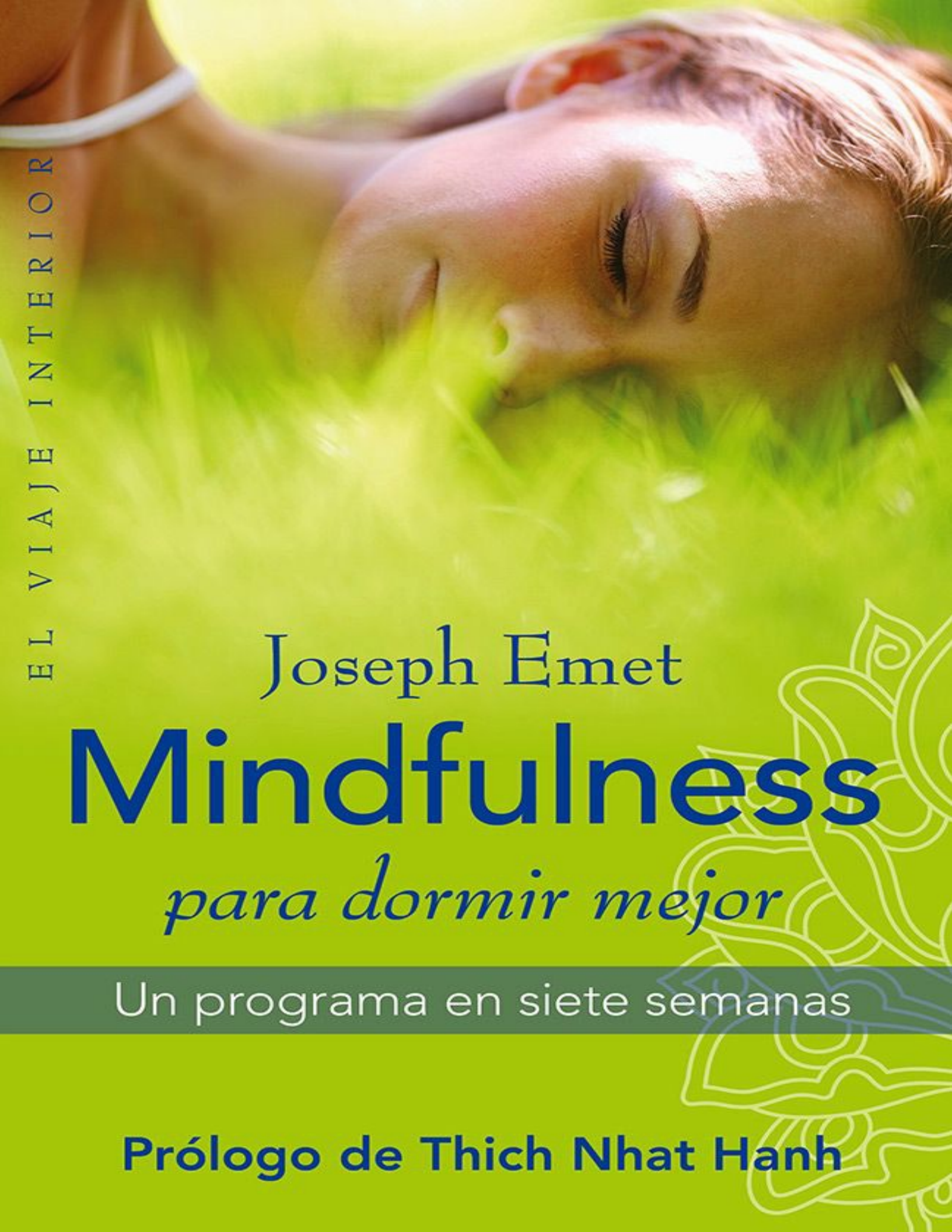




EL VIAJE INTERIOR

Joseph Emet

Mindfulness

para dormir mejor

Un programa en siete semanas

Prólogo de Thich Nhat Hanh

Índice

Portada

Índice

Dedicatoria

Cita

Prólogo de Thich Nhat Hanh

Prefacio

Primera parte: La formación en meditación mindfulness y su importancia para dormir mejor

