o uniforme? Medita sobre ello.

1

En una habitación en penumbra, toma asiento en una silla o sofá cómodo.

2

Aquieta la respiración hasta alcanzar su umbral mínimo y mantenerla ahí.

3

Contempla entonces el libre devenir de tus pensamientos, sensaciones y emociones, sin interferir en ellos.

4

Utilizando un lápiz o bolígrafo y una hoja en blanco, transcribe, como si de un sismógrafo se tratara, los meandros que configuran el ritmo y la evolución de tus pensamientos.

5

Libera tu mano y traza los arabescos que surjan espontáneamente, sin atender a la armonía, el ritmo o la belleza de los patrones plasmados en el papel.

FOTOGRAFIAR EL INSTANTE

Fotografiar determinado lugar puede servirnos para relacionarnos más íntimamente con nuestra presencia en el aquí y el ahora en relación a unas coordenadas espacio-temporales específicas.

Elige un lugar que te guste mucho. Puede tratarse de una esquina o un banco. Respira pausadamente, llevando tus sensaciones a la plenitud del instante presente. Entonces toma una fotografía del lugar.

Al día siguiente repite el ejercicio y saca la misma instantánea desde el mismo ángulo, a la misma hora.

Realiza el ejercicio durante siete días y al octavo coloca las fotografías en fila y obsérvalas detenidamente. ¿Qué las diferencia? ¿Qué las asemeja? Percibe los diversos matices de la luz, las figuras de los transeúntes, cerca o en la distancia.

DIFERENCIAS:...

SEMEJANZAS:...

OTRAS OBSERVACIONES:...

Piensa que los siete instantes retratados son siete cortes en un flujo. Siete puntadas en el tejido infinito de la realidad. Siete miradas que desembocan en una única, aquí y ahora. Imagina que las siete fotografías se funden en una sola y tu mirada con ellas.

TRANSCRIBE AQUÍ TUS SENSACIONES:...

Al día siguiente, vuelve a visitar el lugar y respira profunda y pausadamente durante cada uno de los instantes en que ocupas la perspectiva desde la que has tomado el conjunto de fotografías. Respira y siente que el lugar y tú sois uno. Respira y libérate del pasado y del futuro. Eres este lugar. Estás aquí.

Un lugar para todos

MINDFULNESS Y HOSPITALIDAD

ESTE ES TU MUNDO. ESTÁS AQUÍ. NINGÚN ESCENARIO ALTERARÁ TU CAPACIDAD DE ACCEDER A LA ILIMITADA REALIDAD DE ESTE INSTANTE. TODOS LOS LUGARES, EN CIERTO MODO, SON UN MISMO LUGAR: TU RESPIRACIÓN, AQUÍ, AHORA, SIEMPRE.

La atención plena nos permite ser un lugar para otros y para nosotros mismos. Gracias a ella, acogemos y nos acogemos. El mindfulness es el lugar de la hospitalidad incondicional.

Muchos pensadores han hablado del significado de la hospitalidad en un mundo atravesado por la intemperie, la desolación y la pérdida. El rostro del otro puede ser el principio de la reciprocidad universal: te reconozco como ser humano y por lo tanto te recibo, no puedo dañarte, mi casa es tu casa. Pero es la atención la que nos abre al rostro ajeno, la que nos convierte en receptáculos acogedores, en una pura apertura, generosa, incondicional, a la vida de los otros. Cada ser es un centro radiante que toca y conmueve a los demás: pequeña y necesaria lección de ética práctica que nos brinda la atención plena.

UN LUGAR EN EL MUNDO

Te proponemos un sencillo ejercicio de atención plena para redescubrir y volver a conectar con el lugar en el que vives, y especialmente con las energías adormecidas que laten en tu interior.

1

Busca unas treinta fotografías o recortes de diversas ciudades y paisajes de todo el mundo. Toma también una fotografía de tu calle y consérvala junto a las demás.

2

Cuando hayas recolectado el material, toma asiento en un lugar tranquilo, practica la respiración consciente durante varios minutos y, una vez completamente relajado y presente, observa las imágenes una tras otra, deteniéndote entre treinta segundos y un minuto en cada una de ellas. Observa sin proyectar juicio alguno sobre la fotografía: limítate a sentir que estás ahí, transformado en un puro acontecimiento presente.

3

Cuando hayas repasado todas las imágenes, céntrate en la imagen de tu propia calle. Observa con atención cada detalle, y anota mentalmente cada aspecto que antes te hubiera pasado desapercibido.

4

Inversamente, cuando viajes a uno de los lugares de las fotografías, lleva contigo la instantánea que tomaste de la calle donde tienes tu domicilio. Obsérvala y déjate invadir por la sensación de reconocimiento y cotidianidad de cada rincón conocido y meticulosamente observado.

5

Piensa que ese lugar es para todos. Que tu respiración, aunque te pertenece, es de todos. Este enclave físico y tu atención volcada en él es un ocasión para la hospitalidad sin condiciones.

6

Respira y permite que la calma se instale en todo tu cuerpo.

Al filo del presente

UNA HERRAMIENTA Y UNA ACTITUD

MÁS QUE UNA TÉCNICA, EL MINDFULNESS ES UNA ACTITUD ANTE LA VIDA, UNA FORMA DE ESTAR EN EL FILO MISMO DEL PRESENTE.

EXPERIMENTAR LAS SENSACIONES EN LAS SENSACIONES ES EL CAMINO PARA ABRIR EL INMENSO CAUCE DE SERENIDAD QUE HAY OCULTO EN CADA INSTANTE.

El mindfulness es una técnica concreta, una herramienta práctica que podemos aplicar a la vida cotidiana. En la oficina, mientras esperamos en la cola para subir al autobús o cruzar un semáforo, mientras caminamos o comemos, podemos abrir el instante y disfrutar de los efectos balsámicos de la respiración pausada y consciente y la armonía con todo lo que nos acontece. Pero es también una idea, una actitud que aspira a que vivamos plenamente, saboreando cada momento. Es una invitación a disfrutar el inmenso regalo de estar vivos.

ESTOY AQUÍ

En cualquier momento del día, interrumpe tus ocupaciones habituales y pregúntate: ¿estoy despierto? ¿Estoy realmente aquí? El mero hecho de plantear esta pregunta te arrojará a la percepción del presente. Ánclate entonces al ahora y respira pausadamente al ritmo del mundo que te rodea. Arraigar la conciencia en el aquí, te proporcionará una fuente de sosiego ilimitado en el acelerado devenir de nuestra sociedad tecnológica. Repite este ejercicio varias veces al día, en las situaciones más insospechadas. Cuando tu atención divague, tráela de regreso al instante presente mediante una respiración profunda y relajada. Cualquier ocasión es buena para recuperar el

equilibrio que nos aporta desconectar el piloto automático y experimentar las sensaciones en las sensaciones, la mente en la mente, sin proyectarnos hacia el pasado o el futuro.

El otro lenguaje de las mascotas

ANIMALES Y MINDFULNESS

ENTRE SUS MÚLTIPLES BENEFICIOS, EL MINDFULNESS TE APORTA UNOS MAYORES NIVELES DE ENERGÍA Y GANAS DE VIVIR.

Los animales de compañía nos acercan, de manera asombrosa, al instante del aquí y del ahora. Viven sin la carga conceptual del pensamiento y del lenguaje. Asimismo, su vida transcurre en calma, en un instante perpetuo. El siguiente ejercicio nos puede ayudar a conectar con esa serenidad deseada, al mismo tiempo que nos va a permitir pasar un momento entrañable con ellos.

EL TACTO Y LA MENTE VACÍA

1

Toma asiento en un lugar agradable y tranquilo.

2

Cuando tu mascota esté calmada y echada a tu lado, realiza algunas respiraciones para apaciguar tu ritmo acelerado.

3

Después, acaricia parsimoniosamente al animal, percibiendo en la palma de la mano su pelo extremadamente sedoso y el sosiego de su cuerpo que descansa a tu lado.

4

No tengas ninguna prisa. Relájate y déjate suceder en el tacto, en el contacto entre tu existencia y la de tu mascota. Dos cuerpos respirando a la vez, dejándose vivir al unísono.

5

Tu pensamiento desaparecerá y tu mente se vaciará al ritmo de las caricias, junto a la criatura entrañable y peluda que te acompaña.

Un mundo de música

ATENCIÓN PLENA Y SONIDOS CIRCUNDANTES

COMO SONÁMBULOS, ENCADENAMOS GESTOS AUTOMÁTICOS, CASI INCONSCIENTES. DESPERTAR ES LIBERAR LA POTENCIA ADORMECIDA QUE CADA UNO DE ELLOS ENCIERRA.

El sonido de los fenómenos naturales (lluvia, viento, granizo) es una especie de latido que rige el mundo con precisión horaria, en un marco temporal quizá demasiado amplio como para que podamos reconocer los patrones. Decir que configuran el corazón del mundo, o que son hilos sucesivos que urden la trama de la vida, es algo más que una analogía poética: se revela como una descripción, a escala global o planetaria, de procesos que encuentran su correlación en nuestro propio cuerpo.

