Silvio Raij

Mindfulness

Recupera tu paz interior

MEDITACIONES GUIADAS ONLINE

PAIDÓS

Índice de contenido

Portadilla

Agradecimientos

Prólogo, *Enrique Simó*

Cómo usar este libro

Introducción

Capítulo 1. Las cinco grandes plagas de nuestro siglo

- La ansiedad
- El estrés
- La ira
- El insomnio
- La depresión
- La paradoja

Capítulo 2. El mindfulness

- ¿Qué es el mindfulness?
- Diferencias entre meditación y mindfulness
- Ciencia y mindfulness
- La neuroplasticidad
- Beneficios del mindfulness
- Los tres pilares de la práctica del mindfulness
- Una experiencia mindful
- Meditación guiada
- Algunas preguntas frecuentes

Capítulo 3. Vive el presente

- El presente
- La mente de principiante
- Actuar en piloto automático

Descubrir los tesoros del presente
Meditaciones guiadas
Algunas preguntas frecuentes

Capítulo 4. Comienza a practicar
Los primeros pasos en el mindfulness
Práctica formal del mindfulness
Práctica informal del mindfulness
Las diez actitudes en la práctica del mindfulness
Meditaciones guiadas
Algunas preguntas frecuentes

Capítulo 5. Respira y conecta
Conecta
Respira
El ciclo de la respiración
Descripción del proceso de la meditación
Las pausas en la respiración
La visualización en la meditación
Meditaciones guiadas
Algunas preguntas frecuentes

Capítulo 6. Conoce tu cuerpo
La técnica de la exploración corporal (*body scan*)
Mindful yoga
Meditaciones guiadas
Algunas preguntas frecuentes

Capítulo 7. Maneja tu estrés
Ciencia y estrés
¿Por qué nos estresamos?
Poniendo las cosas en perspectiva

La clave para liberarnos del estrés
Lograr el control, sin querer controlar
El dolor como consecuencia del estrés
El dolor y el sufrimiento
¿Cómo hacer para aliviar el dolor?
Meditaciones guiadas
Algunas preguntas frecuentes

Capítulo 8. Observa tu mente

El valor de la mente
Es solo un pensamiento. No soy yo
Ciclos de pensamientos
Relación entre pensamientos, emociones y sensaciones
Meditaciones guiadas
Algunas preguntas frecuentes

Capítulo 9. Recibe tus emociones

Siete principios para manejar tus emociones
La reactividad
Desactivar la bomba interior
Meditaciones guiadas
Algunas preguntas frecuentes

Capítulo 10. Deséale el bien a todos

¿Qué es la compasión?
El mecanismo de la compasión
Compasión por nosotros mismos
Compasión por otros
Compasión en las relaciones
Compasión silenciosa
Compasión por el mundo
Cultivar la gratitud

Meditaciones guiadas
Algunas preguntas frecuentes

Palabras finales. El resto de tu vida
Mindful yoga
Bibliografía

Mindfulness

Silvio Raij

MINDFULNESS

Recupera tu paz interior

Raij, Silvio
Mindfulness : recupera tu paz interior / Silvio Raij. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2017.
Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga
ISBN 978-950-12-9625-9

1. Autoayuda. 2. Estrés. 3. Ansiedad. I. Título.
CDD 158.1

Diseño de cubierta: Gustavo Macri
Fotografías de interior: Karin Topolanski Koch
Modelo fotografías de interior: Florencia Elina D´Ottone Di Lorenzo
Ilustraciones de interior: Gustavo Macri

Todos los derechos reservados

© 2017, Silvio Raij
© 2017, Enrique Simó (por el prólogo)

Todos los derechos reservados

© 2017, de todas las ediciones:
Editorial Paidós SAICF
Publicado bajo su sello PAIDÓS®
Independencia 1682/1686,
Buenos Aires – Argentina
E-mail: difusion@areapaidos.com.ar
www.paidosargentina.com.ar

Primera edición en formato digital: agosto de 2017
Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite
ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-9625-9

AGRADECIMIENTOS

En *Full Stop*, mi libro anterior, dije que los agradecimientos son la parte más disfrutable de escribir y lo vuelvo a aseverar. Es un honor para mí tener la oportunidad, por este medio, de poder reconocer a esas personas maravillosas que han sido importantes para la concreción de esta obra, algunos de forma directa, sugiriéndome temas, ayudándome a reflexionar o recordándome historias, y otros de forma indirecta, apoyándome, queriéndome y regalándome su escucha y amor. Me gustaría comenzar agradeciendo al Grupo Editorial Planeta Argentina y a su equipo de Paidós por haber confiado nuevamente en mí para este proyecto y continuar motivándome para que escriba más y siga compartiendo mis experiencias. A Marcela Luza, mi primera editora y querida amiga, por estar siempre disponible y ser un ejemplo de honestidad. A mi novia, Natalia, por haberme regalado los espacios de retiro y silencio que necesité para completar con éxito este proyecto y por su amor incondicional. A mi mamá, a mi papá, a Gaby y a Karina con sus respectivas familias: gracias por todo el afecto y el cariño constante que recibo de ellos, que me permitió escribir este libro en paz. A mi socio y amigo Gustavo, por su apoyo y su aliento constante. Y quiero aprovechar este párrafo para honrar y agradecer a dos seres que ya han partido de este mundo, pero que aún siguen estando en mi corazón: gracias Silvia Quijano y Nicole Babat por lo que significaron para mi vida; sus enseñanzas están presentes en muchas de las historias de este libro. Agradezco a mi doctor favorito, Isaac Jakter, un alma generosa que ha confiado en mí, invitándome a ser parte de su gran sueño: integrar el mindfulness con la medicina actual. También quiero agradecer a la profesora de yoga, Florencia D'Ottone, por haberse prestado con tanta generosidad para ser la modelo de las fotos de mindful yoga que están al final del libro, y a la fotógrafa Karin Topolanski, por su profesionalismo. Un agradecimiento especial para Enrique Simó, uno de mis compañeros de camino más querido, que accedió a escribir el prólogo de esta obra con toda su humildad y amor. Y por último, pero no menos importante, a mis amigos y compañeros de vida, que siempre han estado presentes para escucharme e inspirarme durante el proceso de creación de este proyecto: Laura Pietrafesa, Leticia Brando, Yolanda Martínez, Miriam Castignani, Viti Kohen, Claudia Estable, Agustina Campbell, Moira Lowe, Claudia Signorelli, Rafael Casado, Marcos Irureta Goyena, Federica Abella y Jimena Velázquez.

PRÓLOGO

Día a día podemos observar cómo el mundo va aumentando su complejidad: los desafíos de la vida se van incrementando, la tecnología y las redes sociales nos aportan beneficios y, a la vez, se están convirtiendo en fuentes de gran distracción.

Para poder lidiar con tantos nuevos retos y sus complejidades necesitamos un sistema operativo interno de mayor nivel que nos permita tratar con todo esto sin perder la salud en el empeño, es decir, una mente más preparada y entrenada, capaz de no dejarse llevar por tantos estímulos externos y que sea lo suficientemente hábil como para mantener la calma y la atención necesarias para tomar las decisiones y generar las respuestas adecuadas a cada situación.

Silvio Raij nos propone el camino del mindfulness, de la atención plena, como metodología y filosofía para abrazar esa complejidad y poder convertirnos en instrumentos que aporten calma, claridad y compasión allí donde sean necesarias.

Hace muchos años que lo conozco y algo que me sigue inspirando de él es su compromiso con su desarrollo y práctica personales que después, generosamente, comparte con los demás.

Este libro es una muestra de su experiencia y de su investigación sobre el maravilloso mundo del mindfulness. Con un lenguaje sencillo, agradable y entretenido, Silvio va adentrando al lector en el tema como si lo acompañara de la mano. Este es un texto lleno de experiencias cotidianas, ameno y que se lee fácilmente, pero no por eso carece de profundidad y rigor.

En cada capítulo, Silvio ha sabido combinar algo de teoría y de evidencia científica, para demostrar la utilidad y el impacto del mindfulness con breves historias y anécdotas que ilustran su aplicación; también incluye ejercicios y preguntas de reflexión que hacen que el libro se convierta en un buen manual de trabajo y de consulta.

Es verdad que, como dice Silvio, lo más importante es la práctica constante; sin embargo, este libro facilita la comprensión sobre cómo ejercitar la técnica, ya que resuelve la mayoría de las dudas que aparecen al inicio de este apasionante camino de autoconocimiento a través del mindfulness y la meditación. Con maestría y claridad, responde muchas de las preguntas que podemos hacernos en este recorrido y sus explicaciones se fundan tanto en su amplia experiencia personal como en su actividad docente y clínica, en la que ayuda a las personas a reducir la ansiedad y el estrés.

Aunque Silvio no es médico, corroboro con mi experiencia personal que el mindfulness y la meditación son herramientas muy útiles que complementan los tratamientos de enfermedades orgánicas y ayudan a curarlas.

Durante todo el libro, el autor, de manera muy respetuosa, nos invita a cambiar nuestra manera de entender la realidad. Nos ofrece otras alternativas basadas en la atención plena que nos pueden ayudar a disfrutar de la vida con mayor plenitud y satisfacción. Trata con verdadera sabiduría cuestiones como el dolor y el sufrimiento y cómo podemos relacionarnos con ambos desde una nueva mirada más abierta, compasiva e integradora.

La compasión "es el fruto de entender el sufrimiento. Con la atención plena, aprendemos a recibir y abrazar ese padecimiento –el nuestro y el del otro– y a hacer emerger la compasión", nos dice el autor y nos invita a practicar una serie de meditaciones para entrenarla en todas las áreas de nuestra vida.

Quiero animarte, lector, a caminar por el sendero que Silvio propone, a reflexionar sobre las preguntas que ofrece y a practicar con las meditaciones que regala. Es un viaje muy enriquecedor y, tal vez, descubras nuevos horizontes llenos de presencia y de vitalidad.

¡Felicidades, Silvio! Este libro es una gran contribución para el mundo.

ENRIQUE SIMÓ

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Al igual que el anterior, *Full Stop*, este libro es para leerlo con suma tranquilidad y sin apuro. Durante tu lectura, y cada vez que lo sientas, tienes permiso para detenerte, respirar y darte el espacio que creas necesario para pensar. Nadie te corre. Este libro fue escrito de esta misma manera: con pausas, reflexionando cada tema y sin apuro. También siento la obligación de advertirte que no alcanza con leerlo para dominar el arte de la meditación. Uno de mis maestros me dijo una vez: "Aprender a meditar a través de un libro es como ir a un restaurante y querer comerse el menú". Por eso, si quieres cultivar el mindfulness en tu vida, debes probar tú mismo la comida para sentir su sabor. Eso significa comprometerte a ejercitar y a vivir la experiencia.

AUDIOS CON MEDITACIONES GUIADAS

Al final de cada capítulo, encontrarás meditaciones guiadas que te ayudarán a cultivar este hábito. Para que te resulte más fácil practicarlas, las puedes escuchar y descargar de forma gratuita en mi página web (www.silvioraij.com), en la opción "Libros" del menú.

PREGUNTAS O COMENTARIOS

Si te surgen dudas sobre el contenido del libro o necesitas asistencia para realizar las meditaciones, me puedes enviar un correo electrónico a <silvio@silvioraij.com>; me sentiré honrado de poder responderte de forma personal.

INTRODUCCIÓN

Así como en el pasado existieron grandes plagas que arrasaron con imperios enteros, como la gripe, la peste y el cólera, las cinco grandes plagas de la modernidad son la ansiedad, la depresión, el estrés, la ira y el insomnio. La humanidad entera se ve afectada por estos flagelos que comprometen su tesoro más preciado: la paz.

Las complicaciones, las responsabilidades y las preocupaciones diarias son los aspectos que ocupan la totalidad de nuestra mente día a día y nos distraen de lo que es esencial: ser felices, disfrutar de la vida y de nuestras relaciones. Muchos de nosotros vivimos juzgando a los demás, comparándonos con ellos, midiendo sus acciones o contabilizando cuánto dan o dejan de dar, sin tiempo para mirarnos a nosotros mismos. Paralelamente, somos invadidos por cantidades de información a través de las redes sociales a una velocidad que no parece dar muestras de disminuir. Y, cuanto más nos acostumbramos y aceptamos ese ritmo, necesitamos acelerar más nuestra existencia para sentir que lo estamos haciendo bien. De hecho, para muchos, la vida se ha vuelto una especie de carrera alocada en busca de logros, éxitos, premios o gratificaciones que –supuestamente– existen en algún lugar del futuro. Queremos producir más, hacer más, tener más, conseguir más y acumular más –a veces, a cualquier costo– y terminamos pagándolo con nuestra salud y bienestar.

¿Te has detenido a preguntarte si estás disfrutando de lo que ya tienes, si eres feliz con lo que haces y si sientes orgullo de quién eres? La ansiedad por alcanzar un mañana soñado muchas veces nos priva de cada hermoso momento que existe en el *hoy*.

En este libro, te propongo descubrir juntos el arte milenario de prestar atención plena a cada instante del presente, de ser más conscientes de nuestras verdaderas necesidades, e introducirnos juntos de una manera fácil y amena al divino mundo del mindfulness, considerado por muchos "la nueva medicina para el estrés occidental". A través de conceptos sencillos y ejercicios guiados, te invito a bucear en los rincones más profundos de tu mente en busca del equilibrio, la paz, el amor y la felicidad que ya moran en tu interior y están esperando ser descubiertos.

¿POR QUÉ ESTE LIBRO?

Este libro es el fruto de mis experiencias con la práctica y la enseñanza de la meditación y el mindfulness durante los últimos veinte años. Si me permito viajar por un

instante al pasado, mi primer gran amor, en cuanto a caminos de autodescubrimiento se refiere, fue el estilo de meditación *raja* yoga, que aprendí en la Escuela Espiritual Mundial Brahma Kumaris hace dieciocho años. Ese conocimiento me inició en el universo de la espiritualidad y en el estudio fascinante de mi mundo interior. Me ayudó a responder muchas de las preguntas existenciales que dan vueltas y vueltas en mi cabeza: ¿quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿adónde voy?, ¿a quién pertenezco? En ese momento, la meditación *raja* yoga fue la puerta de entrada para conocer mis pensamientos, sentimientos y emociones; fue la semilla que dio nacimiento a mi búsqueda personal. Algunos años después, buscando una manera de llevar los beneficios de la meditación al ámbito empresarial, me encontré con un artículo en una revista que hablaba sobre el trabajo exitoso que estaba realizando un ingeniero de Google llamado Chade-Meng Tan. La nota describía el programa de meditación que se había creado especialmente para los directores ejecutivos de la compañía, llamado Search Inside Yourself, que significa "busca dentro de ti mismo", y alude al famoso motor de búsqueda de esta empresa. La propuesta de Chade-Meng Tan era que las personas que trabajaban allí tomaran un curso intensivo de meditación durante dos días y medio o uno de diecinueve horas distribuidas en siete semanas. El secreto de su éxito, y su gran acierto, fue combinar una disciplina milenaria como la meditación, de dos mil quinientos años de antigüedad, con los últimos estudios científicos de la neurociencia y presentar este combo como un entrenamiento de la inteligencia emocional. De esta manera –explica Chade-Meng Tan en su artículo– las personas pueden desarrollar habilidades diferentes que los ayuden a estar más atentos en su trabajo, a bajar sus niveles de estrés, a regular sus emociones y a mejorar los vínculos con los demás. Debo admitir que me alegró mucho enterarme de que empresas del nivel ejecutivo y tecnológico de Microsoft, Intel, Google, General Mills, Facebook, Twitter, entre otras, estuvieran brindando con éxito, a sus gerentes y empleados, una herramienta ancestral como esta para resolver problemas de estrés laboral y gestión emocional. Una de las razones que llevó a estos empresarios y a otros círculos académicos a aceptar e integrar este tipo de prácticas contemplativas a sus agendas fue la gran cantidad de evidencia científica que existe hoy sobre los beneficios de la meditación en el cerebro. Hoy el mindfulness se ha expandido a lo largo y ancho del planeta como una alternativa natural que logra mejorar nuestra salud y produce bienestar, que nos ofrece una solución sencilla y poderosa para los problemas graves de este siglo, como el estrés, la depresión, la ansiedad y las distintas enfermedades crónicas relacionadas con la mente. En resumen, este libro nace de mi intención sincera de compartir con las personas interesadas en el mindfulness las experiencias adquiridas durante la enseñanza y aplicación de esta arte en mi vida y en la de los alumnos que han pasado por mis cursos en estos últimos años. También incluyo algunas historias extraídas de los pacientes que atiendo en el ámbito de la salud. Espero que disfrutes de leerlo tanto como yo he disfrutado al escribirlo.

CAPÍTULO 1

LAS CINCO GRANDES PLAGAS DE NUESTRO SIGLO

Nada en los asuntos de los hombres es digno de gran ansiedad.
PLATÓN

No sé cuál será tu experiencia. La mía es sorprenderme cada día por la alta velocidad a la que el mundo va cambiando. Hay cambios sociales, políticos, climáticos, económicos, sin mencionar la revolución tecnológica, que nos llevan a una permanente adaptación. Es como si el ritmo de vida se hubiera acelerado de una manera exponencial y las veinticuatro horas no fueran suficientes para experimentar todo lo que nos gustaría hacer. Se asemeja a una carrera interminable de autoexigencia por hacer más y más y vivir rápidamente todas las experiencias posibles antes de que sea demasiado tarde. ¿Tarde para qué? Esta tormenta del hacer nos ha alejado de nuestro centro, del ser, y ha cambiado drásticamente nuestro estilo de vida; nos ha hecho perder de vista lo importante. Muchos de nosotros vivimos solo en la urgencia, corriendo del trabajo a casa y de casa al trabajo, anhelando que llegue el fin de semana para poder descansar. Otros no son tan afortunados y trabajan los siete días de la semana sin parar y sin descanso. A este ritmo, es fácil caer en un estado de estrés crónico, de agotamiento, o contraer alguna enfermedad que no nos permita disfrutar de la vida y ser felices. El impacto que estos cambios han generado en nosotros se ve directamente reflejado en nuestra salud mental y da lugar a una de las epidemias más extendidas de este siglo compuesta por cinco grandes plagas: la ansiedad, el estrés, la ira, el insomnio y la depresión. Estos cinco flagelos, de alguna manera, nos están privando de vivir la experiencia de una vida plena y saludable en cada momento. Y, si nos fijamos bien, ninguno de estos problemas tiene solución desde el hacer, ya que están directamente relacionados con nuestro mundo interior, con la calidad de nuestros pensamientos, actitudes, emociones y sentimientos. Ahora nos damos cuenta de que lo que hemos buscado por décadas fuera de nosotros sin mucho éxito –la paz, la felicidad, el amor y la libertad– se encuentra dentro de nosotros y está presente en cada momento, mucho más cerca de lo que pensábamos. Vivir anhelando un futuro mejor nos ha quitado la posibilidad de experimentar la riqueza del momento actual y es allí donde la práctica del mindfulness se vuelve una disciplina ideal y muy eficaz para atender a las necesidades de la mente. Jon Kabat-Zinn (2004) dice en su libro *Vivir con plenitud las crisis*: "La única posibilidad con la que podemos influir en el futuro es siendo dueños del presente, tal y como este es".

LA ANSIEDAD

Si sientes desesperación, impaciencia o agotamiento en algunas de tus rutinas diarias, como por ejemplo apurar a tus hijos para ir a la escuela, mantener la calma en medio del tránsito, esperar tu turno en la consulta médica, mantener tu atención en una conversación o esperar unos minutos a alguien que se ha retrasado, estás sintiendo algunos de los efectos de la ansiedad. El *Diccionario de la lengua española* define la palabra "ansiedad" como el estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad. Y si le preguntáramos al maestro espiritual Thich Nhat Hanh, un referente mundial en la práctica del mindfulness, nos diría que la ansiedad es, sin dudas, la enfermedad de nuestro tiempo y que surge de la incapacidad de convivir con el momento presente; es como si la mente fuera más deprisa que la vida. Recuerdo el filme ganador del Oscar a la mejor película en 2010, *El discurso del rey* [*The king's speech*]: una historia real, basada en la vida del rey Jorge VI, llamado "el Tartamudo". Este rey sufría una gran ansiedad a la hora de presentar sus discursos en público y, cada vez que hablaba, comenzaba a tartamudear. En la película, contrata a un terapeuta experto en brindar discursos que lo ayuda a soltar sus barreras mentales, sus viejos miedos y a ganar confianza en sí mismo. El filme tiene un final feliz, en el que se muestra al rey dando su último discurso y superando su impedimento de una manera magistral.

La ansiedad es un estado emocional en el que las personas se sienten inquietas, aprensivas o temerosas. Generalmente, se presenta frente a situaciones que creemos que no podemos controlar o predecir, o ante situaciones que parecen amenazantes o peligrosas. Cuando la ansiedad persiste durante meses, se convierte en un trastorno crónico y comienza a afectar nuestro bienestar. Experimentamos cansancio y agotamiento sin haber hecho ningún esfuerzo físico. Nuestro excesivo ruido mental ha sido el gran culpable. También podemos considerar la ansiedad como prima hermana del miedo. ¿Quién no ha sentido alguna vez miedo a la muerte, a enfermarse, a fracasar, a no ser capaz, a ser abandonado, a no ser correspondido, a estar solo y a sentirse débil? En síntesis, el miedo a perder o a que las cosas no ocurran como las planeamos nos inquieta y nos genera un estado de ansiedad. Con esto no quiero decir que adoptemos una actitud de apatía, de desinterés o que nada nos importe; todo lo contrario: se trata de observar con sabiduría las situaciones y entender que los peligros o las amenazas que afrontamos son reales, pero que el miedo es opcional. En definitiva, todo depende de cómo nos sintamos internamente; si estamos débiles, nos sentiremos vulnerables y percibiremos todo como una amenaza; en cambio, si estamos internamente fuertes, nada nos generará temor. A esto se suma que, desde niños, hemos aprendido de nuestros padres o tutores a rechazar este tipo de emociones, a evitarlas e incluso, en muchos casos, la indicación era reprimirlas con frases como "No llores", "Olvídate de lo que pasó" y "Piensa en otra cosa". Hoy sabemos que el rechazo, en cualquier caso, es un antídoto temporal y que el problema reaparece nuevamente con el tiempo si no lo hemos trabajado en profundidad. Necesitamos partir de entender y aceptar lo que nos pasa para poder trascenderlo. Si no, la ansiedad se volverá crónica y nos provocará estados prolongados de depresión. Una buena gestión mental y emocional es la clave y, si somos

pacientes y aceptamos que cada cosa tiene su propio tiempo, podremos manejar las situaciones con inteligencia y sin padecerlas.

Con el mindfulness abordamos la ansiedad desde un lugar distinto a otras técnicas. El ejercicio no busca reducir o superar este trastorno, es decir, no enseña formas de evitarlo, sino reconocerlo y aceptarlo. Por ejemplo, pensar "Esto me lo tengo que sacar de encima" es una manera de evadir lo que nos está pasando. El mindfulness se enfoca en *transitar* y gestionar la ansiedad aceptando su existencia. En otras palabras, trata la ansiedad como una incomodidad pasajera cuya naturaleza es permanecer un tiempo para luego seguir su camino implica mirarla como un observador neutral, sin identificarse y poniendo una distancia para poder ver las sutilezas de la experiencia, manteniendo el espacio de libertad y, por sobre todas las cosas, la paciencia.

EL ESTRÉS

No creo que haya un ser humano en la Tierra que pueda estar libre de los efectos del estrés, aunque seguramente existan diferencias en el grado y la intensidad de sus consecuencias. Cuando nos encontramos con alguien y nos comenta que se siente estresado, todos sabemos de qué está hablando o al menos creemos saberlo. El estrés es una palabra que tiene la particularidad de integrar una amplia gama de respuestas humanas en un solo concepto. No obstante, sus causas, ya sean físicas, psicológicas o sociales, y sus características pueden ser muy variadas. El doctor Hans Selye, considerado el primero en mencionar la palabra "estrés" en los años cincuenta lo definió, a partir del estudio de animales en situaciones extremas, como "la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda o presión". Esto significa que el cuerpo y la mente buscan adaptarse a los estímulos externos o internos y generar una respuesta adecuada que se ajuste lo más posible a dicha situación. Cuando estamos frente a algún problema con nuestra pareja o con la familia, un retraso en la entrega de un trabajo o padeciendo alguna enfermedad y nuestros recursos internos no son suficientes, surge el estrés en forma de frustración, tristeza, inseguridad, temor o irritabilidad con consecuencias negativas para nuestra salud física, psicológica, emocional y social. Por ejemplo, imagínate que estás paseando por la selva y te encuentras de frente con un león. Tu mente y tu cuerpo buscarán adaptarse rápidamente para preparar la huida –tu corazón comenzará a latir más rápido para bombear más sangre a tu cuerpo, tus piernas recibirán más energía para poder correr, tu respiración se acelerará y todos tus sistemas se alistarán para rendir al máximo–; pasada esa situación estresante, y si has tenido la suerte de escapar de esas garras, lo normal es que tu cuerpo vuelva naturalmente a su estado inicial y que todo quede en el olvido. Pero no suele ocurrir de esta manera porque las exigencias diarias no suelen dar tregua. Cuando nuestro estado es débil y los leones que enfrentamos todos los días son múltiples, como las presiones laborales, familiares o personales, las agendas cargadas de responsabilidades o los cientos de mensajes, notificaciones o correos electrónicos para responder, nuestro organismo permanece en

estado de alerta máxima y no consigue descansar. ¡Esto produce el estrés! Ten en cuenta que, de las múltiples preocupaciones que tenemos diariamente, un gran porcentaje no se llegan a concretar en la realidad y solo existen en nuestra mente. Son solo proyecciones imaginarias de un futuro posible que nunca ocurrirá. Esto sucede tantas veces al día que el organismo no tiene tiempo para regresar a su punto de equilibrio. Del mismo modo que si estiráramos mucho un resorte pierde su capacidad para volver a su forma original, cuando el estrés perdura en nosotros se vuelve permanente y perdemos la habilidad de volver a la tranquilidad. Esto lo podemos notar en un estado anímico constantemente quejoso, un ceño que siempre permanece fruncido, un mal humor invariable y un estado emocional sumamente reactivo. En definitiva, todo esto tiene su origen en nuestra manera de pensar el mundo y las situaciones. Aquí el mindfulness nos puede aportar mucho en el manejo del estrés. Estos son algunos de sus beneficios:

- Nos enseña a observar nuestros pensamientos son una creación nuestra que no siempre se ajusta a la verdad y, en consecuencia, a distanciarnos de ellos.
- Nos permite aprender a estar más atentos a las sensaciones corporales y a nuestros estados emocionales, lo que nos da la posibilidad de elegir qué hacer antes de reaccionar. También, al ser más conscientes de lo que les ocurre a los otros, somos capaces de tolerar mejor sus picos emocionales.
- Nos ayuda a entender que somos mucho más que lo que hacemos y a identificarnos más con nuestro ser que con el hacer.
- Nos ayuda a aprender a ser más amables y compasivos con nuestros errores y con los de los demás, y a perdonarlos con más naturalidad.
- Nos ayuda a procesar y manejar nuestras reacciones emocionales frente al estrés.
- Hace que seamos capaces de aceptar sin tanta resistencia los avatares de la vida, que nos adaptemos mejor a lo que nos pasa y fluyamos con más alegría y naturalidad.
- Nos ofrece una perspectiva más positiva de la vida, sin miedos, lo que produce un efecto muy benéfico en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

LA IRA

La ira es otra de las grandes epidemias de nuestro tiempo. Las personas están cada día más sensibles y cualquier cosa que escape a su control las mueve de su eje, las irrita y las enoja. Conocer mejor nuestro mundo interior nos permite entender que, cuando nuestra intención es predecir, medir, comparar o, de alguna manera, querer controlar una situación o a una persona, el resultado va a ser siempre la ira. Y la intensidad de nuestro sufrimiento será directamente proporcional al tamaño de nuestras expectativas. Todas las personas, en algún momento de nuestras vidas, hemos estado expuestas a la impotencia o a la frustración de no poder manejar una situación o una relación. Los músculos se

tensionan, la adrenalina se intensifica, los puños se cierran con fuerza, las mandíbulas se comprimen, la respiración se agita, el pulso se acelera y sentimos como un fuego que comienza a quemarnos por dentro. Es como si nuestra razón quedara congelada por unos momentos y la explosión emocional ocupara su lugar.

El mindfulness, en estas situaciones, nos enseña a detenernos, a observar nuestra respiración y a regresar nuestra atención al presente. Esto nos ayuda a ver las situaciones con mayor perspectiva, sin estar tan encima del hecho, y a entender que cada cosa y cada persona tiene su propio ritmo, su momento, y que muchas veces lo más recomendable es tener paciencia y confiar. El maestro de mindfulness Thich Nhat Hanh aconseja a sus discípulos no guardar su ira más de veinticuatro horas sin decírselo a la persona que motivó esta emoción y, cuando llegue el momento de hablarlo, hacerlo desde el amor. Por ejemplo, si alguien a quien amas se ha enojado contigo, puedes decirle o escribirle en un papel: "Sabes, yo estoy sufriendo y quiero que lo sepas. No sé por qué me dices esto, pero te pido disculpas. Hago mi mejor esfuerzo por entender la naturaleza de mi ira, pero necesito tu ayuda para superar esto que me pasa, porque sufro". Se necesitan las tres frases: "Sufro y quiero que lo sepas", "Estoy haciéndolo lo mejor que puedo", "Por favor, ayúdame". Por el contrario, cuando rechazamos nuestro enojo o el de la otra persona y solo buscamos rebatir a la otra persona con mejores argumentos, estaremos echando más leña al fuego y alimentando su ira. Si, por el contrario, le hacemos saber al otro que vamos a tratar de revisar los errores que posiblemente hayamos cometido con humildad, que nos damos cuenta del sufrimiento que hemos causado, que nos arrepentimos de eso y que, además, necesitamos su ayuda para superarlo, despertaremos su compasión. Todas las cosas necesitan nuestra energía o alimento para estar vivas y crecer, incluso el odio y el amor. Si no alimentamos el amor, muere, y lo mismo ocurre con el fuego de la ira. El mindfulness nos ayuda a cortar de raíz la fuente del sufrimiento y a regar los pensamientos llenos de amor y compasión. Nos enseña a anticipar nuestras reacciones inconscientes y a frenarlas a tiempo para elegir ser más tolerantes y humildes. Muchas veces es más sano elegir la paz y vivir en armonía que vivir enojados y luchando por tener siempre la razón.

EL INSOMNIO

¿Recuerdas la última vez que te acostaste a dormir aturdido por tus pensamientos e intentaste tranquilizarte para descansar pero ninguna estrategia funcionó? Cada vez que quisiste detener el fluir de tu mente, tus pensamientos volvían con más fuerza. Te dijiste a ti mismo: "¡Tranquilo, no te preocupes!"; sin embargo, descubriste muchas más cosas por las que preocuparte. Diste vuelta la almohada, rodaste en la cama un par de veces, pero pronto regresaron los pensamientos otra vez. A medida que la noche avanzaba, tu energía fue drenando y te dejó más frágil. Para el momento en que la alarma del reloj sonó, estabas agotado, sintiéndote frustrado y malhumorado. Al avanzar el día, querías lo opuesto, mantenerte despierto y atento; sin embargo, no podías ni una ni la otra cosa y

no dejabas de bostezar. Tus ojos estaban rojos e hinchados; tu cuerpo, cansado, y tu mente, lenta. En la oficina, te quedaste mirando la pila de papeles con tareas por solucionar y esperando que aparecieran por milagro la fuerza y la energía para completarlas. En las reuniones apenas podías mantener tus ojos abiertos y ni hablar de contribuir con algo inteligente. Es como si tu vida no estuviera bajo tu control. Nuestro sueño es un tesoro sagrado. No somos suficientemente conscientes del efecto negativo que una vida estresada tiene sobre la calidad de nuestro descanso. Dormir mal nos lleva a sufrir fatiga, a alterar nuestro estado de ánimo, a tomar decisiones arriesgadas y hasta a padecer síntomas depresivos. Las empresas saben esto y, por eso, existe una industria multimillonaria que se ofrece a ayudarnos a dormir mediante pastillas. Esto prueba cuán desajustados vivimos. El sueño, si queremos que ocurra de manera natural, no puede ser inducido, al igual que la meditación no puede ser provocada. Es una experiencia, fruto de nuestra relajación, que aparece cuando nos soltamos y nos dejamos llevar. Cuanto más intentemos dormir, menos lo lograremos. Por otro lado, nuestro sueño está influenciado por los ciclos de la naturaleza, por los tiempos de luz y de oscuridad que, a su vez, nos ayudan a regular nuestro "reloj biológico", ese reloj interno que nos avisa sin necesidad de que lo programemos cuándo es hora de dormir o de despertarse. El encargado de regular dicho reloj en nuestro cerebro es el hipotálamo, que ajusta el ciclo del despertar-dormir. Si por alguna razón rompemos nuestro hábito, ya sea por un viaje largo, un turno nocturno de trabajo o por algún otro tipo de interrupción, luego nos costará mucho volver a equilibrarnos. El exceso de pensamientos, las preocupaciones y la ansiedad pueden ser razones suficientes para disparar el estrés que nos causa el insomnio. Muchas veces, la dificultad para dormir puede ser una alarma que nos está anunciando que necesitamos un cambio de estilo de vida. Se han llevado a cabo estudios que han demostrado que la práctica de mindfulness contribuye a la mejora del sueño.

En la Universidad del Sur de California, en Estados Unidos, se realizó un experimento que dividió a cuarenta y nueve personas en dos grupos. El primer grupo fue educado en mindfulness, mientras que en el segundo se realizó una intervención fundamentada en la higiene del sueño. Los miembros del grupo que practicaron la atención plena desarrollaron una mejora significativa en la calidad de su sueño con respecto a los que habían sido instruidos en la higiene del sueño. Si bien factores como el estrés o la ansiedad se redujeron en ambos grupos, la fatiga, el insomnio y la depresión, solo se redujeron con la práctica del mindfulness.

Jon Kabat-Zinn comparte en su libro *Vivir con plenitud las crisis*: "Me gusta pensar que, si no puedo dormir, es porque quizás no necesito hacerlo en ese momento". Esta cita habla de lo importante que es, desde la perspectiva del mindfulness, la aceptación de lo que está ocurriendo momento a momento y, en vez de rechazar nuestro desvelo, tratar de aprender de este y aprovecharlo. Quizás en ese momento podamos leer, meditar, escuchar música, escribir o cualquier otra actividad que nos entretenga. Seguramente, al poco tiempo, Morfeo (el dios de los sueños) nos tomará en sus brazos y nos llevará con él.

LA DEPRESIÓN

"La depresión es como un fantasma que cubre de oscuridad la alegría de mi vida. No avisa cuándo llega ni cuándo se va y a su paso, extingue toda luz de mi esperanza. Los pensamientos se vuelven negativos y perversos, y caigo por un pozo del cual no creo poder salir." Estas palabras de uno de mis pacientes describen su depresión. Si usted ha vivido alguna vez esta experiencia, seguramente sepa que estas metáforas no son ninguna exageración. Cuando la depresión nos visita, nos debilita, nos quita todo rastro de alegría, de sentido y nos causa una sensación intensa de vacío y de desesperación. Durante el tiempo que lo atendí, su estado de depresión se intensificaba o disminuía semana a semana sin una razón explicable; de manera constante se sentía fracasado, incapaz de salir del pozo en el que había caído e indigno de vivir una experiencia feliz.

La palabra "depresión" aparece definida en el diccionario como una "enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas". La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que hoy existen más de trescientos cincuenta millones de personas en el mundo con depresión y ha advertido que, dentro de aproximadamente veinte años, esta patología será una de las más recurrentes en los seres humanos y superará los problemas cardiovasculares e incluso al cáncer. Prevé que para el año 2025 será la segunda causa de discapacidad en el planeta. Este trastorno mental a menudo se confunde con estar desganado o tener un mal día y esto hace que muchos afectados no la reconozcan como una enfermedad ni busquen tratamiento, por lo que se convierte en un mal invisible, sin un motivo aparente.

El mindfulness lo aborda desde la aceptación y la compasión: aceptar lo que nos está pasando –en este caso, la depresión– y tener compasión por nosotros mismos y por los demás. Para esto, hace falta abrirnos al sufrimiento y reconocerlo, en vez de resistirlo. La resistencia o el rechazo funcionan como un fuelle que aviva aún más el dolor de la enfermedad y alarga su permanencia. Para el mindfulness, el sufrimiento y el dolor son dos caras diferentes de una misma moneda y partes esenciales de la vida, al igual que la felicidad y el placer. Lo que sucede es que tenemos la tendencia a buscar el placer y a rechazar el dolor cuando, en realidad, ambos nos pertenecen. Las personas deprimidas experimentan fuertes sentimientos de culpa y de negatividad y se ven a sí mismas indignas, insuficientes e incompletas. Para contrarrestar estos factores desfavorables, es necesario desarrollar una gran compasión por nosotros mismos, y la práctica de la meditación es ideal para esto. Nos facilita la desidentificación con las conversaciones que mantenemos con nosotros mismos en las que prevalecen los juicios negativos y nos culpamos o desvalorizarnos. Nos permite revalorizar nuestro derecho como seres humanos a ser felices y dignos.

Una vez que la persona ha sido capaz de reconocer y aceptar su estado de depresión tal como es y ha logrado desidentificarse de sus sentimientos negativos, puede comenzar a vivir su enfermedad de una manera positiva e incluso verla como un aliado o como una

oportunidad para cambiar y para replantearse sus próximos pasos hacia el futuro.

LA PARADOJA

Parece paradójico y difícil de explicar que en un mundo que en teoría nos ofrece todo para ser felices haya personas que están viviendo tanta tristeza o sufriendo un decaimiento anímico. También parece contradictorio que el producto bruto interno de los países aumente cada año y no se refleje de la misma manera en el estado de satisfacción de su población. Si observamos bien, hoy tenemos muchas más comodidades que hace diez o veinte años atrás y, sin embargo, somos diez o veinte veces más infelices. La sociedad de consumo nos exige la novedad constante –el último teléfono inteligente, la última tableta, televisor, tratamiento, curso, etc.– con la promesa de la felicidad, pero el reverso de esto es que genera insatisfacción vestida de ansiedad, de ira, de estrés o de depresión. La sociedad exige y premia a quien logra crecer, producir, estar cada día mejor, ser más que el otro, ser mejor, ser diferentes, llegar antes, ganar más; todas estas exigencias, que podrían llegar a ser nuestros motores internos, al volverse sobreexigencias externas, terminan siendo contraproducentes y dañando nuestra salud cuando no las alcanzamos. El mensaje sutil que recibimos es que nuestra felicidad está al final del camino en algún lugar del futuro y por eso –aunque sabemos que esto es falso– vivimos persiguiendo ese sueño inalcanzable. El mindfulness, en cambio, nos dice que solo se puede ser feliz *ahora*, que no existe otro momento para serlo. Ahora te invito a profundizar más sobre este tema.

CAPÍTULO 2

EL MINDFULNESS

Yo te quiero para siempre, pero siempre es hoy.
GUSTAVO CERATI

Como estudiante y practicante de meditación durante casi veinte años, nunca antes había presenciado una explosión de interés tan grande por este tema como la que existe en estos momentos a nivel mundial. Un estudio realizado en el año 2012 en Estados Unidos, publicado por el National Health Institute, encontró que un 8% de la población hizo algún tipo de meditación durante ese año y, entre todas las posibilidades, el mindfulness fue la que más creció en popularidad. Me hace sumamente feliz que esta práctica ancestral pueda llegar a todas las personas y sirva como una enseñanza capaz de ayudarnos a mantener nuestras vidas más equilibradas en un mundo cada vez más complejo y agitado. Pero como siempre ocurre con este tipo de crecimientos, hay propuestas serias y otras que no lo son tanto. Basta con poner en Google "libros mindfulness" para ver que hay 535.000 resultados y, si buscamos en inglés "mindfulness books", obtenemos dieciséis millones de resultados. Solo para saciar mi curiosidad, ahora busco esto en Amazon –la tienda de libros más grande del mundo– y hay 20.620 libros sobre el tema: mindfulness para niños, adolescentes, padres, empresas, liderazgo, para colorear, para caminar y hasta para tontos. Aunque sabemos que este arte puede traernos muchos beneficios en cualquiera de las áreas mencionadas –y así lo he constatado en mí y en otros–, tampoco hay que ser incrédulos y esperar que sea la respuesta a todos nuestros males. Mis maestros me enseñaron que "no hay mejor libro que nuestra propia experiencia", así que te invito a equilibrar esta lectura hojeando, al mismo tiempo, las páginas de tu propio libro interior. ¿Te gusta la idea? La verdad es que en una época, para mí, meditar era para los *hippies* y la única referencia que tenía eran las experiencias que tuvieron los Beatles en 1968 cuando viajaron a India con el fin de aprender el arte de la meditación con Maharishi Mahesh Yogi. En ese momento pensé: "Si los Beatles lo practican, debe ser algo interesante", pero nunca me preocupé por investigar más. Recuerdo que hace poco, antes de comenzar una charla sobre mindfulness, una persona me hizo una pregunta con un tono bastante irónico y escéptico: "¿Y para qué me puede servir a mí esto de la meditación?". Yo le respondí con otra interrogación: "Dime, si te imaginas a ti mismo meditando en este instante, ¿qué imagen te viene a la mente?". Él cerró los ojos y, luego de unos segundos, me dijo: "Me imagino que estoy sentado frente a un lago, rodeado de naturaleza, en silencio, con mis ojos cerrados y sin pensar en nada". Hubo risas del resto del público. Yo le dije que la idea generalizada que todos tenemos sobre esta técnica es la de una hermosa mujer o un hombre –si es un modelo

mejor– sentado plácidamente con sus piernas cruzadas, frente a un paisaje hermoso, rodeado de naturaleza y sin hacer nada. Es bastante usual que veamos este tipo de escenas en los anuncios de las revistas cuando se trata de representar temáticas de desarrollo personal, yoga, meditación o cualquier otro tipo de práctica espiritual. Sin embargo, ¡nada más lejos de la realidad! Esa imagen muestra a una persona que tiene su vida resuelta y que ni siquiera necesita trabajar. Es probable que no tenga hijos, ni cuentas que pagar y, como no tiene nada para hacer, se le ocurre usar su tiempo ocioso para sentarse y meditar. Parecería que esa persona está completamente desconectada del mundo en el que tú y yo vivimos, ¿no es así? La verdad es que la meditación nos es más útil a nosotros que vivimos en un mundo de muchas exigencias y responsabilidades, y montones de cuentas que pagar, con hijos que educar y un sinnúmero de problemas que resolver. Con esto no quiero decir que para meditar haya que sentirse mal, tener dificultades, estar enfermo o haber tocado fondo a nivel emocional. Podemos estar completamente felices y, aun así, aprovechar los beneficios de esta práctica. Algunos meditan para sentirse más centrados o equilibrados, otros para manejar con mayor claridad sus vidas personales, laborales o familiares, algunos para conectarse con sus verdaderas necesidades o liberarse de su falta de paz. Cada uno lo hará por sus propios motivos y eso está bien. La falta de paz y equilibrio no excluye a nadie y la podemos padecer todos –en esto también me incluyo–. Muchos de nosotros hemos adherido a un estilo de vida de suma complejidad que de diferentes maneras nos tienta a alejarnos de nuestra esencia y llevar una vida desde afuera hacia adentro, en vez de desde adentro hacia afuera. En general, nos hemos vuelto seres muy extrovertidos y buscamos las experiencias más importantes, como la paz, la felicidad o el amor, en objetos o personas que están por fuera de nosotros mismos. Esto nos hace vulnerables y deja nuestro bienestar en manos de otros. ¿A qué me refiero con esto? A que, cuando los factores externos funcionan bien, nos sentimos bien y cuando andan mal, nos sentimos mal. Así de dependientes nos hemos vuelto, invirtiendo nuestra felicidad en el hacer o el tener. El gran aporte de la meditación es acercarnos a nosotros mismos para recuperar el control de nuestras vidas. Los maestros dicen que, cuando meditamos, retornamos a casa para restablecer nuestro poder original y nos volvemos los protagonistas de nuestra propia paz y felicidad.