Introducción

Prueba a dormir con mala conciencia

«Try Sleeping with a Broken Heart»

Capítulo uno. Mindfulness: un nuevo enfoque

Primer descubrimiento: la mente agitada

Concentración y meditación

Segundo descubrimiento: pensamientos automáticos

Tercer descubrimiento: pensamientos negativos

Pensamientos negativos a la hora de dormir

El poder curativo de la gratitud

Capítulo dos. Durante la noche

La dimensión desconocida

Despertarse en medio de la oscuridad

¿Falta de sueño o de siestas?

¿Noches perfectas?

Noches inspiradas

Capítulo tres. Aquí y ahora en la cama

Vete a dormir con los ojos abiertos

Seguridad, no control

«Correo basura» del cerebro

Intentar controlar el sueño

Tomar conciencia de las emociones

El hábito de preocuparse

Crear confianza

Asumir nuestra falta de confianza con una sonrisa
«He hecho lo que he podido»
Confía en ti mismo, confía en los demás
Dylan Thomas

Capítulo cuatro. Sufrir no es suficiente

Diligencia correcta
El jardín de la mente
¿Conducta ética para dormir mejor?

Capítulo cinco. La mente consciente y el sueño

Paz
Nuestras dos mentes en juego

Capítulo seis. Práctica del mindfulness

De camello a ave de altos vuelos
Mindfulness y sueño
Mindfulness es un verbo
Impaciencia
Sin destino

Capítulo siete. Meditación y acción

Por qué necesitamos meditar
La meditación y la acción van de la mano
La acción correcta
La actitud
Centrarse en la experiencia, no en la persona que vive la experiencia
Aprender a vivir con el malestar
Responder a tu mente
Ser amable contigo mismo
Convertir las perturbaciones en nanas

Segunda parte: Ejercicios de meditación guiada. Siete semanas para dominar la meditación mindfulness

Introducción a los ejercicios

Primera semana: apaciguar la mente
Segunda semana: dominar la mente
Tercera semana: escáner corporal
Cuarta semana: meditación de la bondad
Quinta semana: el momento es ahora
Sexta semana: prestar atención a la respiración
Séptima semana: la mente es pintora

Apéndice: Respirar desde el diafragma

Agradecimientos

Créditos

A

Thich Nhat Hanh con gratitud.

Recuerdo:

*«La felicidad no se construye con ladrillos y piedras;
cantemos con la flor y los pájaros de la mañana».*

Los castillos de los niños, las huellas de los amantes,
la agonía de la estrella de mar que se va secando,
todo desaparece
cuando la marea llega a la playa
con nuevas olas procedentes de la inmensidad del océano.

Dejemos que la respiración se lleve las palabras de ayer,
los pensamientos de esta mañana
y la tensión que han dejado a su paso
hasta que solo quede la inmediatez de este momento.

J. E.

Prólogo

Imagino que Buda dormía plácidamente, sin ansiedad ni preocupaciones. Creo que vivía con paz en el corazón y en la mente, y no solo durante sus horas de vigilia, sino también cuando dormía. La clave del sueño reparador es una mente tranquila, y Buda poseía una mente tranquila.

Saber descansar es un arte. Sin el *mindfulness*, la propensión a vivir en el futuro en lugar de hacerlo en el presente, el hábito de estar constantemente en nuestros pensamientos, pensando en nuestros proyectos, puede hacernos caer en el agotamiento. Es capaz de interferir en nuestra capacidad de dormir. Podemos perder fácilmente el equilibrio entre la actividad y el descanso.