Por eso danzar al ritmo de la lluvia o la brisa es una forma lúcida y excepcional de fundir la música interior y la exterior en un solo acorde asombrado. Te proponemos un ejercicio sencillo pero eficaz que descongestionará tus procesos mentales y te aportará sensaciones nunca antes experimentadas.

BAILAR CON LA NATURALEZA

Este ejercicio te ayudará a vivir en cuerpo y mente, aquí y ahora, además de permitirte conocer tu armonía interior.

1

Aprovecha un día de lluvia o viento (también puedes utilizar grabaciones de estos fenómenos meteorológicos que encontrarás en Internet). Siéntate en un lugar cómodo y apacible y escucha en silencio los sonidos de la lluvia o del viento.

2

Cuando los pensamientos o preocupaciones ronden tu mente, deja que se disuelvan por sí mismos, sin oponerles resistencia. Concéntrate en las gotas que caen o en las ráfagas de viento ululante.

3

Cuando tu mente esté vacía y se identifique solo con esos sonidos, déjate mecer y arrastrar por ellos. Mueve tus brazos, piernas y cabeza al ritmo del agua o del viento, hasta que sientas que tu mente y tu cuerpo son uno con el sonido. Si lo necesitas, levántate de tu asiento. Mantén los ojos cerrados para evitar estímulos visuales que podrían desconcentrarte.

4

Concédete el tiempo que tu cuerpo necesite. Danza hasta que tus extremidades recuperen por sí mismas su reposo original. Cuando esto suceda, anota a continuación todas las sensaciones que has experimentado durante el ejercicio.

Dibuja seis nubes y anota en ellas las sensaciones experimentadas.

…

Si realizas esta actividad durante varios días podrás contrastar tus sensaciones, comprobando cuáles son las más recurrentes y cuáles aparecen y desaparecen de forma esporádica.

REDESCUBRIR NUESTRO ENTORNO

ALGO MÁS QUE SOLO OBJETOS

Los objetos que conservamos y que decoran nuestra casa pueden hacer las veces de ancla o raíz de sujeción al aquí y al ahora, como te proponemos en el siguiente ejercicio. Te animamos a descubrir el arte de depositar la mirada y demorarla en cada objeto para, así, sentir su presencia y sentirte tú también parte de ese momento.

OBSERVAR PARA DESCUBRIR

1

Elige una habitación de tu casa. Dirígite hacia ella y, de pie, realiza varias respiraciones que te inunden de calma y propicien un estado de atención plena. En la medida de lo posible, intenta que haya tranquilidad en el ambiente.

2

Una vez concentrado, recorre tu casa y contempla los objetos, muebles y cuadros. Detente en las formas, en las texturas que la luz proyecta sobre ellos. No toques ni utilices ningún objeto. Sencillamente, limítate a observar.

3

Escribe después tus sensaciones o percepciones: ¿qué has sentido al observar tu casa de esta manera?, ¿qué has descubierto?

ESCRIBE AQUÍ TUS IMPRESIONES:...

Despertar, acostarse

LA PLENITUD EN LOS MOMENTOS DE TRANSICIÓN

LA RESPIRACIÓN ES EL VÍNCULO CON EL MUNDO Y LO QUE SUCEDE EN ÉL. GRACIAS A ELLA, EXISTIMOS, NOS AFINAMOS, SUCEDEMOS.

Al despertar y justo antes de irnos a dormir son dos excelentes ocasiones para practicar estos sencillos ejercicios de mindfulness que nos aportará una renovada energía tanto para afrontar los retos del día que se avecina como para sedimentar la multitud de sensaciones de la jornada que hemos vivido.

Es interesante explorar el límite entre la vigilia y el sueño con la atención plena por varias razones: en primer lugar, porque en esos momentos de transición estamos relajados y, en segundo lugar, porque ciertos mecanismos mentales que operan durante el día están desactivados o funcionan con un bajo rendimiento, lo cual favorece, paradójicamente, una atención renovada justo antes de dormir y recién despiertos.

ATENCIÓN PLENA AL DESPERTAR

1

Nada más despertar, permanece echado en la cama y dirige la mirada hacia el techo. Respira lentamente y cuenta cada inspiración.

2

Atiende al lento proceso mediante el cual tu cuerpo se desentumece y abandona el dulce sopor del sueño.

3

Centra tu atención en tus extremidades, primero las superiores y luego las inferiores, tronco, pecho, cuello y cabeza.

4

Al llegar a esta última, detente en cada rasgo facial. Percibe cómo el cansancio se desvanece y te invade la energía posterior al descanso. Incorpórate y empieza el nuevo día.

ATENCIÓN PLENA AL ACOSTARSE

1

Una vez en la cama y con la luz apagada, déjate mecer por el ritmo pausado de tu respiración.

2

Repasa los acontecimientos que se han sucedido en tu jornada. No intentes apresarlos en una idea fija o encorsetarlos en un juicio de valor: limítate a recrear libremente la escena, atendiendo a los detalles más sutiles. Se trata de recuperar los momentos más destacados del día despojándolos de todo lastre conceptual, con el único fin de reavivar la sensación de presencia de cada suceso.

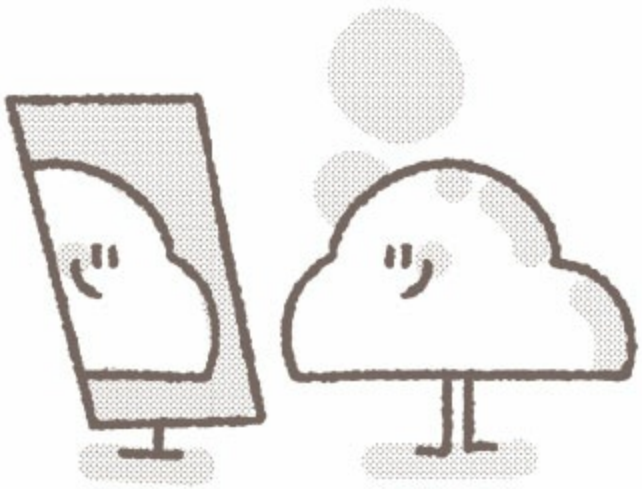
3

Una vez revisado el día, sigue respirando pausadamente hasta que te quedes dormido.

Reconocer nuestro reflejo

CAMBIO, PERMANENCIA, TRANSICIONES

Este sencillo ejercicio te permitirá reconocer mejor aquello que, de tan presente, a menudo olvidamos: nuestro propio rostro y sus huellas, la metamorfosis de los rasgos faciales que se ofrecen como mapa de vida. Conviene intentar dejar de lado nuestra propia imagen mental y centrarnos exclusivamente en la forma y los mil y un detalles que nos transmite el reflejo en el preciso instante en el que lo contemplamos.



TÚ ANTE EL ESPEJO

1

En algún momento del día, preferentemente cuando te encuentres solo, contempla tu rostro en un espejo.

2

Respira lentamente y recorre cada uno de tus rasgos, primero individualmente y luego procurando insertarlos en su conjunto. Percibe la armonía de los diversos elementos faciales, y también la disonancia. Busca los espacios neutros, los huecos e intersticios, las transiciones.

3

Observa cómo todas las partes se reúnen para originar un todo mayor, inaprehensible, indefinible y que desborda el instante presente: tu propio rostro, aquí, ahora.

4

A continuación, toma asiento en una habitación silenciosa y, ante una hoja en blanco, dibuja tu rostro tal como lo has visto durante el ejercicio de atención plena. No es necesario que sea perfecto, lo importante es que dibujes: dibuja tal como lo sientes y en función de tu observación previa.

5

De nuevo ante el espejo, compara el dibujo con el reflejo de tu rostro, mientras respiras profundamente una docena de veces. Tu verdadero rostro y tú nunca habréis estado tan cerca.

Otro tipo de atención

TODO PUEDE SER UNA HERRAMIENTA DE TRABAJO

Mal utilizada, la televisión distrae, desorienta y nos aleja de nuestra presencia en el mundo. Pero, como toda herramienta, su uso es reversible y depende de nuestra voluntad. A continuación te ofrecemos un curioso y sugerente ejercicio para utilizar este aparato de una manera muy útil para la atención plena.

FRENTE AL TELEVISOR

1

Siéntate cómodamente en el sofá de casa. Procura que el salón esté en penumbra.

2

Enciende la televisión y busca, preferentemente, un programa documental. Elimina el volumen o bájalo al mínimo.

3

Observa, entonces, cómo se suceden las imágenes, rápidas o lentas. No te centres en qué sucede. Contempla solo los colores, la sucesión de masas cromáticas encadenándose y disolviéndose, transformándose en otras, organizándose en una danza espontánea, no ya de formas, seres y objetos, sino de luces, destellos y erupciones.

4

Concéntrate en ese baile. Tu mente ya se ha convertido en un color más y está danzando.

5

Explora la frontera entre el sonido y el silencio. Siente que esa frontera es equivalente a la que separa tu atención del mundo.

En la trama de un sonido

PERCUSIÓN Y RESONANCIA

Ciertos sonidos certeros y penetrantes constituyen una forma muy especial y directa de volver al instante presente, dejando a un lado la marea de creencias y juicios que en muchas ocasiones nublan nuestro día a día.