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Cuando escuché por primera vez la palabra “mindfulness” me sonó extranjera y, acaso, un poco extraña y lejana –quizás te haya pasado lo mismo–, pero debo admitir que también me pareció que contenía la dulzura, la magia o el misterio suficientes como para que me interesara indagar más sobre el tema. Luego averigüé que se traduce al español como “atención plena” y comencé a entender mejor de dónde surgía su significado. Desde pequeño he sido un apasionado del conocimiento y del descubrimiento de los secretos invisibles de la mente, siempre preguntando, reflexionando o cuestionando a mis mayores sobre temas existenciales. Tampoco es casual que haya comenzado mi

camino de desarrollo personal y espiritual hace ya dieciocho años en la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris de la India a través de las enseñanzas del *raja* yoga, un conocimiento de meditación milenario que centra su praxis y su filosofía en el entendimiento de la mente, del alma y de Dios. Del mismo modo, el mindfulness es una forma de meditación muy antigua, que se originó hace más de dos mil quinientos años y constituye la esencia fundamental de las prácticas budistas. Mi intención aquí no es ahondar o profundizar sobre esta filosofía, sino más bien precisar la técnica de la manera más sencilla y simple para que cualquier persona, sin ningún conocimiento previo, pueda comprenderla. Un modo claro de definirla es el siguiente: **el mindfulness es el arte de darnos cuenta de lo que está ocurriendo mientras está ocurriendo. Es decir, ser conscientes de nuestras experiencias en el momento presente.** Por ejemplo, imagina que conduces tu vehículo sin luces durante la noche, ¿cuán peligroso sería? Así funciona la conciencia humana: si actúas mientras tienes las luces apagadas no podrás ver dónde estás ni a dónde te diriges y es probable que choques. Del mismo modo, la práctica de la *atención plena* consiste en encender tu propia luz para ver claramente por dónde vas, cómo te sientes y qué está pasando dentro y fuera de ti. Implica estar despierto y poder ser plenamente consciente de lo que está ocurriendo en cada instante en tu interior y en el exterior. Cuando estamos conscientes, conducimos nuestro vehículo con los focos totalmente encendidos y entendemos mejor la vida. Comenzamos a notar el mundo que nos rodea con mayor profundidad: los aromas, los colores, los sabores, los sonidos, las texturas y las sensaciones que siempre estuvieron ahí, pero que no registrábamos con la luz de la conciencia apagada. También despertamos a la belleza y a la sutileza de nuestro mundo interior, compuesto por pensamientos, sentimientos, ideas y emociones. El mindfulness puede practicarse a través de la meditación sentada, que puede ser sobre el suelo, en una silla, o también lo podemos experimentar en nuestras acciones diarias al caminar, comer, cocinar, conducir o en cualquier otra rutina de nuestra vida. Veamos con un ejercicio como se traducen estos conceptos a la práctica.

Ejercicio de conciencia

Te sugiero que en este momento detengas tu lectura por unos segundos y hagas el siguiente ejercicio:

Presta atención a este libro que tienes en tus manos.
¿Puedes sentir su peso?
¿Sientes la textura áspera de sus hojas?
¿Notas la tinta impresa en sus páginas?
¿Eres capaz de percibir el aroma particular del papel?
¿Percibes la sensación de tus dedos apoyados sobre la página?
Ahora regresa con tu atención a la lectura.

Si lo has hecho bien, seguramente pudiste experimentar la sensación de sostener el libro en tus manos pero, al mismo tiempo, ser partícipe de la experiencia como

espectador. Como seres humanos, todos poseemos esta capacidad única de desdoblarnos y observarnos para contemplar nuestra propia existencia, y esto es lo que llamamos mantener *una conciencia mindful*. Veámoslo de esta otra manera: imagina que conduces tu automóvil por una ruta y vas disfrutando del camino y del paisaje. Ahora cambia de perspectiva y pasa al asiento trasero del vehículo para mirarte a ti mismo conduciendo. ¿Cómo es la perspectiva ahora? Desde esta nueva posición, puedes ver el panorama completo: te ves manejando el vehículo, ves el paisaje alrededor y también la ruta adelante. Esta metáfora nos ayuda a entender mejor cómo es la mirada desde el mindfulness. Es la capacidad de ampliar nuestra visión de tal forma que podamos observarnos a nosotros mismos pensando, sintiendo o actuando y, desde esa nueva perspectiva, elegir qué hacer o cómo responder a cada situación que se nos presenta: "Me quedo o me voy", "Avanzo o me detengo", "Hablo o me callo", "Siento o no siento". En definitiva, implica ejercer nuestro libre albedrio o nuestra verdadera libertad de elección ante las circunstancias que la vida nos presenta. Por eso, el mindfulness nos devuelve nuestro derecho original como seres humanos de ejercer nuestra libertad de elección. Generalmente, nos perdemos de esta experiencia porque nuestras cabezas están demasiado ocupadas en lo que tenemos que hacer o dejar de hacer como para reflexionar sobre nuestra libertad. La manera en que vemos la vida es determinante en la creación del mundo en el que habitamos. Si nuestra mirada es escéptica, desconfiada o está coloreada por el miedo, nuestra experiencia será acorde y estará directamente influenciada por esta visión negativa. En cambio, una mirada abierta y compasiva, impactará de manera positiva sobre nuestra vivencia. Tengo un amigo que una vez me contó que fue al cine y, cuando comenzó la película, sintió una gran frustración al notar que era de tan mala calidad que no podía disfrutarla: "Se veía todo muy oscuro", me dijo. Y pensó: "Será el proyector que está sucio o quizás la pantalla". Luego de unos minutos, no soportó más la situación y se levantó de su butaca para ir a reclamar lo que estaba ocurriendo. Fue en ese momento que, con asombro, se percató de que aún llevaba puestos sus lentes de sol. El corolario de esta anécdota me recuerda a una frase que aprendí de mis maestros: "Nunca vemos la vida como es, sino como somos".

Como ya habrás notado, definir el mindfulness en pocas palabras no es una tarea sencilla, ya que más que una disciplina, técnica o herramienta, es un arte: el arte de estar atentos y conscientes o, dicho de otra forma, el arte de estar despiertos.

El doctor Jon Kabat-Zinn, considerado por muchos como el padre del mindfulness en Occidente, lo define en su libro *Vivir con plenitud las crisis* como "la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgarlo". Durante los años ochenta y luego de sus viajes al Tíbet y de haber experimentado por sí mismo los efectos positivos de la meditación en la salud, comenzó a aplicarlo en pacientes con altos niveles de estrés y dolores crónicos. Los resultados fueron tan auspiciosos que decidió fundar la Clínica de Reducción del Estrés basada en mindfulness (MBSR), en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Su gran mérito fue combinar las enseñanzas orientales con los últimos avances de la neurociencia para ofrecer al mundo

una forma de sanar más natural y al alcance de todos. Fue a partir de sus descubrimientos que los estudios sobre neurociencias aplicados a los ámbitos educativos, empresariales y de la salud se propagaron de manera exponencial alrededor del mundo hasta volverse una suerte de moda para algunos sectores de la sociedad, y una necesidad, para otros.

DIFERENCIAS ENTRE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Muchas veces me han preguntado cuál es la diferencia entre la meditación y el mindfulness. Ambas prácticas son conocimientos ancestrales y espirituales y comparten enormes y probados beneficios para nuestra salud física, mental y espiritual. Ambos conocimientos tienen mucho en común y podrían entenderse como las dos caras de una misma moneda –se complementan y muchas veces se superponen–; sin embargo, cada uno tiene su propia definición y su propósito. En el caso de la meditación, la palabra deriva del latín *mederi* que significa "sanar" y viene de la misma raíz que médico, medicina o remedio. No es casualidad que cada día sea más frecuente que los médicos recomienden a sus pacientes meditar para sanar síntomas relacionados con la mente: como el estrés, la ansiedad y la depresión. La meditación ha tomado diversos significados en diferentes contextos a lo largo de la historia; se ha practicado desde la Antigüedad como un componente de numerosas religiones y creencias, pero no constituye una religión en sí misma. Meditar implica un proceso de autoconocimiento que nos ayuda a regular o estabilizar la mente y cambiar aspectos fundamentales de nuestro carácter para transformar el ser. Esto requiere una conexión profunda con nosotros mismos para conocer las raíces de nuestra personalidad y, al mismo tiempo, una conexión de amor con Dios que nos ayude a eliminar toda nuestra impureza y negatividad.

En el caso del mindfulness, la conexión con Dios no está presente, pero sí la profunda relación con la mente y la conciencia. Se la conoce como la práctica del *sati*, término que proviene de la lengua pali y cuyo significado es "conciencia", y forma parte esencial de las prácticas budistas, ya que es uno de los siete pasos para la iluminación planteados por Buda: entender las cuatro nobles verdades, entender el noble camino, practicar la aceptación, controlar los deseos, ser mindful, preguntar y soltar, según el libro *Buddhism for beginners: seven steps to enlightenment for all beginners*, de Scott Green. En los textos sagrados del budismo theravada aparece por primera vez la palabra "mindfulness" como sinónimo de atención y, a diferencia de la meditación, no busca transformar los pensamientos, sino observarlos a medida que fluyen en la mente, como si pudiéramos tomar cierta distancia de estos, para contemplarlos sin ningún tipo de prejuicios.

Una manera más precisa de definir el mindfulness, o diferenciarlo de la meditación, es verlo como un estilo de vida que nos enseña que todos tenemos la habilidad de permanecer presentes en cada momento, atentos a lo que está sucediendo en nuestras mentes y en el mundo que nos rodea. Para resumir, el mindfulness es simplemente

conciencia, una práctica que puedes realizar en cualquier momento y lugar y con quien quieras. Claro que también puedes sentarte o acostarte durante un lapso de cinco o treinta minutos y practicarlo de manera formal como la meditación, pero la verdadera práctica es en la acción, mientras vives tus rutinas diarias.

Lo que no es mindfulness

Muchas veces, es más fácil entender un concepto definiéndolo por lo que no es. Así que, aprovechando el sinnúmero de ideas preconcebidas que existen respecto a las prácticas contemplativas como el mindfulness, me tomaré el atrevimiento de resumirlo en este párrafo. El mindfulness no es una religión o un nuevo sistema de creencias; no es un nuevo movimiento *new age* ni una nueva modalidad de relajación –de hecho, tiene miles de años de vida–; no implica intentar dejar la mente en blanco o forzar la detención de los pensamientos y tampoco busca transformarlos. No es evadirse de la realidad ni retirarse a meditar a un lugar aislado; tampoco es una medicina mágica que todo lo sana o lo soluciona ni es un método de transformación del carácter o del ser. Pero, más que nada, no es una serie de técnicas para practicar, sino un estado de conciencia, una manera de ser y estar en el mundo. A lo largo de este libro, intentaré ir aclarando todos estos preconceptos y arrojando un poco más de luz sobre esta práctica.

¿Por qué el mindfulness se ha vuelto tan popular?

Una de las principales razones de su gran difusión a nivel mundial fue la aparición de una foto en la tapa de la famosa revista *Time* de Estados Unidos el 3 de febrero de 2014 en la que se mostraba la imagen de una mujer rubia sentada con sus ojos cerrados y un título que decía: "La revolución del mindfulness. La ciencia de encontrar foco en una cultura de multitarea y estrés". La periodista a cargo de esa nota, Kate Pickert, escribía: "Estamos en medio de una obsesión popular por el mindfulness como el secreto para la salud y la felicidad". El artículo se basaba en el desarrollo del Programa de Reducción del Estrés creado en 1979 por Jon Kabat-Zinn, que fue y es el programa referente en el mundo cuando hablamos de mindfulness. Otra razón fuerte para su divulgación fue la enorme cantidad de artículos de investigación científica que han surgido en esta década con respecto a los beneficios de la meditación en la salud. También los últimos descubrimientos de la neurociencia sobre el funcionamiento del cerebro, como la neuroplasticidad, han sido determinantes en la popularidad de la atención plena.

CIENCIA Y MINDFULNESS

El siglo XX ha dado lugar a descubrimientos revolucionarios como la medicina mente-cuerpo, considerada por muchos como *la nueva revolución de la salud*. Su

principal y gran diferencia con la medicina tradicional es que apunta a sanar desde adentro hacia afuera, ya que considera que la raíz de todo lo que ocurre en el cuerpo se origina en la mente. En esencia, se centra en las interacciones que existen entre el cerebro, la mente y el cuerpo, y en la forma en que los aspectos emocionales, mentales, sociales, espirituales y comportamentales afectan la salud. Los monjes budistas, con muchas horas de meditación, han permitido a los científicos constatar y medir, con técnicas de resonancias magnéticas, los cambios que se producen en el cerebro mientras se medita. Los resultados son sorprendentes, como los obtenidos en el 2007 durante un estudio de la Universidad de Wisconsin con el monje tibetano Matthieu Ricard, quien fue considerado, luego de conocerse los resultados de las mediciones realizadas, "el hombre más feliz de la Tierra". El número de publicaciones científicas sobre el impacto de la medicina mente-cuerpo en la salud y su relación con el mindfulness se ha incrementado de forma exponencial; tanto, que pasó de cuatro artículos en el año 2000 a más de mil artículos al año 2017. Aun así, se necesita mucha más investigación de la que ya existe para comprender plenamente cómo una práctica como esta puede conducir a modificaciones sustanciales en las funciones cerebrales. No obstante, algunos estudios sugieren que la práctica del mindfulness aumenta la actividad en la corteza cerebral –una parte situada en la parte frontal del cerebro– y en los lóbulos frontales y sus estructuras subyacentes, áreas muy importantes en la regulación de las emociones. También hay evidencias de enormes mejorías en las capacidades cognitivas del cerebro (atención, percepción, memoria, lenguaje, orientación, resolución de problemas, comprensión) que resultan beneficiosas en varias afecciones, como las enfermedades coronarias, la hipertensión, el cáncer, el dolor crónico, la fibromialgia, la diabetes tipo 1, la ansiedad, el asma y los trastornos respiratorios, la psoriasis, las cefaleas, la depresión y la esclerosis múltiple. El doctor Richard Davinson, uno de los principales referentes en el mundo de la ciencia del siglo XX, considerado una de las personas más influyentes del planeta por la revista *Time Magazine* en 2006, ha sido un pionero en la investigación de la relación que existe entre las emociones y el cerebro. Descubrió que, en las personas con tendencia a la depresión, predomina la activación de la zona prefrontal derecha del cerebro, mientras que las que poseen mayor capacidad para regular sus emociones tienen más actividad en la zona izquierda. Uno de sus experimentos mostró que, tras ocho semanas de meditación, el cerebro se activa y es capaz de cambiar su estructura, y que **los meditadores, a largo plazo, tienen mayor densidad neuronal y sus cerebros se conservan jóvenes por más tiempo. Increíble, ¿no? ¿Te imaginas poder rejuvenecer tu cerebro en tan poco tiempo?**

LA NEUROPLASTICIDAD

Los artículos científicos más actuales dicen que el descubrimiento de la neuroplasticidad generó el cambio más importante de los últimos cuatrocientos años en nuestra comprensión del cerebro humano. El doctor Norman Doidge ha obtenido excelentes críticas por hacer este concepto accesible y comprensible para todos nosotros

en su *best seller El cerebro se cambia a sí mismo*. Doidge comenta en su libro:

> Antes se pensaba que el cerebro era como un mecanismo inmutable, y si una parte se rompía, entonces simplemente no funcionaría más, ahora están empezando a entender que el cerebro no es así; que puede cambiar su estructura y la forma en que funciona. En realidad es más como una planta que como una máquina […] las últimas investigaciones indican que el cerebro va cambiando a lo largo de toda nuestra vida y es moldeable como el plástico.

Los científicos neuronales han denominado a esta propiedad "neuroplasticidad" y la definen como la propiedad del cerebro que le permite cambiar su estructura y su función. Para entenderlo mejor, imagina que el cerebro es como una red eléctrica, dinámica e interconectada con billones de canales o caminos neurológicos que se encienden cada vez que pensamos, sentimos o hacemos algo. Algunos de estos caminos son muy transitados, se han marcado profundamente y han quedado establecidos como hábitos. Cada vez que pensamos de una manera determinada, practicamos una tarea o sentimos una emoción específica fortalecemos ese camino. Se hace fácil para el cerebro viajar por esa vía. Pero ¿qué ocurre si comenzamos a pensar de una manera distinta, aprendemos una nueva tarea o escogemos una emoción diferente? Comenzamos a construir un nuevo camino y, si continuamos viajando por esa vía, el cerebro comenzará a utilizarlo más y más hasta que esa manera de pensar, sentir o hacer se vuelve natural. El viejo camino se usa cada vez menos hasta que se debilita y se deja de emplear. El cerebro se reacomoda, se adapta como el plástico y genera nuevas conexiones. La buena noticia es que todos tenemos la habilidad de aprender nuevas maneras de pensar y reprogramarnos, las hemos experimentado cada vez que modificamos un hábito. Esto significa que, practicando la atención plena de manera regular, podemos moldear nuestro cerebro.

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Los beneficios de la práctica regular del mindfulness son muy variados, ya sea a nivel físico como cognitivo, lo emocional o lo espiritual. En el libro *Tú no eres tu dolor* de Vidyamala Burch y Danny Penman, los autores comparten los principales hallazgos de los estudios hechos en los últimos años:

- La meditación puede reducir dramáticamente el dolor y el sufrimiento; algunas evaluaciones hablan de una reducción de un 57% y para los meditadores muy avanzados por encima del 93%.
- Los ensayos clínicos muestran que la meditación mejora el humor y la calidad de vida en condiciones de dolor crónico, como en el caso de la fibromialgia y los dolores de la parte baja de la espalda, e incluso en otros desórdenes como la esclerosis múltiple y el cáncer.
- Incrementa la memoria de trabajo, la creatividad, el alcance de la atención y la velocidad de reacción. También mejora la fortaleza y la resistencia.
- Mejora la inteligencia emocional.

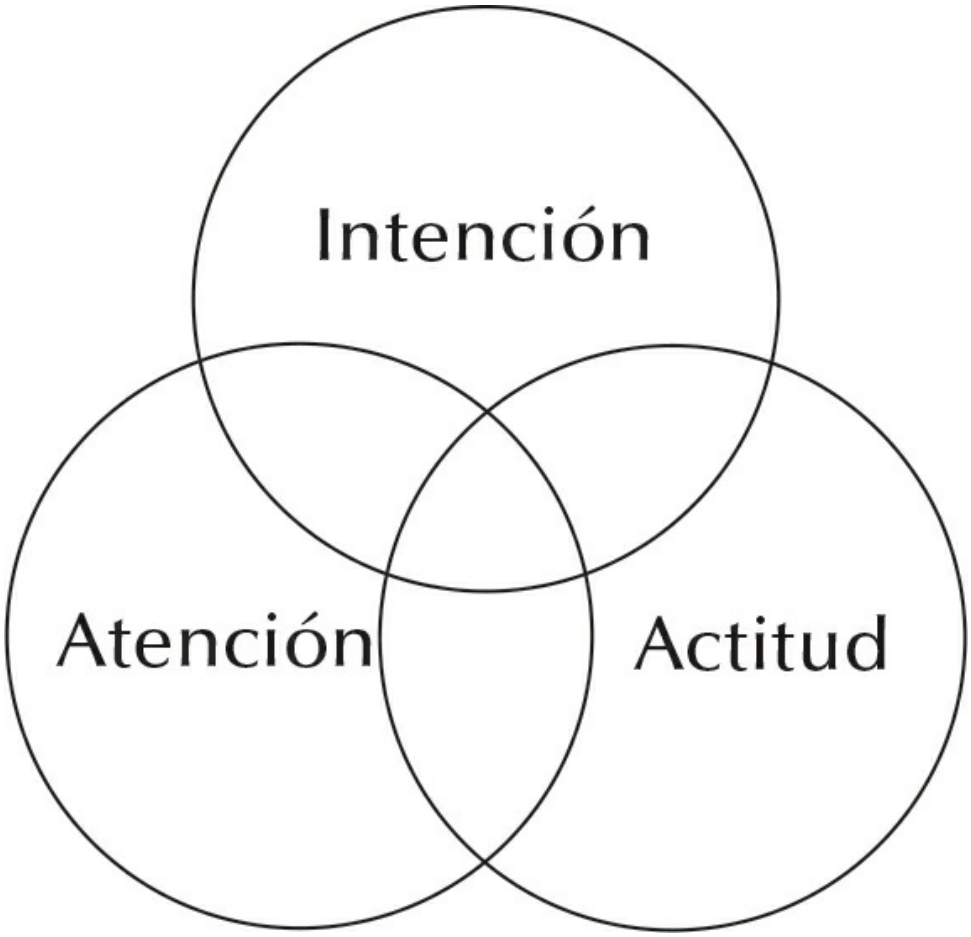
- Es un potente antídoto para la ansiedad, el estrés, la depresión, el agotamiento y la irritabilidad. En suma, aquellos que la practican sistemáticamente son personas más felices, más alegres y menos propensas a sufrir estrés psicológico.
- Es al menos tan efectiva como los medicamentos y la psicoterapia para el tratamiento de la depresión. En este momento, el programa conocido como terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) es uno de los tratamientos preferidos y más recomendado.
- Reduce las conductas adictivas y autodestructivas, que incluyen el abuso de sustancias ilegales, de medicamentos prescritos y de alcohol.
- Mejora las funciones del cerebro y aumenta la materia gris en áreas asociadas con la autoconciencia, la empatía, el autocontrol y la atención. Calma las partes del cerebro que producen hormonas del estrés y reconstruye aquellas áreas que levantan el ánimo y promueven el aprendizaje.
- Mejora el sistema inmunológico. Los meditadores regulares van menos al hospital.
- Reduce el envejecimiento celular.

LOS TRES PILARES DE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

Si volvemos a repasar la definición formal de mindfulness que Kabat-Zinn utiliza, "la conciencia que surge al prestar atención de manera intencional, al momento presente, sin juzgar", podemos notar tres aspectos diferentes que llamaremos "los tres pilares del mindfulness": la atención, la intención y la actitud (véase la figura 2.1).

Figura 2.1

Los tres pilares del mindfulness



- **Atención:** la primera parte de la definición se considera la práctica del mindfulness como un proceso activo, que nos invita a prestar *atención* de una manera deliberada o intencional al momento presente y así poder contrarrestar los diferentes desequilibrios que esta puede presentar:

  – El déficit atencional: la incapacidad de enfocar la mente de manera estable sobre algo.

  – La hiperactividad atencional: cuando la mente está demasiado activa.

  – La disfunción atencional: cuando nos enfocamos en nuestras debilidades o en las de los demás.

- **Intención:** la segunda parte de la definición, la intención, se refiere a la fuerza invisible que precede a nuestras acciones (intenciones, impulsos, pensamientos, decisiones) y que nos llevan a actuar de una determinada manera. Es el propósito o la motivación detrás de la práctica que nos recuerda, momento a momento, por qué o para qué estamos meditando.
- **Actitud:** la tercera parte de la definición, "sin juzgar", define el tono y la atmósfera que envuelve lo que hacemos. Por ejemplo, si tenemos una actitud

competitiva o si nos juzgamos constantemente, es poco probable que la práctica sea una fuente de paz y felicidad. Nuestro modo durante la práctica debería ser abierta e inclusiva.

En resumen, lo que estos tres pilares nos recuerdan es que deberíamos estar atentos y despiertos tanto a lo que ocurre en nuestro entorno –sonidos, aromas, texturas e imágenes– como a lo que ocurre internamente –sensaciones corporales, pensamientos, emociones y sentimientos–. Cuando unimos estos dos aspectos en una sola práctica, nos volvemos más conscientes de todas las experiencias internas y externas en cada momento, y las podemos observar cuidadosamente, aceptarlas y dejarlas ser, para poder ir a la siguiente experiencia del momento presente. En este libro reflexionaremos en torno a muchas de las actitudes que podemos cultivar durante la ejercitación de esta disciplina.

UNA EXPERIENCIA MINDFUL

Estoy tirado en la arena observando el cielo nocturno, contemplando una porción del universo. No hay palabras para describir la belleza del misterio que esconde: estrellas alineadas, constelaciones, planetas habitados o vacíos, civilizaciones avanzadas u olvidadas, cometas o trozos de roca iluminados, ¿quién sabe? Lo que observo transforma mi experiencia presente y me conecta con mi esencia, con mi origen. Bajo la mirada y escucho el sonido de las olas que bañan la orilla en la oscuridad. La textura del suelo sostiene mi cuerpo liberándome de cualquier esfuerzo. La brisa nocturna me acaricia y tengo la sensación de ser uno con todo, de estar realmente despierto. La experiencia mindful implica estar lúcidos y atentos a todo lo que ocurre a nuestro alrededor, pero también a lo que pasa en nuestro mundo interior: ¿cómo se siente el latir de mi corazón?, ¿cuánto amor o sufrimiento hay en este momento en mi mente?, ¿cómo es la sensación de mi respiración en mi pecho?, ¿me siento tranquilo o estoy disgustado hoy?, ¿en este instante, tengo apetito o estoy satisfecho?, ¿cómo es mi estado anímico o emocional ahora? Ejercitar la autorreflexión haciéndonos preguntas es la mejor forma de mantener nuestra mente sana y activa. Y en este caso, el valor de las respuestas no es tan importante como el valor de las preguntas. Esta indagación abre nuevas puertas y ventanas en la mente, y amplía el poder y la claridad de nuestro pensar. Examinarnos es también una forma amable de prestarnos atención y conocernos mejor a nosotros mismos. La honestidad es el primer paso hacia nuestra autotransformación.

> Los pensamientos “negativos” no pueden detenerte.
> Los pensamientos “positivos” no pueden completarte.
> El miedo no puede bloquearte. La duda no puede hacerte daño.
> La ira, la tristeza, la aversión, los pensamientos de autocrítica, los juicios, son solo patrones climáticos moviéndose en el inmenso cielo que eres.
> No necesitas detenerlos, eliminarlos, transcenderlos o escapar de ellos.
> Simplemente conócete a ti mismo como el Cielo de la Presencia Consciente, siempre presente, inmutable en medio del constante cambio, el amoroso abrazo de toda forma, y deja que TODOS esos pensamientos y sentimientos se muevan a través tuyo.

La paz no es un destino, es tu naturaleza. (1)

JEFF FOSTER

MEDITACIÓN GUIADA

Meditación ser consciente

Ahora vamos a la práctica de nuestra primera meditación. Te invito a que dejes de hacer todo lo que estabas haciendo y que, por unos minutos, ceses cualquier movimiento para elegir un lugar tranquilo para sentarte. No te preocupes por tu posición y solo asegúrate de estar cómodo. Tómate todo el tiempo necesario. Mantén tu espalda recta y al mismo tiempo relajada. Tus hombros bajos y sueltos y tus manos suavemente apoyadas sobre tus piernas. Cuando te sientas relejado puedes cerrar suavemente tus ojos y sigue la siguiente guía:

Noto la presencia de mi cuerpo sentado… Me hago consciente de mi postura… Contemplo la energía de mi cuerpo… Percibo las zonas de contacto de mi cuerpo contra la superficie donde estoy sentado… No tengo otra intención que observarme… Mi mente y mi cuerpo están aquí… Dirijo el foco de mi atención a la zona del pecho… Noto el movimiento que se produce en esa parte… Me doy cuenta de que estoy respirando… Inhalo y soy consciente de la inhalación, exhalo y soy consciente de la exhalación… Esta es la señal de que estoy vivo… Estoy respirando en el presente…, aquí y ahora.

¿Qué sentiste durante la meditación? ¿Qué pensamientos surgieron? ¿Notaste el movimiento que produce la respiración en tu cuerpo? Hacernos preguntas y reflexionar sobre nuestra experiencia, luego de cada meditación, nos permite volvernos conscientes de lo que ocurrió y de cómo nos sentimos y, de esta manera, profundizar nuestra práctica y avanzar.

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo sé si este es el método de meditación ideal para mí?

Nadie puede decirte cuál es el método ideal para ti. Solo tú podrás saberlo cuando lo practiques por un tiempo y notes qué tan cómodo te sientes. Claro que, antes de juzgarlo, necesitas experimentarlo durante un lapso de tiempo suficiente como para valorarlo, y estar seguro que es el correcto para ti. A continuación te comparto una serie de preguntas para que averigües si este es el camino que estás buscando:

- ¿Me siento bien y me resulta natural?
- ¿Siento que me vuelve más consciente?
- ¿Me ayuda a conocerme mejor?
- ¿Me hace sentir más fuerte y equilibrado?
- ¿Me ayuda a relacionarme mejor con las personas y con las situaciones?
- ¿Me permite sentirme más calmado y en paz?

Si la mayoría de estas preguntas tienen una respuesta positiva, te sugiero que le des a este camino una oportunidad. Ejercita de forma regular y comprometida, y te será fácil decidirlo.

He intentado en el pasado otros métodos para meditar, pero no funcionan para mí. Nunca he podido concentrarme. ¿Debería esperar lo mismo del mindfulness?

Quizás esta sea una de las preguntas que más me hacen las personas cuando vienen por primera vez al curso. Muchos de ellos llegan con preconceptos, tales como "meditar es detener los pensamientos y permanecer completamente concentrados, sin distraernos". Y esto no es así. En el mindfulness, el poder de la concentración es un subproducto que aparece como fruto de una práctica regular y constante que generalmente puede llevar meses o años. En el mindfulness no hay objetivos que lograr o metas a alcanzar. Tampoco buscamos permanecer concentrados e inmóviles como un árbol que está arraigado a la tierra. Al contrario, nuestra intención es solo observar con curiosidad los juegos de la mente, la danza de la atención y la distracción, y ser testigos de ese proceso natural. Más adelante –en el siguiente capítulo– describiré con más detalles cómo funciona este proceso.

---

1. Disponible en línea: <www.coachingactivo.wordpress.com>

CAPÍTULO 3

VIVE EL PRESENTE

Olvida el pasado. Se ha ido. No te preocupes por el futuro. No lo conoces. Aprende a vivir en el presente y descubre cuántos momentos de paz contiene.
ENRIQUE SIMÓ

"El ayer es historia, el mañana es un misterio, pero el día de hoy es un regalo. Por eso se llama presente." Esta es la frase que le dice el Maestro Oogway (una tortuga), al Guerrero Po (el joven panda) en la película *Kung Fu Panda* que, a pesar de ser una película supuestamente para niños, contiene enseñanzas muy profundas para la vida. ¡Se las recomiendo! Considerar el presente como un regalo es la base de muchas de las enseñanzas religiosas y espirituales que existen. Todas estas ubican la experiencia de la verdadera paz, del amor, de la libertad y de la felicidad en el momento actual. Pero ¿cómo lograrlo?, ¿cómo hacer para que la mente permanezca *aquí y ahora* todo el tiempo con todas las distracciones del mundo actual? A muchos, esta meta les parece una utopía imposible de alcanzar y, para justificarse, se vuelven radicales o se van a los extremos. Por ejemplo, recuerdo que durante uno de mis cursos de meditación, un alumno, en una actitud un tanto desafiante y con cierto escepticismo, se dirigió a mí delante del grupo y dijo: "Silvio, lo que tú propones sobre estar presente para ser feliz me interesa, pero si dedico mi tiempo solo a eso, tendré que dejar mi trabajo". Yo le respondí que no era necesario que dedicara tiempo especial para la meditación, sino que buscara una manera de integrarla a sus rutinas laborales; ni antes ni después de sus actividades, sino mientras hacía lo que hacía. Aparentemente, él se quedó más tranquilo con esta respuesta. Lo que ocurre es que a veces adoptamos una actitud de víctimas frente a las circunstancias de la vida y eso no nos ayuda en nada, ya que no nos deja otra opción más que sentarnos a esperar que algo cambie para ser felices, en vez hacernos responsables por nuestra propia felicidad y hacer algo diferente al respecto. Es claro que meditar requiere un esfuerzo, y no todos estamos dispuestos a asumirlo. Entonces, solemos dejarlo para más adelante, para cuando tengamos tiempo, para cuando tengamos dinero, para cuando todo en nuestra vida esté resuelto o para cuando suceda esto o aquello. Es decir, nunca porque, a medida que avanzamos en la vida, nos vamos cargando con más y más responsabilidades, más preocupaciones, más rutinas, más relaciones y así sucesivamente. La solución no es agregarnos una tarea más a las que ya tenemos, sino integrarla a nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, mientras caminamos podemos ser conscientes de nuestro caminar, mientras hablamos, ser conscientes de nuestras palabras y mientras pensamos, ser conscientes de nuestros pensamientos. El desafío es estar más presentes y atentos mientras vivimos. El mindfulness nos ayuda para satisfacer este desafío, enseñándonos a disfrutar de uno de los tesoros más grandes

que todos tenemos y que no cuesta ni un solo peso: el momento presente.

EL PRESENTE

Gran parte del tiempo estamos ausentes de nuestra vida. No somos conscientes de cómo nos sentimos, de qué estado emocional tenemos ni de qué pensamos. Nuestro cuerpo está ahí, pero nosotros no. Por momentos es como si estuviéramos a cientos de kilómetros de distancia de lo que estamos haciendo. El actual líder mundial del budismo tibetano, el Dalai Lama, dice: "Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto, hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir". ¿Qué dirías si te preguntara a ti cuán presente estás en tu vida? Todos pasamos tanto tiempo preocupándonos por el futuro, tratando de prepararnos para cualquier eventualidad que nos olvidamos del hoy. Nos preocupamos con dudas tales como: ¿qué sucede si pierdo mi trabajo? ¿Nunca encontraré el amor? ¿Cómo voy a cuidar a mis padres enfermos? ¿Cómo voy a criar y sostener a mis hijos? Pero la verdad es que no podemos controlar la vida; la mayoría de las cosas están fuera de nuestro manejo. Además, todo puede cambiar en un instante –para mejor o para peor–. Por lo tanto, en lugar de tensionarnos y preocuparnos por mantener todo controlado, tal vez deberíamos aprender a soltar y confiar, ser como un surfista que, en vez de querer manejar la ola, se deja llevar por esta y vive cada momento. Considera esto:

> Hoy es el único día real en el que puedes sentir que estás vivo, y ahora es el único momento que tienes de verdad.

Mi amigo abrió el cajón de la cómoda de su esposa y levanto un paquete envuelto en papel de seda: "Esto –dijo– no es un simple paquete, es lencería". Tiró el papel que lo envolvía y observó la exquisita seda y el encaje. "Ella compró esto la primera vez que fuimos a Nueva York, hace ocho o nueve años. Nunca lo usó. Lo estaba guardando para una 'ocasión especial'. Bueno… creo que esta es la ocasión." Se acercó a la cama y colocó la prenda junto con las demás ropas que iba a llevar a la funeraria. Su esposa acababa de morir. Volviéndose hacia mí, dijo: "No guardes nada para una ocasión especial, cada día que vives es una ocasión especial".

La vida es un fluir constante de momentos, y cada uno es único e irrepetible. Yo antes solía guardar las cosas nuevas que recibía o compraba para usarlas en alguna ocasión especial –como en el relato–, pero me di cuenta de que cada experiencia debe ser vivida plenamente, no a medias. Mucha gente reserva lo mejor que tiene para algún momento adecuado, y la verdad es que *cada momento es el adecuado*. Hoy he aprendido a vivir de otra manera y no guardo nada. Me pongo la remera nueva que me regalaron para mi cumpleaños para ir al supermercado, uso el perfume nuevo que me compré para estar entre casa, le digo "te quiero" a quien amo tan pronto como mi corazón lo siente. Ahora practico no postergar y estar presente para cada momento que me pueda dar felicidad a mi o a otros. El tiempo presente es el único momento verdadero

que tenemos. Los maestros budistas dicen que es nuestro hogar y que de la misma manera en que, si nos alejamos mucho de nuestra casa, nos sentimos inseguros o desconectados, cuando nuestra mente se distrae y se aleja del presente se siente perdida y débil. Los grandes deportistas entrenan su mente para estar concentrados en una sola cosa a la vez y eso les asegura el éxito en lo que hacen. Cuando un jugador de fútbol está por patear un penal, seguramente no está pensando en la hinchada, en su entrenador o en su esposa; toda su atención está en la pelota y en el arco, en ese momento. La ciencia ha demostrado que nuestra mente no es efectiva cuando quiere atender a varias cosas a la vez y sí lo es cuando se concentra 100% en una sola cosa. Cuando estamos atentos y conscientes de eso que estamos haciendo, pensando y sintiendo, mientras lo hacemos, entonces no estamos en otro lugar que en el aquí y ahora, y ese estado se puede entrenar con la práctica.

Es decir, el mindfulness se convierte en una herramienta poderosa para tu vida. Por eso te invito a que comiences a practicar y a poner toda tu energía en cada cosa que hagas y que cada mañana te despiertes pensando "este día es especial" y hagas lo que sientas que tienes que hacer. Pero hazlo hoy. No postergues tu felicidad, porque quizás ese momento que esperas nunca llegue. Sé feliz hoy.

El tiempo es una ilusión y el único punto de referencia verdadero que tenemos es el *ahora*.

LA MENTE DE PRINCIPIANTE

Una cualidad muy importante para poder practicar el mindfulness es tener la capacidad de ver las cosas como si las vieras por primera vez. Esta mirada implica otras actitudes complementarias, como la capacidad de asombrarnos, de ser inocentes y de ver el mundo como si fuésemos un niño pequeño que explora un terreno por primera vez. Esta es la manera en que el mindfulness nos permite conectarnos de una forma más plena con el mundo que nos rodea y con nuestro interior. Desafía nuestros viejos modelos de pensamiento establecidos y nos despierta la curiosidad por ver, entender, apreciar y valorar todo de nuevo. Lo opuesto ocurre cuando creemos que lo sabemos todo, que lo conocemos todo o que lo hemos visto todo. Siendo así, nuestra visión se cierra como si fuésemos un caballo al que le han colocado anteojeras para que solo vea en una dirección. Entonces nuestra experiencia se limita a los pensamientos y conceptos que siempre hemos manejado. En cambio, en este nuevo modelo de conciencia nos quitamos las anteojeras y podemos redescubrir que hasta en las cosas más comunes u ordinarias hay belleza. Así estaremos viendo lo mismo que siempre hemos visto, pero con nuevos ojos. Como decía Antoine de Saint-Exupéry en su libro *El principito*: "Solo se ve bien con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos". A continuación, te propongo un ejercicio para poner en práctica esta cualidad.

El ejercicio de la pasa de uva

Este ejercicio es una oportunidad para despertar nuestra **mente de principiante**. Se trata de explorar un objeto que es muy familiar para nosotros, una pasa de uva, haciendo de cuenta que jamás lo hemos visto antes. Es una manera de abrir nuestros cinco sentidos –vista, oído, tacto, olfato y gusto– y percibir el momento presente tomando contacto directo con nuestra experiencia. También es un buen ejercicio para observar cómo funciona la mente y con qué frecuencia se distrae con juicios de agrado y desagrado, con comparaciones, recuerdos o asociaciones, que no hacen otra cosa que alejarnos de la experiencia real.

Consigue dos pasas de uva y encuentra un lugar adecuado para sentarte cómodamente. Ahora, realiza a tu manera estas dos diferentes etapas del ejercicio:

1. Puedes comenzar por tomar una de las pasas de uva y comerla como lo sueles hacer siempre, es decir, rápido, sin pensar demasiado y de manera automática. Si no te gustan las pasas de uva, aprovecha a observar tu disgusto y los pensamientos asociados, tales como "No me gusta la pasa de uva", "Para qué hacer este ejercicio", "Esto no tiene sentido para mí", etc.
2. Ahora toma la otra pasa de uva y sostenla en la palma de tu mano. Usa tu imaginación y obsérvala mientras te consideras un ser de otro planeta que jamás ha visto ese extraño objeto. Vas a utilizar tus cinco sentidos, de a uno por vez. Recuerda que no queremos pensar sino sentir. Comienza por usar el sentido de la vista y observa su forma y su color. Puedes preguntarte ¿qué es?, ¿de qué se trata?, ¿para qué servirá? Usa tu curiosidad y no permitas que tu mente rápidamente le ponga un nombre. Continúa usando tu sentido del tacto y tócala con tus dedos para sentir su tamaño, su volumen y su textura. Ahora llévala a tu oído y nota si puedes escuchar algo. Si quieres puedes presionarla para ver si oyes algún sonido en particular. Continúa con tu olfato y llévala a la punta de tu nariz para percibir su aroma, ¿a qué huele? Y por último, llévala a tus labios y a tu boca para notar su sabor, ¿a qué sabe?

Como decíamos antes, la multitarea y nuestro estado de distracción contribuyen a que, la mayor parte de las veces, no nos demos cuenta de lo que estamos haciendo mientras lo hacemos. Hay actividades cotidianas, como hablar, caminar, mirar, escuchar y comer, que se han vuelto procesos automatizados e inconscientes. A mí me ha pasado estar en una reunión conversando plácidamente con otra persona mientras una de mis manos sostiene un vaso y la otra actúa como una suerte de pala mecánica que recoge todo lo que encuentra disponible para tragar (aceitunas, maníes, papas chips, etc.). ¿Te ha pasado esto alguna vez? El ejercicio de la pasa de uva nos ayuda a darnos cuenta de lo distraída e inconscientemente que vivimos. También nos permite reconocer que, al poner atención plena a lo que hacemos, profundizamos y enriquecemos las experiencias de vida que nos ocurren momento a momento.

A continuación, te dejo unas preguntas para que reflexiones sobre el ejercicio: ¿cuál fue tu experiencia al practicar la mente de principiante con la pasa de uva?, ¿qué paralelismo encuentras entre este ejercicio y tu vida?, ¿qué fue lo que más te sorprendió de este ejercicio?

En mi página web (www.silvioraij.com), en "Mindfulness", dentro de la opción "Libros" del menú, encontrarás una guía de audio gratuita para practicar este ejercicio de la pasa de uva. Este ejercicio lo puedes aplicar en tu día a día mientras te alimentas.

ACTUAR EN PILOTO AUTOMÁTICO

El ejercicio de la pasa de uva nos recuerda que la mayor parte de las veces estamos perdidos en algún lugar diferente al presente y actuamos en piloto automático. Este modo generalmente lo asociamos a estar inmersos en la rutina diaria, actuando de manera repetitiva, manejados por viejos hábitos o por nuestras agendas y, en muchos casos, haciendo algo y al mismo tiempo pensando en otra cosa. Al estar muy poco presentes, somos víctimas de nuestras reacciones, lo que nos llevan a comportarnos de maneras extrañas y a incrementar nuestra ira, ansiedad, estrés y depresión. Pero el piloto automático no es algo malo en sí mismo; de hecho, es una función muy útil de la mente, ya que nos permite mecanizar ciertos procesos. Por ejemplo, cuando conducimos un auto, la mente debe estar atenta a varias funciones al mismo tiempo: poner los cambios, mover el volante, apretar el acelerador, mirar la ruta, etc. Cuando manejamos, la prioridad es prestar atención al camino y dejar que el piloto automático se encargue del resto de las funciones. Si hiciéramos lo opuesto, provocaríamos un accidente. Lo mismo ocurre en nuestra vida. Tenemos que elegir con inteligencia qué es lo más importante, a qué le vamos a prestar atención y qué dejaremos que funcione automáticamente.

DESCUBRIR LOS TESOROS DEL PRESENTE

Los tesoros están siempre escondidos y tenemos que descubrirlos, si no, no serían tesoros. Haber recibido el regalo de la vida y estar respirando es más que suficiente para sentirnos bendecidos. Este tipo de conciencia nos libera de estar siempre corriendo detrás de la promesa de un futuro mejor. **El mindfulness nos ayuda a despertar a esta sencilla realidad: cuando le prestamos atención a lo que está ocurriendo en cada momento y lo sentimos, estamos tocando con la mente la sensación de estar vivos a cada instante.** Pero ¿cómo practicarlo? El maestro budista Thich Nhat Hanh dice:

> Podemos practicar la conciencia plena utilizando algo tan simple como una flor. Cuando sostengo una flor en mi mano, soy consciente de ella. Mi inspiración y espiración me ayudan a mantener mi conciencia. En vez de quedarme abrumado por otros pensamientos, sostengo mi disfrute por la belleza de la flor. La concentración misma se convierte en una fuente de alegría.

Imagínate todo lo que tenemos para apreciar, valorar, reconocer, agradecer; es infinito

y está disponible todo el tiempo frente a nuestros ojos. Los más preciados tesoros no están lejos, se encuentran escondidos en el momento presente, en una flor, en un poema, en un paisaje o dentro de ti. ¿Qué harías si te dicen que en tu casa hay un millón de dólares escondidos y no lo sabías? Seguramente saldrías corriendo a buscarlos, ¿verdad? Pero si en tu mente hay confusión, no los encontrarás. Si quieres hallarlos, lo primero que tienes que hacer es detenerte por unos segundos y respirar. Luego, con esa calma, podrás pensar con más claridad dónde están tus tesoros e ir a su encuentro. ¡Imagínate!, podemos ser millonarios.

En resumen, lo que no nos deja ser felices es nuestra incapacidad de instalarnos plenamente en el presente y que permitimos que los pensamientos deambulen por el futuro en busca de seguridad, cuando todos sabemos que eso es imposible. El futuro es un tiempo inexistente que no se puede asegurar. Aunque hagamos nuestras mejores predicciones, sigue siendo un mundo de probabilidades más que de certezas. Es solo en el presente que estamos en contacto con la realidad y no con una idea de lo que puede ser, porque el futuro es falso, ya que está hecho de suposiciones que no pueden ser sentidas, comidas, olidas, oídas o vistas. Algunos dicen que es como perseguir a un fantasma que se aleja incesantemente y que, cuanto más lo persigues, más se aleja.