LOS SONIDOS DE LA CONCIENCIA

Este ejercicio te aportará una atención progresivamente más refinada a los sonidos circundantes y será una fuente de energía y sosiego.

1

Coge una campana o un cuenco (también puede servir una copa de cristal), toma asiento en una posición cómoda y con la espalda recta.

2

Respira profundamente y mantente apegado al instante presente. Percibe la presencia silenciosa de los objetos que te rodean. Penetra en ese silencio y recórrelo lentamente, en completa libertad, abandonándote al ritmo de tu respiración pausada.

3

Cada cierto tiempo, toca la campana o imprime un golpe seco en el cuenco o la copa de cristal. Concéntrate entonces, primero en el sonido y luego en la resonancia.

4

Imagina que el sonido eres tú, anclado en el ahora, y que la resonancia será una sucesión de ahoras futuros que podrás habitar con la atención plena. Déjate envolver por el sonido y descubre cómo se va desvaneciendo.

5

Explora la frontera entre el sonido y el silencio. Siente que esa frontera es equivalente a la que separa tu atención del mundo.

Atención al mundo, atención al corazón

LA MORADA DEL ALIENTO INTERIOR

EL MINDFULNESS ES UN ARTE PARA VIVIR MEJOR, UNA TERAPIA PARA LA VIDA BUENA, UN CAMINO PARA EL BIENESTAR Y EL SOSIEGO EN NUESTRA ESTANCIA EN ESTE MUNDO.

LA ATENCIÓN PLENA ES EL PERFECTO ANTÍDOTO CONTRA LOS OBSTÁCULOS Y JUICIOS QUE LIMITAN Y EMPOBRECEN LA REALIDAD.

PUEDE RESUMIRSE ASÍ: ES MÁS UNA ACTITUD QUE UNA DESTREZA, MÁS UN CAMBIO MENTAL INTEGRAL QUE UNA HERRAMIENTA ESPECÍFICA.

Las grandes tradiciones místicas han hablado de la morada del corazón como un centro espiritual al que asirnos en tiempos de zozobra. El corazón es una fuente serena de la que emanan todos los ritmos. Un flujo constante que nos ayuda a sincronizarnos con el universo circundante. La respiración consciente hace más grande nuestra atención y nos enseña a mirar el mundo de forma más positiva. Respirar con corazón es algo al alcance de todos.

También podemos concebir el universo como un enorme corazón. La atención plena sería así el encuentro feliz de dos corazones que han concertado o sincronizado sus ritmos. Todo es resonancia, y la atención plena aspira a que nos abramos a su infinita gama de posibilidades.

RESPIRAR CON CORAZÓN

1

Nada más llegar a casa, después de una dura jornada de trabajo, abre de par en par la ventana más luminosa de tu hogar.

2

Respira hondamente. Imagina que cada inspiración es la sístole y cada espiración es la diástole. Los pulmones son el corazón y el gesto de respirar nos acerca a ese órgano tradicionalmente considerado como el centro de las emociones.

3

Al inspirar y espirar el corazón se serena, la mirada se aquieta, los pensamientos desaceleran y alcanzamos el pulso radiante de las cosas en su interacción con el mundo.

4

Luego, abre todas las ventanas de tu hogar. El corazón respira, el alma late. Somos una respiración, somos un corazón, somos aquí, somos ahora.

5

Practica este ejercicio durante cinco minutos nada más llegar a tu casa. Sentirás un gozo que trasciende las palabras y verás cómo la serenidad inunda el resto del día y llega hasta la noche.

ANOTA TUS IMPRESIONES:...

Beneficios
Mindfulness

El mindfulness es un arte para vivir mejor, una terapia para la vida, un camino para el bienestar y el sosiego en nuestra estancia en este mundo.

Es relajante.

La atención plena reduce los niveles de estrés, irritación y agresividad producidos por entornos hostiles u opresivos.

Brinda serenidad.

Este estado hace que mejoren las relaciones interpersonales y nos predispone a atender mejor a los demás, ya que sus peticiones y requerimientos son mejor recibidos por una mente limpia, atenta y despojada de sus automatismos.

Nos hace más flexibles.

Mejora la neuroplasticidad cerebral, y por lo tanto la capacidad de adaptación, creatividad y solución de problemas.

Aporta equilibrio.

Al regular y estabilizar los centros emocionales, mejora nuestras respuestas al miedo y nos permite integrarnos mejor y adaptarnos a circunstancias nuevas.

Es antidepresivo.

Contrarresta eficazmente algunos de los efectos de la depresión y trastornos obsesivo-compulsivos.

Es saludable.

Controla la presión arterial y refuerza el sistema inmunológico, lo que previene eventuales enfermedades coronarias o infecciosas y mejora el estado general de salud de quienes lo practican.

Es gratificante.

Promueve un estilo de vida sano, asertivo, pleno e integral.

Nos despierta.

Nos permite volver a conectar con nuestra vida en todas sus dimensiones, abandonando el piloto automático, las reacciones estereotipadas y los juicios de valor que tan a menudo limitan nuestra realidad.

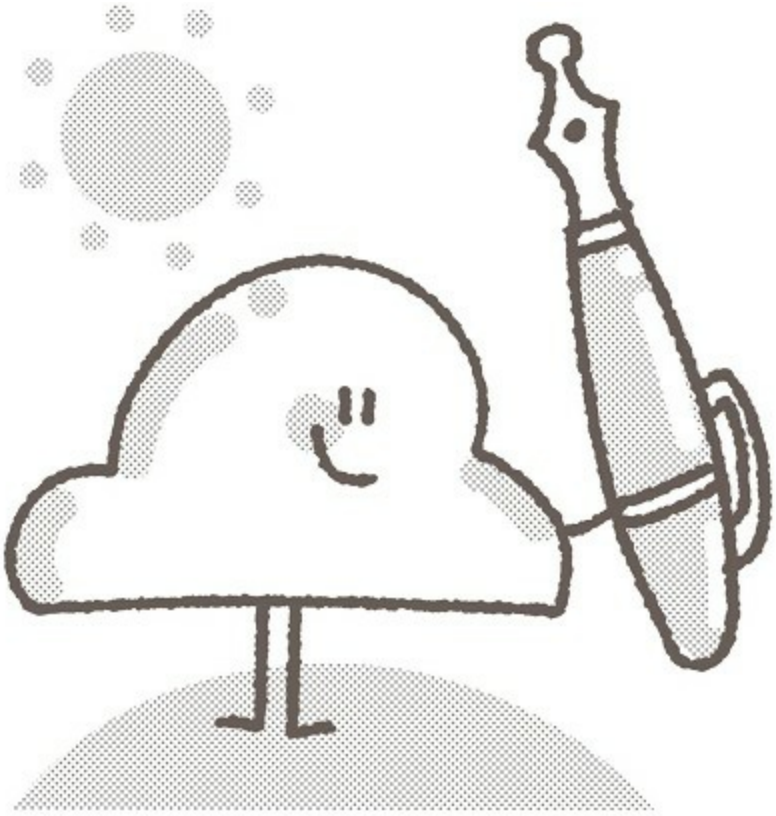
Respirar en nuestra letra

OTRO ACERCAMIENTO A LA ATENCIÓN PLENA

LA ATENCIÓN PLENA CONSISTE EN HABITAR EL INSTANTE PRESENTE ATENDIENDO A LA RESPIRACIÓN Y A LA PRESENCIA INMEDIATA DE NUESTRO CUERPO Y NUESTRA MENTE EN EL MUNDO. NOS INVADE ENTONCES UNA GRAN SERENIDAD Y NOS SENTIMOS VINCULADOS A CUANTO NOS RODEA, AL MUNDO, AL INFINITO, AL UNIVERSO, Y EXPERIMENTAMOS LA INTERRELACIÓN DE TODOS LOS FENÓMENOS EN ESTE INSTANTE.

Los pensamientos vienen y van en una sucesión imparable. Son como olas que se expresan a través de un flujo y reflujo y nos traen sensaciones tristes o alegres, agradables o desagradables. Gracias a la atención plena, permanecemos inmóviles en el vértigo de nuestros pensamientos, como una roca firme en la corriente. Los pensamientos pasan; la roca permanece. Y la vida aflora, llena de sensaciones renovadas.

La interdependencia entre el trazo de nuestra letra y el contenido de lo que pretendemos expresar es de tal naturaleza que observar el despliegue de nuestra escritura supone una oportunidad idónea para recuperar nuestra presencia en el mundo. Somos como escribimos y escribimos lo que somos, de manera que este ejercicio nos permite reflexionar sobre lo que devenimos y lo que llegamos a ser.



ATENCIÓN A LA ESCRITURA

Este ejercicio nos brinda la oportunidad de darnos cuenta de que todo está relacionado. Nuestros pensamientos y nuestra forma de actuar o, en este caso, de escribir.

ESCRIBE LO PRIMERO QUE SE TE PASE POR LA CABEZA:...

A continuación, cierra los ojos y concéntrate en la respiración. Respira diez veces, lenta y profundamente. Regresa al instante presente.

ESCRIBE AHORA LO PRIMERO QUE TE VENGA A LA MENTE:...

Vuelve a respirar y centrarte en el instante presente.

ESCRIBE, UNA VEZ MÁS, EL PRIMER PENSAMIENTO QUE ATRAVIESE TU CONCIENCIA:...

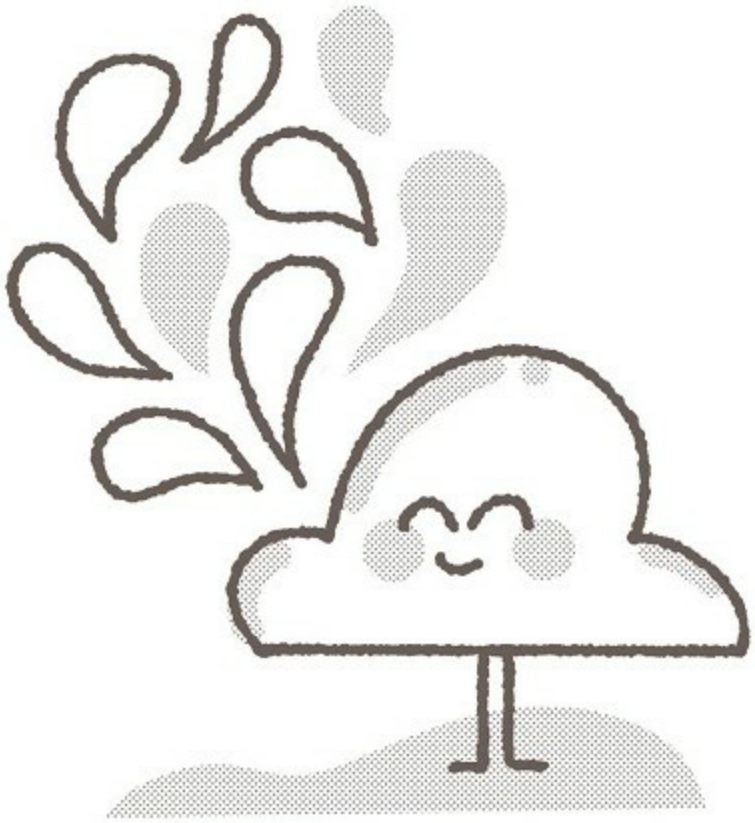
Repite el ejercicio siete u ocho veces y luego compara lo que has escrito en cada ocasión. También observa tu trazo. ¿Qué es lo que ha cambiado? ¿Existe alguna relación entre tu letra y tus pensamientos? Reflexiona sobre cómo modifican los pensamientos nuestros actos.

CONTARNOS HISTORIAS HACE BIEN

IMAGINACIÓN Y ATENCIÓN PLENA

CON EL MINDFULNESS SELECCIONAMOS EL CENTRO DE ATENCIÓN Y LOS DETALLES QUE LA EXPERIENCIA TRAE A LA CONCIENCIA. LOS DETALLES CAMBIAN, EL CENTRO SIEMPRE ES EL AQUÍ Y EL AHORA.

El mindfulness no solo puede aplicarse a la vida cotidiana. Esta herramienta de atención plena también puede utilizarse para contarnos pequeñas historias que nos reconcilien con nosotros mismos o nos muestren la solución a un problema que nos angustia o la mejor opción ante una de las múltiples encrucijadas que encontramos en la vida. Estos pequeños cuentos o mitos imaginarios, pautados por la respiración consciente, contribuirán de manera decisiva a que tomemos la decisión que más nos conviene con la serenidad necesaria.



LA VISITA A LA HECHICERA

A continuación te proponemos un ejercicio para poner en práctica esta idea de contarnos historias a nosotros mismos. Luego de realizarlo, o cuando lo creas conveniente, escribe tu propio cuento.

1

Toma asiento, en una habitación silenciosa y en penumbra. Descálzate y cierra los ojos. Respira pausadamente.

2

Imagina que asciendes por un camino que bordea una montaña cercada por bosques impenetrables. El camino es empinado. Al llegar a la cumbre, descubres una cueva y, en su interior hay una anciana hechicera que aguarda tu llegada. Observa atentamente su extraña y fascinante vestimenta, los surcos que trazan las arrugas en su rostro, la disposición de los diversos objetos y artilugios que pueblan la cueva.

3

Formúlale a la anciana una pregunta de especial importancia y cuyo sentido quieras discernir y aprehender. Observa su reacción a tu pregunta. Sigue respirando pausadamente. Ahora imagina que la mujer echa unas runas y luego las observa detenidamente. Obsérvalas tú también. Sigue los perfiles de los símbolos inscritos en las runas e imagina su significado.

4

La hechicera te mira y te da un consejo. Una vez lo hayas escuchado, desciende la montaña. Centra tu atención en el sendero que se abre en el bosque. Al llegar a la base de la montaña, abre los ojos mientras continúas respirando serenamente durante unos

minutos.

CREA TU PROPIO RELATO

Elige un sitio cómodo y deja volar tu imaginación. No le pongas límites. Luego, escribe sin temor tu propio cuento pensando en alguna situación que te preocupa o te angustia y que no sabes cómo resolver. Tómate tu tiempo.

...

ATENCIÓN PLENA Y TRAMPAS PSICOLÓGICAS

El mindfulness nos ayuda a liberarnos de:

Las obsesiones.

Las emociones negativas enquistadas.

La evasión o huida ante los problemas.

Las conductas inducidas por emociones irracionales.

La identificación con nuestros estados mentales negativos.

El lastre de aquellos recuerdos que nos hacen daño.

Los problemas no resueltos con amigos y conocidos.

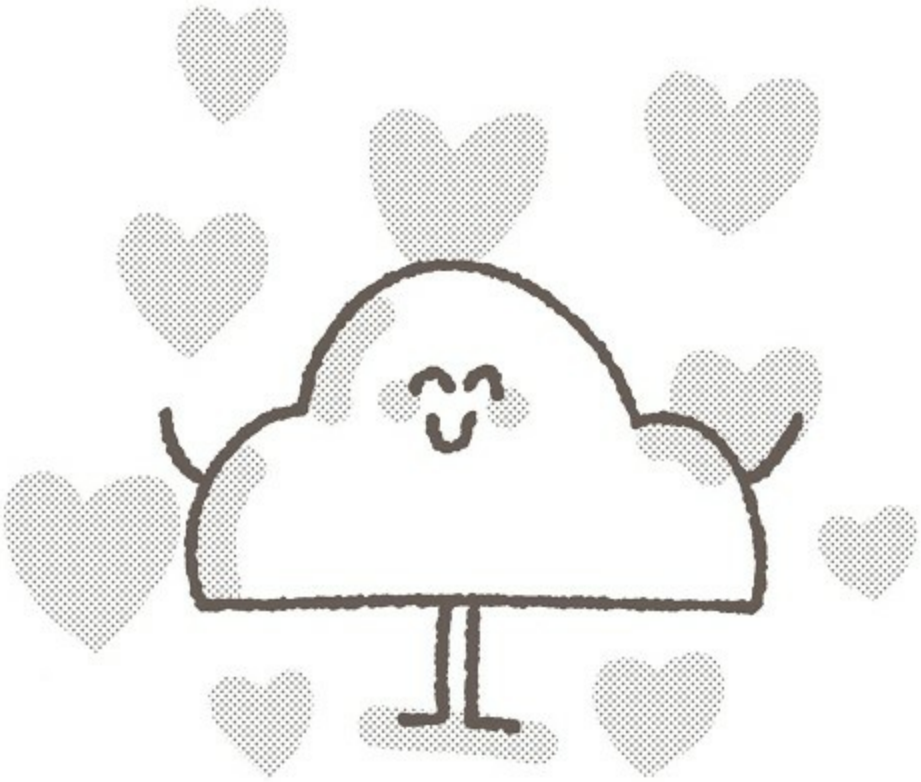
Abrazar la vida

EL YO Y LAS EMOCIONES

LANZA UNA PIEDRA AL LAGO DE TU MENTE EN CALMA. LAS ONDAS CONCÉNTRICAS SON ORIGINADAS POR TU MENTE, QUE DESPIERTA LA ATENCIÓN PLENA.

El mindfulness puede ayudarnos a renovar nuestra relación con nuestras propias emociones y contribuye a superar los sentimientos negativos. La ira, la tristeza, el orgullo o el resentimiento son emociones a las que estamos permanentemente expuestos los seres humanos. En sí mismas no constituyen un problema, pero pueden «solidificarse» y dejarnos atrapados en bucles que nos atormentan.

Cuando nos identificamos con la emoción negativa y nos focalizamos en ella, lo que sucede es que tendemos a sobredimensionarla y dejar a un lado la posibilidad de superarla y pasar a otra cosa. Las emociones son inevitables, pero no así el sufrimiento que deriva de un excesivo apego a ellas. Ser conscientes de nuestros sentimientos nos permite mantener el control y abrazar el libre flujo de la vida.



MEDITACIÓN DEL FLUJO EMOCIONAL

El siguiente ejercicio te permitirá acercarte a la corriente emocional desde una perspectiva inusitada. Te invitamos a crear tus propias variantes.