A continuación, te comparto cuatro ejercicios de meditación guiada que te ayudarán a vivir en el presente desde varias perspectivas distintas.

MEDITACIONES GUIADAS

Busca un lugar tranquilo donde sentarte y estar contigo mismo en silencio durante unos momentos. Cierra levemente tus ojos, adopta una postura cómoda y siente la presencia de tu cuerpo. Mantén tu espalda firme y, al mismo tiempo, relajada. Ahora sigue estos pensamientos.

Meditación sentir el ahora

Comienzo por cerrar mis ojos pero muy suavemente, sin hacer fuerza… percibo el entorno que me rodea… Lo que oigo, lo que siento, lo que huelo, lo que toco lo acepto tal cual es… Dejo que el reloj avance sin intención de detenerlo… Permito que todo fluya naturalmente… Sin expectativas… Siento la presencia de mi cuerpo y mi mente… Siento el ahora… Solo observo sin juzgar… Descubro el ritmo de mi respiración… Estoy con la inhalación y con la exhalación… Noto el movimiento natural de mi cuerpo al respirar… Vuelvo a sentir el ahora.

Meditación atención abierta

Encuentro en mi cuerpo un lugar en donde puedo notar con más intensidad mi respiración… Hago foco en esa zona… Noto cómo la inhalación expande esa zona… Noto cómo la exhalación contrae esa zona… Ahora abro mi foco de atención… Abro mis cinco sentidos físicos para abarcar todo lo que me rodea… Activo mis oídos para escuchar todo el entorno… Quizás oiga el canto lejano de algún ave, el tráfico vehicular de la ciudad, una música suave que toca cerca o las voces de personas que conversan a lo lejos… Activo mi olfato para percibir todos los matices de aromas que me rodean… Quizás huela alguna flor, un incienso, el olor de una vela que está cerca o los olores particulares de mi propio cuerpo… Siento la textura de la ropa que tengo puesta sobre mi piel, el roce de alguna brisa o el contacto de mis manos apoyadas sobre mi regazo… Me abro a los sabores que siento en mi propia boca… Si mis ojos están abiertos, observo mi entorno sin juzgarlo… Aprecio los tonos, los colores, sin etiquetar ni comparar… Si mis ojos están cerrados, descanso mi mirada en mi mundo interior… Contemplo mi "no ver"… Cuando note que mi concentración se pierde o que mi mente divaga hacia el pasado o el futuro, solo regreso con mi atención abierta al momento presente… Aunque percibo todo, no elijo nada en concreto, no juzgo nada en particular… Mantengo mi mente amplia y dejo que mis sentidos capten todo lo que llega… Soy un testigo silencioso de lo que ocurre en el momento presente.

Meditación atención a los sonidos

Abro mis sentidos para prestar atención al mundo de sonidos que me rodean… Quizás oiga la música de fondo, los sonidos de la naturaleza alrededor o incluso los ruidos del tránsito o de las personas que pasan… En vez de buscar escuchar algún sonido en particular, me abro a lo que existe momento a momento… Solo oigo lo que hay para oír, nada más… También escucho los sonidos de mi propio cuerpo… Inhalo y exhalo los sonidos, como si penetraran mi cuerpo… Siento el sonido de mi inhalación y exhalación… No juzgo lo que escucho y los percibo en estado puro y natural… Escucho el tipo de vibración que producen… Me pregunto, ¿cómo es?, ¿es intensa?, ¿es aguda?, ¿es de larga duración?… Momento a momento estoy presente con los sonidos existentes… Escucho los silencios que hay entre sonidos… Escucho el silencio que hay en mi interior… Permanezco en el sonido silencioso del presente.

Meditación contemplación

Contemplo feliz mi cuerpo y su energía… Lo observo como un testigo objetivo… Suelto cualquier expectativa… No quiero que ocurra absolutamente nada… Permito que el tiempo avance, sin intentar detenerlo… Me abro a lo que existe en este momento y abandono cualquier deseo futuro… Estoy abierto y receptivo… Si mi mente se aleja en busca de estímulos, la dejo… No intento resistirme… A mi propio ritmo regreso a percibir la sensación de mi respiración… Entiendo que es el cuerpo el que está respirando… Siento mi presencia corporal… Mi energía es única… Siento la presencia de mi mente… Mi mente es única… Siento mi presencia espiritual… Yo soy único… Yo soy quien está aquí y ahora.

¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Qué sentiste con estas meditaciones? En esta serie de ejercicios podemos observar, en calma, la esencia de la vida y darnos cuenta de que lo único constante es el cambio, todo cambia todo el tiempo, las cosas aparecen y desaparecen, las relaciones comienzan y acaban, la vida pasa nos guste o no, esa es la ley. Sufrimos mucho cuando vamos en contra de esta verdad e intentamos controlarla, detenerla o rechazarla. Es como si intentáramos detener un río con nuestras propias manos. Estas meditaciones nos invitan a abrir nuestra mente y permitir al río de la vida fluir y aceptar la naturaleza maravillosa del cambio, de la impermanencia, sin resistirnos.

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

Cada vez que intento meditar me distraigo, ¿lo estoy haciendo mal?

Muchas personas se frustran cuando notan que se han distraído durante la meditación. Sienten que fallaron o que hicieron algo mal. Sin embargo, no distraerse no es el objetivo buscado; al contrario, meditar es como una gimnasia mental que nos ayuda a fortalecer el músculo de la atención. Por ejemplo, cuando queremos fortalecer un músculo del cuerpo, vamos a un gimnasio y repetimos una y otra vez el ejercicio de levantar una pesa. De la misma manera, cada vez que nos distraemos, hacemos el ejercicio de traer la atención nuevamente a la respiración. Cuando repetimos de manera regular este ejercicio, estamos fortaleciendo el "músculo de la atención". Así que démosle la bienvenida a las distracciones, porque estas son la mejor oportunidad para fortalecer la concentración.

Cuando medito, el cuerpo se me cansa rápidamente y quiero moverme o cambiar de postura, ¿eso está mal?

Uno de los mayores distractores de la mente es nuestro cuerpo –nos pasa a todos–. No importa cuán cómoda sea la postura sentada, luego de un tiempo, los músculos empiezan a molestar y sentimos la necesidad de cambiar de posición. Eso es normal. Sin embargo, el mindfulness nos enseña a aceptar la incomodidad, quedándonos un tiempo con esta para poder entenderla y sentir de qué se trata. Luego podemos movernos a una nueva posición más cómoda, pero con plena conciencia de lo que hacemos. Cuando aprendemos a trabajar de esta manera intencionada con nuestras reacciones a la incomodidad –aunque no nos agraden– aprendemos mucho de nosotros mismos, de nuestros niveles de tolerancia al dolor, de nuestro coraje, de nuestro umbral frente al sufrimiento, etc. Inclusive, con el tiempo, es posible que estas incomodidades terminen siendo nuestros mejores maestros.

CAPÍTULO 4

COMIENZA A PRACTICAR

yMeditar es dirigir mi atención hacia mi mundo interno, donde el objeto de mi observación soy yo mismo.
MOIRA LOWE

Cierta vez le pregunté a mi profesor de meditación en la India cuál era el gran secreto para volverse un maestro. El hizo una pausa, me miró en silencio y sin vacilar me respondió: "Debes concentrarte con toda tu energía en tres cosas: practicar, practicar y practicar". Luego, abrió bien grandes sus ojos y sonrió, como queriendo decirme: ¿entendiste? Hoy, un poco más maduro, me doy cuenta de que la vida misma es la práctica, es el lienzo vacío en donde tenemos la oportunidad de dibujar nuestro presente, momento a momento. **No se trata de iluminarse después de muchos años de práctica, sino de transformar cada momento, en un instante luminoso.**

LOS PRIMEROS PASOS EN EL MINDFULNESS

¿Cómo calmamos una mente llena de pensamientos, preocupaciones y reacciones y, al mismo tiempo, nos permitimos sentir y disfrutar de los sentimientos más hermosos que tenemos? El secreto está en el entrenamiento de la atención, es decir, con el mindfulness, elegimos adónde dirigir o posar el foco de nuestra mente en el momento presente observando los movimientos de la respiración. Sabemos que la inhalación y la exhalación ocurren siempre en el presente, y esta es el ancla que utilizamos, ya que está siempre disponible para ayudarnos a centrarnos y a estar completamente aquí. Ahora bien, existen dos tipos diferentes de atención: la *atención abierta*, con la que estamos presentes en todo lo que sucede en el mundo externo –personas, cosas, acciones y situaciones–, y la *atención focalizada*, en la que atendemos a todo lo que ocurre en nuestro mundo interno –pensamientos, ideas, sentimientos, recuerdos y deseos–. En ambos mantenemos una actitud abierta y amable, cuidando de no reprimir ni rechazar nada. Tampoco nos dejamos arrastrar por ningún estímulo o situación internos o externos. Al contrario, aceptamos con curiosidad lo que ocurre segundo a segundo tal como es. ¿Qué logramos con esto? Estar presentes en lo que hacemos, pensamos o sentimos mientras lo hacemos: no estamos en otro lugar más que en el aquí y ahora.

Por otro lado, existen dos formas de ejercitar la atención plena: la práctica formal e informal del mindfulness.

Práctica formal del mindfulness

Es lo que conocemos como sentarnos o acostarnos en un lugar fijo, completamente quietos y en silencio entre diez y sesenta minutos, dependiendo de nuestra experiencia o capacidad.

Práctica informal del mindfulness

Es cuando vamos más allá del almohadón o las posturas físicas, para practicar estar más conscientes de nuestras acciones diarias. Se trata de estar atentos y conscientes de lo que hacemos mientras lo hacemos, con nuestros cinco sentidos alertas, mientras realizamos nuestras rutinas habituales, como caminar, comer, cocinar, sentarnos, escuchar, etc.

PRÁCTICA FORMAL DEL MINDFULNESS

Para comenzar con la práctica formal debemos tener en cuenta varios aspectos físicos, como las posturas corporales y la observación de la respiración, y también algunos aspectos sutiles como la intención que tenemos al practicar (abierta, curiosa, con plena aceptación). Como vimos en el capítulo 2, los tres pilares de la práctica del mindfulness –atención, intención y actitud– se vuelven esenciales para comenzar la práctica formal.

La postura física

Para meditar de manera formal es importante estar predispuestos y elegir el momento y el lugar adecuado. En cuanto a la postura corporal, lo más importante es que el cuerpo esté firme y cómodo. Cuidamos de mantener la columna recta –no rígida–, la cabeza equilibrada y la barbilla ligeramente recogida. Los hombros deberíamos sentirlos bajos. ¿Qué hacer con los ojos? Podemos cerrarlos o mantenerlos levemente abiertos. Si elegimos cerrarlos, que no sea con fuerza. También, podemos elegir descansar la mirada en un punto fijo delante de nosotros. Una vez que estamos contentos con cómo nos acomodamos, es importante que sintamos la menor tensión muscular posible.

Sentado en el suelo

Si elegimos meditar sentados sobre el suelo, la sugerencia es mantener la espalda erguida y cruzar las piernas formando la posición de medio loto (piernas cruzadas). Si al principio nos resulta incómoda esta posición, podemos recostar la espalda sobre una pared o buscar un apoyo para que sea más fácil. Ahora, si tenemos algún impedimento físico o un dolor crónico, es importante que usemos la creatividad para encontrar una

postura que nos satisfaga y podamos sostenerla durante el tiempo que dura el ejercicio. A mucha gente le resulta cómodo arrodillarse en el suelo; no obstante, luego de un periodo de tiempo extenso, los dolores pueden arruinar la práctica. Mi sugerencia para esta posición, es usar un pequeño cojín, un zafu o un banquito de meditación para sentarnos con las manos sobre las rodillas o en el regazo, como muestra la figura 4.1.

Figura 4.1

Meditación sentados en el suelo

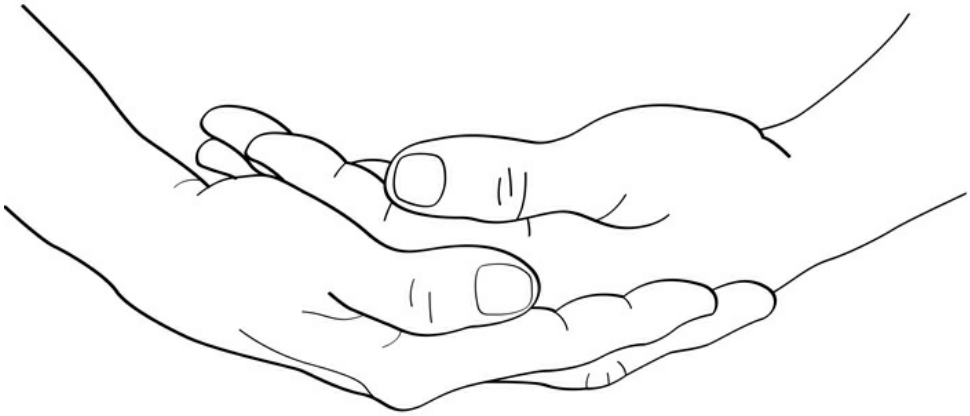
¿Qué hacer con las manos?

Podemos dejarlas apoyadas sobre el regazo o sobre las piernas –como nos resulte más cómodo–. No es necesario que mantengamos los dedos formando un *mudra* (véase la figura 4.2), que son gestos sagrados con las manos, incluyendo posiciones específicas

con los dedos, las muñecas y las palmas. Pero si así lo prefieres, adelante. La verdad, es que alcanza que las manos estén cómodas y quietas en la posición que prefieras.

Figura 4.2

Mudra

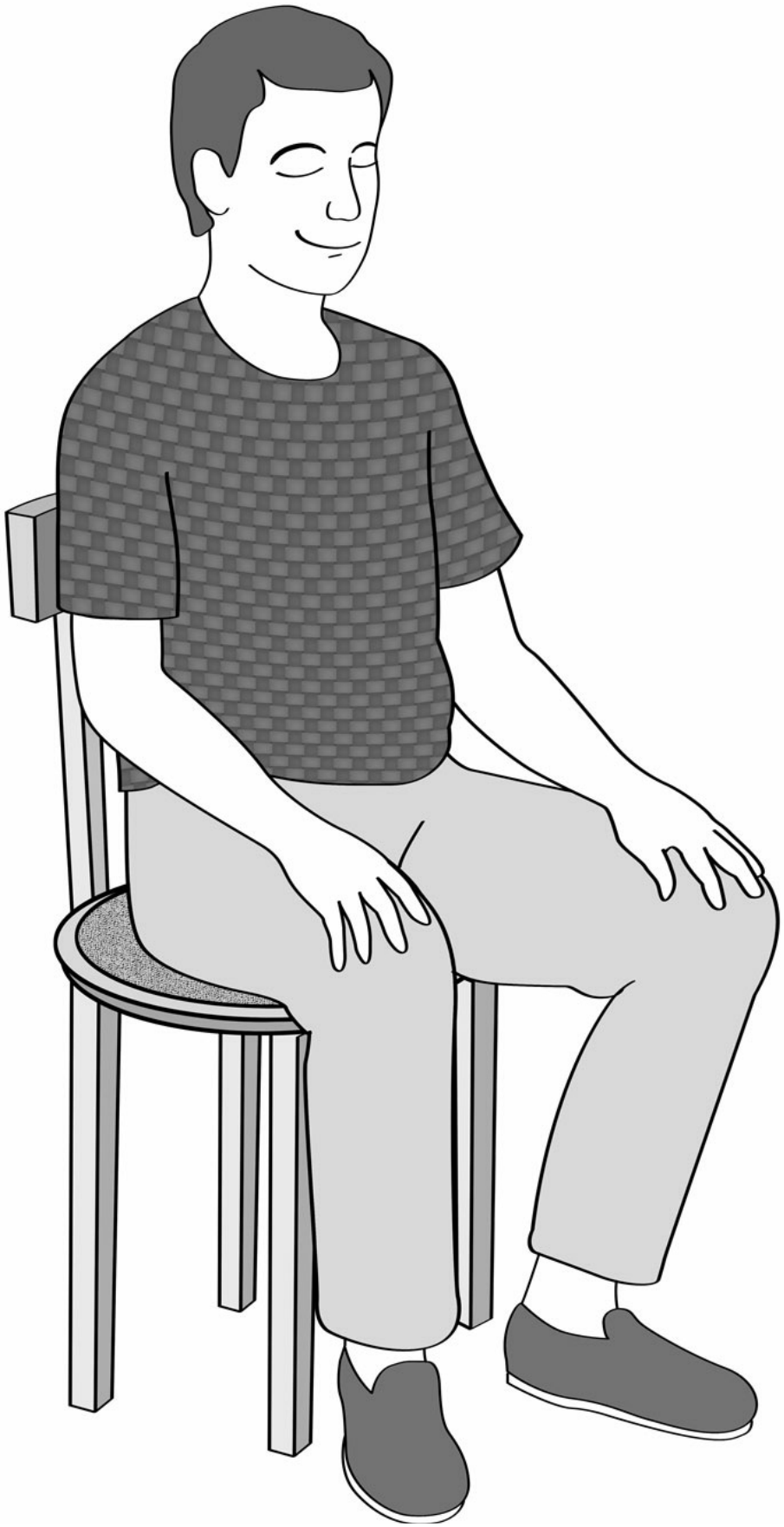


Sentado sobre una silla

El lugar donde quizás estemos más tiempo durante el día es sentados en una silla, por lo que aprender a utilizar esa postura para meditar es de enorme beneficio. Es importante elegir una silla que tenga su respaldo recto y su asiento firme y que la espalda, los hombros y la cabeza estén alineados, con el mentón paralelo al piso. Los pies deberían estar tocando el suelo y las manos apoyadas sobre las piernas o las rodillas. Si tendemos a dormirnos o cabecear durante la meditación, es mejor adelantarnos un poco en el asiento para estar más atentos a mantener el cuerpo firme y evitar el sueño. Esta posición también sirve para sentir que somos nosotros los que estamos a cargo del cuerpo y no la silla (véase la figura 4.3).

Figura 4.3

Meditación sentados en una silla



Acostado/tumbado

La meditación en posición horizontal es muy cómoda y adecuada siempre que nuestra tendencia no sea dormirnos –la idea es meditar–; no obstante, si lo hacemos con la ayuda de una guía puede resultar más fácil. Lo primero es buscar una superficie firme y cómoda para recostarnos (el suelo, una manta o un *mat* de yoga), manteniendo los brazos estirados a ambos lados del cuerpo, las palmas de las manos en una posición cómoda y natural, las piernas ligeramente separadas; incluso podemos apoyar la cabeza sobre un almohadón para que no nos incomode el apoyo. Esta postura también podemos practicarla en la cama, pero recomiendo acostarse en una posición distinta a la que solemos adoptar al dormir. La cama es para dormir y, si acostumbramos al cuerpo a meditar allí, luego de un tiempo, nos será difícil conciliar el sueño (véase la figura 4.4).

Figura 4.4

Meditación acostado

La duración

La meditación formal, a diferencia de la informal, tiene un principio y un fin. El tiempo dedicado a la meditación varía en función de la experiencia de cada persona y su capacidad de permanecer en la misma postura. Lo ideal es empezar con periodos cortos, de entre cinco y diez minutos, para ir extendiendo la práctica conforme nos vayamos sintiendo cómodos. De todas formas, es mucho más beneficioso practicar de forma regular por periodos cortos que sentarnos a meditar una vez al día por dos o cuatro horas sin parar.

La música

En la práctica del mindfulness no se suele utilizar música como en otros estilos de meditación. Solo usamos el sonido de una campana para indicar el inicio o el final de cada meditación sin tener que hablar. Como instrumento suele usarse un cuenco tibetano o los *tingshas* tibetanos, o chinchines. Todos estos generan un efecto sonoro o una vibración que nos lleva a un estado de paz y armonía.

La respiración

En el mindfulness, al igual que en otros estilos de meditación, la respiración es clave. Sin embargo, en este caso es simplemente un medio que nos ayuda a estar en el presente y no un fin. La utilizamos como un ancla o una referencia que está siempre disponible y que fácilmente nos indica que estamos respirando en el momento presente. Cada vez que nos distraemos, podemos regresar al presente prestando atención a las sensaciones que produce este acto en nuestro cuerpo, tantas veces como sea necesario. Más adelante profundizaremos sobre los diferentes tipos de respiración y sus razones.

PRÁCTICA INFORMAL DEL MINDFULNESS

Como compartí antes en este capítulo, la práctica informal del mindfulness trata de integrar la atención plena a nuestras rutinas, a la vida cotidiana, a las relaciones e interacciones con otras personas y de que, más que una práctica, se convierta en una manera de ser y estar en el mundo. La práctica informal, nos ayuda a identificar hábitos poco saludables que tenemos muy arraigados y que muchas veces repetimos automáticamente sin darnos cuenta. Identificarlos en la acción nos permite generar cambios positivos en esas conductas y así movernos hacia una vida más sana. Algunas de las prácticas informales más características del mindfulness son el mindful *walking* (caminar con atención plena) y el mindful *eating* (comer de una manera más consciente), pero esto lo podemos llevar a cualquier tarea que realicemos. Por ejemplo, en cierta ocasión le consulté a uno de mis maestros si consideraba adecuado que yo dejara de

trabajar en un lugar que absorbía todo mi tiempo, que me agotaba y no me permitía meditar. Su respuesta fue contundente: "No dejes lo que estás haciendo, simplemente, ¡espiritualízalo!". Yo le pregunté qué significaba eso y él me respondió: "Cada tarea o reunión que tengas realízala en una conciencia más plena y espiritual, estando atento a lo que sientes, consciente de lo que piensas, con una actitud abierta de compasión y servicio, entendiendo que estás allí por una razón más profunda que solo ganar dinero y verás que tu relación con tu trabajo cambiará". ¡Y así fue! Continué trabajando por muchos más años allí, pero viviendo una experiencia completamente distinta, de aprendizaje y de gozo.

Caminar consciente (mindful *walking*)

La gente dice que caminar sobre el agua es un milagro. Pero para mí, caminar en paz sobre la Tierra es el verdadero milagro. Cada paso es un milagro. Dar pasos sobre nuestro hermoso planeta puede traer verdadera felicidad.
THICH NHAT HANH

Una de las prácticas informales más importantes del mindfulness es el mindful *walking* o el caminar de forma consciente. Como lo describe su propio nombre, se trata de caminar de una manera consciente, despierta, prestando atención al movimiento de todas las partes del cuerpo involucradas en nuestro andar: pies, piernas, caderas, espalda, pecho, brazos, hombros, cabeza, etc., pero también estar atentos a nuestros órganos internos y las sensaciones de la respiración. El maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, en *El largo camino lleva a la alegría. La práctica de la meditación andando*, comienza el libro con este cuento:

> Preguntaron a Buda, "¿Qué practica Ud. y sus discípulos?" y respondió "Nos sentamos, caminamos y comemos". El que preguntó insistió, "Pero señor, todo el mundo se sienta, camina y come". Buda le dijo, "Cuando nosotros nos sentamos, sabemos que estamos sentados. Cuando caminamos, sabemos que estamos caminando. Cuando comemos, sabemos que estamos comiendo".

A diferencia de estos monjes budistas, la mayor parte del tiempo nosotros caminamos perdidos en el pasado o dándole vueltas al futuro. Cuando estamos mentalmente presentes, profundamente en contacto con el momento actual, nuestra comprensión de los acontecimientos se profundiza y comenzamos a llenarnos de aceptación, alegría, paz y amor.

¿Cómo practicarlo?

Se trata simplemente de caminar, no con el fin de ir a algún lugar, sino por el solo hecho de caminar. Si se fijan bien, la gente imprime muchas preocupaciones y ansiedades en la tierra mientras camina. Dan pasos pesados, inseguros y, a veces, llenos de miedo y tristeza. El mundo es un lugar hermoso para caminar, contiene caminos ascendentes, descendentes, serpenteantes, muchos de ellos rodeados de árboles, ríos e incluso de

ciudades de concreto. No obstante, si caminamos encerrados en nuestros pensamientos de preocupación, no importa cuán hermoso sea el camino, no lo apreciaremos. El mindful *walking* nos invita a aprender a caminar de nuevo, como si fuésemos un bebé que da sus primeros pasos, abierto y curioso a descubrir lo que sea que se le presente, sin juzgar ni medir, simplemente asombrándose y sonriendo a cada nuevo paso que da, porque cada paso es único y ocurre únicamente una vez.

Tu primera caminata mindful

Destina un tiempo para esta práctica. Puedes comenzar con quince minutos y luego ir aumentando la duración a medida que lo sientas cómodo. Puedes estar calzado o descalzo –esta última opción, si tienes la oportunidad, es muy hermosa, ya que puedes sentir la tierra acariciando tus pies desnudos–; no obstante, cualquiera de las dos maneras está bien.

La intención inicial debería ser *caminar sin querer llegar a ningún lugar, ni seguir un rumbo determinado*; cada paso es único, con cada paso has llegado. Este caminar debe hacerse con los ojos abiertos, pero sin analizar todo lo que veas; al contrario, manteniendo una mirada baja –para no distraerte– y hacia adelante, pero al mismo tiempo abierta, curiosa y sin juicios. Así como en la práctica del mindfulness sentado, debes centrar tu atención en la respiración como forma de mantener la conciencia en el ahora, en la meditación mientras caminas, el foco de atención son tus pies. Al principio, puedes andar a un ritmo exageradamente lento, sin apuro, como si imitaras a un tigre que avanza sigiloso y da cada paso con suma atención y cuidado. Tus brazos pueden estar entrelazados al frente o en la espalda, pero sin que se balanceen. Incluso, si te resulta cómodo, puedes colocar tus manos en los bolsillos. Durante las primeras caminatas, notarás que te desequilibras, pero no te desesperes, con el tiempo el balance llegará. Al caminar, presta atención tanto a tus pasos como al fluir de tu respiración y no te olvides de sonreír, esto traerá calma a tus movimientos y te ayudará a sostener tu atención. Si te encuentras con alguien por el camino, solo sonríe y continúa. Si hay algo que te interesa observar durante tu caminata –un ave, un árbol, un rio, el cielo azul– solo detente por unos momentos, contémplalo y vuelve suavemente a marchar y a notar tu respiración. Con el tiempo podrás caminar de forma consciente pero de manera más natural y placentera, a tu propio ritmo. Aprovecha para practicar el mindful *walking* en los trayectos cortos que realizas durante tus actividades –entre reunión y reunión, de la sala al baño, cuando vas al mercado, cuando subes o bajas las escaleras– y verás que este caminar con presencia mental sobre la Tierra te ayudará a restaurar tu ritmo natural y te sentirás libre. Recuerda que cada paso que des en esta conciencia estará sembrando semillas de paz para tu vida, para el planeta y para los demás.

Caminar con otro

Una vez que te sientas seguro con el caminar consciente, puedes hacerla de a dos –con tu pareja, un amigo o tu hijo–. Cuando inicies la caminata usa tu imaginación para

sentir que ambos andan juntos por el maravilloso planeta Tierra y agradece esta oportunidad. Se amable con tus pasos, con tu ritmo y con los de la persona que te acompaña. Recuerda que todos somos diferentes y que tenemos ritmos distintos y eso es lo hermoso de la vida. Si lo prefieres, mientras caminas puedes sostener su mano. Si es un niño, quizás por momentos te suelte y se adelante a ti, pero no importa, es parte de su naturaleza, de su curiosidad. Tú aprende de la situación y mantén tu ritmo, solo observa y ten paciencia, verás que nuevamente toma tu mano. Al rato de caminar juntos, ambos se acompasarán naturalmente y compartirán su paz, su frescura y su estabilidad.

Toma mi mano.
Caminaremos.
Solo caminaremos.
Disfrutaremos nuestro caminar.
Sin pensar en llegar a ningún lado.
Camina apacible.
Camina feliz,
Nuestro camino es caminar en paz.

THICH NHAT HANH

Alimentación consciente (mindful *eating*)

Así como caminamos de una forma mindful, podemos beneficiarnos llevando esta práctica a nuestra mesa. Por ejemplo, la próxima vez que te sientes a desayunar, puedes detenerte a observar por unos segundos el trozo de pan que tienes delante de tus ojos y decirte "este es un trozo de pan". Parece obvio pero, si durante ese momento te absorben otros pensamientos, no serás consciente de ese trozo de pan y lo comerás de manera automática e inconsciente. La práctica de comer de forma consciente o el mindful *eating* implica darnos cuenta de que lo que vamos a ingerir es un trozo de pan. Y no solo eso, sino también ser conscientes del recorrido que siguió ese alimento antes de llegar a tu mesa (se preparó la tierra, se sembró, se esperó a su crecimiento, la tierra, el agua y el sol hicieron su trabajo y luego los granos fueron llevados a un molino donde se molieron; se consiguió la harina, que luego fue llevada en sacos a la panadería, donde se le agregó agua, levadura y sal, para luego cocinarlo en un horno y, quizás más tarde, fue llevado a un supermercado, donde alguien lo envasó, hasta que por fin llegó a tu mesa). ¿Alguna vez te imaginaste cuantas personas, trabajo y esfuerzo hay detrás de un simple trozo de pan? ¿Cuán agradecidos deberíamos estar antes de ponerlo en nuestra boca? Cuando estamos despiertos a esta realidad, un simple trozo de pan nos pone en contacto con la vida, con la naturaleza y, por qué no, con el cosmos. Estamos plenamente presentes y permitimos que la vida esté plenamente presente en nosotros. Lo mismo puedes experimentar cuando tomas el jugo de naranja que tienes junto a tu alimento. Lo puedes ver como un simple jugo de naranja o como un verdadero milagro. Todo depende de tu nivel de conciencia. Alimentarse puede ser un acto automático y rutinario o puede

ser un momento de gozo, de disfrute y de agradecimiento a la vida. Alimentarse en el presente se convierte en una excelente nutrición no solo para tu cuerpo, sino también para tu mente. ¿Te animas a ponerlo en práctica?

Cómo generar el hábito de la alimentación consciente

Come más lento

No estoy diciendo que demores un par de horas en almorzar, sino que bajes un poco tu velocidad para que el momento de alimentarte sea tu oportunidad para detenerte y nutrirte, y no una carrera. En lo posible, tomate tu tiempo para disfrutar y saborear. Recuerda que es tu momento para reponer energías. Intenta masticar más lento y verás que, de esta manera, te darás cuenta más fácilmente de si estas satisfecho o no y quizás notes sabores, texturas u aromas en tu comida que antes no habías percibido.

Saborea el silencio

Sí, ya sé, para quienes viven solos es relativamente fácil esto, pero comer en silencio cuando tienes a toda tu familia sentada en la mesa puede ser una tarea imposible de realizar; no obstante, puedes usar tu creatividad para proponer algún juego como "¿Qué les parece si intentamos comer en silencio por dos minutos?" o "¿Qué tal si una vez a la semana hacemos un minuto de silencio para agradecer la comida antes de comenzar a comer?". Si aun así crees que es muy difícil poner en práctica estas sugerencias, intenta integrar esta práctica a los momentos que sabes que estás en soledad: tu mate mañanero, tu café luego de almorzar o tu merienda por la tarde.

Silencia tu teléfono y tu TV

Nos hemos acostumbrado tanto a tener encendido el televisor a la hora de comer que muchas veces el aparato termina siendo un integrante más de la familia. Lo mismo ha ocurrido en los últimos años con el uso de los teléfonos celulares. Muchas veces me ha ocurrido ir a pasar un fin de semana al campo o a algún lugar donde no llega la señal y recordar lo lindo que es disfrutar de una conversación significativa con la familia: mirarnos a los ojos, intercambiar experiencias, disfrutar de nuestra presencia sin ser interrumpidos por las múltiples distracciones que propone la vida moderna. No estoy renegando de la tecnología –yo también la consumo–, pero en algunos momentos puede volverse altamente tóxica. Al igual que con las sugerencias anteriores, todo se trata de ser creativo y no extremista. Podemos sugerir a nuestra familia tener momentos de *pizza* y TV, ¿por qué no? Pero que sean elecciones conscientes, excepciones, y no la norma.

Presta atención al sabor

Uno de los trucos para comer de una forma más consciente es estar atento con los cinco sentidos a lo que estamos comiendo. Estos nos permiten percibir el gusto del dulce de leche, el aroma del pan calentito, la fuerte acidez del limón, la textura aterciopelada del durazno, el sabor picante de la rúcula, el crujido de la masa de la *pizza*, etc. Si queremos introducir la alimentación consciente poco a poco en nuestro ámbito familiar,

es muy buena idea comenzar a hablar del tema en la mesa y también hacer algunos comentarios sobre los sabores, las texturas y los aromas que sentimos al comer; esto contagiará positivamente a los demás y llenará de significado la experiencia.

Conoce tu comida

Conocer lo que comemos, de dónde proviene, qué nutrientes tiene y cómo nos favorece muestra el enorme poder de la educación. No solo nos permite ser más conscientes a la hora de elegir nuestro alimento, sino también tener una buena razón para agradecer la comida que hay en nuestra mesa. La alimentación consciente implica reavivar, en todo sentido, la relación que tenemos con nuestra comida. Puedes promover con tu familia o con quien vivas preguntas tales como: "¿De dónde vino este alimento?". "¿Cómo llegó a nuestra mesa?" "¿Quién lo cultivó?" Lo más probable es que las respuestas a estas preguntas generen más aprecio, respeto y valor por lo que están ingiriendo.

En resumen, la alimentación consciente o mindful *eating* no tiene por qué ser una práctica exigente. Puedes comenzar a integrarla a tu vida o la de tu familia de una manera amable y paciente. Tómalo como el simple compromiso de apreciar y respetar los momentos en que te alimentas para ejercitar estar más presente y disfrutar de algo que haces todos los días. No importa con qué tipo de alimento lo hagas, puede ser desde un helado hasta una ensalada; lo importante es dónde está puesta tu atención. Tu foco debería estar no tanto en lo que comes, sino en cómo lo comes. Y si eres de esas personas que les gusta cocinar, aprovecha a estar presente en todo el proceso; mientras limpias la cocina, preparas y cueces el alimento y, por qué no, mientras lavas la vajilla. Cocinar con atención plena puede ser tu gran secreto como chef. La paz, la felicidad y el amor que experimentes al cocinar impregnarán de vibraciones positivas tu comida, y tus comensales se beneficiarán.

Guía para practicar la alimentación consciente (mindful *eating*)

A continuación te comparto una serie de preguntas que pueden servirte como guía para mantener una conciencia mindful durante las comidas. Escribe lo que sientes debajo de cada pregunta.

- Me siento y me alisto para comer, ordeno el espacio y los cubiertos que usaré, respiro varias veces… ¿Qué siento?

- Sin apuro, como en silencio, apreciando el poder alimentarme. ¿Siento algún tipo de gratitud?, ¿cómo es?

- Valoro lo que como…, trato de imaginar su procedencia: ¿de dónde viene?, ¿qué camino tuvo que hacer para llegar a mi mesa?, ¿qué personas estuvieron implicadas en el proceso?

- Reflexiono sobre cuán nutritivo es lo que estoy comiendo para mi cuerpo y mi mente. ¿Aparecen sensaciones?, ¿dónde?, ¿cómo son?

- Saboreo, siento y huelo lentamente cada bocado antes de tomar el siguiente. ¿Lo puedo hacer?, ¿cuál es mi reto?

- Al final de mi comida, noto el momento preciso en el que estoy satisfecho y paro. ¿Cómo manejo mi ansiedad?

- ¿Cómo ha sido la experiencia de comer más presente y en silencio?, ¿qué aprendí?, ¿cuál es mi desafío?

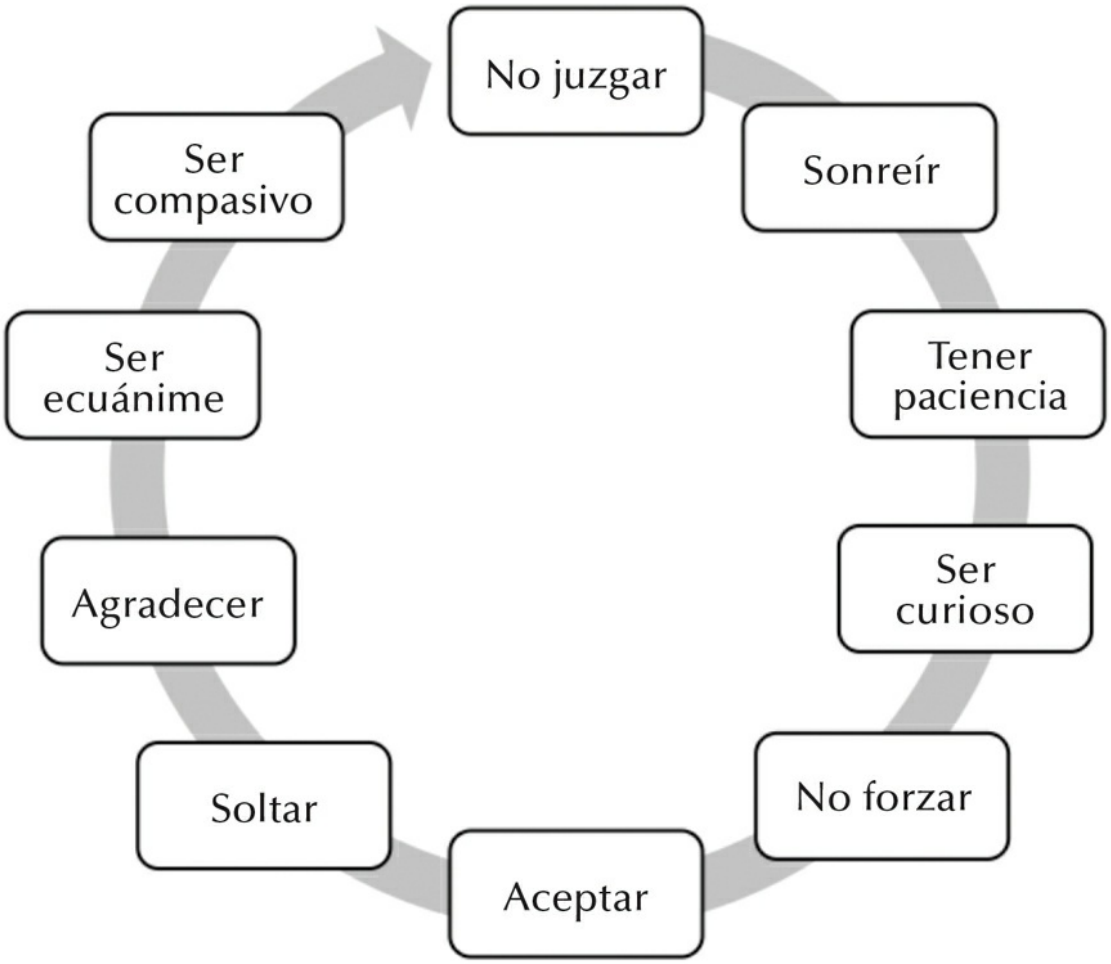
LAS DIEZ ACTITUDES EN LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

En el mundo del mindfulness son muy conocidas las siete actitudes que plantea Jon Kabat-Zinn en sus libros y que constituyen los principales soportes para la correcta práctica del esta disciplina. Con una dosis de atrevimiento y la experiencia ganada durante años de practicar la meditación, me permito sumarle algunas más que buscan complementar las ya planteadas por este autor. Estas son: **no juzgar, sonreír, tener**

paciencia, ser curioso, no forzar, aceptar, soltar, agradecer, ser ecuánime y ser compasivo. Estas diez actitudes nos recuerdan la razón por la cual practicamos esta arte y nos ayudan a canalizar las energías para ser más eficaces en nuestro trabajo de crecimiento y sanación. También es bueno recordar que hay que ir con mesura, ya que la meditación toma algún tiempo hasta que revela su potencial total. Estamos muy acostumbrados a obtener resultados inmediatos en otras disciplinas, pero este no es el caso. Este es un nuevo tipo de aprendizaje para muchos de nosotros, pero que bien vale la pena experimentar. Mi consejo es que realices las prácticas que te iré describiendo con una combinación de confianza, persistencia y apertura, sin intentar forzar nada y valorando lo que *es* en cada momento con un corazón compasivo. Te invito a confiar en tu capacidad innata para aprender y crecer, y verás cómo todo llega a su propio tiempo. A continuación describo la esencia de cada una de estas actitudes durante la práctica de la atención plena.

Figura 4.5

Actitudes del mindfulness



No juzgar

Tan pronto cerramos los ojos y percibimos lo que ocurre en la mente, reconocemos la enorme cantidad de pensamientos que tenemos, en su gran mayoría cargados de juicios como "no puedo", "sí puedo", "es difícil", "es fácil", "me siento mal", "me siento bien". Esto es lo que ocurre naturalmente en la mente; sin embargo, estas no son verdades –aunque lo parezcan–, sino meras opiniones inconscientes o creencias que están basadas en nuestras experiencias de vida. Es importante entender que nosotros no somos nuestros juicios, sino sus observadores. Entonces, la práctica de la atención plena no consiste en detener, evitar o cambiarlos, sino simplemente observarlos, reconocer que están ahí, ser conscientes de su existencia y soltar su influencia.

Sonreír

La imagen que muchos de nosotros tenemos sobre alguien meditando es de un rostro serio y concentrado. Sin embargo, uno de los primeros frutos de esta disciplina es un estado de liviandad y felicidad interior. Meditar mientras dibujamos una leve sonrisa en el rostro, no solo ha sido una práctica ancestral proveniente de la filosofía de sanación taoísta, sino que la ciencia moderna ha comprobado su efectividad. El reconocido monje budista Thich Nhat Hanh ha dicho que la esencia de la práctica de la "sonrisa interna" implica dirigir la energía sanadora de una sonrisa compasiva, hacia el interior del cuerpo. Entonces, sonreír y adoptar una actitud alegre al comienzo de nuestra práctica nos predispone a crear un estado de bienestar profundo y actúa como un bálsamo sanador para nuestra mente y cuerpo.

Tener paciencia

Cada fruto nace a su propio tiempo y, si sabemos esperar, seremos recompensados. La paciencia es uno de los mayores tesoros para vivir una vida feliz; sin embargo, es una actitud que nos cuesta mucho y que es superada por la ansiedad y la impaciencia.

Solemos estar disconformes con lo que tenemos, hacemos o somos, e intentamos lograr algo más o querer llegar a otro lugar distinto de aquel en el que estamos en el momento presente. Ser pacientes con nuestros esfuerzos como con nuestra mente errante que no para de ir de aquí para allá es una actitud esencial en la práctica del mindfulness. A la hora de practicar, no deberíamos ser dependientes del tiempo ni tener ninguna expectativa de obtener algo, cambiar algo o que ocurra algo en particular. Tener paciencia es la *gran actitud*.

Ser curioso

Muchos de los mejores momentos de la vida los perdemos por creer que ya los conocemos. Podemos pasar frente al amanecer más increíble sin siquiera detenernos, argumentando que ya lo hemos visto antes. Sin embargo, cada atardecer es nuevo, cada momento es distinto, y nosotros, quienes lo observamos, también somos diferentes. Es como si hubiéramos perdido esa capacidad de asombrarnos que tanto disfrutábamos cuando éramos niños –ver las cosas por primera vez–. La curiosidad es la actitud que nos permite redescubrir el mundo con nuevos ojos, inclusive frente a lugares, cosas o personas que ya hemos experimentado. Esta actitud humilde nos permite mantener una mente abierta con la conciencia de ser un aprendiz eterno y nos recuerda lo poco que sabemos sobre los misterios de nuestro mundo interno y externo.

No forzar

Vivimos en la cultura del hacer, donde la regla implícita es que los resultados solo

llegan si antes hubo sacrificio y esfuerzo arduo o que, cuanto más te esfuerzas, más rápido y mejores serán los resultados. La meditación es bien diferente; es más parecida a conciliar el sueño: cuanto más te esfuerzas por quedar dormido, menos lo logras. De igual forma, no podemos forzar la meditación o la relajación, es algo que ocurre naturalmente y que fluye en la medida en que le demos lugar y espacio y que no intentemos controlarla. Tampoco se trata de no hacer nada. Es entender que todo lo que necesitamos para estar bien ya está aquí y ahora, en cada instante presente. No hay adonde ir, pues la meta es estar aquí. Este es el único momento real y, con sus imperfecciones, es perfecto. No debemos luchar con lo que no es, sino honrar la experiencia de lo que es y cuidarla.