1

Toma asiento cómodamente en un lugar que te resulte agradable.

2

Concentra tu atención en la sucesión de emociones que te atraviesen en el momento. Sopésalas. Rastrea su origen. Mide su alcance. Déjalas vibrar dentro de ti.

3

Imagina que cada emoción es una fruta: visualízala, recorre su contorno y, si es preciso, dibújala.

4

Define mentalmente cada emoción según los parámetros habituales: positivas y negativas.

5

Prueba a invertir las categorías, atribuyendo cualidades positivas a emociones negativas como la ira o la frustración. A continuación, limítate a observar cómo se suceden: rápidas o lentas, amables o agresivas.

6

Procura no identificarte con tus estados mentales. Déjate arrastrar por ellos.

7

Descubre en qué lugar del cuerpo percibes mejor cada emoción.

8

Registra las imágenes mentales, el tapiz de ecos y resonancias que cada emoción despierta en tu interior. Ten presente que no eres tus emociones, no te identifiques con su torbellino. Déjalas estar tan solo, observa cómo emergen y se disuelven en la propia observación.

EL TEATRO DE TU MENTE

DESIDENTIFICARSE CON LOS ESTADOS MENTALES

Es importante recordar que, aunque tendemos a identificarnos con nuestros estados mentales, no somos eso. Los estados mentales son pasajeros y si no nos anclamos en ellos, sino que dejamos que pasen naturalmente, observándolos sin forzarlos, desaparecerán por completo, ya que no son otra cosa que proyecciones que evolucionan en el tiempo y acaban por disiparse.

NO SOY MIS ESTADOS MENTALES

1

Mientras respiras pausadamente, observa tu estado anímico e intenta identificar aquellos estados mentales que te inquietan, o que no resultan agradables, sea cual sea su naturaleza. ¿Estoy inquieto o nervioso? ¿Cuál es la fuente de mi inquietud? ¿Logro discernirla? ¿Siento miedo? ¿Cuál es la raíz del miedo? ¿He perdido la confianza en mí mismo? ¿Qué creo que hay más allá de mis estados mentales, es decir, más allá de los pensamientos y emociones que se suceden vertiginosamente en mi interior? ¿Estoy aquí? ¿Reconozco el instante presente en toda su intensidad y extensión? ¿Me identifico con ellos?

2

Una vez que los hayas identificado, practica la respiración consciente durante unos minutos.

3

Imagina que son personajes que actúan en el teatro de tu mente y que representan una escena que tú puedes modificar. Comienza a cambiar la historia y haz que desaparezcan tras el telón.

4

Respira y ánclate en el aquí y el ahora.

Una segunda realidad

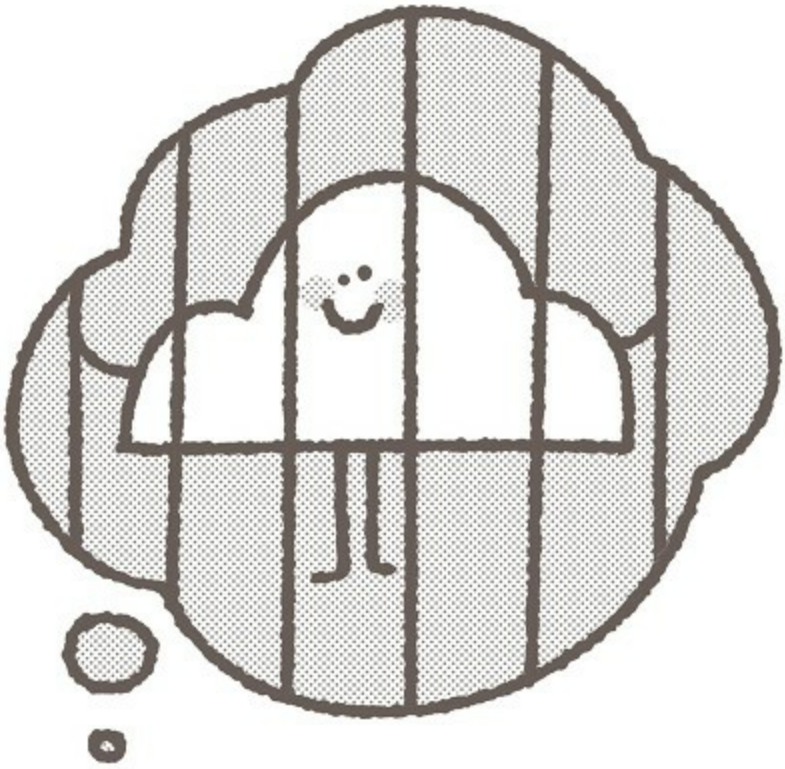
ATRAPADOS EN LAS CREENCIAS

LA ATENCIÓN CONSCIENTE TE INVITA A CAMBIAR EL MARCO QUE ACOTA TU VIDA. NO SOLO LOS CONTENIDOS Y GESTOS CONCRETOS, SINO EL MARCO QUE LOS ACOGE Y LOS DEFINE.

RESPIRAR AL UNÍSONO CON LAS COSAS QUE NOS RODEAN ABRE UN INAGOTABLE TESORO DE SERENIDAD Y BIENESTAR EN NUESTRO INTERIOR.

La atención plena puede ayudarnos a vivir más allá de las creencias que enturbian nuestra relación con el presente. Las creencias, ideas preconcebidas o juicios previos, actúan como filtros o velos que deforman la percepción de la realidad y nos impiden ser plenamente conscientes. Suelen proceder de las convenciones sociales o de la sabiduría popular y se nos adhieren como costras mentales, dificultando la visión nítida del momento presente. Dejamos entonces de vivir el aquí y el ahora para pasar a interpretar la realidad según patrones dictados por la conveniencia social o el «sentido común». Observamos los acontecimientos a través del velo distorsionador de la creencia o juicio previo, y no ya en su verdadera realidad que se revela a través de nuestra mirada.

Los ejercicios de mindfulness contribuyen a apartar progresivamente el velo de las creencias y nos franquean la puerta a una realidad renovada en la que nuestra mente y nuestro cuerpo rebosarán plenitud y serenidad.



HACIA UNA NUEVA REALIDAD

1

Escoge una vela de tamaño medio, ponla en un cuenco y enciéndela. Oscurece la habitación y toma asiento cómodamente en un cojín con las piernas cruzadas y a medio metro del cuenco con la vela.

2

Esa vela representa tus creencias, que se consumirán al ritmo de la llama y de tu respiración consciente.

3

Respira lenta y pausadamente mientras observas la llama de la vela. Piensa que tu vida y esa llama sois uno en este instante. Al inspirar, percibe cómo la cera se derrama a los lados de la vela, consumida por el fuego del presente.

4

Si acuden pensamientos o sensaciones ajenas a la observación, déjalos estar. Son como el viento capaz de apagar la vela. Pero si no los alimentas, se desvanecerán por sí solos.

5

Observa la vela durante cinco o diez minutos mientras mantienes tu atención en el presente y en tu respiración. Realiza este ejercicio diariamente hasta que la vela se haya consumido.

6

Una vez consumida la vela, la creencia se habrá extinguido por completo, lo que te permitirá un acceso directo, ilimitado y sin mediaciones al instante presente.

DESHACER NUDOS

RENOVACIÓN EMOCIONAL Y ATENCIÓN PLENA

El mindfulness es una herramienta multiuso: nos será de gran utilidad para anclarnos en el instante presente, pero también para regular nuestras emociones y conocer mejor los recovecos más íntimos que conforman nuestro ser, esos que no acierta a iluminar la luz de la razón convencional. La atención plena puede descubrir simas afectivas y ayudar a deshacer nudos emocionales trabados desde la infancia. Gracias a esta versátil herramienta de autoconocimiento lograremos dejar atrás el lastre de emociones negativas que nos corroen desde hace tiempo para acceder, así, a un nuevo mundo emocionalmente renovado.

Se revela así la dimensión terapéutica de la atención plena: su capacidad para alisar los pliegues mentales más peligrosos o dañinos, esos que se han ido formando inconscientemente, por efecto de la erosión de la vida cotidiana (debido al estrés, lastres emocionales, rupturas afectivas, etc.). Junto a su dimensión estética, lúdica y espiritual, las aplicaciones del mindfulness como terapia emocional lo convierten en un arte total, una estrategia multifuncional que puede aplicarse a todas las facetas de la vida.

DESHACIENDO NUDOS AL INICIAR EL DÍA

Repite el ejercicio tantas veces como sea necesario hasta la desaparición del problema que te has propuesto eliminar. Integra esta práctica en tu sesión habitual de mindfulness.

1

Por la mañana, nada más despertar, resérvate algunos minutos antes de levantarte.

2

Elige un aspecto de ti mismo que no te guste o con el que no termines de estar en total sintonía. Mientras tanto, respira pausadamente y mantente presente a cada instante.

3

Observa bien el problema concreto, descubre si es un aspecto recurrente en tu vida o más bien acontece de forma esporádica.