Aceptar

Durante la práctica del mindfulness, la experiencia se acepta tal y como es, tanto si es positiva o negativa, s agradable o desagradable. Cuando intentamos forzar las situaciones para que sean como nos gustaría que fuesen, en vez de verlas tal y como son, malgastamos nuestro tiempo y energía y terminamos acumulando tensión y generando estrés. La actitud es aceptar tanto la experiencia como las reacciones que produce, considerándolas naturales y normales. Esto no significa que aprobemos pasivamente lo que ocurre, sino que ver claramente lo que pasa y entender que, nos guste o no, lo que está ocurriendo es lo que está ocurriendo. Tampoco implica resignarse o entregarse, sino descubrir la forma más sabia de relacionarse con las circunstancias. Claro que no es fácil aceptar algo que nos molesta, pero esto nos ayuda a librarnos de la atadura de pensar que "solamente si se soluciona este problema, podré ser feliz". Negar, resistir, evitar o aferrarse son lo opuesto a la aceptación, por eso a veces necesitaremos contar con el coraje para aceptar nuestras emociones más negativas como la ira, el miedo o la tristeza, considerándolas parte de la experiencia humana que tenemos que afrontar para aprender y vivir.

Soltar

Te invito a que en este momento seas consciente de tu respiración y notes cómo inhalas y luego exhalas el aire. Esa es la ley de la vida, recibes y luego sueltas. Lo mismo ocurre en otros aspectos de nuestra existencia. Por ejemplo, el amor en las relaciones implica la apertura para recibir al otro, pero al mismo tiempo involucra soltar y aceptar a la otra persona tal cual es, sin querer controlarla. En la práctica de la meditación, hay que dejar que las cosas sean como son sin forzarlas u oponer resistencia ni tampoco apegarnos a ellas para evitar ser manipulados por emociones como la ansiedad o los miedos, soltando cualquier deseo o expectativa: "Yo quiero que las cosas sean así" o "Si no es de esta manera, no lo quiero". Como analogía, en algunas regiones de Oriente, se utiliza un sistema para atrapar a los monos que consiste en hacerle un orificio a un coco

lo suficientemente amplio como para meter una fruta dentro. Cuando el mono ve la fruta –por ejemplo, una banana–, introduce su mano para tomarla y descubre que no puede sacarla a menos que la suelte. Como no lo hace, queda atrapado. Lo mismo nos ocurre a nosotros cuando quedamos atrapados en nuestros propios deseos –también en nuestro ego, miedos, rencores, frustraciones– sin la energía suficiente para soltar. Cuando practicamos la meditación, notamos cómo los pensamientos, las sensaciones y los acontecimientos fluyen y, lejos de querer aferrarnos a ellos, practicamos soltarlos y dejarlos ir, en lugar de identificarnos y considerarlos como algo personal. Como dijo el maestro tailandés Ajahn Chah: "Si sueltas un poco, tendrás un poco de felicidad. Si sueltas mucho, tendrás mucha felicidad. Y si sueltas completamente, serás libre".

Agradecer

Cuando honramos y aceptamos la realidad presente, dónde estamos, cómo estamos, quiénes somos, qué estamos haciendo, qué tenemos, estamos ante la verdadera prosperidad y eso es lo que deberíamos agradecer. Si, por el contrario, nunca estamos satisfechos ni contentos con lo que hacemos o tenemos, no importa cuánto dinero o riqueza acumulemos, siempre nos faltará algo, ya que hemos puesto la balanza de la abundancia o la escasez únicamente en manos de las pertenencias o los logros, en vez de ubicarla en el centro del ser. Si queremos siempre ser felices, prósperos y abundantes, debemos agradecer lo que existe hoy y sentir que somos abundantes y suficientes *ahora*. Cuando meditamos desde esta actitud agradecida, somos conscientes de que estamos vivos, y la señal obvia es que estamos respirando. La vida es el mayor de los regalos, y eso merece de toda nuestra gratitud. A veces damos por hecho la maravilla que significa tener un cuerpo, un cerebro y una mente. El corazón late todo el tiempo sin parar, nuestra respiración fluye incesante, la sangre corre y nos nutre, los sentidos nos regalan sus sensaciones y todo, absolutamente todo, funciona de una manera automática sin nuestra intervención y sin pedirnos nada a cambio. Deberíamos sentirnos agradecidos por tanto.

Ser ecuánime

La ecuanimidad es la facultad de pensar y juzgar con imparcialidad y sin aversión. Una mente ecuánime puede mantenerse estable bajo emociones fuertes o estrés. La persona con ecuanimidad es capaz de permanecer equilibrada y tranquila incluso cuando se siente atraída por deseos o rechaza sentimientos negativos. Con la práctica del mindfulness nos volvemos conscientes de la naturaleza efímera de las cosas y las situaciones, y aprendemos a no reaccionar ante ellas. Algunas sensaciones nos parecerán agradables, otras desagradables y otras neutras, pero con la mirada ecuánime las podemos aceptar sin apego ni rechazo, con imparcialidad y sin negación. Aceptamos el cambio como algo natural y constante.

Ser compasivo

Es la cualidad de tratarnos con amabilidad. Muchas personas, sin darse cuenta, se vuelven sus peores enemigos; probablemente nunca tratarían a otra persona como se tratan a sí mismos. A medida que practicamos el mindfulness, la autocompasión crece y comenzamos a volvernos nuestros mejores amigos, aprendemos a mimarnos, a estar en paz y a perdonarnos. La práctica de la meditación requiere tiempos de soledad e introspección con nosotros mismos para poder reflexionar e internalizar las experiencias, así como momentos de entrega y generosidad para compartir lo aprendido con otros. Primero está el autoservicio, que significa fortalecerse y nutrirse y, cuando nos hemos atendido a nosotros mismos primero y nos sentimos fuertes y bien, el servicio a los demás ocurre natural y automáticamente. Siendo nuestros mejores amigos, irradiamos y contagiamos bienestar a los demás. Por eso, junto con el mindfulness es necesario cultivar el *heartfulness*, que no solo involucra el cultivo de la mente sino también del corazón. Significa ser más humanos, más sinceros y abrir nuestro corazón para estar disponibles para los demás.

En resumen: la práctica del mindfulness es como cultivar un jardín. Requiere de un buen jardinero que no solo tenga las habilidades para preparar la tierra, sino las actitudes necesarias para que este florezca. Estas diez actitudes compartidas son las semillas que nos ayudarán a preparar el jardín de nuestra mente para meditar. Mi sugerencia es que leas nuevamente cada ítem y, mientras lo haces, vayas haciendo pausas para preguntarte qué significa para ti esta actitud. Regálate unos momentos para sentir cada actitud y ver cómo se siente. Sintoniza y alinea esa actitud con tu cuerpo, mente y emociones y pregúntate: ¿se siente natural, te resulta familiar?, ¿la sientes fácil de adoptar?, ¿te resulta difícil?, ¿notas alguna resistencia?

MEDITACIONES GUIADAS

Ahora vamos a poner en práctica algunos de los conceptos vertidos en este capítulo, para internalizarlos y experimentarlos a través de la meditación informal.

Caminar consciente para sanar (mindful *walking*)

Es habitual salir a caminar cuando necesitamos pensar, tomar una decisión importante o reflexionar sobre un tema profundo, también cuando estamos enojados o afectados por alguna situación. El caminar consciente puede ser de gran ayuda –yo lo hago seguido– y la práctica que suelo hacer es la siguiente:

Camino y respiro… Con cada paso, reconozco el enojo dentro de mí y lo mal que me siento… Doy mi siguiente paso… Sé que tengo el coraje y la fuerza

suficiente para afrontar este desafío… Miro de frente mi dolor y reconozco la emoción que me visita… Continúo caminando… Entiendo lo que me está pasando… Sé que la emoción que siento no soy yo, es una energía que está dentro de mí… Noto que al observarla disminuye su influencia… Ahora puedo analizarla con mayor perspectiva… Descubro con tranquilidad sus causas… Camino y respiro… Ahora puedo transformarla en un aprendizaje o en algo más positivo.

Recuerdo que, en cierta ocasión, una empresaria muy exitosa me contrató para que la ayudara a controlar su nivel de ansiedad y estrés. Tan pronto llegué a su departamento, me invitó a que la esperara sentado en el living. Esperé durante unos cuatro o cinco minutos mientras la veía correr de un ambiente al otro de su casa, en un estado muy alterado, como si se le hubiera perdido algo. En un momento regresó y se sentó frente a mí. Con una respiración muy agitada me preguntó: "¿Quieres tomar algo?". En ese momento entendí que iba a ser muy difícil practicar la meditación sentados allí y la invité a salir a caminar. Mientras bajábamos en el ascensor, ella comenzó a contarme todas sus preocupaciones hasta que le propuse detenerse y hacer un ejercicio. Le dije: "A partir de ahora, te propongo hacer silencio y que camines de manera consciente a mi lado, siguiendo mi ritmo". Ella sonrió, como pensando que eso era sencillo y aceptó el desafío. Caminamos juntos durante unos cinco minutos. Al detenerme, ella también se detuvo y cuando voltee para mirarla, sus ojos estaban húmedos y algunas lágrimas corrían por sus mejillas. Le propuse sentarnos y descansar por unos minutos en silencio hasta que estuviera mejor. Su primer comentario fue: "Nunca hubiera imaginado que era tan difícil caminar consciente. Me doy cuenta de lo acelerada y ansiosa que estoy. ¡Quiero cambiar! Ayúdame, por favor. ¡Quiero cambiar!".

Comer consciente (mindful eating*)*

Una empresa de chocolates inglesa, Chocolate Buda, lanzó recientemente una campaña para fomentar el mindful *eating* en la que invitaba a las personas a comer su chocolate con un sencillo ejercicio de meditación. Las instrucciones dentro de cada tableta decían: "Solo te tomará un minuto hacer este ejercicio y es una de las formas más rápidas para equilibrar tus niveles de estrés y lograr un estado de sanación y rejuvenecimiento". Te comparto el ejercicio a continuación para que lo pruebes, pero antes necesitarás conseguir un bombón o un trozo de chocolate envuelto. Luego, sigue las instrucciones.

En primer lugar, toma en tu mano el chocolate… Ahora encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte y cerrar los ojos por un minuto… Sostén tu trozo de chocolate envuelto en la palma de tus manos y observa la sensación y el sonido de la envoltura… Observa cómo se te hace agua la boca anticipando

el placer que vendrá… Ahora lentamente desenvuelve el chocolate… todavía mantén los ojos cerrados, y ponlo en tu boca… No te apresures, aún no muerdas ni mastiques… Por unos segundos, déjalo solo en tu lengua… Ahora explora el sabor, la textura y la temperatura… Observa cómo cambian las sensaciones… Pasan de frío a cálido, de suave a sedoso… ¡Ah!… Siente que es un pequeño regalo del cielo.

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

Durante el día estoy muy ocupado y no tengo tiempo para sentarme a practicar el mindfulness formal. ¿Es suficiente practicar de manera informal para beneficiarme?

Lo perfecto es enemigo de lo bueno. Lo perfecto no existe; todo es perfectible desde el momento en que los seres humanos podemos mejorar y aprender todo el tiempo. Si te tranquiliza, no hay una manera perfecta de practicar la meditación; cada uno lo vive distinto, así que continúa practicando de manera informal, integrando el mindfulness a tus rutinas cotidianas sin exigencias, pero con confianza, y observa cómo te vas sintiendo, qué cambios positivos percibes. Eso te motivará a mantener la regularidad de tu práctica. Los cambios profundos se ven con el tiempo y debemos ser pacientes. En cuanto a la práctica del mindfulness formal, si no dispones de tiempo para hacerlo en este momento de tu vida, está bien, valora tu presente y el tiempo que dedicas a tus responsabilidades y verás que ya aparecerán momentos más oportunos. No obstante, algunos de mis alumnos me han planteado una inquietud similar a esta y me han compartido algunos de los trucos que les han servido. Por ejemplo, uno de ellos redujo el tiempo que destinaba diariamente para mirar TV y encontró quince minutos para practicar meditación sentado. Otro comenzó a acostarse más temprano por las noches y eso le permitía levantarse más temprano para sentarse a meditar por las mañanas. Te invito a que seas creativo y encuentres tus propios tiempos para meditar, reduciendo o quitando minutos a tus hábitos cotidianos.

Hace un tiempo que estoy yendo a aprender a meditar, pero no sé si estoy en el camino correcto o si el instructor no es el mejor. Mis amistades me sugieren que pruebe otras escuelas y no sé qué hacer

Es normal que muchas veces surja esta duda al encontrarnos con una práctica que no conocemos; sin embargo, la duda puede ser un aspecto positivo. Si en vez de rechazarla la recibimos, le damos la bienvenida y observamos el aprendizaje que trae, podremos extraer enseñanzas de ella. Hay un dicho de la tradición zen que dice: “Cuanto más grande la duda, más grande la iluminación”. Por otro lado, la confianza es una cualidad

que debemos cultivar y lo primero que tenemos que aprender es cómo reconocer la evidencia. Por ejemplo, si alguien trata de convencerte de que la meditación es buena, que te va a ayudar mucho y que a otros también les funciona, no tienes por qué creerle ciegamente. Tienes que practicar y experimentar por ti mismo y ver si a ti te funciona. Así podrás confiar. Aunque sea un maestro prestigioso quien lo asevere, nuestros mejores maestros somos nosotros mismos y nuestra propia experiencia. Hay una historia de Buda que lo ilustra. El Buda estaba hablándole a un grupo de personas jóvenes, y ellos le preguntaron en quién debían creer, porque muchos maestros los habían visitado y cada uno de ellos había declarado que sus enseñanzas eran las mejores. Buda les respondió: "No crean en nada, aunque lo haya dicho un gran maestro o incluso si está en las sagradas escrituras". Tenemos que ser nuestros propios laboratorios andantes y basarnos en la evidencia que experimentamos, confiar en nuestra práctica y no dejar de perseverar. Cuando confías en la práctica, estas confiando en ti, porque eres tú quien hace la práctica.

CAPÍTULO 5

RESPIRA Y CONECTA

Cuantas más maneras tenemos para conectar, más desesperados parecemos estar por desconectar.
PICO IYER

"Desconectar es la nueva libertad." Esta afirmación que está en boca de muchas personas que conozco y que aparece en algunos artículos que he leído parece contradecir todo lo que he estado escribiendo hasta ahora en el libro. Sin embargo, en el contexto tecnológico actual, tiene bastante sentido. Si te pasa estar revisando las redes sociales durante la noche antes de dormirte, si lo primero que haces al abrir los ojos por la mañana es chequear tu teléfono o miras tu teléfono varias veces al día para ver si aparecieron nuevas notificaciones, o si lo sientes vibrar y cuando lo revisas no ha entrado ningún nuevo mensaje estás padeciendo la *sobreconectividad.* Y si, además, sientes que no puedes salir a la calle sin tu teléfono –me incluyo–, estás padeciendo una enfermedad moderna llamada "nomofobia", que es la dependencia que genera el temor a no tener el teléfono celular a mano. Son pocas las personas que conozco que no padecen esta adicción al teléfono. No se discute que la tecnología es una herramienta maravillosa y que permite la magia de estar conectados con cualquier persona alrededor del mundo y que nos ayuda en nuestras tareas diarias en el trabajo, la familia, los viajes, etc. Pero su contracara se nota rápidamente cuando esta misma tecnología falla y, entonces, sale a relucir lo peor de nosotros mismos, justamente por tener esta dependencia feroz. La sensación es como si nos faltara una parte del cuerpo y, cuando no está, sufrimos horrores su ausencia. Un estudio reciente ha revelado que son aproximadamente cincuenta veces al día las que una persona revisa su teléfono, y la mayoría de nosotros ni siquiera es consciente de ese hábito. Los excesos siempre traen consecuencias negativas como la ansiedad, la depresión, el estrés, la fatiga y, además, sobreviene el sedentarismo como consecuencia de estar tanto tiempo conectados y no tener tiempo para ejercitar. La realidad es que nuestra energía es limitada y, si permitimos que sea consumida por la era digital, ¿de dónde obtendremos las reservas necesarias para dedicarnos a lo que más importa: nuestros seres queridos? Si no nos desconectamos nunca, no debería sorprendernos que al volver de nuestras vacaciones nos sintamos aún más agotados o insatisfechos. Recientemente organicé un retiro de un día de silencio y mindfulness para las personas que culminaron el curso de ocho semanas de Reducción del Estrés basado en Mindfulness, y los comentarios de los participantes al final de la actividad fueron sorprendentes: "Confieso que al principio me quise ir, porque no sabía que íbamos a estar todo el día en silencio", "Fue difícil, me pregunté cómo iba a hacer todo el día sin mi teléfono", "Me sorprendió lo liberada que me sentí por desconectarme de todo", "Lo

mejor del día fue caminar y volver a conectarme con la naturaleza", "Mi desafío fue almorzar en silencio, no creí poder hacerlo, pero al final lo disfruté". Estas y otras opiniones de los participantes coincidieron en la necesidad –a veces difícil de realizar– de desconectarse de lo digital para conectarse con lo natural; esa parece ser la tendencia. Entre las notificaciones y las aplicaciones de los distintos aparatos tecnológicos que nos rodean, las publicaciones en las redes sociales, los correos electrónicos y otras distracciones de la modernidad, es fácil perderse en el mundo virtual y, al mismo, tiempo perderse del mundo real.

CONECTA

Casi todo funcionará otra vez si lo desconectas por unos minutos, incluyéndote a ti.
ANN LAMOTT

Esta era de exceso de información es un reto para nosotros y demanda que hagamos una elección consciente. Sabemos que no podemos controlar las redes ni lo que las personas hacen o dicen allí, pero siempre –y esto es bueno recordarlo– tenemos la libertad de elegir una postura o una conducta sobre cómo queremos actuar. Usar la tecnología de una manera más consciente y no dejar que *el consumo nos consuma* es una elección consciente. Ahora sabemos que desconectar del mundo virtual para pasar más tiempo en el mundo real es esencial para nuestro bienestar y, aunque tengamos la oportunidad de escaparnos durante un par de días para ir al mar, al bosque o la playa, es nuestra elección continuar conectados al teléfono o apagarlo para hacer algunos estiramientos, leer un libro en soledad, caminar sin rumbo, respirar y meditar o simplemente no hacer nada.

La práctica del mindfulness nos ayuda a gestionar mejor el uso de las nuevas tecnologías, ya que apacigua y aclara nuestra mente para que podamos tomar mejores decisiones y elegir con una conciencia más clara. Con el mindfulness estamos más despiertos para darnos cuenta de cómo usamos los recursos que tenemos disponibles. Tenemos más fuerza de voluntad para elegir centrarnos en la gente y estar más presentes con ellos, sin necesidad de tomar una *selfie* en cada lugar que estamos. Aprendemos a disfrutar de la vida en vivo y en directo, en vez de terminar viéndola a través de una pantalla. Desenchufarnos voluntariamente a lo largo del día puede ayudar a nuestro cerebro a reiniciarse y reenfocarse. ¡Pruébalo!

Desconecta, conecta y reconecta: desconecta de lo que drena tu energía, de lo que te distrae de lo importante. Conecta con tu presente y saboréalo, valora quien eres y lo que tienes, y reconecta con el mundo y con tu mundo. Honra tu tiempo usándolo con los que más amas. ¡Hazte ese regalo!

RESPIRA

Nuestra mente se asemeja a un barco que navega todo el día en océanos agitados, muchas veces dejándose arrastrar por olas de pensamientos pasados y otras veces por olas de pensamientos futuros. La mayoría de nosotros usamos nuestra energía diaria para atender nuestras responsabilidades, cumplir nuestros roles, satisfacer nuestras relaciones y además realizar nuestras rutinas. No es raro quedar exhaustos al final del día. Para continuar con la metáfora, si elegimos fondear el ancla en el momento presente, es decir, si encontramos un lugar de referencia interno de donde poder sujetarnos, no importa adónde vaya el barco durante el día, siempre tendrá un lugar al que regresar. Ese centro es la respiración y ese lugar es el presente.

¿Por qué la respiración?

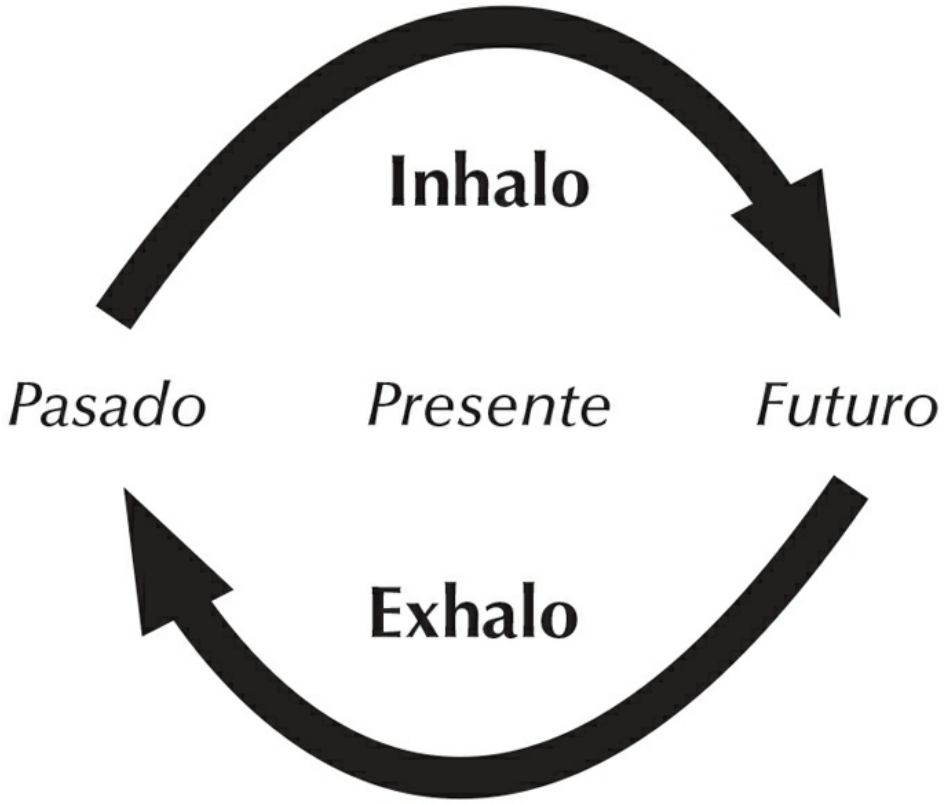
La respiración es una función corporal que está siempre con nosotros. Nos acompaña a todos lados, todo el tiempo. Es algo que no podemos olvidar o perder en ningún lugar. De forma natural, todos respiramos de manera profunda y consciente cuando estamos muy cansados o cuando queremos calmarnos ante una situación difícil.

Recuerdo una ocasión en la que fui a acompañar a una amiga al hospital. Cuando llegué a su habitación, ella estaba sola en su cama y esperaba que la vinieran a buscar para llevarla al área quirúrgica. Estaba muy nerviosa, tensionada y me decía que tenía mucho miedo. Me acerqué a la camilla y le pregunté: "¿Quieres que hagamos una meditación antes de que te vengan a buscar?". Es claro que yo no tenía ninguna expectativa de que ella aceptara, pues ya me había rechazado en el pasado, diciendo que lo que yo hacía eran "cosas raras". Sin embargo, en esta oportunidad ella me miró y luego de un silencio extenso, me dijo: "Muy bien, acepto. Enséñame a calmarme, ¡por favor!". Le dije: "Muy bien, dame tu mano y cierra tus ojos por unos momentos". Entonces guie la meditación y respiramos juntos durante unos minutos hasta que llegaron los enfermeros para llevarla. A la siguiente semana ella me llamó por teléfono para agradecerme y me dijo cuánto la había ayudado la meditación que hicimos antes de la operación. Me dijo: "El miedo y la ansiedad que sentí en ese momento, de un momento a otro se transformó en una experiencia de paz", y agregó: "Tan pronto me recupere quiero participar de uno de tus cursos de meditación".

EL CICLO DE LA RESPIRACIÓN

Figura 5.1

Ciclo de la respiración



Todo en la naturaleza se expande y se contrae, sube y baja, aparece y desaparece, nace y muere, viene y va: esa es su ley. La vida está hecha de estos dos estados o ritmos y nosotros también. La respiración entra y sale del cuerpo, inhalamos y exhalamos, y continúa este ciclo automáticamente. Nuestra tarea no es modificar ni detener estos ciclos, sino aprender a equilibrarlos, observarlos, entenderlos y dejarlos ser.

Como vemos en la figura 5.1, hay dos instancias en este ciclo: una corresponde a la inhalación y otra a la exhalación. Una no puede existir sin la otra, así como la vida no puede existir sin la muerte. Buda decía: "Sé consciente. Cuando la respiración entre, entra con ella, y cuando la respiración salga, sal con ella. Haz simplemente esto: entrar, salir, con la respiración". Al comenzar nuestra práctica observamos los ciclos de inhalación y exhalación y nos movemos con ellos entrando y saliendo, entrando y saliendo, es decir, no nos adelantamos ni los seguimos como una sombra. Tampoco se trata de pensar en la respiración o en sus sensaciones, ni tampoco intentar controlarla. Lo único que tenemos que hacer es sentirla. A continuación, te comparto algunos aspectos muy importantes para tener en cuenta con respecto a la respiración cuando estés meditando:

- **La respiración no es un fin, sino un medio:** en el mindfulness, a diferencia del yoga o de otras disciplinas de meditación, no se busca mejorar la respiración ni controlarla. Esta es solo un punto de referencia para identificar el presente y regresar allí cada vez que la atención se pierda.

- **La respiración está siempre disponible:** a no ser que estemos muertos, la respiración tiene la ventaja de que siempre está disponible y siempre ocurre en el presente, nunca en el pasado ni en el futuro.
- **No somos nuestra respiración:** la práctica consiste en observar y registrar de manera objetiva las sensaciones producidas en el cuerpo durante el fluir de la respiración. Nosotros somos el observador de la propia respiración en el momento presente, es decir, observamos nuestro propio cuerpo respirar.
- **Nosotros no respiramos:** Jon Kabat-Zinn dice en su libro *Vivir con plenitud las crisis*:

> No está del todo bien decir "yo respiro" ya que si fuera yo que realmente produzco voluntariamente la respiración, si me distraigo por un segundo y no respiro, moriría al instante. La biología del cuerpo no permite que me suicide evitando mi respiración, si yo no lo hago, el cuerpo responde automáticamente. Entonces, yo no tengo mucho que ver con la respiración, mi cuerpo está a cargo. Por lo tanto, ejercitar la "gratitud" con el cuerpo por lo que hace con mi respiración es muy adecuado y real. "Gracias cuerpo por respirar" aunque yo me distraiga y no lo haga.

El tipo de respiración

Existen varios tipos de respiración y hay muchas prácticas yóguicas que abordan el tema en profundidad. Para el caso del mindfulness, la respiración diafragmática es la más recomendada. Se trata de una respiración baja, también llamada abdominal, que la puedes sentir colocando ambas manos sobre tu ombligo. Es la respiración que solíamos tener cuando éramos niños. Es lenta, silenciosa y es la que oxigena mejor el cuerpo. También es la más recomendada para lograr una relajación rápida y efectiva cuando estamos bajo la influencia del estrés.

Cómo debo respirar

Una de las inquietudes más frecuentes que los alumnos plantean en los cursos es sobre el tema de la respiración. Muchas veces plantean esta duda las personas que practican yoga o han practicado algún tipo de meditación basado en las técnicas del *pranayama* (técnicas de control de la respiración). Ellos buscan trasladar de manera errónea esa misma forma al mindfulness. En la práctica de la atención plena, la respiración es el centro u objeto de nuestra concentración. Cada vez que la atención divaga regresamos al centro, donde está nuestra respiración. Ahora bien, el hecho de elegir un foco definido no invalida que otros fenómenos estén ocurriendo al mismo tiempo, como el latir del corazón, un sonido externo, un movimiento corporal, etc. Una vez explicado esto, podemos pasar a meditar, pero antes haré una descripción paso a paso del proceso.

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE LA MEDITACIÓN

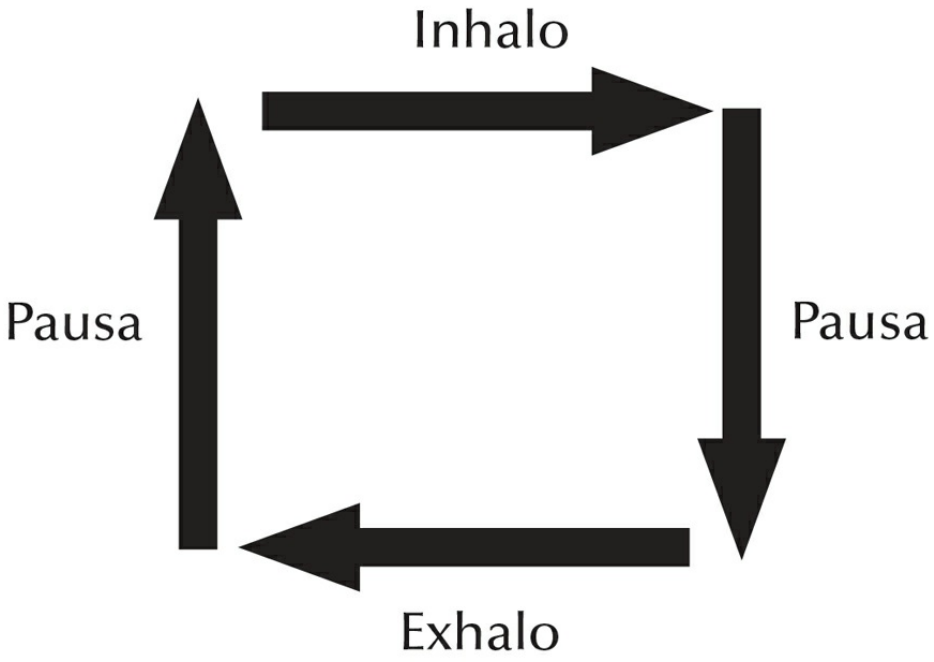
Voy hacer un intento de explicar de una forma sencilla cómo meditar, describiendo y narrando el proceso:

- Cierra tus ojos y adopta una postura que sientas digna, que sea alerta y al mismo tiempo relajada.
- Siente la presencia corporal y el lugar que ocupa tu cuerpo.
- Mantén una actitud alegre, sin intención de forzar nada.
- Empieza por focalizar tu atención en las sensaciones de la respiración.
- Observa el movimiento que esta produce en tu cuerpo, ya sea a nivel de tus fosas nasales o en la zona de tu pecho y abdomen.
- Intenta percibir la diferencia de temperatura que existe en el aire al entrar y al salir por la nariz.
- Aun así, permanece sin expectativas, observando las sensaciones del cuerpo con total curiosidad y ecuanimidad.
- Evita juzgar cualquier sensación física que aparezca, ya sea agradable o desagradable (frío, calor, picazón, tensión, dolor, etc.).
- A esta altura del proceso, quizás ya haya aparecido la famosa distracción; sin embargo, no debes temerle, ya que es la clave para fortalecer tu atención.
- Sin darte cuenta, y en décimas de segundos, quizás estés divagando en historias del pasado o del futuro sin ni siquiera haberte dado cuenta de cómo ocurrió.
- Tranquilo/a, es una situación normal, ya que tu mente lleva años saltando de experiencia en experiencia como un mono salta de rama en rama.
- Una vez que estás centrado en la respiración y notas que la mente se ha distraído, invítala con amabilidad a retomar la meditación para volver a centrarte en la respiración. Haz esto tantas veces como sea necesario.

LAS PAUSAS EN LA RESPIRACIÓN

Figura 5.2

Las pausas en la respiración



Siempre hemos estado respirando y continuaremos respirando. Nacemos y morimos haciéndolo, aunque algunos de nosotros no seamos conscientes de todo lo que ocurre mientras respiramos. Pero, si prestamos atención, antes de que el aire comience a entrar o a salir existe un momento en el que no estamos respirando, un momento muy breve de pausa o de silencio que algunos lo llaman "el intervalo en que estamos muertos". Es como si respiráramos, muriéramos y volviéramos a renacer. En la figura 5.2 podemos ver los momentos de pausa que hay antes de cada inhalación y exhalación. Estos momentos son parte esencial del ciclo y no son menos importantes que el resto. Si estas pausas no existieran, tampoco existiría la respiración, al igual que la música no podría existir sin los silencios. Todo en la vida funciona con estos ciclos de movimientos y pausas, y la naturaleza no es la excepción: una tormenta se forma y pasa de estar activa a descansar, para luego volver a activarse. Una ola del mar baña la orilla, hace una pausa y regresa al mar y ocurre lo mismo con nosotros, los seres humanos, que funcionamos con ciclos de acción e inacción. Después de todo un día de actividad, hacemos una pausa para dormir y recuperar energía para el siguiente día. Por eso, practicar este tipo de conciencia durante la respiración también nos permite valorar más las pausas y los silencios en nuestra rutina diaria. Aprendemos a frenar antes de actuar, a escuchar más en vez de hablar, a disfrutar de estar en silencio sin hacer nada, a recargar nuestras energías antes de avanzar o a hacer una pausa antes de tomar una decisión. Cuanto más conscientes seamos de estas pausas y de su valor, más vivas se volverán y mejor podremos integrarlas a nuestras vidas.

LA VISUALIZACIÓN EN LA MEDITACIÓN

Uno de los desafíos más grandes de la práctica de la meditación es gestionar nuestras distracciones. Es decir, mantener nuestra concentración en la respiración durante un tiempo suficiente como para experimentar y tocar el presente con la conciencia. Una herramienta muy valiosa para ayudarnos en este tema es visualizar imágenes en la mente que nos faciliten la concentración. La idea no es volvernos dependientes de estas imágenes, sino que solo sean un vehículo complementario que nos permita estar más tiempo experimentando, pero sin soltar la atención de la respiración. Por ejemplo, podemos imaginar a una mariposa abriendo y cerrando sus alas y sintonizar nuestra respiración con esa imagen o visualizar el movimiento de una ola que baña la orilla de una playa y se retira nuevamente al mar. Más adelante te compartiré una meditación guiada para que practiques este ejercicio.

MEDITACIONES GUIADAS

A continuación, te comparto una serie de meditaciones guiadas basadas en prestar atención al sentir las sensaciones de tu respiración. Te sugiero que comiences por adoptar una postura cómoda, en este caso sentado –en una silla o en el suelo– con la columna recta, los hombros bajos y una leve sonrisa dibujada en el rostro. Los ojos pueden estar cerrados o levemente abiertos, como prefieras. Ahora sigue estas instrucciones lo mejor que puedas.

Meditación respiración consciente 1

Comienzo por sentir mi postura sentada… Noto el movimiento que produce la respiración en el cuerpo… Encuentro el lugar donde siento con más intensidad las sensaciones de mi respiración… Puede ser en mi pecho, en mi abdomen, en mi nariz, o en cualquier otra parte… Mantengo mi atención en esa zona del cuerpo… Siento los efectos del aire entrando y saliendo en esa zona de mi cuerpo… No intento cambiar, controlar ni mejorar la respiración… Solo observo y respeto cómo es en cada momento… Si noto que la mente se ha distraído, con amabilidad, la invito a regresar al lugar donde siento la respiración… Me entrego a disfrutar de este momento.

Meditación respiración consciente 2

Llevo mi atención a la zona abdominal… Siento cómo la respiración mueve esa zona del cuerpo… Sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y

se contrae al espirar… Mantengo mi concentración en el vaivén de cada respiración… Inhalo y exhalo y estoy ahí… Si noto que la atención se aleja de la respiración, observo adónde se ha ido… No la juzgo, acepto su naturaleza… Y con amabilidad la invito a regresar al estómago y a la sensación de la respiración… Continúo observando el fluir de la inhalación y la exhalación… Me doy cuenta de que mi respiración ocurre en el presente… No ocurre en el pasado ni en el futuro… Respiro y descanso mi mente aquí y ahora.

Meditación respiración consciente 3

Inhalo y me doy cuenta de que estoy inhalando… Exhalo y me doy cuenta de que estoy exhalando… Sigo todo el recorrido de la inhalación, desde el comienzo hasta el final… Y sigo todo el recorrido de la exhalación, desde el comienzo hasta el final… Mantengo mi mente abierta y libre solo para este momento… Solo para esta respiración… Suelto mis expectativas… No quiero que ocurra nada en particular… Simplemente regreso a la respiración cada vez que mi mente se distrae… Estoy presente… Estoy vivo.

¿Cómo te resultó la experiencia? Estos tres ejercicios tienen por finalidad que comiences a tomarle el gusto a la meditación formal. Los puedes practicar de manera regular todos los días, durante dos semanas y ver cómo te sientes. Como habrás visto, son prácticas simples pero profundas, ya que constituyen la base de todas las demás técnicas, así que te sugiero que le dediques un tiempo, hasta que te sientas cómodo con ellas y puedas pasar a las siguientes meditaciones que planteo en el libro. Si quieres, también puedes llevar un cuaderno de apuntes y anotar ahí tus retos, tus avances y tus reflexiones. Yo lo hago con mis ejercicios, me ayuda mucho a generar el hábito y progresar.

Meditación respiración consciente 4 (notar las pausas)

Llevo mi atención a la respiración… Noto el ritmo de mi aliento… No busco forzar ni cambiar nada… solo inhalo y soy consciente… Ahora exhalo y soy consciente… Sigo con la mente todo el recorrido de la inhalación, de principio a fin… Sigo con la mente todo el recorrido de la exhalación, de principio a fin… Me doy cuenta de que, entre las olas de cada inhalación y exhalación, hay una pausa… Y entre cada exhalación e inhalación hay otra

pausa… Forman parte de mi respiración… Son los silencios necesarios en mi mente… Son mis momentos de no hacer o de no existir… Integro estos momentos a mi presente… Descanso mi cuerpo y mi mente aquí.

En *El libro de los secretos*, Osho expresa:

> Tú no estás respirando, porque tú no eres necesario. Estás profundamente dormido, y la respiración continúa; estás inconsciente, y la respiración continúa; estás en coma, y la respiración continúa. Tú no eres necesario; respirar es algo que continúa independientemente de ti. No puedes vivir sin la respiración. De modo que respiración y vida se han vuelto sinónimos.

Meditación respiración consciente 5 (visualizar)

Elige un lugar cómodo para sentarte, ya sea en el suelo o en una silla. Mantén tu espalda erguida y tus hombros bajos. Cruza tus piernas o bien déjalas apoyadas sobre el piso si estas sentado en una silla. Cierra tus ojos o mantenlos levemente abiertos y adopta una actitud alegre y digna a la vez. Y cuando estés listo sigue estas instrucciones:

Me vuelvo consciente de mi cuerpo sentado… Llevo mi atención a las sensaciones de mi respiración… Siento cómo el aire entra y sale de mi cuerpo… No pienso, solo siento… Ahora uso el poder de mi mente para imaginar una mariposa… Cuando inhalo, la mariposa abre sus alas… Cuando exhalo, la mariposa cierra sus alas… Inhalo y abre sus alas… Exhalo y cierra sus alas… Mi respiración está alineada al ritmo de la mariposa… Ahora imagino que yo soy esa mariposa… Abro y cierro mis alas… Estoy en el presente de mi vida… Soy libre… Soy paz… Estoy lista para volar.

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

Tengo un problema en mi respiración. A veces siento como que me faltara el aire y me cuesta respirar. ¿Cómo hago para practicar la meditación?

Trabajo en una clínica de salud donde vienen muchas personas con síntomas similares al que tú cuentas. La mayoría de las veces, el diagnóstico se relaciona directamente con altos niveles de estrés. La persona, por razones físicas, mentales o emocionales, se tensiona y nota agitación en su respiración, que se hace más corta o más pausada, y se le dificulta respirar porque siente apretado el pecho o siente que se ahoga o que su corazón se acelera, entre otras cosas. El miedo a que le ocurra algo o a ahogarse es el que alimenta aún más el estrés y la ansiedad, y se vuelve un ciclo sin solución. Desde el mindfulness hay tres aspectos que debes tener en cuenta para mejorar la

relación que tienes con tus temores y así bajar la tensión y poder respirar mejor: primero, no necesitas respirar profundo, simplemente observa tu respiración, sin juzgarla, es decir, si la sientes demasiado corta o acelerada, no importa, está bien, solo observa y acepta; segundo, lo peor que puedes hacer es intentar controlarla, ya que "lo que se resiste, persiste", reconoce tu resistencia y tu ansiedad y dale espacio dentro de ti; tercero, confía en la sabiduría de tu cuerpo. El miedo está en tu mente; ten en cuenta que tu respiración está hecha para sostener la vida del cuerpo, no se detendrá solo porque tú lo pienses. Recuerda que ha estado ocurriendo veinticuatro horas al día, siete días a la semana, año tras año, por veinte, cuarenta, sesenta o los años que tú tengas, la mayor parte de las veces sin haberle prestado ninguna atención ni tratar de controlarla. Confía en ella y suelta tus expectativas.

Cuando me siento a meditar luego de haber tenido un día difícil no me puedo concentrar y termino frustrado, ¿qué hago?

Tranquilo, es algo frecuente. Muchas veces, al sentarnos a meditar, aparecen una infinidad de imágenes y pensamientos que bloquean la mente y nos distraen. Otras veces, la agitación provocada por los conflictos de la vida cotidiana acaba estropeando nuestro estado emocional y afectando nuestra meditación. No podemos pretender que, luego de un día agitado en el trabajo o de haber visto una película de terror o de haber peleado con nuestra pareja, podamos sentarnos tranquilamente a meditar. Es obvio que vendrán a la mente todo tipo de pensamientos que no nos van a dejar en paz. Por eso, mantener un buen estado durante el día con la meditación informal es esencial. En otras palabras, estar atentos y conscientes mientras actuamos mantiene nuestra energía intacta. No obstante, no pierdas la esperanza, ya vendrán días mejores. En la meditación hay días buenos y hay días malos, y eso también es parte del camino.

CAPÍTULO 6

CONOCE TU CUERPO

Si todos entrenáramos nuestra mente tanto como capacitamos nuestros músculos y el cuerpo, podríamos alcanzar y maximizar nuestro máximo potencial. No sabemos cuánto podemos lograr hasta que no tenemos el tipo de mentalidad de querer siempre evolucionar y mejorar.

NOVAK DJOKOVIC

Es difícil escapar de los prototipos e imágenes del cuerpo ideal que los medios de comunicación nos proponen. Cualquier lugar al que vayas o a donde mires, allí están, como símbolos perfectos a los que nos tenemos que ajustar para ser aceptados, o ser felices y exitosos. Tampoco es casual que entre las industrias más prolíficas del mundo estén las que se dedican a la belleza y la estética corporal. Es sorprendente que, por un lado, estemos tan preocupados por la apariencia del cuerpo y, por otro, sepamos tan poco de él y nos alejemos tanto de su verdadera esencia. Si nos detenemos a pensarlo por unos momentos, el cuerpo es un instrumento maravilloso, es el gran regalo que todos recibimos al llegar al mundo. Nos permite caminar, abrazar, interactuar, alimentarnos, hablar, escuchar, besar, relacionarnos con los demás, servir, etc. Pero no notamos ninguna de estas virtudes hasta que nos fallan o nos faltan.

La propuesta del mindfulness es reaprender a relacionarnos nuevamente con nuestro cuerpo –muchos lo hacíamos cuando éramos niños– desde un lugar nuevo, un lugar de respeto, de reconocimiento y valorización. El cuerpo es un instrumento que está directamente conectado con la mente por el hilo invisible de las sensaciones, es como un centinela atento que nos avisa de inmediato cuando algo está pasando a nivel mental o emocional. Lo hace a través de sensaciones físicas: algunas leves, como un simple malestar estomacal, y otras más intensas, como un fuerte dolor de cabeza. Pero si hacemos silencio y escuchamos nuestro cuerpo con atención plena, nos daremos cuenta de que nos dice exactamente lo que necesita. Escuchar al cuerpo es un arte que podemos desarrollar con la meditación. La siguiente historia ilustra maravillosamente este arte de escuchar con atención.

Una vez un campesino había perdido su reloj en el granero. No era un reloj cualquiera porque tenía un valor sentimental para él. Después de buscar en todo el heno por un largo tiempo se rindió y buscó la ayuda de un grupo de niños que jugaban fuera del granero. Les prometió que la persona que lo encontrara sería recompensada. Al oír esto, los niños corrieron dentro del granero, buscaron en todo el pajar y en los alrededores, pero no pudieron encontrar el reloj. Cuando el granjero estaba a punto de dejar de buscarlo, un niño se le acercó y le pidió otra oportunidad. El granjero lo miró

y pensó "¿por qué no?". Así, el niño entró al granero y, después de un rato, ¡salió con el reloj en la mano! El granjero se sorprendió y, lleno de alegría, le preguntó al niño cómo había logrado tener éxito cuando todos los demás habían fracasado. El niño le respondió: "No hice nada, solo me senté en el suelo y escuché. En el silencio, oí el tic tac del reloj y fui a buscarlo en esa dirección".