4

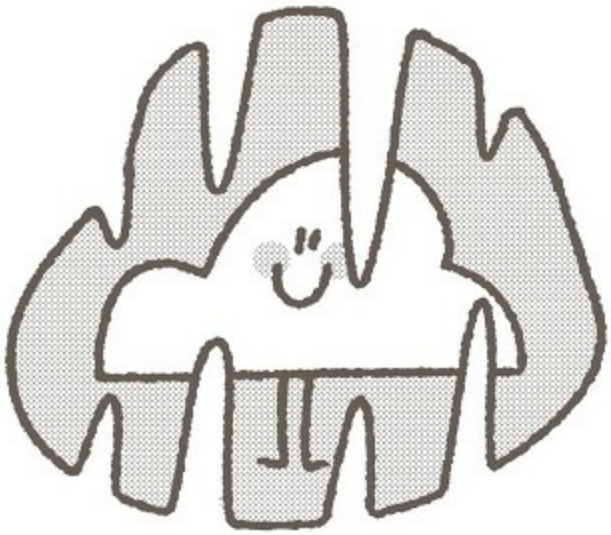
Intenta descubrir el origen del problema, la fuente de la que irradia el malestar, e intenta comprenderlo y reconciliarte con él. Has de decidir que esa cuestión ya no puede dominar tu vida: obsérvala, acótala, multiplica la comprensión y la conciencia, y reduce la ira y el malestar.

5

Por último, visualiza el problema e imagina que es un fuego que se va consumiendo al ritmo sereno de tu respiración. A medida que inspiras, la energía positiva entra en ti; al espirar, los sentimientos negativos se alejan de ti. El fuego que representa el nudo que quieres deshacer se extingue conforme avanza tu respiración y acaba por desaparecer.

Estalactitas

DESACTIVAR PROBLEMAS CON LA ATENCIÓN CONSCIENTE



Aplicar la atención consciente a las cuestiones que nos resultan perturbadoras o inquietantes, nos ayuda a afrontarlas con mayor serenidad y sin dilapidar innecesariamente la energía anímica que necesitamos para sostener nuestro paso por este mundo. Además, el mindfulness resulta muy útil para resolver todos aquellos obstáculos que impiden nuestro crecimiento personal.

DESACTIVAR UN PROBLEMA MEDIANTE LA ATENCIÓN CONSCIENTE

La repetición de este pequeño ejercicio de mindfulness te inundará de energía positiva y multiplicará las posibilidades de que el problema se resuelva por sí solo, disolviéndose en la impermanencia del instante presente.

1

Elige un problema o cuestión que te haya tenido mentalmente ocupado en los últimos tiempos.

2

Cada día, resérvate unos minutos para relajarte en un lugar tranquilo y practicar la respiración consciente mientras meditas en el asunto y las circunstancias que lo rodean.

3

Procura no proyectar lo que ocurre hacia el futuro. Intenta que las ideas del pasado, en forma de comparaciones o posibilidades que hayan funcionado en otros casos, no penetren en el tejido del presente. Si pensar en esto te aflige, no retengas la tristeza. No intentes evadirte de lo que te causa dolor. Si se presenta el miedo, déjalo estar hasta que desaparezca por completo. Limítate a observar lo que te ocurre mientras respiras sosegadamente.

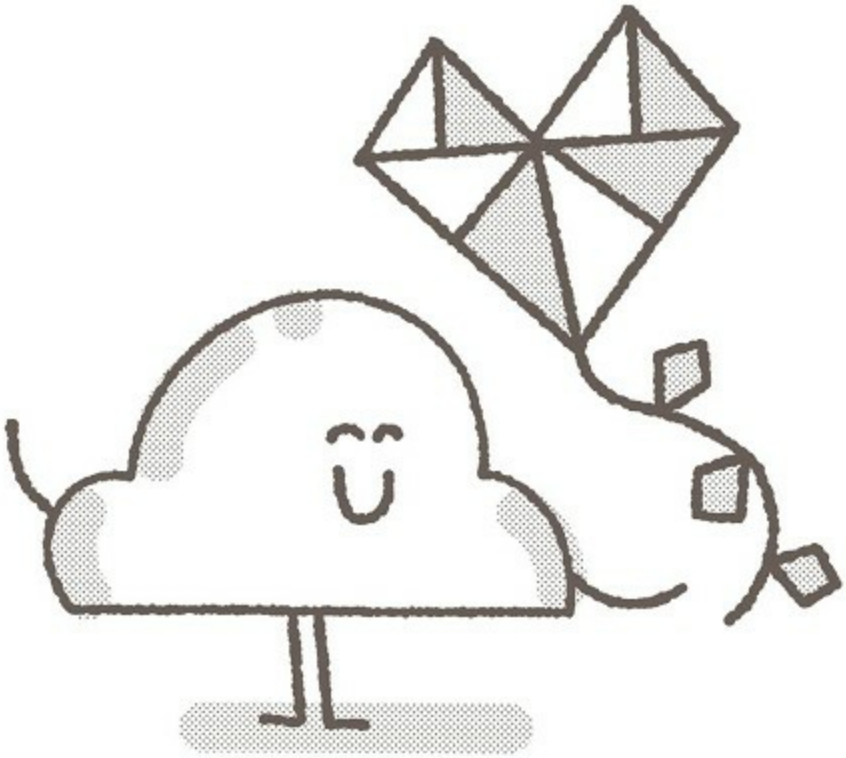
4

Imagina que tu problema es una estalactita y que tu respiración la va derritiendo lentamente, sesión a sesión.

La geometría de los afectos

CÓMO ALIVIAR RECUERDOS QUE NOS HACEN MAL

Aunque es una herramienta para vivir en el presente, la atención plena también puede servirnos para sanar ciertos recuerdos acumulados en nuestra mente y cuya persistente recurrencia nos hace daño. Para ello, basta con hacer aflorar el recuerdo al instante presente y operar directamente sobre él. Se trata de no ser rehenes del pasado y encontrar la manera de despojarnos de la carga que nos hace daño y cortocircuita una inmersión más profunda en el instante presente. Veamos una forma lúdica e interesante de hacerlo.



LA RONDA DE LOS RECUERDOS

1

Toma asiento en un lugar cómodo, con la espalda erguida, y la habitación sumida en una luz difusa.

2

Cierra los ojos y concéntrate en el recuerdo dañino que quieres desactivar.

3

Imagina que el recuerdo es una forma geométrica: un triángulo o cuadrado, por ejemplo. Mientras imaginas las aristas y los lados de la figura, respira lenta y sosegadamente, de manera que tu respiración y el trazo mental imaginario formen parte de un mismo movimiento de serenidad.

4

Ahora que has dibujado en tu mente la forma geométrica, concéntrate en la emoción negativa que ese recuerdo despierta en ti. Descubre que está arraigado en ti, profundamente enraizado, porque no se mueve: es una energía inmovilizada, inerte, fosilizada.

5

Con la fuerza de tu imaginación, pon la figura geométrica que has esbozado en tu conciencia. Hazla girar sobre sí misma a una velocidad progresivamente acelerada mientras tu respiración sigue su ritmo pausado.

6

Cuando la figura geométrica haya alcanzado su velocidad imaginaria máxima, detenla de repente y hazla estallar. Podrás ver una lluvia de polvo de estrellas: la emoción negativa, observada e imaginada gracias a la atención plena, ha sido destruida después de desactivar su inmovilidad, razón fundamental de su eficacia.

7

Atrévete a ensayar diversas variantes. Sé creativo y libre. La combinación de mindfulness e imaginación puede desatar cualquier nudo mental o recuerdo doloroso o negativo que alberguemos en nuestro interior. Si la emoción negativa persiste, repite el ejercicio durante varios días.

ANOTA TUS IMPRESIONES:...

SANAR NUESTRAS RELACIONES

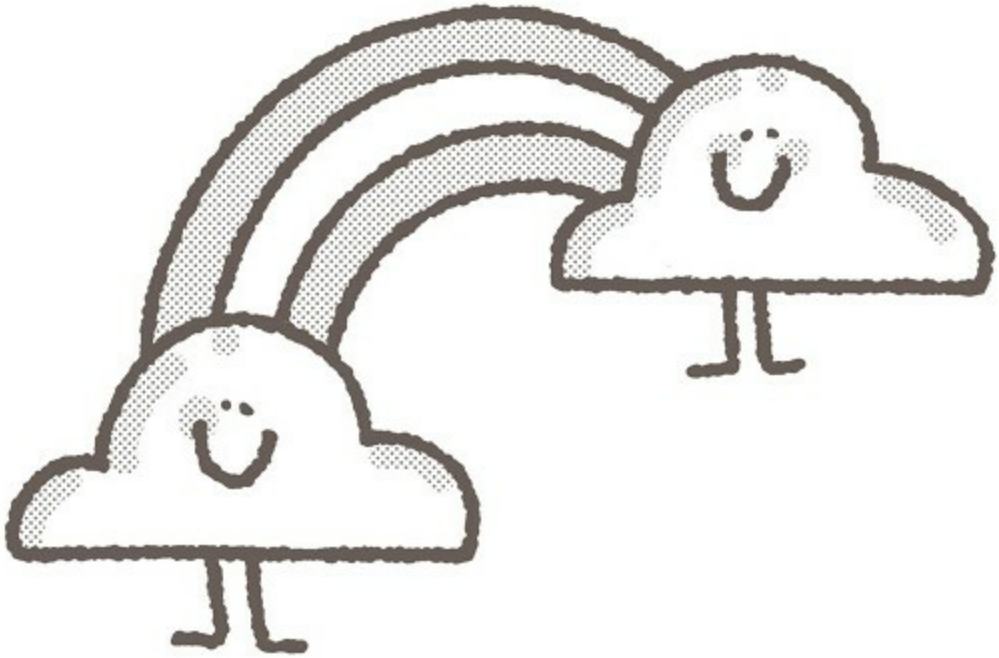
RESOLVER CONFLICTOS PARA SENTIRNOS MEJOR

INSPIRAR ES DECIR «SÍ AL AQUÍ Y AL AHORA», «SÍ A LA VIDA».

LA RESPIRACIÓN ABRE EL MUNDO, ABRE LA VIDA. NO CIERRES. NO TE CIERRES. RESPIRA.

LOS PENSAMIENTOS: NUBES PASAJERAS. TU CONCIENCIA: EL HILO QUE LAS TENSA. EL HILO: MATERIA FRÁGIL DEL TIEMPO, EL INSTANTE PRESENTE.

Intentar cambiar a otra persona o una circunstancia determinada muchas veces solo enquista la situación y genera un sufrimiento aún mayor. Conviene aceptar y vivir el momento presente, tener confianza en quién es somos y en lo que hacemos. También hemos de permanecer sin expectativas, inclinados únicamente hacia la energía de liberar y de crear. No son pocas las situaciones que se resuelven por sí solas, si nos limitamos a observarlas en el presente, sin proyectar sobre ellas la angustia por el futuro o los prejuicios heredados del pasado. El potencial del mindfulness como herramienta para deshacer conflictos emocionales, no solo con nosotros mismos sino también con los demás, es algo que hay que tener muy en cuenta. Te proponemos un pequeño ejercicio de inmersión introspectiva que tiene que ver con tu entorno más cercano.



LOS CÍRCULOS CONCÉNTRICOS DE LA AMISTAD

Este ejercicio es aplicable a cualquier problema o desencuentro que experimentemos con cualquier amigo, conocido o familiar. La atención plena y la respiración contribuirán decisivamente a un estado mental y anímico sosegado y lleno de energía positiva.

1

Dibuja un mapa de tus amigos y conocidos. Traza círculos concéntricos y sitúa en el primer círculo, el más interior, a tus amigos más íntimos. Escribe su nombre o, mejor, haz un pequeño dibujo que los represente. En el segundo círculo incluye a los amigos no tan íntimos, en el tercero a los conocidos, etc. Puedes dibujar hasta cinco o seis círculos en razón del grado de confianza y la frecuencia de trato que te inspiran esas personas.

2

A continuación marca con un lápiz de color a aquellas personas con las que hayas tenido algún desencuentro, por mínimo que sea, en el último año. Si el desencuentro persiste o ha dejado alguna huella en ti, céntrate en esa persona. Reproduce mentalmente la imagen o símbolo al que lo has asociado y respira lenta y pausadamente. Piensa en las virtudes de esa persona en concreto, piénsala en presente, con todos sus matices y sus aristas, con sus defectos y la capacidad de amar que vive en su interior.

3

Si encuentras el nudo emocional que ha provocado el desencuentro, detente en él y utiliza la respiración y la atención consciente para deshacerlo. Simplemente, observa el defecto específico hasta que se disuelva por sí solo. A medida que tu respiración serena impregne la imagen mental, esta se irá vaciando de su energía negativa y vibrará en otra frecuencia, más amistosa y receptiva.

Estoy aquí y canto

UN TESORO EN LAS CUERDAS VOCALES

LA VIDA EN EL BOSQUE DE LA MENTE ES COMPLEJA Y FÁCILMENTE PUEDE INDUCIRNOS A ERROR; PERO SI OBSERVAMOS CADA ÁRBOL (CADA INSTANTE) DE FORMA INDIVIDUAL, SI LO HACEMOS VIVIR Y VIBRAR EN LA INTENSIDAD DEL PRESENTE, NO HABRÁ OBSTÁCULO QUE FRENE NUESTRO AVANCE.

Tendemos a pensar que el mindfulness, y en general las técnicas de meditación y relajación, se debe practicar en silencio, ensimismados, perdidos en nosotros mismos. Pero esto no es necesariamente así. La voz esconde texturas curativas, meandros insospechados, un dibujo vital cuya perspectiva podemos desplegar y contemplar con la atención plena. La voz es la gran desconocida. Nuestra propia voz y su infinita riqueza cromática, de timbre y modulación. Este ejercicio puede reconciliarte con una parte de ti mismo a la que nunca has prestado atención.

NUESTRA PROPIA VOZ

1

Elige una canción de tu agrado y escúchala atentamente varias veces.

2

A continuación, cántala, atento a las texturas y modulaciones de tu voz. Grábate y no te preocupes si desafina o no. El ejercicio consiste en observar la voz y no en mejorar nuestras habilidades para el canto (aunque podemos aprovechar el ejercicio para lograr también este objetivo).

3

Prueba a cantar la canción en un tono más grave o más agudo, estira las vocales, intenta nuevas texturas, ensaya alterando el estribillo o inventándote la letra a placer. Graba tu voz en todas las ocasiones.

4

Una vez hayas reunido varias grabaciones, escúchalas una tras otra. ¿Cuál te gusta más? ¿En cuál de ellas te reconoces más plenamente? ¿Observas una progresión en la afinación de la voz? ¿Qué pierdes y qué ganas en cada versión? ¿Hay una forma de cantar que te acerque de forma más intensa y directa al instante presente?

ESCRIBE TUS IMPRESIONES:...

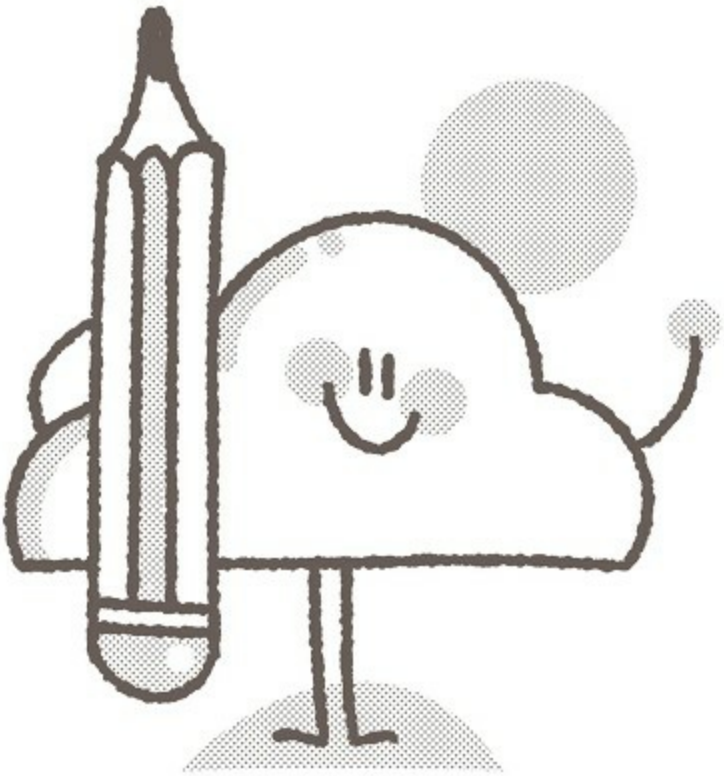
ESTOY AQUÍ Y PINTO

MINDFULNESS Y CREATIVIDAD

Un camino especialmente fecundo para acceder al enorme caudal del instante presente es el de la creatividad. Aplicar la respiración consciente mientras pintamos o dibujamos no solo nos serena y nos hace recuperar nuestra presencia en el mundo: también multiplica y potencia nuestras innatas cualidades artísticas. Mindfulness y creatividad forman un binomio perfecto.

Cuando lo hacemos con atención plena, sin abandonarnos a la segunda realidad del pensamiento, dejándonos vivir simplemente, el mero hecho de caminar o beber un vaso de agua se convierte en un acontecimiento central de nuestro día.

Para realizar este ejercicio no se necesita una destreza técnica especial. No hace falta aspirar a ningún tipo de perfección (de hecho, la imperfección puede ser sumamente reveladora y creativa). Es suficiente con abrirse a la espontaneidad del trazo, cultivar la relajación previa al momento en que arrojamos todo lo que somos sobre el lienzo o el papel. Pintar es una forma de pensar, una forma de descondicionarse de las rutinas mentales. Es algo que el arte terapia conoce bien. Relacionar este potencial expresivo del dibujo y la pintura con la apertura que proporciona la atención plena multiplicará los efectos curativos y relajantes de esta forma de autoconocimiento.