LA TÉCNICA DE LA EXPLORACIÓN CORPORAL (*BODY SCAN*)

El lenguaje del cuerpo son las sensaciones, así nos habla. Y así como hizo el niño en el granero, tenemos que aprender a escuchar nuestro cuerpo con total atención. Escuchar su música, su tic tac y cómo el cuerpo se manifiesta a través de sus múltiples sensaciones (hormigueo, humedad, sequedad, frío, calor, presión, picor, tensión, dolor, cosquillas, etc.). La técnica que voy a compartir contigo a continuación implica explorar de forma minuciosa y detallada todo el cuerpo y sirve para desarrollar una mejor concentración, calma y atención plena. Lo puedes hacer en el orden que prefieras, eso no varía su efectividad, de los pies a la cabeza o de la cabeza a los pies. Con la práctica regular de esta técnica, las sensaciones físicas se irán haciendo más aparentes hasta que las sintamos en todo el cuerpo. La exploración corporal es también una manera de cultivar la familiaridad y la intimidad con el cuerpo y aprender a sentir su presente y cómo se percibe en el ahora. Es ser hospitalarios con nuestro instrumento más preciado, ofreciéndole el regalo de nuestra atención para que nos devuelva su gratitud de la manera que mejor lo entienda, quizás, brindándonos su salud y bienestar. El ejercicio se puede practicar en diferentes posturas: sentados, acostados o parados. Los más común es practicarlo acostados y para eso podemos buscar un lugar adecuado en el suelo o sobre un yoga *mat*. Lo que hacemos es recorrer mentalmente todo el cuerpo de forma sistemática, sin apuro, sin juicio y con ecuanimidad, practicando la actitud de ver al cuerpo como nuevo, como si lo recorriéramos por primera vez, es decir, dejando de lado todas nuestras ideas preconcebidas. A medida que lo transitamos y vamos prestándoles atención a las principales áreas del cuerpo –pies, piernas, cintura, pecho, brazos, espalda, cabeza, etc.– iremos parando en cada zona para percibir las sensaciones que existen, o no, en ese lugar. Todo el ejercicio lo acompañamos con el movimiento de la respiración. Con cada inhalación aspiramos energía y vitalidad, y con cada exhalación, soltamos el cansancio y la tensión. Esta práctica, realizada de forma regular, cultiva la conciencia del momento presente, porque cada vez que la mente se distrae, la invitamos a regresar a la parte del cuerpo donde estábamos antes de distraernos.

Importante: si por alguna razón te falta alguna parte del cuerpo o tienes alguna discapacidad física, no te preocupes, puedes practicarlo perfectamente bien. Lo que te sugiero es que, mientras realices el ejercicio, te des un tiempo para ser consciente de esa parte faltante, visitar esa zona con tu mente, sin juzgar, permitiéndote observar las emociones o pensamientos que te sobrevienen en ese momento. Lo mismo sugiero si tienes algún agregado extra a tu cuerpo (cirugía, implante, etc.).

MINDFUL YOGA

Aparte del *body scan*, existen muchas otras maneras de establecer o generar una relación íntima con el cuerpo y estar más en él. El *hatha* yoga o yoga físico es una de las más importantes y reconocidas, además de ser una práctica ancestral orientada a ese fin. La palabra *hatha* significa "físico", y *yoga*, es "unión o conexión del cuerpo físico con la mente". Esta técnica también nos permite revertir las consecuencias de distintas enfermedades o dolores que son causados por el sedentarismo de nuestro estilo de vida actual y nos ayuda a mejorar la salud y vitalidad del cuerpo, independientemente de nuestra edad biológica. En el caso del mindful yoga, la práctica está basada en ejercicios de estiramiento, realizados de una forma suave y lenta, manteniendo en todo momento la conciencia de la respiración y de las sensaciones corporales que vamos sintiendo en las diferentes posturas. Muchas veces, el mindful yoga o "yoga atento", como solemos llamarlo, actúa como catalizador de varias horas de práctica de meditación sentados o de *body scan*, y le permite a nuestro cuerpo moverse y entrar en actividad. Por eso muchas veces, antes de meditar, destinamos entre cinco y quince minutos a practicar mindful yoga. La manera de practicarlo es con la misma intención, atención y actitud que el resto de las prácticas de mindfulness que hemos visto hasta ahora en este libro. Además, al estirar o flexionar nuestro cuerpo, trabajamos cualidades internas como la paciencia, el umbral de nuestros límites, el cuidado del cuerpo, las exigencias, etc. por lo que también es ideal seguir los ejercicios con la actitud de la "mente de principiante", como vimos en el capítulo 3. En el mindful yoga, a diferencia del *hatha* yoga, el verdadero objetivo no está en los aspectos físicos, ni en mejorar la forma o lograr la postura perfecta. Tampoco está en la intención de progresar en el estiramiento o profundizar la respiración. Lo más importante es despertar la conciencia del ser mientras hacemos, es decir, ser conscientes de nuestra respiración, atención, sensaciones, emociones y pensamientos, mientras practicamos. Es comenzar a escuchar a nuestro cuerpo para transformar un ejercicio, que aparenta ser de estiramiento, en una meditación.

¿Cómo practicarlo?

Al final de este libro, en un anexo, encontrarás en imágenes las posturas básicas del mindful yoga para que comiences tu práctica.

MEDITACIONES GUIADAS

Meditación *body scan* 1. Sentir la respiración en el cuerpo

Comienza por encontrar un lugar cómodo para recostarte, puede ser sobre el suelo, sobre una manta o un yoga *mat*. Si te resulta más cómodo, también puedes colocar una pequeña almohada debajo de tu cabeza, y haz lo mismo si necesitas apoyar la zona de

tus rodillas o tus lumbares. La idea es que te sientas cómodo, pero sin exagerar, ya que te puedes dormir y la idea es la opuesta: estar despiertos. Puedes dejar tus ojos abiertos mirando hacia el techo o bien cerrar levemente los párpados. Tus brazos pueden descansar a los lados del cuerpo al igual que tus manos. Ahora sigue lo mejor que puedas esta guía:

Soy consciente de que mi cuerpo está completamente horizontal y apoyado sobre el suelo o una manta… Suelto todo esfuerzo y dejo que el suelo me sostenga… Es el planeta Tierra que me ofrece su soporte… Puedo percibir el movimiento que produce mi respiración en el cuerpo… Siento el aire entrar y salir por mi nariz… Recorro con mi mente todo el camino de la inhalación… Recorro con mi mente todo el camino de la exhalación… Descanso mi mente en mi respiración… No hay ningún otro lugar adonde ir, nada que mejorar ni cambiar… Ahora, observo objetivamente todo mi cuerpo y como si fuera el testigo de mi propia respiración, descubro en qué zona corporal percibo con más intensidad mi respiración… ¿Es en la zona baja (pelvis, abdomen, lumbares)?… ¿Es en la zona media (pecho, diafragma, espalda, hombros)?… ¿O es en la zona alta (cuello, garganta, cabeza, rostro)?… Una vez que descubro esa zona, puedo apoyar las palmas de mis manos para sentirla… Soy consciente de cómo se expande esa zona con la inhalación y cómo regresa a su lugar con la exhalación… Con el pasar del tiempo mi cuerpo se vuelve más pesado como si se fuera hundiendo más y más en el suelo… La zona donde apoyo mis manos se expande hacia todo el cuerpo… Ahora, el cuerpo entero se mueve y respira al ritmo de la inhalación y la exhalación… Mi cuerpo respira por todos sus poros… Inhalando, sé que estoy inhalando y exhalando; sé que estoy exhalando… Si estoy disfrutando estoy practicando correctamente… Si puedo sonreír lo estoy haciendo muy bien… Al inhalar sonrío… Le sonrío a todo incluyendo a mi sufrimiento y a mis dificultades… Y al exhalar suelto… Dejo ir mis preocupaciones y tensiones, y disfruto de mi presencia… Soy libre aquí y ahora.

Meditación *body scan* 2. Reconocer el cuerpo

Ahora vamos a ir un poco más profundo en la práctica del *body scan* para recorrer todo el cuerpo y sus partes. Es bueno que antes de comenzar, podamos destinar un tiempo a estar con nosotros mismos completamente. Es decir, poder ver este ejercicio como un momento que merecemos, para regalarnos energía positiva, un momento de nutrición personal, para abrirnos a la fuerza y vitalidad natural que hay dentro de nosotros. Durante los siguientes minutos, vamos a estar atentos a lo que ocurre en cada parte del cuerpo sin forzar nada y dejando que se manifieste lo que tiene que aparecer.

Intentaremos soltar esa tendencia que tenemos a querer que las cosas sean diferentes de lo que son, para dejar que solo sean. Usa esta instrucción guía lo mejor que puedas y recuerda que no hay una manera correcta de sentir mientras haces este ejercicio; la manera en que tú sientes está bien, acéptalo y confía en ti.

Para este ejercicio puedes adoptar cualquiera de las tres posturas: horizontal, sentado e inclusive parado; sin embargo, si lo estás practicando por primera vez, mi sugerencia es la posición horizontal. Así que deja que tu cuerpo esté acostado, en una postura cómoda, y sigue lo mejor que puedas las instrucciones que vienen:

Respiración: *me doy cuenta de la postura horizontal de mi cuerpo… Inhalo y soy consciente de mi inhalación… Exhalo y soy consciente de mi exhalación… Observo a mi cuerpo respirar naturalmente, sin forzarlo o querer controlarlo… No tengo que crear sensaciones en el cuerpo sino escucharlo… La misma calidad de atención que le dedico a mi respiración, la llevo a las diferentes partes de mi cuerpo.*
Pie derecho: *comienzo por llevar mi atención a mi pie derecho… Le ofrezco mi atención sin juzgarlo… Noto las sensaciones en esa zona de mi cuerpo… Los cambios en la temperatura, el contacto de mi pie con el suelo o el yoga mat, el contacto de mi pie con el aire… Ahora continúo recorriendo todas las áreas de mi pie respirando con cada una de ellas: la planta, los dedos, el tobillo, el empeine, recibiendo sin apuro, las sensaciones que aparecen… Ahora llevo mi atención a mi rodilla derecha.*
Rodilla derecha: *detengo mi exploración en la rodilla y me tomo el tiempo de sentir lo que siento… Valoro esta articulación y respiro con ella… Continúo subiendo hacia el muslo derecho.*
Pie izquierdo: *ahora cambio suavemente el foco de mi atención a mi pie izquierdo… Recorro todas sus partes… Noto que aparecen sensaciones distintas a las del pie derecho… Puedo explorar a nivel de la piel y a nivel más interno… Ahora tengo conciencia de las dos piernas simultáneamente.*
Cadera y pelvis: *recorro con mi mente la zona de la cadera… Esta es una estructura ósea que le ofrece al cuerpo tanto soporte…, la pelvis…, los genitales…, los glúteos.*
La espalda: *exploro las zonas de contacto de mi espalda con la superficie del suelo y las sensaciones que siento… Recorro mi columna vertebral… Respiro con ella.*
El abdomen: *puedo sentir los movimientos que produce mi respiración en la zona de mi abdomen…, cómo asciende al inhalar y desciende al exhalar… Es similar a la respiración que tenía cuando era un bebé… Puedo sentir cómo el cuerpo se nutre oxigenándose.*
El pecho: *siento la zona del pecho y todos los órganos vitales que aloja…*

Siento mi corazón latiendo… Allí se esconde el secreto de la vida del cuerpo… Respiro con mi corazón.
El hombro y brazo derecho: *recorro mi hombro derecho en dirección al codo… Siento las sensaciones físicas en esa zona del cuerpo… Continúo escaneando mi muñeca, la mano, palma, nudillos y dedos… Respiro con ellos.*
El hombro y brazo izquierdo: *hago lo mismo con mi lado izquierdo… Me doy cuenta del valor y la utilidad de ambos hombros, brazos y manos… Respiro con ellos.*
El cuello y la nuca: *dirijo el foco de mi atención al cuello… Puedo sentir el conducto de la garganta y su importancia para nutrirme o vocalizar… Rodeo con mi mente la zona de la nuca… Si siento tensión en la cervical, solo lo noto y prosigo.*
La cabeza y rostro: *recorro mi cabeza como si fuera un niño explorando un terreno nuevo… Siento las sensaciones en la coronilla, el cuero cabelludo, las orejas… Respiro con esas áreas… Dirijo mi atención a la zona de la frente… Escaneo lentamente el relieve de mi rostro: párpados, ojos, mejillas, nariz, labios, boca, pera, mandíbulas.*
Todo el cuerpo: *ahora siento todo el cuerpo como una unidad… Desde la cabeza a los pies… Siento cómo todo el cuerpo respira por sus poros… Descanso en la experiencia del presente.*

Meditación *body scan* 3. Gratitud

¿Cuán amables somos con nuestro cuerpo? ¿Hace cuánto tiempo que no le expresamos nuestro agradecimiento? Nuestro cuerpo es nuestro principal instrumento y nos necesita tanto como nosotros lo necesitamos a él. Deberíamos darle diariamente nuestra ternura y gratitud por lo que nos otorga. Hay personas que solo valoran las maravillas de su cuerpo cuando pierden algunos de sus miembros. Nuestro corazón late día y noche sin cesar para mantenernos vivos y nunca nos pide nada a cambio. Nosotros nos tomamos el tiempo para dormir y descansar, pero el corazón jamás se detiene. Eso vale todo nuestro agradecimiento, ¿verdad? En el siguiente ejercicio, vamos a practicar regar las semillas positivas que hay en cada célula de nuestro cuerpo y agradecerle su amor incondicional.

Cuerpo: *permito que mi cuerpo descanse en la postura horizontal y acostado… Noto la presencia de mi cuerpo y me doy cuenta de que está hecho de los cinco elementos, los mismos de los que está hecha la tierra… Siento a mi cuerpo unido al planeta Tierra… Inhalo y exhalo y agradezco el regalo que significa este cuerpo.*
Respiración: *inhalo y soy consciente de mi inhalación… Exhalo y soy*

consciente de mi exhalación… Entro a mi cuerpo con la inhalación y salgo de mi cuerpo con la exhalación… Soy consciente de que estoy respirando… Y que no tengo que hacer mayor esfuerzo para ello… Me doy cuenta de esa maravilla… Le ofrezco mi gratitud a mi respiración.

Pie derecho: *llevo mi atención a mi pie derecho… Le ofrezco mi atención sin juzgarlo… Noto las sensaciones en esa zona de mi cuerpo… Siento con más facilidad las zonas de contacto de mi pie con el suelo… Recorro todas las áreas de mi pie respirando con cada una de ellas: la planta, los dedos, el tobillo, el empeine, recibiendo sin apuro, las sensaciones que aparecen… Mi pie es mi base, es quien me sostiene… Agradezco a mi pie derecho por todo lo que hace por mí… Ahora llevo mi atención a mi rodilla derecha.*

Rodilla derecha: *llevo mi atención a la rodilla derecha… Valoro esta articulación y respiro con ella… Le agradezco su presencia, su utilidad… Continúo subiendo hacia el muslo derecho.*

Pie izquierdo: *ahora cambio suavemente el foco de mi atención a mi pie izquierdo… Recorro todas sus partes… Siento todas sus sensaciones… Ahora tengo conciencia de mis dos pies y mis piernas simultáneamente… Son mis instrumentos de apoyo… Son mi sostén de cada día… Me permiten caminar, correr, saltar y tantas otras cosas… Les digo gracias por todo lo que significan para mí.*

Cadera y pelvis: *recorro con mi mente la zona de la cadera… esta es una estructura ósea que le ofrece al cuerpo tanto soporte…, la pelvis…, los genitales…, los glúteos… Respiro con esta zona tan importante de mi cuerpo… Le regalo la energía de mi atención y le digo gracias.*

La espalda: *ahora noto las zonas de contacto de mi espalda con la superficie del suelo y las sensaciones que siento… Recorro mi columna vertebral y le digo gracias… Gracias por ser incondicional, por darme soporte, por mantener mi cuerpo erguido, por ser el sostén de mi estructura… Respiro con ella y repito "gracias".*

El abdomen: *siento los movimientos que produce mi respiración en la zona de mi abdomen, cómo asciende al inhalar y desciende al exhalar… Reconozco mi abdomen y le agradezco… Allí está el centro de oxigenación de todo mi cuerpo… Allí está mi cordón umbilical… Gracias.*

El pecho: *siento la zona del pecho y todos los órganos vitales que aloja… Siento mi corazón latiendo… Allí se esconde el secreto de la vida del cuerpo… Respiro con mi corazón y le digo gracias… Agradezco al corazón por mantener con vida a mi cuerpo… Gracias por estar siempre latiendo…, por nutrir de sangre a todo el cuerpo…, por ser incondicional.*

El hombro y brazo derecho: *recorro mi hombro derecho… Desciendo por mi brazo hasta llegar a mi muñeca y mi mano… Agradezco su utilidad…, le digo gracias a mi brazo y a mi mano por su utilidad…, por permitirme acariciar, abrazar, tomar.*

El hombro y brazo izquierdo: *hago lo mismo con mi lado izquierdo… Me doy cuenta del valor y la utilidad de ambos hombros, brazos y manos… Respiro con ellos y les agradezco su generosidad…, su disponibilidad siempre que los necesito.*
El cuello y la nuca: *dirijo el foco de mi atención al cuello… Puedo sentir el conducto de la garganta y su importancia para nutrirme o vocalizar… Le digo gracias.*
La cabeza y rostro: *ahora recorro mi cabeza… Exploro con mi mente la zona más alta y los laterales… Allí se aloja mi cerebro, el responsable de coordinar todas las funciones de mi cuerpo… Le digo gracias por permitirme mover, pensar y sentir…, por permitirme experimentar las maravillas de estar vivo… También dirijo mi atención a la zona de mi frente… Recorro el relieve de mi rostro: párpados, ojos, mejillas, nariz, labios, boca, dientes, barbilla, mandíbulas… Agradezco a mi rostro por ser único y diferente a todos los demás.*
Todo el cuerpo: *ahora siento todo el cuerpo como uno… Siento la energía de mi cuerpo vivo, respirando… Le digo gracias a todo mi cuerpo… Agradezco este increíble regalo de la vida… Descanso en la experiencia del presente.*

Preguntas de reflexión

Para sacar más provecho de estas meditaciones, hazte estas preguntas tan pronto termines con los ejercicios, de la forma más espontánea que puedas, dejando que surjan las respuestas a medida que te las haces: *¿qué descubro de mi cuerpo?, ¿noto algo nuevo a nivel de mis pensamientos, sensaciones o emociones?, ¿qué siento al estar en una relación más directa con el cuerpo, hay algo que me sorprendió?, ¿qué aprendo de este ejercicio?*

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

Cuando hago la exploración corporal, nunca la puedo terminar porque me duermo. ¿Qué puedo hacer para evitarlo?

Tranquilo, no estás solo en esto; a mucha gente le pasa que, al relajar tanto su cuerpo y su mente, les es muy difícil mantenerse alerta y despiertos y, por momentos, pierde el conocimiento. Sin embargo, no es un impedimento para perseverar y avanzar; al contrario, si escuchas con atención el mensaje que te trae el cuerpo, podrás aprender de él. No obstante, te dejo algunas sugerencias para evitar dormirte: la primera es que no cierres los ojos y mantengas tu mirada descansando en alguna zona del techo. La otra es que dejes los dedos de ambas manos unidos en la zona de tu pecho o abdomen. Esa leve

tensión te obligará a mantenerte alerta. Espero que estas sugerencias te ayuden a mantenerte alerta. No obstante, si aun así no puedes evitar dormirte, suelta toda exigencia y disfruta de tu sueño. Cuando estés más descansado, lo podrás intentar nuevamente.

Cuando practico el *body scan* e intento sentir las sensaciones en las diferentes partes de mi cuerpo, no siento nada

Si llevas tu atención a los dedos de los pies y no sientes nada, en realidad, estas sintiendo. Es decir, la sensación de tu experiencia en ese momento es "no siento nada". Es tan válido sentir como no sentir, ya que ambas son experiencias. Lo que ocurre es que no solemos prestar atención a las cosas que sentimos –ni tampoco nos han enseñado a hacerlo–, a no ser que nos moleste o nos duela algo. Por ejemplo, antes de ducharnos, muchos de nosotros ponemos la mano debajo del agua para poder sentir cómo está la temperatura –fría, caliente, tibia, helada, etc.–. En ese momento somos conscientes, con nuestros cinco sentidos, de muchas sensaciones y no exclusivamente de la temperatura del agua. También percibimos la humedad, la intensidad, su color, su olor, su textura, etc. De la misma forma, a medida que repitamos el *body scan* irán apareciendo en cada zona del cuerpo sensaciones que antes no percibíamos. Nos daremos tiempo para permanecer en esa zona, sentir lo que hay o no, y luego avanzar. Tenemos que ser persistentes al mismo tiempo que pacientes y dejar que la sabiduría del cuerpo se manifieste y nos guíe, nada más.

CAPÍTULO 7

MANEJA TU ESTRÉS

Tensión es quien crees que deberías ser. Relajación es quien eres de verdad.
ANÓNIMO

Las últimas investigaciones científicas sugieren que cerca de un 90% de las enfermedades modernas están relacionadas al estrés, lo que coloca a esta reacción fisiológica como la causa de muerte número uno a nivel mundial. También vimos el capítulo 1 que el estrés es una de las cinco grandes plagas de estos tiempos y una de las principales raíces de la ansiedad, la ira, la depresión y el insomnio. Friedrich Perls, el psiquiatra creador de la terapia Gestalt, ya por los años sesenta decía que el porcentaje más alto de nuestras preocupaciones correspondía a cosas que no habían sucedido y probablemente nunca sucederían, y el resto a lo que sí había sucedido pero ya no podíamos cambiar. Otra vez se da el mismo patrón, cuando nuestros procesos mentales están enfocados en el pasado o en el futuro, el estrés es un resultado garantizado. La buena noticia es que, si queremos vivir nuestras vidas en el pasado, en el presente o en el futuro, la elección es nuestra. Tanto si queremos permanecer bajo presión constante, exigiéndonos y tratando de ser los mejores en todo como si elegimos apoyarnos en el presente y vivir de manera más tranquila y calmada, la decisión es nuestra. Después de todo, rápida o lentamente, llegaremos al mismo destino. Esto me hace acordar a la famosa fábula de la carrera entre la tortuga y la liebre, ¿te acuerdas? Resulta que una liebre engreída se burlaba de la lentitud de una tortuga. La tortuga, que tenía mucha confianza en sí misma, la retó a una carrera, y la liebre sorprendida aceptó. Tan pronto largaron, la liebre se alejó a toda velocidad y dejó muy atrás a la lenta tortuga. A mitad de camino, viendo que la tortuga no aparecía, decidió echarse a dormir una siesta. Pero, mientras descansaba, la tortuga continuó caminando, paso a paso, a su propio ritmo, sin parar. Cuando la liebre se despertó, vio que la tortuga se encontraba muy cerca de la meta y salió corriendo con todas sus fuerzas, pero ya era muy tarde. La tortuga había ganado. Como corolario, diría que con seguridad, constancia, y paciencia, aunque parezcamos lentos, siempre llegaremos a destino. ¿Y tú con cuál de las dos te identificas? ¿La tortuga o la liebre? Esta fábula habla solo de quien ganó la carrera, pero no menciona el grado de estrés que tendría la liebre al llegar a la meta –me imagino que mucho–. Lo importante no es llegar antes, sino el estado en el que alcanzamos la meta. Sin embargo, para muchos, ser más rápido es la opción obvia. La pregunta es a qué costo. Es muy habitual escuchar que funcionamos mejor "bajo presión". Esto se oye mucho en el ámbito laboral más competitivo y a veces, en los anuncios de búsqueda laboral, aparece como condición necesaria, saber trabajar bajo presión. Es verdad que la adrenalina le va

a permitir mejorar su rendimiento por algún tiempo pero, una vez que la cantidad producida sobrepase su límite, ese desempeño se convertirá en estrés o, aún peor, en *burn out* (desgaste profesional). Veamos qué dice la ciencia al respecto.

CIENCIA Y ESTRÉS

La ciencia dice que una de las principales razones por la cual perdemos nuestro control durante una situación estresante, es el proceso llamado "secuestro de la amígdala". La amígdala juega un rol esencial en los procesos de la memoria, en la toma de decisiones y en nuestras reacciones emocionales. Cuando el cerebro percibe una situación amenazante o una crisis, la amígdala, que está alojada dentro de los lóbulos temporales (detrás de la sien), activa el sistema de defensa e inicia una respuesta segregando las hormonas de la adrenalina y la cortisona. Estas hormonas inundan nuestro sistema nervioso y nos prepararan rápidamente para pelear o huir. El secuestro de la amígdala ocurre cuando nuestra habilidad para decidir es sustituida por nuestras emociones, que toman el control y ya no tenemos la posibilidad de hacer nada distinto frente a esa amenaza. Recuerdo una situación que me ocurrió recientemente. Llegué a la casa de una amiga, Natalia y la encontré pintando el piso de su cocina. Lo primero que me dijo, apenas entré, fue: "Silvio, por favor, no pises esta zona porque aún está húmeda". Yo me entretuve haciendo otras cosas mientras ella continuaba pintando. Una vez que terminó y con cara de agotada me dijo: "¡Por fin! Me llevó tiempo, pero ya terminé". En ese instante me levanté de la silla donde estaba sentado y, sin darme cuenta, pisé todo lo que ella había hecho: en un instante arruiné todo su trabajo. Pensé: "¡Ahora, me mata!". Pero, para mi sorpresa –y quizás para la de ella misma–, su cara angelical no mutó a la de un monstruo malvado –como solía ocurrir en otras oportunidades– y su respuesta no fue la usual. Respiró profundo durante unos instantes y me respondió de manera muy amable: "Por favor, no lo vuelvas a hacer". Me olvidé de contarles que Natalia estaba haciendo en ese momento el curso de ocho semanas de mindfulness y su reacción, seguramente, fue el fruto de su práctica.

El maestro Thich Nhat Hanh utiliza una metáfora muy clara para explicar el proceso interno que ocurre cuando somos tomados por la emoción y compara a nuestra mente durante una crisis con una casa que se está incendiando. Él dice: "Si tu casa está incendiándose, tienes que ocuparte primero del fuego, en vez de ir a buscar a la persona que lo produjo", algo que quizás muchos de nosotros haríamos. Entonces, lo primero que debemos hacer es ocuparnos de la intensidad de nuestras emociones, porque cualquier reacción que venga de un lugar de miedo, estrés, ansiedad o ira, causada por la presencia de la adrenalina y el cortisol, solo terminará avivando aún más las llamas. Por eso, durante una crisis interna, es importante encontrar un lugar de paz y calma para estar en contacto con el momento presente y con nuestra respiración. Al mismo tiempo, debemos evitar avivar el calor de los juicios o las críticas que podamos tener por nosotros mismos o por los demás para poder extinguir las llamas del fuego interior.

¿POR QUÉ NOS ESTRESAMOS?

Al hacerme esta pregunta, se me ocurren dos razones principales:

- Una es cuando percibimos que una situación es difícil, desafiante, peligrosa o dolorosa.
- La otra es porque no creemos tener los recursos para afrontar dicha situación.

Solemos reaccionar automática o inconscientemente y culpar a las personas o a las situaciones por nuestro estrés, como si algo externo fuera la razón de nuestro sufrimiento. La realidad, sin embargo, es muy distinta. No son las circunstancias de afuera las que nos estresan, sino que la manera en que las percibimos, el significado que les adjudicamos y los juicios que tenemos sobre ellas es lo que nos hace sentir alterados o en paz. O sea que el estrés comienza con la manera como percibimos nuestro mundo alrededor y la postura que adoptamos ante lo que ocurre. ¿Cómo podemos responder de una forma más sabia y sana? En el mindfulness, aprendemos que detenernos por un instante y poner las situaciones en perspectiva es de gran ayuda, ya que nos permite observar el cuadro completo de lo que está ocurriendo y tomar una mejor decisión. Más adelante veremos algunos ejercicios, como la práctica de aplicar un STOP, que nos ayudarán a responder con más sabiduría a cualquier situación.

Lograr resultados sin estrés. Cambiar la perspectiva

Si no te gusta dónde estás, muévete. No eres un árbol.
JIM ROHN

Entre los disparadores del estrés, el factor tiempo es el que se lleva todos los premios. Si le preguntas a alguien por qué está estresado, el factor tiempo aparecerá como una de las causas principales de su reactividad. Lo que ocurre es que cada uno de nosotros tiene una relación bien diferente con el tiempo y no hay una receta universal. Por ejemplo, hay personas que sienten que les falta tiempo y hay otras personas que sienten que les sobra. Mientras para algunas personas las veinticuatro horas del día no son suficientes para hacer todo lo que les gustaría, otras sufren por no saber en qué utilizar tantas horas. Entonces, cuando te descubras a ti mismo sintiéndote estresado o ansioso por causa del tiempo –"Estoy llegando tarde", "No tengo tiempo", "Me aburro"–, recuerda que, desde el mindfulness, hay una manera de superar esto que consiste en poner las cosas en perspectiva. En una entrevista que le hicieron a Jon Kabat-Zinn con motivo del lanzamiento de uno de sus libros en Barcelona, el periodista que lo entrevistaba le preguntó sobre los beneficios del mindfulness en un mundo sin tiempo. Él respondió contando una experiencia personal:

Estaba intentando ayudar a mi hija de 4 años para que se vistiese rápido, porque quería llevarla a un lugar

para luego irme a trabajar. Tenía una reunión muy importante y tenía que llegar puntual. En un momento, al ver que ella no podía decidir qué vestido ponerse, me oí a mí mismo decirle: "¡Apurate! ¡No tengo tiempo!". En ese mismo instante reflexioné y me di cuenta de lo que había hecho. Un hombre adulto como yo estaba diciéndole a su hija amada "papá no tiene tiempo". Y pensé: "¿Qué clase de mensaje tóxico es ese? Debería dejar de lado todas las reuniones, evitar generarle a ella ansiedad y mantener una buena conexión con mi hija, eso es lo único importante".

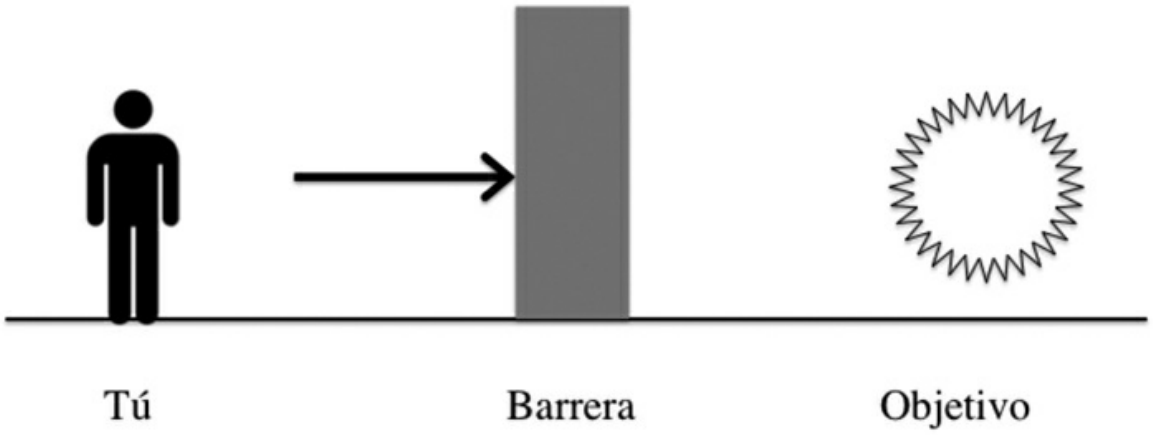
Esto coincide con los estudios que indican que los niños padecen estrés cada vez desde más jóvenes, ya que tratan de adaptarse a los patrones de ansiedad, tensión y estrés de los adultos. Maravillosamente, la solución que propone el mindfulness está fuera de los parámetros del tiempo. La paz interior no existe en el pasado ni en el futuro, existe aquí y ahora. Veamos cómo funciona. Si eres de esas personas a las que siempre les falta tiempo para hacer las cosas y, a partir de hoy, practicas estar más presente durante el día, te asombrarás al ver cómo, desde un lugar de calma y relajación, puedes ver tu futuro sin ansiedad. Es decir, seguirás haciendo todo lo que sueles hacer, pero lo harás desde tu ser y, en vez de perderte en tus acciones, serás un participante presente y activo de cada cosa que haces. Eso hará que lo hagas mejor y sin agotarte. Si por el contrario, eres de las personas que no saben qué hacer con tanto tiempo y te aburres o sientes un poco de soledad y que las cosas no tienen mucho sentido, seguramente pases mucho tiempo pendiente de tus pensamientos, recordando el pasado, o rememorando viejos rencores. En este caso, tu solución también está fuera del tiempo. Tienes que soltar el pasado y dejar que esos pensamientos pasen de largo, como si fueran nubes atravesando el cielo de tu mente, no permitiendo que se instalen y drenen tu energía. En ambos casos, tenemos que aprender a "resetear" nuestro sistema interno, como lo hacemos con la computadora o el teléfono cada vez que se cuelgan, y dejar que vuelva a cero, es decir, al presente. Todos sabemos lo vertiginoso que se ha vuelto el mundo con el uso de la tecnología, pero no por eso tenemos que acelerar nuestros procesos internos. **Todos tenemos las mismas veinticuatro horas del día para vivir, y lo que hacemos con ese tiempo o cómo lo vivimos es lo que hace la diferencia.** Tenemos que revisar las expectativas que tenemos sobre nosotros mismos, ser conscientes de lo que queremos obtener y preguntarnos si no estamos pagando un precio muy alto por eso. El mindfulness aparece como un salvavidas en medio del océano que nos invita a parar y apropiarnos de cada momento que vivimos.

PONIENDO LAS COSAS EN PERSPECTIVA

Durante el curso de mindfulness de ocho semanas, le propuse un ejercicio a mis alumnos (véase la figura 7.1). Les dije: "Les propongo que resuelvan el siguiente acertijo. Imaginen que la persona del dibujo son ustedes y que lo que tienen delante es el objetivo o sueño que quieren alcanzar, pero –como se ve en la imagen– entre ustedes y esa meta se interpone un obstáculo. La pregunta es, ¿qué harían para alcanzarla sin estresarse?". También te doy unos segundos a ti para pensarlo…

Figura 7.1

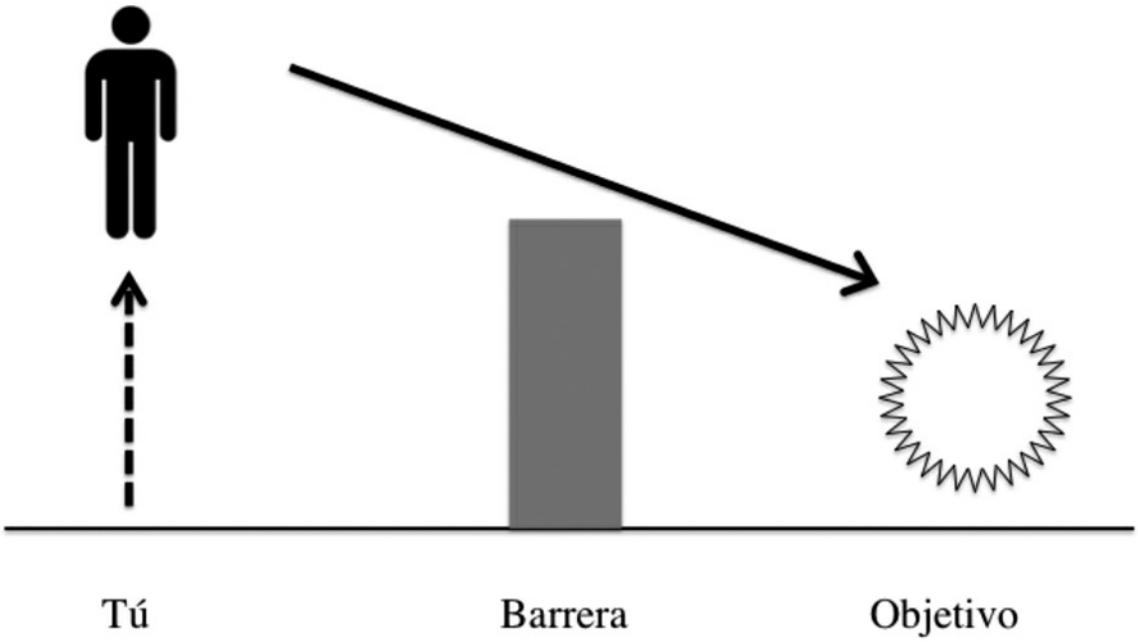
Ejercicio de perspectiva



Algunos respondieron que cavarían un pozo para pasar por debajo del obstáculo, otros que lo escalarían y otros que lo destruirían o derribarían a la fuerza. ¿A ti que se te ocurrió? Lo más interesante es que todas las respuestas estuvieron enfocadas en el obstáculo: destruirlo, rodearlo, excavar, trepar, etc., y todas ellas implican cierto nivel de estrés. Ninguna respuesta se centró en nosotros mismos, sino en destruir la barrera, lo que está afuera. Pero ¿qué pasaría si el cambio lo hacemos nosotros mismos, es decir, si somos nosotros los que nos movemos y cambiamos de perspectiva (véase la figura 7.2)? Es claro que esto va a implicar un esfuerzo de nuestra parte, pero cuando modificamos la manera en que vemos las cosas –como en el ejemplo de Kabat-Zinn con su hija y su trabajo– las barreras desaparecen. De hecho, el mayor obstáculo siempre está dentro de nosotros y no fuera. Son nuestros juicios y creencias sobre cómo percibimos lo que ocurre en nuestro mundo lo que nos frena. Al cambiar la perspectiva, observamos todo con más apertura y nos damos un tiempo para reflexionar y entender antes de optar por destruir, resistir, ignorar o evadir.

Figura 7.2

Ejercicio de cambio de perspectiva



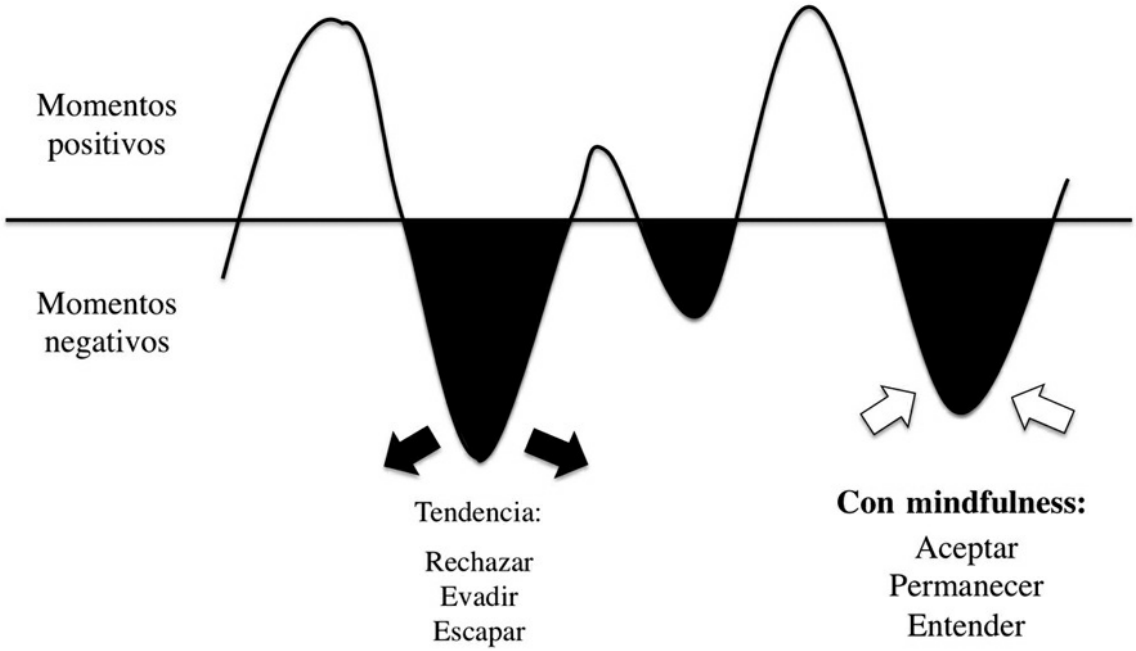
LA CLAVE PARA LIBERARNOS DEL ESTRÉS

La semana pasada me encontraba haciendo las compras en un supermercado y delante de mí iba caminando con su carro una señora con su hijito. Mientras ella elegía productos de las góndolas, él jugaba y corría por todos lados. En determinado momento, el niño tropezó y aterrizó de boca contra el piso. Automáticamente, explotó en llanto. Su madre lo levantó enseguida y comenzó a decirle: "No pasó nada, no pasó nada". Al rato, con las caricias, el niño dejó de llorar y volvió a sonreír como antes. ¿Te resulta familiar? Esta inocente escena de la vida cotidiana podría darle un mensaje contradictorio a este niño –"Ni tu caída ni tu golpe existieron. No pasó nada"–, cuando, en realidad, algo pasó. Los psicólogos sostienen que en nuestras relaciones adultas repetimos todos estos mensajes que hemos recibido durante la infancia. Además, fíjense que es la madre con sus palabras y caricias quien ayuda a que el niño deje de llorar y no él mismo quien se autorregula. Me pregunto, ¿cómo manejará este niño sus emociones cuando crezca? Una manera más mindful de encarar esta misma situación podría ser que esta madre estuviera más presente y le dijera a su hijo: "Mi amor, te caíste y te lastimaste. Veo que estás sufriendo, pero estoy aquí contigo. Estas cosan pasan. Vamos a curarte". Este mensaje sería más real y honesto y estaría enseñándole al niño a aceptar que lo que ocurrió, ocurrió, en vez de negarlo, y que, al mismo tiempo, lo cuidamos con amor. Diría mi amigo y psicólogo, Alejandro de Barbieri, "si evitamos que nuestros hijos se frustren, evitamos que crezcan y que maduren". La verdad es que nuestras vidas son como una montaña rusa de emociones: pasamos de estados de alegría a estados de tristeza, de estados de negación a estados de aceptación, de positivo a negativo, y así… Cuando nos

sentimos bien y nuestro estado emocional es equilibrado, todo está bien y nos sentimos felices, no queremos salir de ahí, pero cuando vivimos momentos de tensión, miedo, ira u otra emoción negativa, reaccionamos negativamente ante estos y queremos escaparnos. No obstante, esos sentimientos continúan ahí, incomodándonos y generándonos malestar (véase la figura 7.3).

Figura 7.3

Escapar de las emociones negativas



Mis maestros siempre me han dicho. "Silvio, cuando estés pasando por un mal momento, quédate ahí, no te escapes, date tiempo para sentir lo que te está pasando, observa tus impulsos reactivos, recuerda que lo que sientes es pasajero, aprovecha a entenderlo antes de que pase". La práctica del mindfulness nos propone abrazar esas experiencias –por más dolorosas que sean– y escuchar el mensaje que nos traen. Aceptar no significa resignar o abandonar, ni tampoco una actitud pasiva de autocomplacencia, todo lo contrario; recibimos las emociones con apertura, sean malas o buenas, tal cual están ocurriendo y tal cual son. Si conseguimos estar centrados en los momentos estresantes y reconocer las causas de ese estrés, habremos introducido una nueva dimensión a la situación y no tendremos que reaccionar ni reprimir nada. Para esto, si queremos hacer cambios positivos, es esencial familiarizarnos con nuestro funcionamiento interno. Así podremos pasar fácilmente del modo piloto automático o reactivo al modo de reconocimiento consciente y actuar con resiliencia y sabiduría. Ahora, ¿cómo practicamos esto durante la meditación? ¿Cómo cultivamos esta conciencia en la vida diaria? Lo que vamos a hacer es sentarnos a meditar y prestar

atención a las emociones, pensamientos y sensaciones que surgen y cada vez que sintamos una incomodidad o algún dolor, sea físico, mental o emocional, lo vamos a observar pero sin reaccionar. Observaremos de qué se trata, dónde se aloja, su intensidad, qué nos produce. Por ejemplo, ante un dolor de cabeza podemos usar la autocompasión y decirnos: "La cabeza me está doliendo", "Este es un momento de sufrimiento", "Sufrir es parte de la vida", "Tengo que ser amable conmigo y aceptar este dolor". Este abordaje compasivo y sin rechazo, prestando atención de manera bondadosa y amable a nuestro dolor –en vez de afrontarlo con preocupación–, hará que la tensión y el dolor bajen y que pierdan su aguijón.

En resumen, en la vida ocurren muchos eventos agradables y desagradables. La postura de querer controlar cada situación que nos acontece nos coloca en un lugar de mucha presión y estrés. Pero podemos cambiar la manera como nos relacionamos con los eventos de nuestra vida, modificando nuestra perspectiva, cultivando la aceptación y dejando espacio para que lo que tenga que pasar ocurra.

LOGRAR EL CONTROL, SIN QUERER CONTROLAR

El precio del dólar subió, ¿lo podemos controlar? No. Tenemos que aceptarlo y fluir.

Hoy está lloviendo, ¿lo podemos controlar? No. Tenemos que aceptar y fluir.

Mi jefe dijo o hizo algo que no me gusta, ¿lo puedo controlar? Definitivamente, no. Tengo que aceptar, fluir, fluir y fluir.

Estas preguntas parecen obvias; sin embargo, revelan una de las principales raíces de nuestro estrés: la necesidad de controlar lo incontrolable. El maestro Buda decía: "El hombre no puede controlar las circunstancias, pero siempre puede controlar su propia mente". Si intentamos dominar completamente las situaciones o nos dejamos alterar por ellas, vamos a sufrir física y mentalmente las consecuencias del estrés. La verdad es que no es posible controlar nada ni a nadie, pero así es como nos engaña el ego, que nos hace creer que sí es posible y que nuestra felicidad depende de mantener todo lo que nos rodea en orden, inmóvil y cerca. El ego basa su identidad en aquello que hacemos o poseemos y no en quiénes realmente somos. Entonces, cuando sentimos que lo que hacemos o tenemos se sale de nuestro control, aparecen pensamientos de inseguridad y nos estresamos buscando recuperar ese control. Tratamos de controlar nuestro entorno, las circunstancias y a las personas y, durante cierto tiempo, presuponemos que podemos hacerlo, pero es solo un espejismo, porque todo tiene su propia vida y su propio ritmo natural y, tarde o temprano, seguirá su curso con o sin nosotros. Controlar lo que ocurre fuera de nosotros es como pretender tomar un puñado de arena y que no se escape entre los dedos. Tenemos que aprender sobre nuestra vulnerabilidad y, con humildad, aceptar que la vida o las personas pueden decepcionarnos. Lo único que podemos controlar es nuestra actitud frente a las escenas que la vida nos muestra, y eso requiere de cierto

control mental. Si el dólar subió, quizás se pueda invertir en otra moneda. O, si hoy llueve, quizás se pueda optar por llevar paraguas, etc. Pero esas decisiones no vienen desde un lugar de ansiedad o de ira, sino de la claridad mental de saber que la vida es constante cambio y que todo lo que ocurre hoy, pasará. Nosotros elegimos si queremos temerle a la inevitabilidad del cambio o queremos apreciar las maravillas que eso implica. La práctica regular del mindfulness nos ayuda a desarrollar la claridad necesaria para hacer este clic interno. **Cuando somos capaces de controlar la mente, todo lo demás cae en su lugar y los vientos de los pensamientos se calman y el corazón encuentra consuelo. Este es el primer paso para reclamar nuestra libertad y está en nuestras manos.**

EL DOLOR COMO CONSECUENCIA DEL ESTRÉS

El principal síntoma de una vida estresada es el dolor. Cuando tenemos dolor, queremos que se vaya inmediatamente, y eso es algo más que entendible. El dolor es incómodo, frustrante, debilitante y, lo último que se nos ocurriría hacer cuando lo estamos padeciendo, es sentarnos a meditar, respirar o prestarle más atención. Sin embargo, esa es la premisa detrás de la atención plena, que nos invita a cambiar la perspectiva frente al dolor. De verlo como algo externo –"Esto me está sucediendo y no hay nada que pueda hacer al respecto"– a verlo como algo interno –"Esto me está sucediendo, pero puedo elegir cómo me relaciono con él"–. Por ejemplo, este verano me pasó algo que me permitió ver mi relación con el dolor físico. Mientras descansaba plácidamente en la playa, sentí un dolor intenso en mi cuello y en seguida me di cuenta de que había sido víctima de la picazón de una abeja. En ese momento no grité –aunque no me faltaron las ganas–, pero fui consciente de las diferentes reacciones de mi cuerpo a ese dolor. Estoy seguro de que mi respuesta a este estímulo no fue casual, sino el resultado de la práctica regular del mindfulness porque, en vez de desesperarme, pude prestar atención a las diferentes intensidades del dolor a medida que las iba sintiendo, a las diferentes emociones y pensamientos que aparecían, como si yo fuera un testigo externo a la situación. El dolor de esa picadura fue físico y bastante fácil de identificar y de atender comparado con otros dolores emocionales profundos que a veces se vuelven crónicos. Esos no son tan fáciles de gestionar porque persisten en el tiempo, porque vienen y se van sin avisar y porque muchas veces permanecen todo el tiempo sin ninguna razón aparente. Sin embargo, aunque el dolor sea emocionalmente intenso, como ocurre tras la pérdida de un ser querido, al poner en práctica el mindfulness y reconocerlo, aceptarlo, entender de qué se trata y observarlo objetivamente sin identificarnos con él, ayudamos a resolverlo y a que su impacto no sea tan devastador. En nuestra sociedad hay mucho miedo y rechazo hacia el dolor. Tan pronto nos duele la cabeza salimos corriendo a la farmacia a comprar un analgésico para calmarlo y no queremos saber nada con relacionarnos con él y observarlo, aceptarlo o entenderlo.

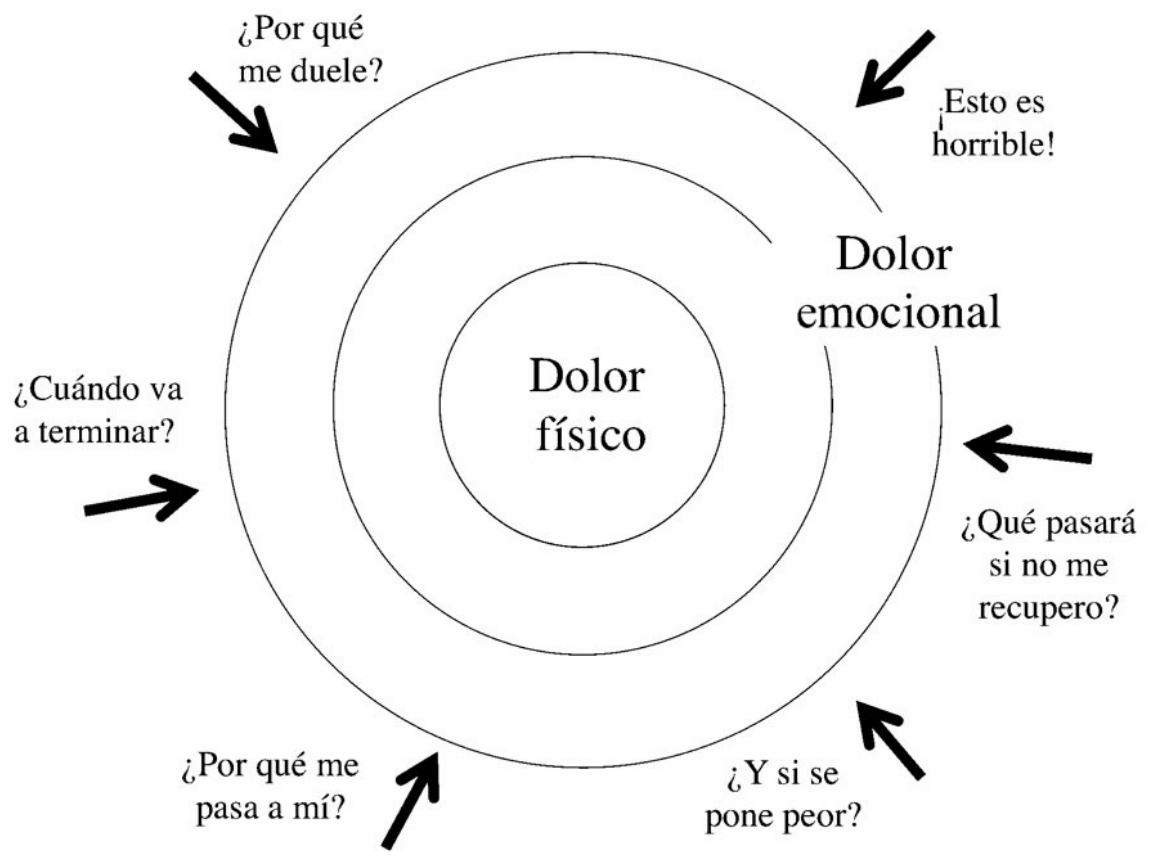
EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

Cuanto más seas capaz de honrar y aceptar el "ahora", más te liberarás del dolor y el sufrimiento.
EKHART TOLLE

Mucha gente confunde el dolor con el sufrimiento cuando en realidad no son la misma cosa. El doctor Jon Kabat-Zinn lo define de esta manera: "El dolor forma parte de nuestra experiencia vital; el sufrimiento es una de las numerosas respuestas al dolor, y puede provenir tanto de un dolor físico como de un dolor emocional". Lo que está diciendo es que el sufrimiento que padecemos es opcional y dependerá de la manera en que vemos y reaccionamos a nuestro dolor. Una misma dolencia puede ser percibida por alguien como una sensación leve y sin importancia, mientras que otro puede vivirla como algo grave e intenso. Las personas suelen pensar que los malestares son solo causa de problemas físicos y que, si el médico encuentra la falla en un estudio, podrá arreglarlo y quitarnos mágicamente ese dolor. Lamentablemente, esto no es así. Los seres humanos no somos como las máquinas a las que se les rompe algo y, cuando se encuentra la pieza que fallaba, se arregla y ya está. Nuestro cuerpo y mente están profundamente vinculados, por lo que la gran mayoría de los dolores provienen de nuestra psiquis y quizás se originaron mucho tiempo atrás. Todos los dolores tienen un componente mental y cada vez que generamos rechazo frente a un dolor, lo estamos alimentando. Son muchas las personas que tratan de evitar el dolor ahogando ese sentimiento en la comida, el alcohol, las películas o yendo de compras. Esto por un tiempo les funciona y los distrae pero, a la larga, no se soluciona nada y las cosas terminan empeorando. Buda decía que nada sobrevive si no se lo alimenta. Eso significa que si nuestra pena, dolor o sufrimiento siguen ahí, es porque de una u otra manera lo hemos estado alimentando. Por eso en el mindfulness buscamos reconocer y abrazar nuestro dolor para entender lo que lo está nutriendo y así dejar de alimentarlo. Para explicarlo de manera más sencilla, hay dos tipos de dolor: el dolor físico y el dolor emocional (véase la figura 7.4). Cuando sentimos un dolor físico (dolor de espalda, dolor de cabeza, dolor de piernas, etc.), nuestra mente suele lanzarse a una letanía de juicios y pensamientos negativos. Comenzamos a rumiar sobre cuánto odiamos el dolor, cuánto nos odiamos por padecerlo y cuánto queremos detenerlo. Juzgamos el dolor y nos juzgamos a nosotros mismos, y eso lo hace peor. Son nuestros pensamientos de rechazo los que alimentan y mantienen con vida al dolor. Por ejemplo, si nos duele la rodilla y nos pasamos todo el tiempo hablando o pensando en la rodilla, sin darnos cuenta, estamos avivando el fuego de nuestro malestar.

Figura 7.4

Los diferentes tipos de dolor



¿CÓMO HACER PARA ALIVIAR EL DOLOR?

Hace más de dos años que trabajo en una clínica del dolor ayudando a los pacientes con fibromialgia (2) a mejorar la relación con sus dolores crónicos. La mayoría de las personas con fibromialgia llegan a la consulta quejándose de que les duele todo su cuerpo y no saben por qué. Tampoco la ciencia tiene certeza absoluta de los orígenes de esta enfermedad; sin embargo, hoy se sabe que su raíz tiene componentes tanto físicos como mentales y que padecerla lleva a estados de cansancio y depresión. Si bien es cierto que los pacientes en la clínica son atendidos por un doctor experto en esta área y reciben tratamientos con ozonoterapia, campos magnéticos, etc. y la mayoría de ellos se alivia y logra manejarlo, la buena gestión de todos los aspectos que rodean a esta enfermedad o a otras enfermedades crónicas similares ayuda a mejorar mucho, ya que aprenden convivir mejor con el dolor físico y el dolor emocional. Y aquí es donde el mindfulness puede ser un buen compañero.

En una ocasión, recibí a un paciente diagnosticado con fibromialgia y le pregunte: "¿Qué partes de su cuerpo le duelen?". Él comenzó a enumerarme todas sus zonas de dolor: "Me duele la cabeza, los brazos, la columna, las lumbares, las piernas…", y concluyó: "Me duele todo el cuerpo todo el tiempo". Yo lo escuché con atención y le

volví a preguntar: “Dígame, en este momento, ¿le duele la nariz?”. Con asombro me respondió que no. “¿En este momento le duele el abdomen?”, indagué. Me respondió sorprendido que no. Insistí: “¿Le duele su rostro?”. Respondió que no. Así fui enumerando muchas partes de su cuerpo que no le dolían.

Lo que yo intenté con este ejercicio fue desafiar sus juicios mentales acerca de su dolor, no para negarlo –porque su dolor era real– sino para que aprendiera a mirarlo desde una nueva perspectiva más abierta y positiva. Decir “Me duele todo el cuerpo todo el tiempo” genera un estado emocional muy distinto a decir: “En este momento me duele tal o cual parte del cuerpo, pero otras no”. ¿Se entiende el punto? Esto hace que el dolor emocional disminuya y el malestar físico vaya cediendo poco a poco.

El mindfulness nos ayuda a disolver las emociones producidas por los pensamientos acerca del pasado o el futuro, nos ubica en el presente y nos hace lidiar con lo que es y no con lo que podría ser o con lo que ya ha sido. Comenzamos a ser curiosos acerca de la intensidad de nuestro dolor en lugar de dejar que la mente salte de pensamiento en pensamiento del tipo: “Esto es horrible”, “Me duele todo”. También nos enseña a abandonar las expectativas de encontrar una solución o esperar que algo alivie nuestro dolor para involucrarnos con el dolor tal como es. Es una mentalidad de aprendizaje, en contraposición a una mentalidad orientada a los logros. En vez de preguntarnos cuándo terminará este dolor, nos preguntamos qué podemos aprender acerca de él.

Ejercicio: *zoom in* y *zoom out* para gestionar tu dolor

Muchas veces les enseño a mis alumnos del curso de reducción del estrés basado en mindfulness o a mis pacientes una técnica para estar más presentes y conscientes y, entonces, aliviar más rápido su dolor. Es la misma técnica que aplicamos en el *body scan* cuando fuimos recorriendo todo el cuerpo y, por momentos, haciendo foco en cada zona, registrando las diversas sensaciones. La técnica se asemeja al manejo de una lente de fotografía. Cuando te acercas al objeto que estás apuntando, haces *zoom in*, y cuando te alejas, haces *zoom out*. Si esta analogía la llevamos a nuestra mente/cuerpo, cada vez que adoptamos una actitud negativa o de rechazo frente a lo que nos está pasando, estamos haciendo *zoom in*, es decir, produciéndonos más dolor. Lo contrario ocurre cuando aceptamos lo que está ocurriendo, hacemos *zoom out* y la tensión disminuye. Entonces, cada vez que te escuches pensando: “Este dolor me está matando”, “No quiero que me duela”, “Esto no va a terminar” estarás haciendo *zoom in* en tu mente. Elige alejar el *zoom* y pensar: “Este dolor es una sensación pasajera”, “Yo no soy este dolor”, “¿Qué podré aprender de este dolor?”. Así estarás alejándote tus malestares. A medida que practiques de forma regular esta conciencia mindful, aprenderás a relacionarte mejor con tus incomodidades y con tus dolores, y el estrés cederá. Y, si bien el dolor no dejará de existir, serás tú quien lo maneje y no él a ti.

Practicar meditación para aliviar el dolor

La meditación es un laboratorio perfecto para trabajar con nuestro dolor, ya sea la técnica del *body scan*, la meditación sentado o el mindful yoga. Trabajamos para reconocer cualquier sentimiento de tensión que aparece en el cuerpo y cualquier pensamiento de agitación. No tenemos que batallar con las sensaciones corporales o de ansiedad, sino ser conscientes de ellos y desistir de juzgarlos y condenarnos. De esta forma, practicar la conciencia momento a momento es una manera sistemática de enseñarles a nuestro cuerpo y a nuestra mente a desarrollar calma. Cuanto más practiquemos, más cómodos nos sentiremos en nuestra propia piel. Cuanto más practiquemos más sentiremos que no somos nuestro dolor, ni nuestra ansiedad, ni nuestro estrés. También notaremos que no siempre estamos ansiosos, sino que la intensidad es variable, viene y se va, cambia, como todas las cosas. Es un estado mental temporal, como el aburrimiento o la felicidad. Tenemos que aprender a no identificarnos con nuestros estados mentales. Si la mente está agitada, nosotros no tenemos por qué sufrir esa agitación, podemos permanecer como un observador silencioso y calmado en el presente.

En resumen, a la hora de practicar la meditación para manejar el dolor, tendremos en cuenta estos conceptos:

- **El dolor es una sensación intensa:** nuestro cuerpo está lleno de sensaciones leves, como una incomodidad o una molestia, e intensas, como el dolor. Esta conciencia nos ayudará a minimizar su impacto emocional.
- **El dolor es impermanente:** todo en la vida es cambio, nada permanece para siempre. El dolor no es la excepción y, como todo, pasa. Contemplamos su aparición, su duración y su desaparición. Testimoniamos su fugacidad.
- **Yo no soy mi dolor:** podemos separar el dolor de nosotros mismos y dejar de identificarnos con él. Soy su testigo, su observador y lo considero un huésped en el hogar de mi cuerpo o mi mente. Es un huésped que ha venido a visitarme. Si lo reconozco y lo acepto, pronto se irá. Si lo rechazo, se quedará.
- **El dolor no es bueno ni malo:** como seres humanos vivimos esquivando el dolor y persiguiendo el placer. Pero ambos son parte de nuestra experiencia. Acepto que lo que siento en el presente; no es bueno ni malo. Es lo que es.
- **El dolor es mi creación:** es nuestra manera de pensar la que crea el dolor y el sufrimiento. El antiguo filósofo Romano Lucius Annaeus Seneca, decía: “Estamos más a menudo asustados que heridos, y sufrimos más de la imaginación que de la realidad”. Cuanto más nos resistimos a lo que “es”, más intenso y persistente es el dolor. De la misma manera que sufrimos menos con el dolor ajeno que con nuestro propio dolor, si dejamos de identificarnos con él, dejará de afectarnos.
- **El dolor es mi maestro:** el dolor puede ser un gran maestro si nuestra actitud es

abierta. Es como una alarma interna que nos avisa que hay algo que tenemos que cambiar, afrontar, soltar o mejorar. Si aceptamos sus enseñanzas, será como un espejo que reflejará los secretos de nuestra propia mente y nos permitirá la transformación.

MEDITACIONES GUIADAS

Meditación reconocer tu estrés

No podemos esperar a sentir ira, pena o frustración para conocer nuestras reacciones emocionales y aprender de ellas. Lo ideal es anticiparnos y practicar cuando nos sentimos bien. Así podremos crear la fortaleza interna necesaria para afrontar con calma y claridad dichas situaciones estresantes para cuando lleguen. Te propongo un ejercicio de autoconocimiento para comenzar con la práctica. Deja de hacer lo que estás haciendo ahora por unos momentos. Haz una pausa y siéntate en una posición cómoda. Sigue lo mejor que puedas estos pensamientos:

Observo la sensación de mi respiración en el cuerpo… Inhalo y reconozco mi inhalación; exhalo y reconozco mi exhalación… Ahora, me doy cuenta de lo que siento y experimento al hacer esta pausa… Acepto lo que sea que siento, sin rechazarlo o evadirlo… Invito a las sensaciones y emociones a permanecer… Me pregunto, ¿qué sensaciones siento en mi cuerpo?… ¿Me siento ansioso o inquieto al observar mis emociones o historias mentales?… ¿Siento que mis actividades me alejan de este ejercicio?… ¿Qué aprendo de lo que estoy sintiendo?… ¿Siento que mis juicios me atormentan o me distraen de este momento?… Simplemente me permito sentir mi cuerpo y mi mente en este momento presente… Siento claramente lo que sucede dentro de mí.

Meditación regular el estrés en la acción

Esta meditación la podemos practicar para calmar rápidamente nuestro estrés. Busca un lugar cómodo para sentarte y estar contigo mismo durante unos minutos. Ahora sigue lo mejor que puedas esta guía:

Observo mi cuerpo y su presencia… Mi mente luce agitada como las olas de un océano… Presto atención al fluir acelerado de pensamientos… Tomo distancia de ellos… Algunos surgen de manera brusca e inesperada… Otros permanecen un tiempo y luego se van… Ahora, con suavidad voy moviendo el

foco de mi atención, de la cabeza hacia la zona del cuello… Respiro y continúo descendiendo hacia mi pecho… Ahora desciendo hacia mi abdomen… Noto mi respiración en esa zona… Me doy cuenta de que aquí no hay pensamientos… En el abdomen no hay peleas, ni tensiones, solo está el movimiento de mi respiración… Inhalo y me doy cuenta de que estoy inhalando… Exhalo y me doy cuenta de que estoy exhalando… Si mi mente se distrae, con amabilidad la invito a regresar a mi respiración en la zona del ombligo… Siento paz y calma… Estoy en el presente, relajado… Cuando yo lo decida, puedo regresar con mi atención a la cabeza y a mi mente… Ahora me siento más calmo y mejor.

Meditación para aliviar el dolor

Antes de comenzar con la práctica de esta meditación es esencial que tengas una actitud muy amorosa y amable contigo mismo y con tus incomodidades o dolores. Se trata de que comiences a construir un espacio de intimidad para crear una mejor relación con tu cuerpo. Confía en ti y en tu cuerpo, tenle paciencia y compasión. Ve despacio y presta atención a tus propios límites y a tus propios ritmos, ¡hónralos!, te pertenecen. La idea es que no te exijas tratando de cumplir todo al pie de la letra como te lo planteo en el libro, sino que aprendas a escucharte. Tú eres tu mejor maestro. Recuerda que no hay una manera o receta perfecta para meditar. Cada uno de nosotros es único y debería ajustar la meditación a su propia realidad. Al principio puedes probar meditaciones de solo unos minutos y a medida que te sientas más familiarizado y más cómodo podrás extender ese tiempo a diez o quince minutos. También ten en cuenta que este no es solo un ejercicio de meditación, sino una maravillosa oportunidad para aprender más sobre ti mismo, sobre tu cuerpo y tu mente, y para crecer, profundizar y sanar. Si sientes mucho dolor en alguna zona de tu cuerpo o en tu corazón, no te veas tentado a escaparte. Detente por unos segundos ahí y busca relacionarte directamente con tu experiencia. Si te sientes mal durante la práctica y quieres soltar todo, es normal, no hay problema. Escucha tu frustración, tu incomodidad y trata de entenderla. Luego decide con tu propia sabiduría cómo deberías seguir.

Busca un lugar cómodo para sentarte. También lo puedes practicar acostado si no te duermes con facilidad. Entrecierra tus ojos o déjalos descansar en algún punto fijo. Permite que tu cuerpo descanse con una actitud alerta y, al mismo tiempo, relajada. Ahora, intenta dibujar una leve sonrisa en tu rostro y sigue estos pensamientos:

Abro mis sentidos físicos a la experiencia de este momento… Siento los sonidos alrededor de la habitación… Experimento estar con ellos pero sin nombrarlos o etiquetarlos, solo como sonidos o vibraciones… Soy consciente del aire rozando la piel de mi cuerpo… Soy consciente del aire que respiro…

¿Puedo notar mi respiración?... ¿Puedo sentir la inhalación y la exhalación?... Inhalo y el aire entra al cuerpo... Exhalo y el aire sale del cuerpo... Entro a mi cuerpo con la inhalación... Salgo de mi cuerpo con la exhalación... Ahora puedo notar la presencia de mi cuerpo en esta habitación... Siento su energía... Percibo el movimiento que produce la respiración en mi cuerpo... Observo mi cuerpo desde la distancia, como un testigo... Me pregunto: ¿hay alguna parte del cuerpo que no duele?... Llevo mi atención a esa zona de no dolor... También llevo mi respiración a esa zona... Siento la sensación de dolor junto con mi respiración... Inhalo y exhalo con esa sensación... Ahora me pregunto: ¿puedo sentir alguna parte del cuerpo que sí me duele?... Llevo mi atención a esa zona... Noto la sensación de intensidad de ese dolor..., como si apenas la tocara y luego la dejara... Llevo mi respiración a esa zona de dolor... Inhalo y exhalo con esa sensación de dolor... Acepto que está ahí... Observo y siento, pero no pienso... No dejo que mi emoción se convierta en pensamientos... Acepto mis sentimientos sin analizar ni juzgar... No me identifico con mi dolor... Entiendo que yo no soy mi dolor... No es bueno ni malo... Es lo que es... Es como un visitante que trae un mensaje y que pronto se irá... Quizás sea un maestro... Quizás me traiga la enseñanza que necesito... Permanezco presente con mi respiración y mi dolor... Aprendo a relacionarme con él, con compasión... Respiro con mi dolor... Soy el observador silencioso... Estoy en el presente.

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

El mindfulness plantea que le preste atención a mi dolor, en vez de tratar de olvidarme de él. ¿Por qué hacer eso? El dolor me está matando, lo odio

Entiendo que detestes tu dolor y que lo que más quieras sea hacerlo desaparecer en vez de estar pensando en él, es normal. Sin embargo, así no funciona. Sería como ignorar un problema que tienes. Por un tiempo parecerá que se ha ido, pero continuará emergiendo hasta que lo resuelvas. Lo mismo plantea el mindfulness. Olvidarnos del dolor no funciona y está comprobado que sintonizar con nuestras sensaciones es más eficaz para bajar el nivel de dolor. Tampoco se trata de torturarnos tocando nuestra herida a ver si duele. No es una batalla entre nosotros y nuestro dolor; eso crearía aún más tensión. Se trata de observar y aceptar nuestra incomodidad física y el conjunto de emociones y pensamientos que esta genera. La intención no es eliminar el dolor, sino aprender a conocerlo mejor. Esta actitud, con la práctica regular, nos permitirá observar nuestro dolor sin juicios y más tranquilos, y aprender a vivir con el dolor, en vez de solo aguantarlo. Mi sugerencia es que confíes en ti mismo y en la sabiduría que tiene tu cuerpo para autosanarse y que comiences por generar una nueva relación con tu cuerpo, que cambies tu perspectiva y comiences por ver en tu cuerpo a un amigo, y no a un

enemigo. En el capítulo 6 hay un ejercicio excelente que puedes practicar para aprender a relacionarte mejor con tu dolor, el *body scan*. Practícalo cuatro o cinco veces a la semana y verás mucho progreso en tu vida.

He intentado varias veces el mindfulness para dominar mi dolor, pero aun así no lo consigo

Una de nuestras mayores obsesiones es el control. Queremos tener todo bajo control y en orden, incluyendo el dolor. Pero, cuanto más tratamos de controlar algo –como vimos antes– más lo alimentamos. El enfoque del mindfulness es dejar de luchar contra el dolor para empezar a relacionarnos con él. Implica aceptar y recibir con amabilidad las sensaciones que estamos experimentando, sean cuales sean. Por un lado, está el dolor físico y, por el otro, las conversaciones mentales donde juzgamos, comparamos y analizamos nuestro dolor. Por ejemplo, te duele una muela y comienzas a generar tu propia conversación mental: "Cuándo va a terminar", "No soporto más". Es esta charla interna de resistencia la que agrava la sensación de dolor. A ver qué te parece esta fórmula:

DOLOR x RESISTENCIA = SUFRIMIENTO

100% de dolor x 100% de resistencia = 1000% de sufrimiento

100% de dolor x 0% de resistencia = 0% de sufrimiento

---

2. La fibromialgia es una entidad clínica caracterizada por un cuadro de dolor músculo-esquelético crónico y generalizado de origen desconocido, donde no existen otras enfermedades o alteraciones que lo expliquen.

CAPÍTULO 8

OBSERVA TU MENTE

Tu peor enemigo no te puede dañar tanto como tus propios pensamientos. Ni tu padre, ni tu madre, ni tu amigo más querido, te pueden ayudar tanto como tu propia mente disciplinada.

BUDA

Una vez me invitaron a dar una charla sobre mindfulness, junto a un panel de importantes conferencistas. El evento era en un teatro muy importante de la ciudad. Cuando me tocó el turno de hablar, se me ocurrió comenzar la charla desafiando al público con una pregunta: "¿Dónde vive cada uno de ustedes?". En ese instante se hizo un silencio que duró varios segundos –imaginé que el público pensaría que se trataba de alguna trampa por tratarse de una pregunta tan obvia–; sin embargo, algunos se animaron y respondieron mencionando el nombre de su ciudad o de su barrio, pero el resto se quedó callado. Entonces les dije: "Todos nosotros vivimos en nuestras cabezas". Adonde sea que vayamos, no importa que tan lejos sea, siempre estamos dentro de nuestras cabezas: ese es nuestro hogar. Absolutamente todo lo que sucede en nuestras vidas ocurre primero en la cabeza, ya sea en la mente o en el cerebro –que, de hecho, son dos cosas muy distintas–. El conocido autor argentino, el doctor Estanislao Bachrach, en su libro *En cambio* explica, con una metáfora muy clara, la diferencia entre la mente y el cerebro:

> Tu cerebro es como el *hardware* y tu mente como el *software*. El cerebro está constituido por tus neuronas y conexiones que forman circuitos o "cables". La mente, o actividad mental son tus pensamientos, emociones, que corren por tu sistema operativo, que es el cerebro […]. Tu mente es una fuente de actividad tal que, mediante entrenamiento y autoconocimiento, puede modificar la estructura del cerebro.

EL VALOR DE LA MENTE

Recuerdo que apenas terminé mi primer curso de meditación, mi profesora me dijo: "Silvio, ya estás listo para ir a la India". "¡Guau! –pensé–, ¡qué increíble sería ir, es mi sueño!" Pero enseguida volví a pensar "¿Y de dónde sacaré el dinero para viajar? El pasaje es muy caro". Así que le respondí: "Te agradezco mucho la invitación, pero no tengo dinero". Mi profesora me miró con una leve sonrisa en su rostro y me dijo: "Qué pena que no puedas venir. No porque no tengas el dinero, sino por la manera en que piensas". Su respuesta continuó girando y girando dentro de mí durante los siguientes días. Pude descubrir la cantidad de creencias y patrones limitantes que tengo y cómo me influencian y me bloquean. Así que me dije: "Claro, la creencia que yo tengo en mi cabeza es que sin dinero no puedo alcanzar lo que más

quiero en la vida". Por eso decidí cambiar mi forma de pensar. Llamé por teléfono a mi profesora y le dije: "Voy a ir a la India. No sé cómo sucederá ni de dónde saldrá el dinero, pero iré". Tranquilos, esta historia termina muy bien. Mi pensamiento poderoso creó magia. A los pocos días, una persona totalmente inesperada se ofreció a prestarme el dinero para viajar y mi sueño se hizo realidad.

El gran poder que tenemos los seres humanos es nuestra mente y su capacidad de pensar. El pensamiento es la semilla que determina nuestra realidad. Las situaciones que vemos en el mundo son el reflejo de lo que nosotros, los seres humanos, estamos pensando. Algunos piensan positivamente y otros de forma negativa, y por eso vemos la multiplicidad de opiniones y puntos de vista que existen en el mundo. Así como pensamos, así nos sentimos. Nuestras emociones nacen de nuestros pensamientos. Por ejemplo, ninguno de nosotros puede obligarse a amar a alguien pero, si comenzamos a crear pensamientos que evidencien las virtudes de una persona o los lazos de afecto que nos unen a esta, el amor surgirá. También, todo lo que pensamos con determinación y generosidad sucede. ¿Han tenido esta experiencia? Cada pensamiento tiene el enorme poder de crear la realidad que vivimos. Así como pensamos es el mundo en el que vivimos. Si alguien piensa que su vida es aburrida y triste, así será. Y si piensa que es alegre y entretenida, así será. Son nuestros pensamientos los que le dan forma a todo lo que nos rodea, incluyendo a nuestras actitudes y relaciones. Y también son nuestros pensamientos los que las destruyen. Cuando le damos lugar a los pensamientos en nuestra mente, pronto se hacen lugar en nuestro cuerpo y corazón y culminan manifestándose en nuestra realidad. El pensar es la base de las relaciones sociales, de las instituciones, de las culturas, de todo lo que vemos alrededor. Por eso, tenemos que ser muy cuidadosos con lo que pensamos, porque todo lo que pensemos, tarde o temprano, ocurrirá. Si queremos mejorar nuestra realidad, tenemos que comenzar por cambiar nuestra manera de pensar. La salud de nuestra mente está directamente relacionada con la calidad de nuestros pensamientos. Por ejemplo, cuando estamos muy cansados, seguramente es que hemos pensado en exceso, y esto ocurre aunque estemos lejos de nuestro trabajo o de vacaciones. Lo que pasa es que hay personas que tienen suficiente descanso físico, pero no logran descansar en su mente. Su cabeza es como una máquina que no para y que, por momentos, parece fundirse. No es casual que las enfermedades que más crecieron en este último siglo son las enfermedades mentales. Y la tendencia va en aumento. El problema es que sabemos cómo poner a pensar a la mente, pero no sabemos cómo ponerla a descansar. De hecho, si supiéramos como hacerlo, aunque sea por solo unos minutos al día, esto produciría una gran diferencia en nuestra calidad de vida. Te habrá pasado de acostarte a dormir una siesta y, aunque solo dormiste veinte o treinta minutos, al despertarte te sentiste fresco, renovado y viste las cosas de forma diferente. La mente entra en modo descanso cuando dormimos –si es que puedes conciliar el sueño– y recupera su energía original. Mucha gente ni siquiera puede detener su mente para tomar una siesta y descansar. Su mente está en un modo de hiperactividad constante y pierde mucha energía durante el día pensando en exceso, comparando, criticando, enojándose o preocupándose. Todas esas emociones drenan nuestra energía y

sobreexigen la maquinaria interna. Estos y otros síntomas, son la prueba de que estamos siendo gobernados por nuestra propia mente, en vez de ser nosotros mismos quienes la manejamos. Ahora, ¿cómo saber si eres tú o tu mente quien maneja tu vida? He aquí algunos indicadores de que tu mente es la que está al mando:

- Si se te dificulta tomar una decisión y notas que se disparan cientos de pensamientos en todas las direcciones y solo hay confusión.
- Si tus propios pensamientos te atormentan y no puedes soportarlos.
- Si no puedes conciliar el sueño fácilmente.
- Si alguien te critica y reaccionas produciendo cientos de pensamientos inútiles, juicios negativos, etc. Como si presionaran un botón rojo dentro de ti.
- Si algo te sale mal y enseguida eres tomado por la ira, la frustración o la culpa.
- Si el miedo es la constante en tu vida, en vez del amor.
- Si no puedes estar presente para disfrutar los lindos momentos de tu vida, y tu mente busca permanentemente algo nuevo para hacer.

Si queremos reconquistar nuestra soberanía sobre la mente, el mindfulness nos puede ayudar mucho. Así como para quien practica un deporte, su cuerpo es su principal herramienta, o para quien cocina, sus manos o los ingredientes que utiliza son lo esencial, para las personas que meditamos, nuestra gran herramienta, o nuestro principal instrumento de estudio, es nuestra mente. Las personas que meditamos, somos como atletas mentales.

ES SOLO UN PENSAMIENTO. NO SOY YO

Cuando la mente esta calma, hay claridad, hay fuerza y nada es un problema. Cuando la mente está agitada, no hay claridad, no hay fuerza y todo se convierte en un problema. Por eso, nuestro bienestar depende de cuán sólido y estable sea nuestro estado mental. En la práctica del mindfulness aprendemos que nosotros no somos nuestros pensamientos y que en esta comprensión radica el secreto de la verdadera libertad. Si por el contrario, nos identificamos con todo lo que pensamos, viviremos un caos interior. Recuerdo que, en una oportunidad, yo estaba pasando por un momento de dificultad en mis relaciones personales. Sentía que mi cabeza era un torbellino de pensamientos negativos e inútiles que me agotaban y no me dejaban tomar mis decisiones con claridad. En ese momento estaba de paso por Sevilla, en España, y fui a conversar con un buen amigo y compañero de camino, Enrique Simó. Le dije: “Enrique, tienes que ayudarme. Mis pensamientos me están enloqueciendo, ¿tú cómo haces para manejarlos?”. Él, con sus más de 28 años de meditador, me respondió con total certeza: “¡Sencillo! Cada vez que me visita un pensamiento negativo, me digo a mi mismo: ‘Es solo un pensamiento.

No soy yo'". Y continuó diciendo: "Eso me ayuda a no quedar atrapado por el pensamiento ni identificarme con él, que, en definitiva, es la verdadera razón del malestar".

Nosotros somos el pensador y no los pensamientos. Si nos identificamos con estos, caemos en la trampa. En la meditación, le prestamos atención al proceso mental, dejando que los pensamientos *sean*, en vez de analizarlos, juzgarlos o intentar evadirlos. Con la conciencia plena, los observamos como lo que en verdad son: creaciones de la mente que no necesariamente reflejan la realidad, ni la verdad –aunque muchas veces parecen hacerlo–. Esta simple ilusión es la que dispara el estrés. Así como cuando vemos en un *show* a un mago cortar en dos partes a una persona sabemos que estamos frente a un truco, los pensamientos nos engañan, sin que ni siquiera nos demos cuenta. La ciencia dice que tenemos entre treinta y cincuenta mil pensamientos por día. ¿Te imaginas? Y entre ellos están los positivos, que son los que más nos benefician, pero también están los negativos, que son los que nos descorazonan, nos deprimen, y socaban toda nuestra energía vital: "Yo no sirvo para nada", "Nadie me ama", "Esto no me lo merezco". Cuanta más atención le prestamos a este tipo de pensamientos, más crecen y más rápido se multiplican en nuestra cabeza hasta transformarse en tormentas mentales que giran más de deprisa que la vida misma y se vuelven la fuente principal de nuestra ansiedad. Es sabido que en ciertos ambientes, como el empresarial, existe la creencia de que actuar de manera apasionada, con cierta dosis de impaciencia o prepotencia es la única manera de conseguir que las cosas se hagan bien. Y puede ser que en ciertas ocasiones funcione, no lo niego, y que recibamos cierto reconocimiento de los demás por haber solucionado rápidamente una situación de esta manera. Pero a menudo, esta conducta tiene un costo muy alto, que acaba generando un desgaste importante en nosotros, muchas veces enfermándonos o enfermando a los demás. En realidad, no existe algo llamado estrés o ansiedad que esté separado de la experiencia humana. Tampoco es un monstruo que nos ataca o persigue. El estrés no se puede ver ni tocar, ya que únicamente existe en nuestra mente y es fruto de nuestra creación. Claro que no es fácil para nosotros admitir que la tensión que sentimos, la creamos nosotros mismos, con los pensamientos negativos que generamos. El camino que el mindfulness nos propone una forma distinta de manejar nuestro pensar. Nos dice:

- Deja de juzgar.
- No te anticipes.
- No pienses demasiado en el futuro.
- No te preocupes en exceso por lo que no puedes controlar.
- Ten paciencia y tolerancia.
- Permite que las cosas fluyan a su propio ritmo.
- No fuerces las situaciones.

- Alíneate a los ritmos de la naturaleza.

CICLOS DE PENSAMIENTOS

Alguien me dijo alguna vez que la forma esférica de nuestras cabezas es para permitir que los pensamientos giren y den vueltas a su alrededor. Me hizo mucha gracia el comentario y no lo tomé en serio. Pero la imagen me quedó grabada y me sirve para visualizar el proceso cíclico que los pensamientos siguen en nuestro interior. Todos hemos experimentado ser atormentados por un flujo de pensamientos de preocupación que no podemos detener. Todo comienza con un pensamiento inútil o negativo y, como si fuera una bola de nieve bajando por una montaña, se van sumando otros pensamientos que la van agrandando hasta que termina en una crisis emocional.

Los grandes maestros, como Buda, decían que la principal raíz del sufrimiento humano era el apego y que, en esencia, el apego es la concepción errónea de que las cosas, las personas o las relaciones no cambian o que las posesiones y las relaciones son la fuente de nuestra felicidad. El problema es que cuando esto no se cumple, sufrimos. Cuando hay apego, aparecen en la mente pensamientos negativos de miedo e inseguridad porque tememos perder aquello que amamos. Por ejemplo, imagina que pierdes tu teléfono celular que tanto valoras. Enseguida, aparecerán en tu mente un río de pensamientos relacionados con la frustración, la culpa, la impotencia y la ira. Esto ocurre porque, seguramente, ese teléfono representaba una parte importante de tu felicidad (apego). Al perderlo sientes como si tu felicidad se hubiera esfumado junto con tu teléfono y quizás pienses: "¿Por qué me pasa esto a mí?", "Otra vez lo mismo", "Soy un distraído", a lo que se le sumarán sentimientos de desesperanza, frustración y rabia. Luego, para recuperar tu felicidad, te comprarás otro teléfono y, sin darte cuenta, el ciclo se iniciará otra vez. Con esto no estoy diciendo que dejes de tener teléfono, sino que revises donde apoyas tu felicidad y de qué depende. En este caso, el ejemplo es un teléfono, algo material, pero imagina cómo sería cuando nos apegamos a una persona, un hijo, un padre, una madre, un hermano o un abuelo: el sufrimiento se amplifica al máximo.

Cómo quebrar los ciclos de pensamientos

Hay dos caminos que podemos transitar:

- El primero es alinear la mente al momento presente.
- El segundo es asumir nuestra responsabilidad.

Como primera reflexión, el mindfulness nos invita a pararnos en el presente y conectar con nuestros verdaderos recursos internos, que son los que sostienen nuestro verdadero valor. La paz, la felicidad, el amor y la sabiduría interna conforman nuestra

verdadera identidad, que es mucho más amplia y rica que nuestras pertenencias, que son adquiridas, o nuestras acciones, que son limitadas. La ansiedad, la depresión, la ira y el estrés se alimentan de la ilusión de la pérdida y del miedo a lo que ocurrirá en el futuro. Cuando vivimos en el presente, entendemos mejor nuestra existencia y el fluir de la vida y así los miedos desaparecen y recuperamos nuestro valor original.

Segundo, también podemos recorrer el camino de la autorresponsabilidad. ¿Esto qué significa? Aceptar que el estado natural del espíritu humano es de alegría, belleza, paz y verdad y que, si no lo estamos viviendo, tenemos que hacer algo distinto para mejorar. En caso contrario, serán únicamente las cosas externas las que nos harán felices, y ya sabemos que eso es de corta duración.

El poder del pensamiento es la fuerza más grande que existe y si tomamos responsabilidad por los pensamientos que creamos, estaremos eligiendo cómo nos queremos sentir y qué realidad queremos vivir. **Darnos cuenta de la responsabilidad que tenemos frente a nuestro bienestar nos lleva a tener que tomar una decisión: o dejamos que toda la negatividad que nos rodea nos maneje o respondemos con creatividad y con pensamientos positivos a todo lo que nos pasa: "Si no lo haces tú, nadie lo hará por ti".** Por eso, en este momento te invito a que pares, respires y que durante unos segundos le regales a tu mente el tesoro de estar en paz en el presente.

RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y SENSACIONES

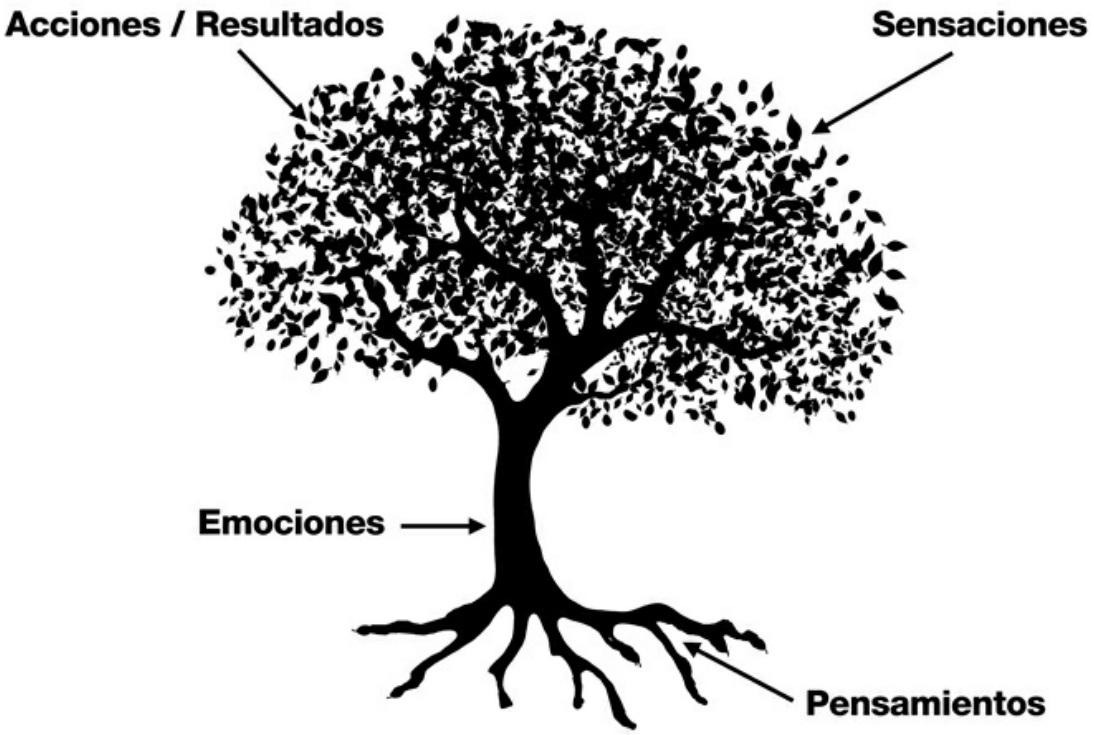
La clave para recuperar nuestra paz interior es comenzar por transformar la manera como pensamos. Para esto es esencial observarnos en la acción: ¿cómo pensamos?, ¿a qué reaccionamos?, ¿que nos afecta?, etc. Hagamos un ejercicio: tómate unos momentos para imaginar esta escena y vivirla del modo más real que te sea posible. Al mismo tiempo observa lo que ocurre en tu cuerpo y en tu mente. Cierra tus ojos e imagina en tu mente que vas caminando por la calle y te cruzas con alguien que conoces. Tú saludas a la persona, pero la persona no hace lo mismo contigo. Te ignora y pasa de largo, como si no te hubiera reconocido. Ahora revisa en ti, ¿Cómo te sientes? ¿Qué tipo de pensamientos aparecen en tu mente? ¿Qué sensaciones corporales te surgen?