TRAZOS DE ATENCIÓN PLENA

Dibujar y pintar abre las vías obstruidas y nos permite vivir con un mayor grado de libertad. En erupción permanente. En un descubrimiento y fascinación constantes. Afila el lápiz, prepara los colores. Mil impulsos quieren brotar y materializarse en el vacío acogedor del lienzo o de la página. Practica esta actividad al menos una vez a la semana para beneficiarte de su gran potencial.

1

Después de practicar la respiración consciente durante unos minutos, ejercítate en el dibujo o la pintura espontánea. Ante una hoja en blanco, y con la mente serena, da rienda suelta a un trazo libre y descondicionado.

2

Pinta o dibuja sin pensar, acomodando la respiración consciente al gesto espontáneo.

3

Observa hacia dónde van los trazos sin pretender imponerles un sentido, una finalidad. Simplemente, pinta. Respira. Pinta y respira hasta que ambas actividades sean un mismo gesto acompañado por la atención plena.

4

Una vez creas que tu obra está completa, contémplala durante unos momentos y en el dorso de la hoja escribe todo lo que te venga a la mente relacionado con tu dibujo. Una vez hayas terminado, anota algunas conclusiones.

Te recomendamos que cojas una carpeta o caja para ir guardando los dibujos y que, de vez en cuando, los contemples y releas lo que has escrito. Seguramente te sorprenderás de lo que descubres con el paso del tiempo.

Leer los signos del mundo

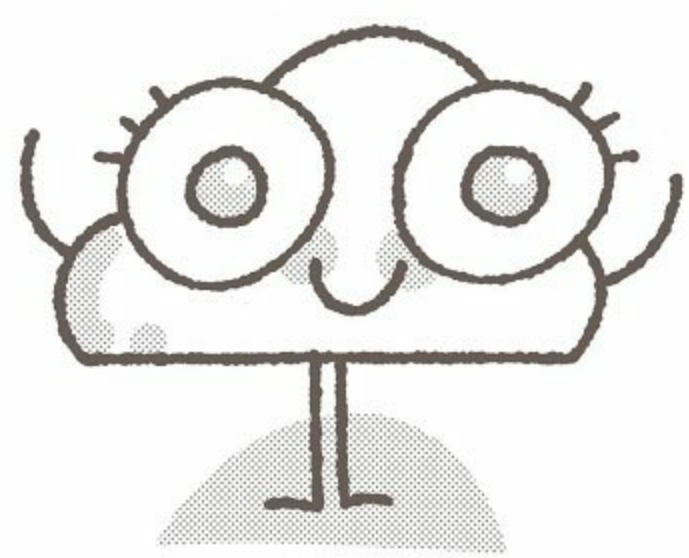
LA ATENCIÓN CONSCIENTE COMO SISMÓGRAFO DE LA REALIDAD

La realidad es una red de signos que nos hablan constantemente. Si aprendemos a leerlos, podremos aprovecharlos en nuestro propio beneficio, para nuestro bienestar y nuestra paz interior. Sincronicidad, causalidad mágica o mero azar: poco importa cómo lo definamos, el caso es que los signos con que el mundo se comunica conforman un lenguaje, con su sintaxis y sus formas gramaticales. Aprender a leer en ese mapa nos ayudará a conocernos mejor. El mindfulness es una herramienta idónea para esta tarea.

La atención plena conspirará a tu favor introduciéndote en un océano de señales significativas y orientadas hacia tu provecho y bienestar.

Leer los signos con que el mundo nos habla enriquece nuestra vida y da vía libre a nuestras potencialidades.

Un instante es intenso y es extenso, porque si lo abrimos se revela infinito y ofrece la plenitud de su sabor único.



EL DETECTIVE DE LO REAL

Aprovecha los tiempos muertos, como los desplazamientos en metro o autobús, o la espera en una cola del supermercado o del banco para activar la respiración consciente y observar minuciosamente el entorno circundante. Lleva siempre un cuaderno y un bolígrafo contigo.

1

Recorre con la mirada cada rincón a tu alrededor, hasta donde alcance la vista. Registra cada detalle. Una vez examinada la escena, anota todo lo que te resulte relevante en el cuaderno.

2

Si descubres algún suceso inusual, algo que puedas interpretar como un signo o señal que el mundo te dirige a ti, anótalo y rodéalo con un círculo.

3

Observa detenidamente este acontecimiento y déjalo vibrar en tu conciencia. Imagina que tu mente es un lago y que ese hecho exterior cae en su centro y origina ondas concéntricas. Expande esas ondas concéntricas según el ritmo de tu respiración. Obsérvalas. Estás ahí. Eres las ondas y el lago y el acontecimiento mismo.

4

Junto a la señal que has creído advertir, anota todas las sensaciones que te produce: agradables o desagradables. Conviértete en un detective de la realidad: colecciona los signos y deja que estos te hablen secretamente. Recíbelos con la respiración y la atención consciente y anota, sin juicio crítico alguno, las sensaciones que despiertan en ti.

5

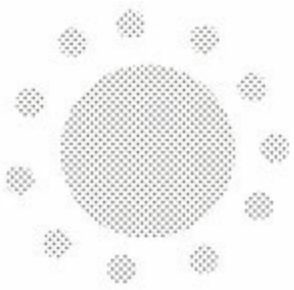
Una vez reunidos diez signos, retírate a un lugar tranquilo. Respira pausadamente y dibuja, con entera libertad, lo que te sugieran esas diez palabras, después de examinarlas lentamente y leerlas en voz alta.

Ahora,

sigue

tu camino

A modo de conclusión



Si nos has acompañado hasta aquí en este pequeño viaje práctico de atención plena, ¡enhorabuena! Has abierto las puertas de tu mente a un mundo nuevo que te invitamos a recorrer con toda libertad y, dejándote llevar por la alegría de cada descubrimiento. Tu interior es una geografía que incluye todos los climas emocionales. Tus desiertos esperan ser bañados con la intensa magia del instante presente para que tus oasis multipliquen sus frutos. En tus cúspides nevadas se abren caminos que conducen a cuevas secretas. La tierra será sembrada y dará su fruto.

Has abierto las compuertas y a partir de ahora dejarás fluir toda tu atención en el aquí y el ahora, y podrás disfrutar así del sabor y el saber que atesora tu presencia en el mundo. Esta experiencia tiene que ver con la liberación, con la espontaneidad y con la alegría. Con la euforia que permanentemente nos recorre, ignorada, por debajo de nosotros mismos.

Ahora te toca a ti ser un artista de ti mismo. Esculpir en el tiempo la forma de tu deseo. Recoger el agua viva de tu presencia en el mundo, con la atención dispuesta y las manos haciendo cuenco. Porque el mindfulness, como arte de la vida y para la vida, nos invita a la acogida, a la hospitalidad incondicional, al cuidado, la atención, el asombro, la ternura. Todo lo que es nido, madriguera y latido y, se abre aquí, sin nombre y en silencio. Bienvenido a tu presencia en el mundo.

Sobre el autor:

ANTONIO F. RODRÍGUEZ

Es un apasionado en temas vinculados a la espiritualidad, el mindfulness y la meditación. Ha trabajado como coordinador y curador de textos para muchos libros sobre estas materias y se dedica también a la traducción para editoriales como Paidós, Oniro, Kairós y Océano, entre otras y coordina la revista de pensamiento y creación literaria *Kokoro*. Es licenciado en Ciencias de la Información por la Universidad de Málaga y diplomado en Comunicación.

Otros títulos de la colección

CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA CUIDAR TU AUTOESTIMA

Rut Abadía

CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA SER FELIZ

Antonio Beltrán

Cuaderno práctico de ejercicios de Mindfulness
Antonio Beltrán

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Antonio F. Rodríguez, 2016

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta
Ilustración de la cubierta: © Curly Pat - Shutterstock
Maquetación interior: Judit G. Barcina
Ilustraciones interior: © alvarofdez.com
Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN)

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2016

ISBN: 978-84-08-15362-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

Índice

Es hora de comenzar 5
Introducción 7
Ponte manos a la obra 8
Recuperar el instante presente 10
Romper los patrones habituales 15
Importancia del juego 21
El cielo de tu mente 23
Abrazar la respiración consciente 24
Visualizar nuestro cuerpo 30
Un mundo de sabor 33
Una gota de agua en una flor 37
Hebras en el tapiz 47
Las huellas del tiempo 53
El corazón mueve el mundo 55
Inundados por el arte 60
Ligeros de equipaje 62
Bocados de mente y realidad 64
Un lugar para todos 70
Al filo del presente 74
El otro lenguaje de las mascotas 76
Un mundo de música 78
Redescubrir nuestro entorno 82
Despertar, acostarse 84
Reconocer nuestro reflejo 86
Otro tipo de atención 90
En la trama de un sonido 92
Atención al mundo, atención al corazón 94
Respirar en nuestra letra 100
Contarnos historias hace bien 103
Abrazar la vida 110
El teatro de tu mente 114
Una segunda realidad 116
Deshacer nudos 120

Estalactitas 124
La geometría de los afectos 126
Sanar nuestras relaciones 129
Estoy aquí y canto 133
Estoy aquí y pinto 136
Leer los signos del mundo 140
Ahora, sigue tu camino 144
A modo de conclusión 146
Sobre el autor 147
Otros títulos de la colección 148
Créditos 150