Por ejemplo, si sentiste la emoción de la rabia, seguramente apareció un conjunto de pensamientos negativos que la dispararon, como "¿Quién se cree que es para no saludarme?" o "¿Qué le habré hecho?", etc. Y luego, quizás percibiste las sensaciones corporales de la ira en tu cuerpo: tu corazón latiendo más rápido, tus manos transpirando, la respiración más agitada. Cada uno de nosotros sentirá algo distinto porque esta misma situación se puede interpretar de miles de maneras diferentes y puede provocar diferentes reacciones emocionales. Sin embargo, si hacemos el ejercicio de observar lo que nos pasa mientras estamos en una situación así, podemos aprender mucho sobre cómo funciona nuestra mente y nuestro cuerpo y darnos cuenta de que nuestras reacciones se componen de tres aspectos: pensamientos, emociones y sensaciones. Ahora, nuestras

reacciones emocionales dependerán de las historias que nos contemos a nosotros mismos. Si esta misma escena ocurre mientras estamos de buen humor, lo vamos a interpretar de una manera constructiva: "Quizás la persona estaba sin los lentes y no me vio" o "Estaba inmersa en su propio mundo y no me reconoció", y seguramente no dispare ninguna reacción. Pero, si estamos de mal humor o distraídos, la película que vamos a crear en nuestra cabeza será distinta. Seguramente muy negativa y destructiva. Como vimos antes con la ira, muchas veces pensamos que son los hechos o las situaciones las que nos hacen reaccionar y nos enojan, pero la verdad es que no lo son. La verdadera causa está en nuestras propias interpretaciones. Entonces, para poder comenzar a gestionar mejor nuestras reacciones, tenemos que aprender sobre el funcionamiento de nuestra mente; lo primero es identificar los pensamientos, las emociones y las sensaciones que nos surgen de forma automática cada vez que nos enfrentamos al estrés. Veamos esto de forma sencilla utilizando un árbol como analogía.

Figura 8.1

Pensamientos, emociones, sensaciones y resultados



La figura 8.1 muestra la relación estrecha que existe entre los pensamientos, las emociones, las sensaciones y los resultados. Así como la esencia del árbol está en su semilla, de la misma manera los pensamientos son nuestra primera expresión como seres humanos. La semilla de los pensamientos genera las raíces que crean el tronco de las emociones. De ese tronco surgen las ramas, que representan las sensaciones físicas que

darán lugar a los frutos del árbol o los resultados. Podemos concluir que, así como sea la semilla y sus raíces, así serán los frutos y sus resultados. Por eso, si queremos generar cambios en los resultados que vemos en nuestra vida, tenemos que comenzar por cambiar la semilla, es decir, la manera como pensamos.

Ejercicio de autoobservación

El mindfulness nos enseña a separar, de manera intencional, una experiencia desagradable en pensamientos, emociones y sensaciones corporales. De esta manera, podemos responder de una manera más creativa a la situación y no repetir el mismo patrón en la siguiente ocasión. La idea es que utilices esta tabla para observarte a ti mismo en los momentos de más estrés, en esas situaciones desagradables que te generaron tensión o alguna emoción negativa durante el día y que la anotes en la columna de "situación estresante". Luego, completa las restantes columnas, recordando el tipo de pensamientos que tuviste, las emociones que sentiste y las sensaciones corporales que experimentaste. Esto te permitirá conocerte más en profundidad. ¡Suerte!

Situación estresante	**Pensamientos**	**Emociones**	**Sensaciones**
Ej.: Mi jefe me faltó el respeto hoy.	¡Qué insoportable! ¿Quién se cree que es?	Ira, indignación, impotencia, irritación.	Dolor de estómago, taquicardia, sudor.

MEDITACIONES GUIADAS

Meditación contemplar la mente y los pensamientos

Comienza por elegir un lugar tranquilo para sentarte durante unos minutos. Adopta una postura cómoda y digna. Si puedes, dibuja una leve sonrisa en tus labios y mantén una actitud alegre y curiosa. Ahora sigue estos pensamientos:

Observo la presencia de mi cuerpo sentado… Percibo su energía… Llevo la atención de la mente a mi respiración… Sin juicios, observo el fluir de la inhalación… Ahora, de la exhalación… Continúo prestando atención a este proceso… Ahora, permito que mi atención se enfoque en mi mundo interno… Puedo imaginar el mundo sutil de mi mente… Ese lugar donde están mis pensamientos, mis ideas, mis deseos… Imagino que mi mente luce como un

cielo ilimitado, un espacio sin fin… Y mis pensamientos, son las nubes que atraviesan este vasto e ilimitado espacio… Al igual que mis pensamientos, hay nubes grandes y amplias… Y también las hay pequeñas… Hay nubes sólidas y oscuras… Y también las hay, leves y transparentes… Si mi foco de atención se distrae, no importa… Con amabilidad y paciencia, invito a la mente a regresar a ese vasto cielo interno… Continúo observando el fluir de mis pensamientos en este presente… No juzgo, ni comparo, ni analizo… Solo observo y acepto la corriente de pensamientos pasando… Sé que cada nube puede traer distintas emociones… Soy consciente de que cada pensamiento puede producir distintas sensaciones… Sin embargo, solo observo sin identificarme… Soy solo el observador, observando mi creación… Me recuerdo que yo no soy mi mente… Yo no soy mis pensamientos… Yo no soy mis emociones… Yo no soy mis sensaciones… Ahora, dirijo la atención hacia mi respiración… Vuelvo a notar en mi cuerpo el ritmo de la inhalación y la exhalación… Estoy experimentando en el presente.

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

Mi mente siempre está inquieta, se pierde en los pensamientos, ¿cómo la domino?

Esto es muy común en los procesos de meditación. Es natural y no tiene nada de malo. También es bueno entender que la práctica no es dominar la mente ni deshacernos de los pensamientos; este no es el objetivo de la meditación. Por el contrario, en el ejercicio aprendemos a reconocer los diferentes tipos de pensamientos que surgen sin perdernos o identificarnos con ellos. La mente, por momentos, puede ser como un caballo desbocado, pero ten calma, porque cuanto más la resistas más luchará. Lo que puedes hacer cada vez que sientas que tu mente se inquieta es aplicar alguna de estas sugerencias:

- Lleva la energía de tu atención a tu respiración y nota las sensaciones que esta produce en tu cuerpo.
- Si la mente se vuelve a ir, tráela nuevamente con amabilidad a tu respiración. Una y otra vez, tantas veces como sea necesario. Ten paciencia, ese es el ejercicio.
- No juzgues a tus pensamientos, acéptalos y sé amable con ellos.
- Cuando te sientas perdido en algún pensamiento, recuerda: “Es solo un pensamiento. No soy yo”, “Es solo una representación mental, no es verdad”.
- Por último, confía. Si eres paciente y sueltas tus expectativas, tu mente se calmará.

He notado que pienso muy negativo y por eso comencé a practicar la meditación de manera regular. ¿Por qué será que aún no noto cambios visibles en mi forma de pensar?

Me imagino que habrás escuchado hablar de la zona de confort. Solemos pensar y actuar basándonos en hábitos o patrones mentales adquiridos que en algún momento de la vida nos sirvieron y hoy nos resulta más cómodo permanecer ahí. Como ejemplo, quizás te haya pasado de ir a escuchar una charla sobre un tema que te interesa y salir de allí con la sensación de no haber aprendido nada nuevo. Es que representa un desafío salirnos de nuestra zona de confort –con la inseguridad que esto representa– y abrirnos a experimentar y aprender cosas nuevas. De alguna manera, estamos muy apegados a nuestra vieja forma de pensar y simplemente vamos por la vida repitiendo lo que siempre hemos hecho sin darnos cuenta. ¿Cómo quebrar esos hábitos y cambiarlos? Mi sugerencia es que empieces por lo más básico, que a la vez es lo más profundo. Que comiences a ser amable contigo mismo y con tu vieja manera de pensar. Practica con el compromiso de un maestro, pero observa los resultados con la humildad de un niño. Sé más paciente y compasivo contigo mismo y menos exigente con tus avances. Recuerda que todo cambio lleva un proceso y los cambios internos y profundos aún más. Continúa con tu práctica diaria y verás cómo tarde o temprano, toda semilla trae sus frutos.

CAPÍTULO 9

RECIBE TUS EMOCIONES

Cada uno de nosotros es su propio clima, determina el color del cielo dentro del universo emocional en el que habita.
FULTON JOHN SHEEN

Las emociones son como la música interna de nuestra vida. En ocasiones es alegre y viva como la samba brasileña y otras veces es triste y melancólica como un tango. Ahora bien, ningún estilo musical es mejor que el otro, cada uno tiene su belleza y su particularidad. Igual ocurre con las emociones, su energía nos puede alegrar, entristecer o enojar, pero el secreto para disfrutarlas no está en cambiar la melodía, sino en saber escucharlas, valorar su belleza y aprender a bailar a su ritmo. ¿Sabes bailar? Porque de eso se trata manejar las emociones. Es una danza y, si no la practicas, te estresarás fácilmente. También puedes comparar las emociones con el clima. No hay un día que sea igual al otro. Hay días que están despejados y claros y otros en los que soplan vientos fuertes. Hay veces que el sol sale radiante y sin nubes y otras veces llueve de forma torrencial. Lo mismo sucede en nuestro mundo interior. Así como jamás se nos ocurriría cambiar o controlar una tormenta, el mindfulness nos enseña a no intentar modificar lo que nos pasa internamente, ¡no se puede! Tenemos que practicar aceptar nuestro clima interno tal cual es, con la certeza de que toda tormenta siempre pasa y que pronto cambiará. Cuando puedes aceptar que todo cambia todo el tiempo dentro de ti, te será más fácil aceptar que lo mismo le ocurre a los demás. Así como nosotros mismos nos podemos despertar inmersos en una tormenta de mal humor por la mañana y en la tarde quizás estar brillando con el sol, igual le puede ocurrir a otros. Esto nos ayuda a comprender mejor a los demás, tener más paciencia y más compasión por sus estados anímicos. Entonces, el primer paso para aprender a manejar nuestro clima interno es preguntarnos cómo está mi tiempo interno hoy.

SIETE PRINCIPIOS PARA MANEJAR TUS EMOCIONES

El clima interior es tan variado que tenemos que aprender a leerlo y, para hacértelo más sencillo, te comparto siete principios que practico durante la meditación formal o informal para manejar mejor mis estados emocionales. Estos principios no son verdades absolutas, sino el fruto de mi propia práctica y experiencia. Toma aquellos que tú sientas que te funcionan:

1. **Tus emociones necesitan espacio:** muchas veces nos vemos inundados por un

río de emociones y sentimientos que nos abruman y no nos dejan pensar con claridad. Dales la bienvenida y sé un buen anfitrión. No los rechaces ni los evites; dale espacio a eso que sientes para poder entenderlo y gestionarlo mejor.

2. **Tus emociones son impermanentes:** imagina que las emociones son como nubes que atraviesan el cielo de la mente. Algunas nubes son oscuras, otras son claras, algunas son densas, otras livianas, algunas van rápido, otras pasan lento. Todas llegan y todas se van, ninguna permanece. Buda decía: "Cada vez que un pensamiento o una emoción no saludable surge en una mente iluminada, es como escribir sobre el agua; en el momento en que se escribe, desaparece".
3. **No eres tus emociones:** existe la creencia de que nosotros somos nuestras emociones. Muchas personas se identifican tanto con lo que sienten que dicen: "Yo soy depresivo", "yo soy ansioso", como si esas emociones fueran ellos mismos. La realidad es que por más intensas y reales que se sientan, las emociones son lo que sentimos, pero no lo que somos. Tenemos que cambiar la afirmación "Soy depresivo" por "Estoy sintiendo depresión". El cambio del verbo "ser" al verbo "estar" nos habilita a ver las emociones con objetividad y así poder manejarlas mejor.
4. **Tus pensamientos mantienen vivas a tus emociones:** Tara Brach, la reconocida psicóloga y autora estadounidense, escribe en su libro *Aceptación radical*: "Nuestros pensamientos son los vientos y nuestras emociones, las aguas… la duración media de una emoción abandonada a sus propios recursos es de 1,5 minutos. ¿Qué la mantiene viva más allá de ese tiempo?… Los vientos del pensamiento". Esta cita nos invita a ser muy conscientes de la calidad y cantidad de pensamientos que creamos. De esto dependerá la intensidad y la duración de nuestras emociones.
5. **Tus emociones mueren bajo observación:** quizás te haya pasado alguna vez de ir al médico a consultarle por algo que te tenía muy preocupado y, tan pronto el doctor te vio y te explicó lo que tenías, tu tensión bajó y te sentiste aliviado. Lo que sucede es que cuando identificamos y le ponemos nombre a lo que estamos sintiendo, la ansiedad y la tensión automáticamente bajan y, junto con esto, desaparece el miedo. Lo que crea la mayor ansiedad, no es la posible enfermedad que podamos tener, sino la incertidumbre de no saber de qué se trata.
6. **Tus emociones son tu mejor maestro:** reconocer y comprender las emociones es mucho más saludable y productivo que ignorar su importancia. Las emociones pueden ser muy buenas señales si las sabemos leer. Si una emoción particular se repite regularmente, debe haber una buena razón. Quizás sea tiempo de prestarle atención y escuchar lo que te está diciendo. Ten paciencia y date tiempo para entenderla.
7. **Tus emociones se reflejan en tu cuerpo:** el cuerpo es el lienzo y tus emociones el pincel. Todo lo que sientes se refleja claramente en tu cuerpo. Basta con que

notes tu respiración agitada o tu corazón acelerado o algunos signos de sudor para darte cuenta de que una tormenta interna se avecina. Podría ser la ira, el miedo, la frustración u otra emoción. Esta alarma natural nos permite estar mejor preparados antes de su llegada. También podemos notar fácilmente las señales de la emoción en el cuerpo de otros. Si, por ejemplo, ves las señales de la tristeza en otro y cuando le preguntas si le pasa algo lo niega, sabrás que está mintiendo.

El famoso poeta persa, Rumi, explica de manera magistral todos estos principios en un único poema, "La casa de huéspedes".

El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad
Cierta conciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,
Que vacían tu casa con violencia
Aun así, trata a cada huésped con honor
Puede estar creándote el espacio
Para un nuevo deleite
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
Recíbelos en la puerta riendo
E invítalos a entrar
Sé agradecido con quien quiera que venga
Porque cada uno ha sido enviado
Como un guía del más allá.

RUMI

En resumen, estos serían los puntos esenciales que hay que recordar cuando atravesamos un momento emocional fuerte:

- Dale la bienvenida, acepta a tu emoción con apertura, con curiosidad y dale espacio. Imagina que eres una madre sosteniendo a su hijo que llora en sus brazos.
- Déjala pasar; así como la emoción llega, así se va. Es un huésped de paso.
- Tú no eres la emoción, tú eres el observador de la emoción que sientes. Eres su creador y la emoción es tu creación.
- Cuida lo que piensas, porque son tus pensamientos los que mantienen con vida a tu emoción.
- Dale un nombre; pregúntate si es miedo, tristeza, ansiedad… Puedes decirte a ti mismo: "El miedo me está visitando" o "Estoy sintiendo la energía del miedo".
- Deja que te enseñe, en vez de cuestionarte o culparte; permite que la emoción sea tu maestro y te cuente lo que te viene a enseñar.

- Escucha a tu cuerpo, ubica en qué lugar de tu cuerpo se aloja la emoción y qué sensaciones te produce. ¡Puedes aprender mucho de ellas!

LA REACTIVIDAD

Todos hemos experimentado, en mayor o menor medida, la energía del miedo, de la ira, de la tristeza o de la decepción. Y como vimos en varios pasajes del libro, nuestra tendencia natural es luchar o evadirnos de dicha emoción. Sin embargo, hay mucha evidencia de estudios científicos que indica que cuando aprendemos a recibir a estos sentimientos incómodos, nuestra habilidad para regular las respuestas emocionales crece. La mejor noticia es que la práctica del mindfulness genera cambios en la mente y en el cerebro que nos vuelven menos reactivos y nos permiten transformar estas respuestas como una oportunidad para aprender y liberarnos de los patrones reactivos que limitan nuestro crecimiento. Viktor Frankl, el reconocido psiquiatra y autor, escribió en su libro *El hombre en busca de sentido*: "Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestro poder para elegir una respuesta. En esa elección, reside nuestro crecimiento y libertad".

Figura 9.1

El poder de la libre elección

Es únicamente en ese espacio que plantea Frankl, que podemos ser conscientes y elegir. Y ese espacio, sin duda, es el presente. La práctica del mindfulness nos ayuda a sentir ese espacio y, cuanto más meditamos, más amplio se hace. Cuanto más espacio tengamos, mayor será el tiempo con el que contamos para pensar y luego actuar. Esto convierte a la reacción, en una respuesta meditada, sabia, elegida y consciente. De hecho, hay muchos estudios científicos que avalan esta cita de Frankl. Uno de los más conocidos fue el que realizó Benjamin W. Libet, un reconocido neurólogo estadounidense

que descubrió que, tan pronto estamos expuestos a un estímulo (puede ser un *e-mail* que recibimos con malas noticias o un mal recuerdo de una situación), en ese instante el cerebro reacciona automáticamente, sin tiempo para responder de una manera consciente. Y si estamos bajo los efectos del estrés, el tiempo entre el estímulo y la reacción se acorta aún más y somos más susceptibles de reaccionar sin pensar. Somos literalmente arrastrados por las circunstancias. Entonces, uno de los principales beneficios que tiene la práctica del mindfulness para el manejo de nuestras reacciones emocionales es la habilidad que desarrollamos los meditadores frente a un estímulo para detenernos y respirar, en vez de solo reaccionar. Esa pausa deliberada nos da claridad para decidir qué hacer en ese instante. Otro beneficio es que ampliar el lapso entre el estímulo y la respuesta nos permite observar nuestras emociones y pensamientos tal cual son, sin intentar reprimirlos o cambiarlos. Esto nos da otra perspectiva para ver la situación desde otros ángulos y poder encontrar una solución más creativa. En definitiva, este es el secreto para tomar las riendas de nuestra vida.

Durante un curso de pensamiento positivo que dicté hace algunos años en España, mientras hablaba de los beneficios de la actitud positiva, una señora del público interrumpió la clase. Se paró intempestivamente y, sin previo aviso ni medir sus palabras, comenzó a insultarme: "¿Quién te crees que eres? No sabes nada de nuestra realidad. ¿Por qué no te vuelves a tu país?", me dijo, entre otros insultos irreproducibles. Mientras me gritaba, yo escuchaba y pensaba: "¿Qué le pasará a esta persona que me está insultando así? ¿Habrá tenido un mal día?". Esperé un poco a que se cansara y, cuando noté que yo podía decir algo, le pregunté: "¿Señora, la puedo ayudar en algo para que se sienta mejor?". La señora me miró con una actitud de enfado, se dio media vuelta y salió de la sala dando un portazo. Yo pensé: "Ahora el resto de la gente se levanta y se va". Sin embargo, pasó lo contrario: todos permanecieron sentados esperando lo que yo iba a decir. Les pregunté: "¿Quieren que terminemos aquí?". Y una persona del público se paró y me dijo: "De ninguna manera. No me voy de aquí hasta que no me enseñes cómo hiciste para no reaccionar". Así que la clase continuó muy entretenida durante una hora más.

Pasos mindful para regular tu reacción

Si cuentas con tiempo para sentarte a meditar de manera formal, puedes utilizar los principios antes mencionados para gestionar tus emociones difíciles. Pero, si eres de esas personas con una agenda complicada que no tiene tiempo para parar pero, aun así, algo o alguien te provoca una reacción durante tu jornada sacándote de tu eje, recuerda estos simples pasos para autorregularte: STOP (acróstico que, en inglés, forma la palabra *stop* [para]).

- ***S****top*: para y haz una pausa consciente tan pronto sientas los síntomas de la emoción en tu cuerpo o en tu mente.

- ***T**ake*: toma un par de respiraciones profundas y recuerda que el aire que respiras pertenece al presente. Date unos momentos para sentir que estas aquí y ahora.
- ***O**bserve*: observa tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales. No trates de cambiar nada. Solo permanece con lo que sientes, con ecuanimidad. No le creas a tu conversación interna que intenta convencerte de que debes reaccionar.
- ***P**erspective*: adopta una nueva perspectiva. Date espacio. Obsérvate y observa la situación con objetividad, como si fueras un observador externo, y resuelve con compasión y creatividad.

Llevar a la práctica este ejercicio no es tan sencillo como parece. Requiere de un entrenamiento regular, similar a ir a un gimnasio para desarrollar la musculatura. Lleva tiempo, práctica y paciencia. Así que no lo abandones. Confía en tu determinación y, cuando menos lo esperes, estarás adquiriendo esta nueva habilidad.

DESACTIVAR LA BOMBA INTERIOR

Silvio, creo haber entendido muy bien cómo manejar las reacciones emocionales y los principios esenciales para no estresarme; sin embargo, cuando se trata de relacionarme con otro ser humano, nada de lo que aprendí en el curso me funciona y termino explotando.

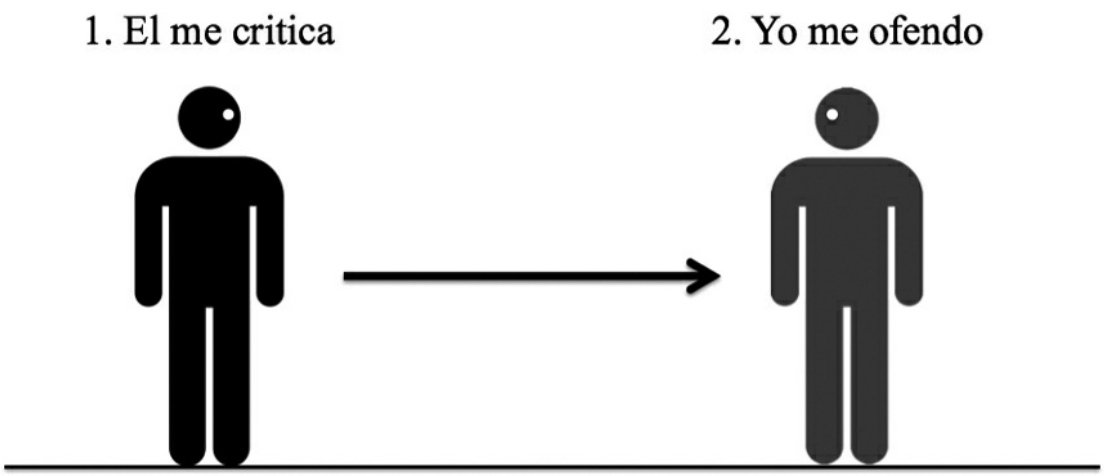
ANDREA, alumna del curso de mindfulness

Elegí este comentario de una alumna del curso de mindfulness no porque sea único o especial, sino porque es representativo de muchos comentarios similares que son frecuentes durante el curso cuando llegamos a la parte del manejo de las emociones.

En esencia, lo que preguntaba Andrea era cómo hacer para interactuar con otro ser humano y no morir en el intento. Se parece al título de una película española de los años noventa. Veamos: para responder, podemos comenzar por aceptar que existen dos mundos bien diferentes. El mundo de lo que está pasando afuera de nosotros y nuestro mundo interior de pensamientos y sentimientos. Ninguno es mejor que el otro, pero cada uno tiene sus leyes de funcionamiento. Imaginemos por un momento que alguien se acerca a nosotros (figura 9.2) y nos critica o difama: “Lo que vos me estás diciendo es una tontería”, “No me gusta tu forma de ser o hablar” o “No te soporto”.

Figura 9.2

Desactivar la bomba interior



Nuestra respuesta habitual –sin haber hecho el curso de mindfulness– sería enojarnos y responder automáticamente, sin pensar demasiado, con una reacción igual a la recibida o aún más intensa, quizás levantando la voz o criticando a la otra persona con más argumentos. Pero como estamos practicando ser mindful, asumiré que tenemos otras habilidades para manejar mejor esta situación. Entonces, ¿qué podemos hacer distinto?, ¿cómo podemos desactivar la bomba interior para no explotar? El secreto está en hacernos tres preguntas. Veamos. En esta escena pasaron dos cosas: por un lado, alguien me criticó y, por otro lado, yo me ofendí, reaccioné y exploté.

Me pregunto y respondo:

1. Pregunta: ¿Dónde está ocurriendo la ofensa?

   Respuesta: Está ocurriendo dentro de mí.

2. Pregunta: ¿A quién le está pasando?

   Respuesta: Me está pasando a mí, yo soy quien se está ofendiendo.

3. Pregunta: ¿Quién lo está creando?

   Respuesta: Yo mismo, con mis propios pensamientos.

¿Lo pudiste entender? Todo se crea dos veces, primero en nuestra mente y luego en la vida. Este juego de preguntas, que parece obvio, nos revela un secreto muy profundo. "Nadie es responsable por nuestras reacciones, siempre somos nosotros mismos." Nosotros mismos somos quienes creamos nuestra propia reacción y hacemos explotar la

bomba interior. Con esto no estoy justificando que el otro esté procediendo bien. Quizás no. No lo juzgo. Pero, en definitiva, somos nosotros y solo nosotros los que elegimos cómo sentirnos y qué actitud adoptar ante cualquier situación. Creamos pensamientos positivos y benevolentes para calmar la situación o elegimos pensar de manera negativa, encendiendo la mecha que producirá la explosión externa e interna. Este es el derecho a elegir del que hablaba Viktor Frankl cuando creamos un espacio entre el estímulo y la reacción. Claro que no es fácil admitir que nosotros somos los culpables de cómo nos sentimos. Es mucho más fácil señalar al otro y responsabilizarlo por nuestras miserias. Sin embargo, hacernos cargo nos hace libres. Y es una lección que, una vez que la aceptamos y la ponemos en práctica, nos cambia la vida. Automáticamente dejamos de ser víctimas de las circunstancias y nos hacemos cargo de nuestras elecciones. Este es el principio de nuestra transformación y de nuestra liberación.

MEDITACIONES GUIADAS

Meditación manejo de las emociones con mindfulness

Comienza por adoptar una postura cómoda, puede ser sentado o acostado. Mantén la columna recta, los hombros bajos y dibuja una leve sonrisa en tu rostro. Los ojos pueden estar cerrados o levemente abiertos, como prefieras. Ahora sigue estas instrucciones:

Comienzo por abrir mis sentidos físicos y captar todo lo que me rodea… Escucho los sonidos más lejanos y los más cercanos, sin juzgarlos… Siento los aromas del lugar… Acepto todo lo que siento a mi alrededor, sin rechazar nada… Lo considero como la música de mi meditación y lo integro a mi experiencia… Ahora noto el movimiento que produce la respiración en mi cuerpo… Presto atención al fluir de mi inhalación y exhalación… Ahora, voy a usar el poder de mi mente para recordar una situación pasada que significó un gran desafío para mí…, una situación emocionalmente difícil, que me generó tensión y estrés… Puede ser algo que pasó hace mucho tiempo o algo actual… Quizás una relación personal, una relación laboral o una situación familiar… Recreo esa experiencia en mi mente… Puedo volver a sentir la energía negativa de esa emoción, como si hubiera ocurrido hoy… Me pregunto, ¿de qué emoción se trata?… ¿Es miedo, ira, decepción, rencor, tristeza?… Aunque me tienta rechazarla, le doy la bienvenida con una actitud abierta… Le permito estar dentro de mí y le hago espacio… Me puedo decir a mí mismo: "Esta emoción me está visitando nuevamente"… Inhalo y exhalo junto con la emoción… Soy el testigo de esta energía emocional que me habita… Me pregunto, ¿en qué lugar del cuerpo se aloja esta emoción?… ¿Es en la zona de la cabeza o el cuello?… ¿Es en la zona de la espalda o el pecho?… Una vez que descubro en qué lugar del cuerpo está, apoyo las

palmas de mis manos sobre esa parte del cuerpo y respiro con la emoción… Lo hago como si estuviera apoyando mis manos sobre la herida de un niño, con cuidado y afecto… Si noto que mi mente se distrae, la invito amablemente a regresar a mi respiración… Estoy en el presente y escucho con atención mi experiencia… Quiero saber qué mensaje trae para mí… Recuerdo que la emoción es pasajera, que ha venido para traer un mensaje, pero pronto se irá… Imagino que esta emoción es como un río que desemboca en un vasto océano… Le doy más y más espacio en mi interior… Puedo ver a la energía de la emoción disolverse y desaparecer… Me siento libre… Siento mi inhalación y mi exhalación… Estoy en el presente… Siento la libertad de estar en el aquí y ahora.

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo hago para trabajar con mi ansiedad y mis ataques de pánico?

Este es un tema delicado. Como primera medida, sugiero consultar con un profesional idóneo. No obstante, sin ser médico, puedo contar mi experiencia luego de haber atendido a varios pacientes con síntomas de ansiedad y ataques de pánico. En general, se acercan a mí buscando una solución a través de la práctica de la meditación y, en muchos casos, son los médicos mismos quienes les recomiendan hacer el curso. En la primera entrevista, cuando les pregunto la razón de la visita, dicen cosas como: "Soy un manojo de nervios", "No me puedo controlar", "Siento todo tipo de miedos", "Estoy enloqueciendo en mi cabeza", "Mis pensamientos me desbordan", "Me enojo con todos", "Soy dependiente de mis medicamentos", "Tengo dificultad para respirar", "Estoy agobiado por mis problemas". Todos estos síntomas se relacionan con el camino de la autorregulación y la búsqueda del equilibrio interno, es decir, todo lo que hemos estado viendo a lo largo del libro. Jon Kabat-Zinn, en *Vivir con plenitud las crisis*, cuenta que realizó un estudio a personas con ansiedad y ataques de pánico, junto a sus colegas de la Clínica de Reducción del Estrés, en Massachusetts. Comenta que los resultados obtenidos fueron muy buenos, pero sin haber hecho ninguna práctica especial para ellos, más allá de los ejercicios regulares del mindfulness propuestos a los demás pacientes con dolores crónicos, enfermedades coronarias, etc. Entonces, mi sugerencia para quienes padecen de esta enfermedad es comenzar a practicar los ejercicios expuestos en este libro o hacer un curso de ocho semanas. En especial, recomiendo practicar el ejercicio del *body scan*, que nos permite trabajar varios aspectos del cuerpo y de la mente al mismo tiempo. Pero el secreto para tener éxito es comprometernos y ser regulares, tener confianza en nosotros mismos, soltar las expectativas y tener mucha pero mucha paciencia para esperar los resultados.

Usted hace mucho énfasis en las emociones negativas pero ¿qué pasa con las emociones positivas? ¿Está mal sentir felicidad, esperanza, amor, serenidad, etc.?

Desde el mindfulness, tratamos de la misma forma a las emociones negativas que a las positivas. Sentir gratitud, esperanza, amor, serenidad, está muy bien. No obstante, tenemos que mantener nuestro radar interno muy atento, para no volvernos dependientes de ellas. ¿Qué significa esto? Que las emociones son energía variable y pasajera. Podemos pasar de un momento alto de alegría a un momento bajo de tristeza, en un lapso muy corto de tiempo. Si, por ejemplo, aprobamos un examen, nos sentimos alegres y satisfechos, pero basta con que nos vaya mal en otro examen para que sintamos tristeza y decepción. Entonces, podemos disfrutar de las emociones positivas siempre que no generemos dependencia, porque estas son pasajeras. Recuerda que las emociones –ya sean positivas o negativas– son impermanentes y vienen para irse. La buena noticia es que a través de la meditación podemos acceder a un espacio más profundo y verdadero, que existe por detrás de las emociones, es el lugar donde vive la conciencia y la puerta de entrada a ese lugar es el presente. En ese lugar, podemos sentir felicidad sin condiciones, es decir, en vez de ser felices por algo que hicimos, somos felices por lo que somos. Porque en realidad, el amor, la alegría, la paz y la compasión son más que emociones, son un estado del ser. Y la manera más fácil de experimentarlas es vivir en presente y no pensar, solo sentir.

CAPÍTULO 10

DESÉALE EL BIEN A TODOS

No eres un árbol solitario que ha florecido en un bosque en el que no florece ningún otro árbol. Cuando todo el bosque florece contigo, la felicidad se multiplica.
OSHO

A lo largo del libro hemos puesto mucho énfasis en la mente y en el cuerpo, pero no tanto en el corazón; no me refiero al corazón físico, sino al amor que cada ser humano trae de forma innata. Todos tenemos las semillas del amor dentro de nosotros y podemos desarrollar esta maravillosa fuente de energía para cultivar el amor incondicional, ese que se da sin esperar nada a cambio. La práctica del mindfulness es un acto de compasión por nosotros mismos y no está completa si no le sumamos el vínculo con el amor, que implica cultivar la bondad, la amabilidad, el cuidado, la tolerancia, la ternura y la generosidad. En esencia, es aprender a respetarnos y aceptarnos tal cual somos, sin exigencias desmedidas y de forma genuina. Entonces, la verdadera transformación del ser no ocurre solo con el mindfulness, aprendiendo a regular nuestra atención y el estrés. Necesitamos agregarle el *heartfulness*, que significa "vivir desde el corazón" o "cultivar la bondad". Junto con el mindfulness, constituyen las dos alas necesarias para volar alto y conseguir nuestra paz y nuestra libertad. Combinan el amor que tenemos por nosotros mismos con el amor que podemos tener por otras personas, por nuestra familia humana, por la naturaleza y por el planeta tierra.

¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?

Absolutamente nadie en el mundo quiere sufrir. Tú tampoco, ¿verdad? Reconocer esta verdad en nosotros mismos nos permite entender el valor que también tiene para otros. Muchas evidencias, como las investigaciones realizadas en 2011 por Sara Konrath de la Universidad de Michigan y Stephanie Brown de la Universidad Stony Brook, revelan cómo la práctica de la compasión puede acelerar el proceso de sanación de enfermedades, incrementar el bienestar físico y mental, y reducir los niveles de estrés y depresión. Estos estudios muestran cómo un estilo de vida basado en la compasión puede aumentar la duración de la vida. Pero ¿qué es la compasión? La compasión está hecha de elementos que no le pertenecen, del mismo modo que una flor de loto está hecha de elementos que no son la flor. La flor del loto crece en el barro y florece bella cada día y en la noche cierra y se hunde bajo el agua; cuando amanece, vuelve a abrirse otra vez. Necesita el barro para vivir. Sin él no sería lo blanca y bella que es. Lo mismo ocurre con

la compasión: necesita elementos que no le pertenecen, como el sufrimiento, la desesperación y la ira, entre otros, para existir. Entonces, si no entendemos el sufrimiento no seremos capaces de hacer emerger la energía de la compasión. Sin el sufrimiento no existe, al igual que sin barro no hay flor de loto. Tener compasión es poder entender nuestro padecimiento y el del otro y transformar esa energía en algo mejor. Mucha gente sufre pero, al no saber cómo manejar ese sentimiento, termina siendo víctima de su propio dolor. Nadie nos ha enseñado cómo manejar y transformar nuestro sufrimiento: al contrario, nos han inculcado que hay que evitarlo y rechazarlo. Si por el contrario aprendemos sobre nuestro sufrimiento, sufriremos menos y podremos ayudar también a otros.

EL MECANISMO DE LA COMPASIÓN

El maestro Thich Nhat Hanh explica de manera muy sencilla, el mecanismo de funcionamiento de la compasión. Este consta de tres elementos que se interrelacionan entre sí. El sufrimiento, el entendimiento y la compasión.

Figura 10.1

Mecanismo de la compasión

Con el mindfulness escuchamos el sufrimiento del otro. Nos damos el tiempo para entenderlo y así nace la compasión. Esta última es el fruto de entender el sufrimiento. Con la atención plena, aprendemos a recibir y abrazar ese padecimiento –el nuestro o el de otro– y a hacer emerger la compasión. Hay una conexión profunda entre estas dos emociones. Una no existe sin la otra. Para poder tener compasión por otro, primero, tenemos que aprender a hacer surgir la compasión por nosotros mismos. Eso requiere que primero escuchemos nuestro propio sufrimiento. Pero a la gente le da miedo ponerse en contacto con su sufrimiento y prefieren negarlo. Cualquier distracción le sirve para evadirse (Internet, leer, jugar, dormir, etc.); tiene temor de sentirse abrumados y no poder manejarlo. Este tipo de conducta, nos aleja de nosotros mismos y sufrimos más. Pero que no se malentienda, no es necesario sufrir para eliminar el sufrimiento de otra persona. Los médicos, por ejemplo, pueden aliviar el sufrimiento de sus pacientes sin experimentar la misma enfermedad. Si sufrimos demasiado, podemos enfermar y así no lograremos poder ayudar a otros. La práctica del mindfulness nos enseña a volver a nuestro hogar, sin miedo. Para poder escucharnos, y entender nuestro sufrimiento. El maestro Thich Nhat Hanh dice: “Cuando entiendes tu sufrimiento, nace la compasión en ti y esto hará que sufras menos”.

COMPASIÓN POR NOSOTROS MISMOS

Tenemos que aprender a amarnos más; por eso, la primera persona por quien deberíamos tener compasión es por nosotros mismos. Todos experimentamos sentimientos dolorosos en algún momento de nuestra vida: ira, decepción, confusión, desesperanza, desilusión. Aprender a aceptar esos sentimientos y tener compasión por nuestro propio sufrimiento es sanador. Algunas formas de practicar la autocompasión pueden ser: darnos permiso para equivocarnos, permitirnos no hacer nada, disfrutar nuestras incoherencias, darnos tiempo para estar en soledad con nosotros mismos e, inclusive, permitirnos sufrir. A todos les pasa. ¿Quién no ha tenido tormentas mentales? La práctica del mindfulness nos permite practicar la autocompasión y observar las tempestades que ocurren en la mente con objetividad y con una actitud amorosa. Por ejemplo, todos podemos notar cuando una emoción negativa comienza a manifestarse en nuestro interior. Cuando esto ocurre, mucha gente tiende a esconderse detrás de algún tipo de consumo –comida, alcohol, drogas, entretenimiento, música– como una forma de evadir la soledad, el enojo y la decepción. La práctica del mindfulness nos propone algo distinto. Nos dice: "Regresa a tu casa –el presente– y cuida bien de ese dolor. Reconoce y sé consciente de lo que sientes, sin negarlo o rechazarlo". E incluso, mientras lo estás viviendo, puedes hablarte a ti mismo y decirte: "Bienvenido dolor. Sé que estás ahí. Sé que me haces sufrir. Sin embargo, yo estoy aquí para cuidarte".

Puedes hablarle a tu dolor, como si fueras una madre cuidando a su bebé que sufre.

En vez de escaparnos, tenemos que reconocer y abrazar nuestras emociones, sin darle demasiado lugar a los pensamientos. Porque cuanto más pensemos, más fuerte se hará la emoción. Esto nos salvará del impacto de las tormentas emocionales, y luego, cuando haya pasado lo peor, con más calma y claridad, podremos tratar de entender cuál fue la raíz de lo que sucedió.

Experiencia personal

Al final de uno de los cursos de meditación que una de mis profesoras dictaba en India, un alumno levantó su mano y dijo: "Profesora, me gustó mucho el curso pero no creo que encuentre el tiempo para sentarme a meditar. Mi vida es un caos y me conozco, sé que no lo lograré". La profesora lo escuchó, hizo una pausa y le respondió: "Sabes, el mindfulness es también la práctica de la compasión. Quizás esta sea una buena oportunidad para que aflore todo el amor que tienes por ti mismo. Date la oportunidad para confiar en ti. Y con respecto a tu práctica de meditación, no importa si no puedes sentarte a practicar, alcanza con que seas amable durante el día. Practica ser tan amable contigo mismo como lo eres con los demás. Esa es la verdadera práctica. Así estarás ejercitando el mindfulness y eso es suficiente, ¿eso lo puedes hacer verdad?". El alumno la miró sonriente y como si estuviese satisfecho con la respuesta, quedó en silencio. Cuando yo me retiré de la sala me quedé reflexionando sobre la maravillosa respuesta de

mi profesora, y me di cuenta de que esa es la única y verdadera práctica, "ser amable".

COMPASIÓN POR OTROS

Ya vimos que cuando comenzamos por entender nuestro sufrimiento, podemos comprender el de los demás. ¡Este es el secreto! Por eso, la compasión requiere de un gran corazón para tratar de entender la situación de la otra persona. Si pensamos demasiado, convertimos las cosas pequeñas en grandes y un grano de arena se transforma en un médano. Así no podremos ser compasivos con otros, porque nuestra mente no tendrá tranquilidad y, para serlo, necesitamos paz y amor. Si hay egoísmo en nuestro corazón, la energía de la compasión tampoco funcionará.

Ocurrió una vez que uno de los discípulos de Buda le dijo: "Maestro, voy a dar mi felicidad, mi meditación y todos mis tesoros internos a todo el mundo, excepto a mi vecino, porque es un hombre realmente perverso". Buda dijo: "Entonces olvídate del mundo y dáselo solo a tu vecino". El hombre, muy sorprendido, le pidió que le explicara lo que le acababa de decir. Y Buda le dijo: "Solamente si eres capaz de dárselo a tu vecino serás libre de esa actitud egoísta hacia el ser humano".

Nuestras actitudes egoístas son la raíz principal de nuestras malas relaciones. Por ejemplo, si estamos distanciados con nuestros seres queridos (padres, hermanos, pareja, hijos, abuelos, etc.) por causa de algún malentendido o una discusión, podemos usar el poder de la compasión para reconciliarnos. Con una actitud mindful, podemos entender su sufrimiento y dejar de estar enojados con ellos, e incluso nacerá de forma natural el interés por querer ayudarlos. Así funciona el poder de la compasión, es la energía del verdadero amor en la acción. Es igualdad, es empatía y también es respeto. Es viajar al mundo del otro para escucharlo y comprender lo que le pasa. Y, por sobre todas las cosas, es soltar las expectativas y tener paciencia. A veces mis alumnos me preguntan si es lo mismo ser compasivo que tener lástima. Yo les digo que son energías bien distintas. Para empezar, ¡la lástima lastima! y nos pone en un lugar superior al otro. Pensar o decir "pobrecito" y compadecerse del otro –algo bastante común en las relaciones– es un sentimiento de pena que es pasivo, que expresa nuestra tristeza por el otro, pero sin proponer nada para cambiarlo. En cambio, la compasión es activa, busca ayudar y sanar. Si amamos a alguien deberíamos poder entender su dolor y ayudarlo a transformarlo. Pero primero –como ya hemos dicho– transformarlo en nosotros mismos para luego poder ayudar al otro. Si nosotros mismos aún tenemos miedos y desesperanza, cómo ayudaremos a los otros. Tenemos que ser conscientes del sufrimiento, pero al mismo tiempo mantenernos fuertes, calmados y claros, para poder ayudar a los demás.

COMPASIÓN EN LAS RELACIONES

La compasión es el mejor regalo que podemos hacer en las relaciones. Si queremos

ser libres, la compasión nos ayuda a liberarnos del dolor, del sufrimiento y del apego. Cuando hay compasión en la mente, hay mucho espacio en el corazón, y esto nos permite relacionarnos con otros desde un lugar verdadero y honesto. La mayoría de los problemas que todos tenemos en nuestras relaciones se originan en una mala comunicación. Las diferentes percepciones que cada uno tiene dan origen a discusiones y malos entendidos. La ira y el miedo nacen de las percepciones erróneas que tenemos del otro y de nosotros mismos. Así se funda el conflicto: "Yo pienso que tú hiciste eso y tú no piensas lo mismo", "Tú eres el culpable de lo que me pasa en mi vida", "Tú no entiendes cómo me siento". Estos y muchos otros reclamos surgen cuando hay malentendidos en la pareja. Siempre hay sufrimiento de ambos lados y nunca hay un ganador. Muchas veces queremos solucionar estos problemas intentando cambiar la opinión del otro, aconsejándolo, intentando corregirlo o adoctrinarlo. Ninguno de estos métodos llega a buen puerto. Si nos detenemos a pensarlo en profundidad, lo que ambas personas reclaman cuando hay un mal entendido en una relación es atención, ser considerados, ser reconocidos, en esencia, ser respetados.

El mindfulness nos enseña sobre el respeto y el autorrespeto, practicando estar presentes para nosotros mismos y para el otro. El maestro Thich Nhat Hanh plantea cuatro mantras maravillosos para reconciliar el amor con nuestros seres queridos, ya sea con nuestra pareja, padres, hijos, jefe, etc. Él dice que hay formas de conversar que pueden incrementar el sufrimiento y otras que pueden aliviarlo y traer esperanza y reconciliación. Lo primero es tener la actitud de escuchar al otro con compasión, con la intención de aliviar su sufrimiento. En medio del conflicto, no es aconsejable intentar solucionarlo ya ni dar consejos. Comenzaremos por dejar que los sentimientos de la otra persona afloren mientras nosotros practicamos escuchar con compasión.

Cuatro mantras para aplicar el mindfulness en las relaciones

A medida que practiques la meditación, irás desarrollando el poder de tu presencia y al igual que practicas la meditación sentado, acostado o caminando, todos los días podrás nutrir tus relaciones con el poder de tu presencia y de tu amor. Estos cuatro mantras te servirán para reconocer, apreciar y sanar tu relación con quien más amas. ¿Cómo practicarlos? Siéntate cerca de esa persona que tanto amas, respira profundo y, mirándola a los ojos, dile estos mantras:

1. **"Amor, estoy aquí para ti"**
   Cuando amas a alguien lo mejor que puedes ofrecerle es tu verdadera presencia. ¿Cómo puedes amar si no estás ahí? Y si estás realmente presente, esta frase puede ser un milagro. Tú te vuelves real, así como también se vuelve la otra persona y la vida es real en ese momento.
2. **"Amor, sé que estás ahí y eso me hace feliz"**
   Cuando estás realmente presente, puedes reconocer y apreciar la presencia del

otro. Esto trae felicidad a la pareja. Cuando reconoces a tu ser amado, este florece como una capullo, porque amar es reconocer al otro.

3. **"Amor, yo sé que sufres"**
   Cuando estás en una conciencia mindful, puedes notar que la persona que amas sufre. Entonces siéntate a su lado, respira y dile: "Amor, yo sé que sufres y estoy aquí para ti". Tu presencia aliviará mucho de su dolor.

4. **"Amor, yo sufro. Por favor, ayúdame a entender"**
   Este mantra se usa cuando dos personas se aman mucho, pero ha ocurrido algo en la pareja que ha producido sufrimiento en uno de los dos. El dolor es más grande cuando crees que la persona que amas es la culpable de tu sufrimiento. Si hubiera sido otro el culpable no sufrirías tanto, pero como ha sido tu amado, eso duele. Por ejemplo, si tu pareja te dijo algo que lo sentiste ofensivo y te lastimó, tú sufrirás mucho. En ese momento muchas personas lo único que desean es encerrarse en su dormitorio a llorar y estar solos. Se sienten lastimados y hasta quizás piensen en formas de castigar a su pareja por haberlos hecho sufrir así. Imagina que tu pareja se dio cuenta de que te dijo algo incorrecto, algo feo y quiere acercarse para hablar contigo. Habitualmente lo que hacemos en ese momento es responder desde nuestro orgullo herido: "Déjame solo/a, no te necesito". Sin embargo, en lo profundo de nuestro corazón sabemos que esta respuesta de rechazo no es verdadera, porque amamos a nuestra pareja. Fue solo nuestro ego el que respondió enojado ante la situación. De hecho, si lo que queremos es dejar de sufrir y pode solucionar el altercado, deberíamos hacer lo contrario y responder desde el amor, desde la honestidad, ya que se trata de la persona a quien más amamos. La alternativa mindful seria que salgas de tu cuarto, tomes coraje, respires profundo y mirando a tu pareja a los ojos le digas: "Amor, estoy sufriendo y quiero que lo sepas", "Necesito tu ayuda", "Necesito que me expliques por qué me dijiste eso", "Quiero entenderlo".
   Cuando logramos trascender la barrera del ego y superar nuestro orgullo personal, el que habla es el corazón y esas palabras honestas no solo van a recomponer la relación, sino que nos ayudarán a sufrir menos.

No debemos esperar a que las relaciones se dañen para comenzar a usar la compasión, podemos empezar a reconocer la maravillosa presencia de nuestros seres queridos ahora. Y si el caso es que tu relación ya se dañó, puedes aplicar estos mantras para recuperarla. Así que, la próxima vez que te encuentres con esa persona con quien tienes dificultades, practica estar 100% presente para ella, escúchala con respeto, no la juzgues y pídele que te ayude a comprender su sufrimiento, que te ayude a solucionar juntos lo que ocurrió entre ustedes. Cuando hables con respeto y compasión, la persona con quien estés se sentirá cómoda, porque habrá entendimiento y amor en tus palabras y en tu voz. Esto sembrará las semillas necesarias para una pronta reconciliación.

COMPASIÓN SILENCIOSA

En mi primer libro, *Coaching para el alma*, menciono la práctica del *drishti* (la mirada espiritual). Aprendí este hermoso ejercicio en la India, durante mis estancias en la sede de la Escuela Espiritual Brahma Kumaris. Es una práctica muy poderosa que se realiza en silencio y nos permite conectarnos de una manera profunda y amorosa con otra persona. Una vez que estamos conectados con el otro, podemos enviarle nuestros mejores deseos y sentimientos puros. No es necesario que uno de los dos esté sufriendo para practicarlo, basta con la sincera intención de hacer llegar al otro la energía del amor, de nuestra presencia, de nuestra comprensión. A través de esta conexión sutil, nuestra compasión viajará de manera delicada al mundo del otro, refrescándolo.

Vamos a practicar el ejercicio del *drishti*

Se practica en pareja. Las dos personas se sientan enfrentadas y en silencio. A continuación, y con una actitud relajada y alegre, ambos sostienen su mirada en un punto imaginario, en el entrecejo del compañero, pero más allá de los ojos, como si miraran su interior. Ambos practican la compasión por el compañero y se envían deseos mutuos de paz y amor. Se desean salud, libertad, felicidad y sabiduría. Ambos dan y reciben. Esto crea un puente imaginario a través del cual se conectan e intercambian virtudes. Pueden mantener esta mirada tanto tiempo como deseen. Pruébalo y verás el poder de la compasión pura, donde el cuerpo desaparece y no hay ego. El nombre, el rol, la posición, la raza, el género y todo lo adquirido se desvanece y solo queda el ser. Es una mirada entre almas y no entre cuerpos. Se produce la comunicación sin palabras, el lenguaje del silencio.

COMPASIÓN POR EL MUNDO

La vida es la relación que tenemos con nosotros mismos, con otros, con la naturaleza y con el mundo. ¿Hay algo más que eso? Algunos agregarían –y yo me sumo– la relación con lo divino, con el universo o con Dios. Todos, sin excepción, hemos recibido el regalo de la vida y estamos aquí por alguna razón. Celebrar y apreciar esta existencia es la base de nuestra gratitud. Cada uno de nosotros es como una joya del collar de la humanidad, y si tú no existieras, el collar no sería el mismo y el mundo sería diferente. Cuando te das cuenta del regalo que eres para los demás nada te hace más feliz que entregarlo, sea un talento que tienes, una habilidad, una palabra o simplemente tu mirada. El acto de dar resignifica nuestra vida y, cuanto más damos, más llenos nos sentimos. Estamos diseñados para dar, no para tomar; para compartir, no para guardar. El tomar nos esclaviza y nos vuelve dependientes. La energía de dar nos permite fluir. Los seres humanos somos como flores que, cuando nos abrimos, lo entregamos todo. Osho decía en su libro *Compasión. El florecimiento supremo del amor*:

La meditación es la flor y la compasión es su fragancia. Ocurre exactamente así. La flor florece y la fragancia se esparce por el viento en todas las direcciones para ser transportada hasta los confines del mundo. Pero lo más importante es el florecimiento de la flor.

Todo comienza por la flor y nosotros somos esa flor. Todo comienza por la autocompasión, por florecer. La meditación nos abre y nos expande, y así dejamos salir nuestra fragancia. Eso es el amor y se expresa como nuestra compasión. Luego llegará a todos los seres vivos sin distinción, como si fuera el viento.

CULTIVAR LA GRATITUD

Agradezco tener buena salud, estar respirando, estar consciente, la hermosa familia que tengo, mi hogar, tener alimento, tener amor, disfrutar con mis amigos, estar vivo. ¿Y tú qué agradeces? Todos tenemos algo para agradecer si nos detenemos a reflexionar.

Hay dos tipos de gratitud. Una implica agradecer algo que tenemos o que de alguna manera nos benefició y, la otra, supone agradecer por agradecer, porque nuestro corazón se siente bien. La primera nace de un condicionamiento, "porque pasó algo, lo agradezco", y aun así es bienvenida. Pero la segunda forma de gratitud nace de un corazón compasivo, de alguien sin egoísmo que es capaz de reconocer la maravilla de estar vivo y sentir que es suficiente con lo que es y con lo que tiene. Las personas que tienen un corazón compasivo son naturalmente felices. No necesitan nada que genere su felicidad porque ellos mismos la crean en su corazón. Son donadores por naturaleza, porque la gratitud los conecta con la energía de la generosidad y del servicio. Y no hay nada que nos haga más felices que servir. De hecho, es la única manera de sentir felicidad. Si queremos ser dichosos, tenemos que dar felicidad, si queremos sentir amor, tenemos que darlo. Cuando era niño, tuve la oportunidad de viajar a las Cataratas del Iguazú con mis padres. Recuerdo estar parado frente a esa caída impresionante de agua, rodeado de naturaleza, y estar jugando con mi hermano a gritar fuerte y esperar a que el eco nos devolviera las mismas palabras que habíamos gritado. Hoy, más maduro, me he dado cuenta de que la vida también funciona así, si gritas "paz", recibes paz; si gritas "amor", recibes amor, si gritas "odio", recibes odio. La vida es como una gran caja de resonancia donde todo lo que pensamos, hablamos o hacemos, tarde o temprano, nos vuelve. Cuando pienso en la gratitud se me viene a la cabeza un libro hermoso que leí, *Los 5 principales remordimientos de los moribundos*, de Bronnie Ware, una escritora australiana que trabajó muchos años en cuidados paliativos, asistiendo a enfermos desahuciados y en su libro comparte los principales deseos de sus pacientes moribundos, antes de morir: "Ojalá hubiera tenido el coraje de vivir una vida fiel a mí mismo, no la vida que otros esperaban de mí", "Ojalá no hubiera trabajado tan duro", "Ojalá hubiera tenido el coraje para expresar mis sentimientos", "Me habría gustado haber estado en contacto con mis amigos", "Me habría gustado permitirme a mí mismo ser más feliz". Entonces, ¿por qué no agradecer la familia que tenemos, el techo bajo el cual vivimos, el trabajo que nos sustenta y que nos permite obtener la comida que comemos antes de que

nos llegue la hora? ¿Por qué no agradecer a las personas que tenemos a nuestro lado, a los que amamos y nos aman? ¿Por qué no agradecer a nuestros padres por la educación que nos dieron? ¿Por qué no agradecer por estar vivos? Hoy por la mañana te despertaste y respiraste, ¿verdad? Todos tenemos un número limitado de respiraciones. Cada respiración es única y es un regalo. Si no, prueba hacer este ejercicio: Respira profundo. Ahora, contén tu respiración durante cinco segundos. ¡Aguanta, aguanta! Respira otra vez. ¿Entendiste?

No valoramos la respiración hasta que nos falta. Igual ocurre con las demás cosas hermosas de la vida. Por eso merecen nuestro más profundo agradecimiento.

La práctica del mindfulness nos ayuda a estar más tiempo en el presente y más presentes para apreciar las maravillas que ocurren todo el tiempo a nuestro alrededor. En cambio, cuando estamos en modo automático, es como si todo diera lo mismo, como si estuviéramos dormidos e inconscientes frente a todo lo que ocurre. La práctica de la atención plena nos permite practicar la gratitud y el agradecimiento y estar más despiertos a los secretos que esconde cada situación de la vida. Muchas veces, lo que en el presente parece ser negativo, con el tiempo revela su verdadero valor positivo. Recuerdo cuando, en una oportunidad, mi padre estuvo hospitalizado por unos días. Yo fui a estar con él durante las visitas permitidas. Cuando se mejoró, extrañé las visitas y nuestras conversaciones y entendí que su enfermedad había sido un regalo para que ambos pudiéramos conversar. Pensé: "Si él no se hubiera enfermado, quizás nunca habríamos hablado lo que hablamos". Cuando estamos atentos y prestamos atención a las escenas que nos presenta la vida, podemos descubrir los secretos que cada situación esconde. Incluso las situaciones que aparentemente son más negativas con el tiempo revelan su enseñanza. Si entiendo la profundidad que esto implica, mi vida será otra.

MEDITACIONES GUIADAS

Meditación 1: compasión por nosotros mismos

Encuentra un lugar cómodo para sentarte. Adopta una postura digna, con tus ojos cerrados o semicerrados y una actitud alegre y curiosa. Ahora sigue esta guía:

Comienzo por abrir mis sentidos físicos… Estoy atento a todo lo que ocurre a mi alrededor… Escucho los sonidos más lejanos y también los sonidos cercanos, los aromas y la temperatura del lugar… Acepto sin juzgar todo lo que siento… Lo integro a mi meditación… Ahora siento la respiración en mi cuerpo… Noto la sensación de movimiento que produce en mi pecho y en mi abdomen… Mi respiración ocurre en el presente… Estoy consciente aquí y ahora… Ahora dirijo mi atención a mi mundo interno… Me ubico en ese espacio dentro de mi cabeza donde ocurre mi pensar… Me imagino que mi

mente es como una habitación dentro de mi cabeza… Y en el centro de esa habitación hay una silla vacía… Ahora pienso en una de las personas que más amo en este mundo, y la voy a invitar a sentarse en esa silla… Comienzo a enviar a esa persona mis mejores deseos, llenos de amor y compasión… Como si fueran rayos de luz que llenan su corazón… Le deseo que sea feliz y que esté libre de cualquier sufrimiento… Que tenga sabiduría y paz… Observo cómo sonríe y se ilumina… Yo también recibo el retorno de su felicidad y su amor… Ahora invito a esa persona a levantarse de la silla… La despido con una sonrisa y la veo retirarse feliz… Ahora, invito a mi propia imagen a sentarse en esa silla… Como si pudiera verme a mí mismo allí sentado… Me envío los mejores deseos de paz y bienestar… Me digo a mí mismo "Te deseo que estés bien, que seas feliz y que tengas salud, que estés libre de cualquier sufrimiento"… Siento la sensación de libertad en todo mi cuerpo… Siento el poder del amor… Mi mente se ilumina y solo siento paz y amor… Estoy feliz en el presente.

Meditación 2: compasión por nosotros mismos

Encuentra un lugar cómodo para sentarte. Adopta una postura digna, con tus ojos cerrados o semicerrados y una actitud alegre y curiosa. Ahora sigue esta guía:

Comienzo por abrir mis sentidos físicos y estoy atento todo lo que a ocurre a mí alrededor… Escucho los sonidos más lejanos y los sonidos cercanos, los aromas y la temperatura del lugar… Acepto sin juzgar todo lo que siento… Lo integro a mi meditación… Ahora siento la respiración en mi cuerpo… Noto la sensación de movimiento que produce en mi pecho y en mi abdomen… Mi respiración ocurre en el presente… Estoy consciente aquí y ahora… Ahora dirijo mi atención a mi mundo interno… Voy a usar el poder de mi mente para recordar una situación difícil que me ha causado o me causa estrés… Puede ser una situación actual o algo del pasado… Traigo esa situación al centro de mi mente… Siento las emociones que se desprenden de ese recuerdo… Quizás es dolor, es miedo, es ira o es tristeza… Me digo a mi mismo… Entiendo que esto que siento duele… Reconozco que lo que estoy sintiendo es mi propio estrés… Me doy cuenta de que estoy sufriendo… Respiro con mi dolor… No lo rechazo, al contrario, le doy espacio a mi sufrimiento… Le permito estar dentro de mí… Sé que sufrir es parte de la vida… Otras personas también sufren… No estoy solo… Ahora voy a ser amable conmigo… Me pregunto, ¿qué palabras podría decirme para ser amable y compasivo conmigo mismo?… Poniéndome las manos en mi corazón, y como si le hablara a un buen amigo, me digo "Estoy aquí para ti,

todo va a estar bien. Entiendo cómo te sientes. Ten paciencia. Ten confianza. Te quiero".

Meditación 3: compasión por nosotros mismos

También podemos realizar otra meditación que nos ayuda a dirigir la energía de la gratitud hacia nuestro cuerpo para agradecerle todo lo que nos da. Puedes encontrar esta meditación en el capítulo 6, en la "Meditación *body scan* 3. Gratitud".

Meditación compasión por otros

Encuentra un lugar cómodo para sentarte. Adopta una postura digna, con tus ojos cerrados o semicerrados y una actitud alegre y curiosa. Ahora sigue esta guía:

Dirijo el foco de mi atención al fluir de mi respiración… Puedo observar el ritmo de mi inhalación y mi exhalación… Mi respiración siempre está disponible en el presente… El presente es mi hogar, mi rincón de paz en el mundo… Y estar en paz me vuelve generoso… Permito que mi corazón se vuelva ilimitado… Sintonizo con mi familia y mis amigos… Les deseo paz y felicidad en sus vidas… Ahora abro más mi corazón y sintonizo con toda la humanidad… Son personas que no conozco, pero son mi familia humana… Puedo imaginarlos clamando por paz… El mundo está desesperado por felicidad… Especialmente los que están sufriendo enfermedades…, o quienes sufren traumas emocionales… El mundo también clama por amor… Miro a mi mundo con compasión… Creo en mi mente un deseo puro para que el mundo se sane… Con mi fortaleza de espíritu envío al mundo la luz y la energía de la paz… Con mi corazón abrazo a mi mundo… Creo un deseo sincero para que todos los seres humanos vivan y trabajen juntos con los valores del respeto y la cooperación… Con un corazón generoso deseo que cada ser humano recupere su pureza… Que cada ser humano recupere su paz y amor… Me imagino un mundo donde cada ser humano conoce su propósito y entiende para qué está en este mundo… Me imagino un mundo de seres humanos comprometidos y que conocen su responsabilidad… Hoy, yo me comprometo a mantener mi mente calma y positiva… A mantener amor y respeto por todos… Y a mantener viva la llama de mi compasión.

Meditación compasión por el mundo

Encuentra un lugar cómodo para sentarte. Adopta una postura digna, con tus ojos cerrados o semicerrados y una actitud alegre y curiosa. Ahora sigue esta guía:

Comienzo por sentir la presencia de mi cuerpo… Noto la energía alrededor de mi cuerpo y la energía del lugar… Cualquier estímulo externo, lo noto sin juzgarlo… Mi actitud es curiosa y abierta… Dirijo mi atención a mi respiración… Siento la sensación en mi cuerpo, de la inhalación y de la exhalación… Mi respiración ocurre aquí y ahora… Estoy en el presente… Ahora dirijo mi atención hacia el interior… Allí está mi mente, mis pensamientos, mis sentimientos… Yo soy el testigo de lo que ocurre momento a momento en la mente… Soy el observador, invisible y sutil… Soy la conciencia abierta e ilimitada… Me elevo como si fuera un globo… Viajo más allá del mundo físico… Vuelo más allá de mi mente y de mis pensamientos… Estoy en un espacio ilimitado de paz y estabilidad como un océano de calma… Desde este lugar, puedo ver al planeta azul, el planeta Tierra… Me imagino que el planeta es como mi hijo y lo sostengo en mis brazos… Lo mezo, lo cuido y lo protejo con todo mi amor… Le deseo a todos los seres vivos que viven en el planeta que convivan en armonía… A la tierra, los bosques y los océanos les deseo que vuelvan a recuperar su pureza… Y en especial, le deseo a mi familia humana, a todos y a cada uno de ellos, sin distinción, que tengan paz en su mente y amor en su corazón, que todos puedan ser felices.

Meditación cultivando la gratitud

Encuentra un lugar cómodo para sentarte aunque también puedes practicar esta meditación caminando. Recuerda mantener una actitud alegre y curiosa. Ahora te invito a que pienses en algunos motivos por los cuales te puedes sentir agradecido hoy. Puede ser algo del pasado o algo actual. Mantén ese recuerdo en tu mente mientras sigues esta guía:

Hay muchos motivos por los que hoy podría sentirme agradecido… Cuento con este maravillo cuerpo… Tengo dos piernas para caminar… Tengo dos brazos para abrazar… Hay personas que me aman… Tengo personas a quien amar… Mi corazón está latiendo… Estoy respirando… Y estoy vivo… Por todo eso digo "gracias"… Ahora continúo pensando en todo lo que tengo para agradecer y cada vez que lo siento me repito "gracias"… Al culminar la meditación, me doy unos segundos para atesorar la experiencia.

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

Soy una persona sumamente crítica conmigo misma. Cada vez que me equivoco o hago algo mal, me juzgo con dureza y no puedo detener esos pensamientos. ¿Cómo puedo usar la compasión conmigo misma para cambiar?

El ruido interior o la conversación negativa que tenemos con nosotros mismos es muy habitual en las personas en la actualidad. Muchas tareas y responsabilidades que atender requieren de muchos pensamientos y eso genera el ruido mental. Lo que puedes hacer para disminuir el volumen de tu voz interna es darte cuenta de cuándo y cómo se inicia la autocrítica, ¿qué la provoca? Puedes preguntarte, cuando me siento mal, ¿qué palabras uso para criticarme?, ¿hay algún juicio que se repita en mi mente recurrentemente?, ¿cómo es el tono con el que me hablo? Imagina que dentro de ti hay dos voces. Una es tu voz crítica y la otra es tu voz compasiva. Si por ejemplo tu voz crítica te atormenta diciendo: "Eres una inútil, otra vez te equivocaste", deja que la voz compasiva le responda con amabilidad: "Está bien, sé que te equivocaste pero no es el fin del mundo. Entiendo cuán frustrada estás. Tranquila. Yo estoy aquí contigo, te estoy escuchando". Estas palabras –o las que tú encuentres adecuadas– dichas con amor y dulzura hacia ti misma son como un bálsamo para tu mente. Y por último recuerda que esa voz no eres tú, y que esos pensamientos son solo pensamientos, no son verdades. Espero que esto te ayude.

PALABRAS FINALES

EL RESTO DE TU VIDA

Cuando empiezas a caminar, aparece el camino.
RUMI

Estamos llegando al final del libro y quizás te preguntes, ¿y cómo sigue este viaje? Es típico que al finalizar cualquier aprendizaje para la vida nos preguntemos: "¿Y ahora cómo sigo?". La vida es un continuo aprendizaje y eso es lo lindo de aprender, nunca se acaba. Yo siento que, más que un final, este podría ser el principio del resto de tu vida, si es que quieres continuar con esta práctica. Aquí es donde decides cómo seguir y qué cambios te gustaría implementar. Depende solo de ti. Entonces, si decides cultivar el mindfulness en tu vida, ahora comienza tu etapa de práctica. Puedes crear alguna rutina para sentarte y practicar los ejercicios que expongo en el libro o bien llevar la atención plena a tus acciones diarias para poder estar más despierto durante el día. Quizás sientas que todo esto aún es muy nuevo para ti y no te sientas seguro para avanzar solo. Tranquilo, te entiendo y es completamente normal. No obstante, no olvides la oportunidad que significa adueñarte de tu vida y tomar las riendas de tu mente. Si tienes la energía ahora, no lo postergues, ¡hazlo ya!, tu felicidad y tu tranquilidad están en juego. Recuerda que todo cambio implica un proceso constante y regular, que lo podemos ir cultivando día a día mientras monitoreamos nuestro progreso. ¡Yo te tengo fe! Y por eso te comparto algunas prácticas sencillas que a mí me han ayudado a sostener mi práctica y mi bienestar, y seguramente también te ayuden a ti.

Toma el curso de mindfulness de ocho semanas: te recomiendo que hagas el Curso de Reducción del Estrés basado en mindfulness, que dura ocho semanas. Busca en tu país o región el lugar en donde lo dictan y hazlo. No te arrepentirás y será el mejor complemento de este libro. De hecho, todas las prácticas que he planteado en el libro, surgen de la experiencia obtenida dictando o tomando ese curso. Los conceptos y las preguntas frecuentes, al final de cada capítulo, también han sido extraídas de las experiencias vividas con mis alumnos durante los talleres, las charlas o los cursos.

Toma el curso de mindfulness *online*: si no encuentras ningún centro cerca de tu hogar para tomar el curso de mindfulness de manera presencial, lo puedes tomar de forma virtual. En mi página web (www.silvioraij.com), en la opción "Cursos online" del menú podrás realizar el curso de ocho semanas desde la comodidad de tu casa. Si entiendes bien el inglés, también puedes tomar el curso *online* The MBSR online course que ofrece el Center for Mindfulness, de la Universidad de Massachusetts. Lo puedes encontrar en su página web <www.soundstrue.com>.

Crea tu tribu: tribu es solo una manera de decir, pero no hay nada que nos haga más felices que pertenecer a un grupo. Ya sea a un grupo de amigos, a un club o, en este caso, a un grupo de personas que quieren generar cambios profundos en sus vidas o que quieren ser mejores personas, como tú y yo. Si practicas mindfulness en grupo, vivirás una experiencia única que te hará crecer y te permitirá sostener tu práctica regular más fácilmente. En cada curso grupal que he tomado, me he llevado no solo el aprendizaje y el contenido, sino el premio de hacerme buenos amigos o compañeros de camino. Luego, nos juntamos para practicar, para meditar y juntos es mucho más fácil y entretenido.

Participa de retiros: si quieres dar un salto alto en tu crecimiento interior, participa de un retiro y de todos los que puedas. Los retiros son la mejor oportunidad que tenemos para profundizar y afianzar nuestra práctica. Son momentos que dedicamos solamente a nosotros mismos, alejados de la locura de la ciudad y de las responsabilidades, para estar en silencio y descubrir de qué estamos hechos, qué nos detiene, qué nos moviliza y qué necesitamos para estar en paz y ser felices. Recuerdo que cada retiro que he hecho en mi vida ha sido un salto alto en mi desarrollo personal y espiritual. También, debo admitir que, a la hora de ir, siempre me han surgido cientos de pensamientos y excusas para no ir: "No tengo el dinero", "Ahora no es el momento", "Más adelante iré", "Me voy a sentir incómodo", etc. Por suerte, recuerdo el mindfulness y me digo a mí mismo "Silvio, tranquilo, son solo pensamientos, no son verdad". Entonces, si te ocurre lo mismo que a mí a la hora de tomar tus decisiones, te invito a que cambies tu forma de pensar, que cierres tus ojos, respires profundo y te digas un gran *sí* a ti mismo. No te arrepentirás y, en el futuro, lo agradecerás.

Lee sobre mindfulness: te comparto algunas lecturas para que puedas profundizar en el mundo del mindfulness.

- *Vivir con plenitud las crisis*, de Jon Kabat-Zinn. Este libro es como la biblia del mindfulness para Occidente.
- *La práctica de la atención plena*, de Jon Kabat-Zinn.
- *EL milagro del mindfulness*, de Thich Nhat Hanh.
- *El largo camino lleva a la alegría. La práctica de la meditación andando*, de Thich Nhat Hanh. Este libro es una verdadera inspiración si quieres aprender a meditar caminando.
- *Yo, aquí ahora: mindfulness para tu día a día*, de The Mindfulness Project. Es un libro muy lindo para hacer ejercicios creativos de mindfulness.
- *Mindfulness funciona. Cómo desconectar y reducir el estrés*, de Beatriz Muñoz.

Escucha meditaciones guiadas: algo que suelo hacer con frecuencia y te lo recomiendo es que escuches muchas meditaciones guiadas. Yo suelo salir a caminar y pasear, y en vez de poner música, elijo un tema que quiero experimentar y escucho meditaciones guiadas que me inspiren y me generen bienestar. Pruébalo, es una

experiencia maravillosa. En mi página web (www.silvioraij.com) puedes ingresar en la opción "Libros" del menú y escuchar de forma gratuita las meditaciones guiadas de este libro y de mis libros anteriores buscándolos en el menú.

Práctica de mindful yoga: aparte de los ejercicios de mindful yoga que encontrarás al final del libro, puedes practicar los ejercicios de "Mindfulness en movimiento". Se trata de movimientos muy sencillos basados en técnicas del *hatha* yoga y el tai chi propuestos por el maestro Thich Nhat Hanh en su libro *Mindful movements*. Los puedes ver en YouTube como "10 movimientos en plena conciencia". Estos ejercicios son ideales para empezar tu día con energía y centrado en el presente.

Recarga tu batería: la tecnología, y en particular el teléfono móvil, es una de las principales causas de nuestra distracción diaria. Pero qué pasaría si decides usar tu teléfono móvil de una manera más mindful, sin dejar que te consuma. Por ejemplo, cada vez que te llegue un mensaje puedes usarlo como un ancla que te indica que la notificación está ocurriendo en el presente. Recuerda que para que tu teléfono funcione bien, tienes que cargar su batería cada día. Haz lo mismo para mantenerte vital, practica meditar cada día y estarás recargando tu batería interna. Eso te permitirá funcionar bien durante toda la jornada.

Sustenta tu práctica con una aplicación: una buena forma de aprovechar la tecnología a nuestro favor es descargar una aplicación para nuestro teléfono móvil que nos ayude a mantener la práctica y que nos recuerde de mantener la conciencia despierta durante el día. Alguna de las aplicaciones más conocidas para este fin:

- **MindBell:** es una aplicación que utilizo mucho durante mi jornada. La ajusto para escuchar el sonido de un cuenco tibetano, cada una o dos horas. Esto me ayuda a parar y estar presente varias veces al día. Es para Android y es gratuita.
- **Insight Bell:** es más completa, ya que tiene un cronómetro para ajustar de forma periódica y agregarle música de fondo. Además se le suma la posibilidad de pertenecer a una comunidad de personas que meditan alrededor del mundo. Es una aplicación para Android e iOS y es gratuita.
- **Medita:** es una aplicación creada por Enrique Simó (autor del prólogo de este libro). La puedes utilizar para escuchar meditaciones guiadas o hacerte un plan de veintiún días para desarrollar el hábito de la meditación en tu vida. Es para Android e iOS y es gratuita.

Honra tu tiempo: tú eres el dueño de tu tiempo. Date espacio. Si por alguna razón te lo has dejado robar por algo o alguien que no te ayuda a crecer ni te ayuda a realizarte como persona, recupéralo. Es perfectamente entendible que quieras dedicar tiempo para ti y de vez en cuando hagas una pausa para dejar que el mundo gire sin ti. Date tiempo para conectar contigo mismo y para estar con los que amas. Duerme más, viaja más, mueve más tu cuerpo, sonríe más y saborea cada uno de tus momentos. Dile que "sí" al momento presente y observa cómo la vida, en vez oponerse, comenzará a trabajar a tu

favor. Tú decides.

EL VIAJE Y EL DESTINO

Ya hemos visto cómo la vida acelerada que llevamos nos estresa. Perdemos la libertad y ya no podemos elegir. Pero el alma se revela ante todo esto, porque somos seres libres por naturaleza. Debemos hacer una elección consciente que nos lleve a vivir la vida que soñamos. **Cada uno de nosotros es único y tiene un propósito único que cumplir en este mundo, pero solo cuando descubrimos quiénes somos podemos entender para qué estamos. Y cuando entendemos para qué estamos, sabemos exactamente lo que tenemos que hacer.** Cuanto más meditamos, más libres nos sentimos. No me refiero a la libertad de hacer lo que queremos, sino de elegir qué queremos pensar y cómo nos queremos sentir. Repito: *podemos elegir cómo nos queremos sentir*.

Cuando el ser humano pierde su fuerza y su poder, la mente se debilita, nos hace perder la brújula y nos desconcentramos, perdemos el norte. La meditación nos permite recuperar el autocontrol y también nos relaja y nos calma, pero sus dos mayores virtudes son la sabiduría y el poder, sabiduría para entender quién soy y a qué vine al mundo y poder para ponerlo en práctica. Lo que ocurre es que la intensa actividad mental y el exceso de pensamientos nos agotan. El mundo nos ofrece estar al día en todo, pero eso no es gratis; el costo es la perdida de nuestra energía. Recuerda que dentro del mundo del hacer existe un oasis donde descansar y sanar, y ese es el mindfulness. Paramos la máquina del hacer y nos damos un tiempo para recordar quienes somos realmente. La verdad es que no necesitamos hacer nada para ser, pero eso implica soltar el ego, soltar la cabeza. Quizás ese es nuestro destino final. Pero ¿habrá un destino o un final del viaje? Solo sé que nuestro viaje se basa en la práctica de la autoobservación y el autodescubrimiento, y el resto implica ser honesto y confiar. El místico zen Hyakujo solía decir a sus discípulos:

> Cuando hayas perdido tu cabeza meditando, ven a mí inmediatamente. Cuando pierdas la cabeza, ven a mí inmediatamente. Cuando empieces a sentir que no hay cabeza, no tengas miedo; ven a mí inmediatamente. Ese es el momento adecuado. Entonces se te puede enseñar algo.

Por último y para terminar, quiero recordarte que este es un camino que requiere mucho más corazón que cabeza y como todas las aventuras, tendrá pruebas y desafíos. Pero recuerda que no estás solo; muchas personas han empezado este camino antes que tú y aún continúan caminando. Te deseo de todo corazón que tu práctica esté guiada por tus más profundas aspiraciones y que puedas vivir con reverencia por la vida. Deseo que puedas comprometerte a no dañar, a servir y a honrar lo sagrado que hay en ti. Recuerda que otros podrán caminar a tu lado, pero nunca, jamás, podrán caminar en tus zapatos. ¡Que tengas una buena vida!

ANEXO

MINDFUL YOGA

Como vimos en el capítulo 6, el mindful yoga es una serie de ejercicios de *hatha* yoga que practicamos mientras somos conscientes de lo que ocurre en el cuerpo y en la mente, momento a momento. Lo más importante de estos ejercicios no son las posturas ni la flexibilidad, sino nuestro nivel de atención. Es decir que, en cada postura, recordemos estar atentos a nuestra respiración al mismo tiempo que a las sensaciones corporales, emociones y pensamientos que aparezcan, pero sin juzgarlos. A continuación te comparto una serie de fotos con las posturas esenciales para tu práctica. Estas posturas siguen un orden establecido para que saques el mayor provecho de tu práctica; sin embargo, si sientes que alguna de ellas no la puedes realizar por alguna razón, siéntete libre de saltearla. Recuerda que cada serie la puedes repetir tantas veces como lo creas necesario.

Serie 1. **Giros de cuello:** haz círculos con el cuello en sentido horario. Deja los hombros relajados y sin moverlos. Inhala atrás y exhala adelante. Repite el ejercicio invirtiendo la dirección.

Serie 2. **Giros de hombros:** haz círculos girando los hombros hacia adelante y hacia arriba, mientras inhalas. Continua girando mientras llevas los hombros hacia abajo y hacia atrás, mientras exhalas. Repite el ejercicio invirtiendo la dirección.

Serie 3. **Flexiones espinales:** toma con tus manos tus tobillos. Balancea la pelvis y abre el pecho hacia adelante y hacia arriba, mientras inhalas (mentón hacia la garganta). Balancea la pelvis hacia atrás, mientras doblas la columna inferior y exhalas. Haz algunas repeticiones.

Serie 4. **Postura de la mariposa:** junta las plantas de los pies frente a la pelvis. Tómate de los pies o tobillos. Inhala mientras estiras la columna vertebral hacia arriba y sostienes por unos instantes esa postura. Luego exhala regresando a la posición inicial. Haz algunas repeticiones.

Opcional: tómate de los pies con ambas manos y mueve las rodillas hacia arriba y hacia abajo como las alas de una mariposa, mientras inhalas y exhalas. Haz algunas repeticiones.

Serie 5. **Estiramiento hacia el pie:** estira una pierna y flexiona la otra, mientras apoyas el pie cerca de la ingle opuesta. Sube los brazos, abre el pecho y estira la columna mientras inhalas. Luego baja estirando la columna e intentando llegar con el pecho a la rodilla, mientras exhalas (evita forzar la cabeza). Repite el movimiento con la otra pierna.

Serie 6. **Estiramiento en flexión hacia adelante:** ubica los pies paralelos al ancho de las caderas. Eleva los brazos, mientras inhalas, estiras la columna y empujas con el coxis y los pies hacia el suelo. Ahora baja flexionando tu cuerpo y tus brazos a la altura de tus caderas, mientras exhalas. Haz algunas repeticiones.

Serie 7. **Estiramiento con flexión lateral:** estira los brazos hacia arriba, sin subir los hombros. Inclina el cuerpo y los brazos hacia un lado, mientras inhalas. Vuelve al centro y exhala. Ahora repite la acción hacia el otro lado.

Serie 8. **Postura del árbol:** mantén firme el peso del cuerpo sobre la pierna derecha. Luego coloca la planta del pie izquierdo sobre el muslo o la ingle derecha. Al mismo tiempo junta las manos al centro del pecho, mientras inhalas y exhalas. Cuando te sientas en equilibrio, eleva los brazos y mantén las manos unidas. Quédate en la postura unos segundos mientras respiras conscientemente. Repite con la otra pierna.

Serie 9. **Gato vaca:** imita la postura de una vaca sobre la colchoneta. Sostén la postura mientras inhalas y exhalas. Ahora, arquea la columna e inclina la pelvis imitando la postura de un gato asustado. Sostén la postura mientras respiras de manera consciente. Pasa de una postura a la otra, repitiéndolo varias veces.

Serie 10. **Cabeza hacia las rodillas:** abraza las rodillas contra al pecho. Ahora sube la cabeza con la intención de acercarla hacia las rodillas, mientras inhalas (mantén los hombros relajados). Luego regresa a la posición inicial mientras exhalas. Haz algunas repeticiones.

Serie 11. **Levantamiento de pelvis:** pon tus pies separados al ancho de las caderas, plantas de los pies firmemente apoyadas. Sube la pelvis hacia arriba manteniendo las rodillas alineadas con las caderas. Mantén el peso en la planta de los pies y en los hombros evitando que se traslade al cuello. Mantén la postura mientras respiras, sin generar tensión. Repite el ejercicio varias veces.

Serie 12. **Abrazar rodilla contra el pecho:** abraza una rodilla contra el pecho mientras mantienes los hombros relajados y respiras de manera consciente. Sostén la postura durante algunos segundos. Ahora repite el movimiento con la otra rodilla. Si no puedes alcanzar con tus manos la rodilla, utiliza un cinturón como agarre.

Serie 13. **Torsión espinal acostado:** acostado, deja tu pierna derecha extendida y gira tu pierna izquierda flexionándola sobre tu pierna derecha. Tu mano derecha sostiene tu pierna izquierda. Ahora, extiende tu brazo izquierdo para que quede perpendicular a tu cuerpo y gira suavemente tu cabeza. Mantén esta postura mientras respiras conscientemente. Repite la postura con la otra pierna.

Serie 14. **Postura de bebé:** flexiona tu cuerpo sobre las rodillas y apoya tus glúteos sobre los talones. Relaja toda la espalda, los hombros y los brazos y deja la frente apoyada sobre el suelo. Si no llegas a tocar el suelo, utiliza tus puños para generar altura. Mantén la postura durante unos segundos mientras respiras de manera consciente.

Serie 15. **Relajación acostados:** deja el cuerpo acostado en posición horizontal y quieto. Relaja los músculos completamente. Cierra los ojos y reduce la actividad mental. Respira de manera natural, mientras descansas en esa postura durante algunos minutos. Esta postura es muy buena para finalizar tu serie de movimientos.

BIBLIOGRAFÍA

BACHRACH, Estanislao (2014): *En cambio. Aprende a modificar tu cerebro para cambiar tu vida y sentirte mejor*, Buenos Aires, Sudamericana.

BRACH, Tara (2014): *Aceptación radical*, Madrid, Gaia.

BURCH, Vidyamala y Penman, Danny (2016): *Tú no eres tu dolor. Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar el bienestar*, Barcelona, Kairós.

DE SAINT-EXUPÉRY, Antoine (2012): *El principito*, Barcelona, Salamandra.

DOIDGE, Norman (2008): *El cerebro se cambia a sí mismo*, Madrid, Aguilar.

FRANKL, Viktor (2013): *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder.

GREEN, Scott (2015): *Buddhism for beginners: seven steps to enlightenment for all beginners*, Cleveland, Scott Green.

GUNARATANA, Bhante Henepola (2012): *El libro del mindfulness*, Barcelona, Kairós.

KABAT-ZINN, Jon (2004): *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para transformar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Barcelona, Kairós.

— (2016): *La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairós.

MUÑOZ, Beatriz (2015): *Mindfulness funciona. Cómo desconectar y reducir el estrés*, Barcelona, Conecta.

OSHO (2007a): *El libro de los secretos*, Madrid, Gaia.

— (2007b): *Compasión. El florecimiento supremo del amor*, Barcelona, Grijalbo.

THE MINDFULNESS PROJECT (2016): *Yo, aquí, ahora: mindfulness para tu día a día*, Buenos Aires, Paidós.

THICH NHAT HANH (2004): *El largo camino lleva a la alegría. La práctica de la meditación andando*, Barcelona, Oniro.

— (2005): *Mindful movements*, California, Parallax Press.

— (2014): *El milagro del mindfulness*, Barcelona, Oniro.

WARE, Bronnie (2013): *De qué te arrepentirás antes de morir. Los cinco*

mandamientos para tener una vida plena, México, Grijalbo.

Grupo Planeta

¡Seguinos!

Índice

Portadilla 6
Agradecimientos 9
Prólogo, Enrique Simó 11
Cómo usar este libro 13
Introducción 14
Capítulo 1. Las cinco grandes plagas de nuestro siglo 16
- La ansiedad 17
- El estrés 19
- La ira 20
- El insomnio 21
- La depresión 23
- La paradoja 24

Capítulo 2. El mindfulness 25
- ¿Qué es el mindfulness? 27
- Diferencias entre meditación y mindfulness 30
- Ciencia y mindfulness 31
- La neuroplasticidad 32
- Beneficios del mindfulness 33
- Los tres pilares de la práctica del mindfulness 34
- Una experiencia mindful 36
- Meditación guiada 37
- Algunas preguntas frecuentes 37

Capítulo 3. Vive el presente 39
- El presente 41
- La mente de principiante 42
- Actuar en piloto automático 44
- Descubrir los tesoros del presente 44
- Meditaciones guiadas 45
- Algunas preguntas frecuentes 47

Capítulo 4. Comienza a practicar 49
- Los primeros pasos en el mindfulness 50

Práctica formal del mindfulness 51
Práctica informal del mindfulness 57
Las diez actitudes en la práctica del mindfulness 63
Meditaciones guiadas 69
Algunas preguntas frecuentes 71
Capítulo 5. Respira y conecta 73
Conecta 75
Respira 75
El ciclo de la respiración 76
Descripción del proceso de la meditación 79
Las pausas en la respiración 79
La visualización en la meditación 80
Meditaciones guiadas 81
Algunas preguntas frecuentes 83
Capítulo 6. Conoce tu cuerpo 85
La técnica de la exploración corporal (body scan) 87
Mindful yoga 88
Meditaciones guiadas 88
Algunas preguntas frecuentes 93
Capítulo 7. Maneja tu estrés 95
Ciencia y estrés 97
¿Por qué nos estresamos? 98
Poniendo las cosas en perspectiva 99
La clave para liberarnos del estrés 101
Lograr el control, sin querer controlar 103
El dolor como consecuencia del estrés 104
El dolor y el sufrimiento 105
¿Cómo hacer para aliviar el dolor? 106
Meditaciones guiadas 109
Algunas preguntas frecuentes 111
Capítulo 8. Observa tu mente 113
El valor de la mente 114
Es solo un pensamiento. No soy yo 116
Ciclos de pensamientos 118
Relación entre pensamientos, emociones y sensaciones 119

Meditaciones guiadas 121
Algunas preguntas frecuentes 122
Capítulo 9. Recibe tus emociones 124
Siete principios para manejar tus emociones 125
La reactividad 128
Desactivar la bomba interior 130
Meditaciones guiadas 132
Algunas preguntas frecuentes 133
Capítulo 10. Deséale el bien a todos 135
¿Qué es la compasión? 136
El mecanismo de la compasión 137
Compasión por nosotros mismos 138
Compasión por otros 139
Compasión en las relaciones 139
Compasión silenciosa 142
Compasión por el mundo 142
Cultivar la gratitud 143
Meditaciones guiadas 144
Algunas preguntas frecuentes 148
Palabras finales. El resto de tu vida 149
Mindful yoga 155
Bibliografía 200