La práctica de la meditación *mindfulness* aporta paz al corazón y a la mente. Alivia el estrés. Nos ayuda a bajar el ritmo para disfrutar de cada momento de nuestras vidas. Y es capaz de calmar las mentes agitadas. Cuando leas este libro y realices los ejercicios de meditación guiada que incluye, comprenderás los motivos por los que tienes dificultades para dormir. Y, posiblemente, aprenderás a relajarte y a mejorar tu descanso nocturno.

THICH NHAT HANH
Plum Village, Francia

Prefacio

Piensa en las siguientes afirmaciones:

Sé que no debería pensar en el trabajo cuando me meto en la cama, pero lo hago y acabo poniéndome nervioso.

Sé que no debería enfadarme tanto con los niños, pero no puedo evitarlo.

Sé que no debería repetir de plato en la cena, pero lo hago y continuo ganando peso.

Sé que no debería fumar, pero sigo haciéndolo.

Sé que no debería permitir que las nimiedades me afecten, pero pienso en ellas cuando estoy en la cama y me cuesta dormir.

¿Alguna te resulta familiar? El «yo» de estas situaciones es la mente consciente. Y la mente consciente sabe, pero es incapaz de transmitir sus conocimientos a la mente inconsciente para que eso se convierta en algo natural. La formación en meditación *mindfulness* nos ofrece las herramientas necesarias para transmitir los conocimientos de la mente consciente a la mente inconsciente.

Los pesares, las preocupaciones, la ira y los atracones de comida nos acechan constantemente. Con un poco de experiencia en meditación *mindfulness* seremos capaces de verlos venir. Cuando llamen a la puerta, no debemos dejar que entren. La meditación *mindfulness* no nos convierte en seres perfectos, sino que hace que resulte más fácil vivir con nuestras imperfecciones. Después de la formación, es posible que continúes sintiendo el deseo de darte atracones, pero ya no serás esclavo de ellos. Cuando te metas en la cama, por la noche, es probable que los pensamientos de todo tipo intenten meterse en tu mente, pero tendrás suficiente conciencia para verlos venir y suficiente libertad para decir: «Ahora no, gracias».

Puede parecer demasiado bueno para ser verdad. Sin embargo, miles de personas disfrutan de la ayuda que supone la formación en meditación *mindfulness* para reducir los niveles de estrés, mejorar las relaciones y superar las dificultades personales. Este libro aplica técnicas similares, probadas, para mejorar la calidad del sueño.

PRIMERA PARTE

La formación en meditación
mindfulness y su importancia
para dormir mejor

Introducción

Puedo imaginar tu risa ahogada al leer el título de este libro. Probablemente, pensarás algo así: «¿No se conoce a Buda precisamente por defender el *despertar*, no el *sueño*?».

Sí... Pero los budistas utilizan la palabra «despertar» en sentido metafórico, y utilizada de esa manera significa «conciencia». Por ejemplo, podría decirse que parecemos dormidos ante el hecho de que estamos dañando el planeta con nuestro estilo de vida y que debemos despertar (de hecho, necesitamos un despertar urgente en ese campo). Como metáfora, *dormido* significa «inconsciente» o «desconocedor». La realidad del sueño es distinta; se trata de una necesidad básica como la comida y el agua, y sobre la realidad del sueño es de lo que trata este libro. En ese sentido, dormir y despertar no son incompatibles. Buda no promovía el insomnio, sino todo lo contrario: invitaba a liberarnos del sufrimiento, y el insomnio es una forma de sufrimiento. Cuando realices los ejercicios de la segunda parte del libro, además de dormir mejor, *despertarás* a muchos campos de tu propia vida.

En uno de los primeros grupos de meditación *mindfulness* de los que fui el formador, una mujer me dijo que estaba allí porque no dormía bien. Me preguntó si la práctica del *mindfulness* le ayudaría en ese sentido. Como descubrí más tarde, no era la única con ese problema. Según un estudio llevado a cabo en 2005, el 75 % de la población tiene algún problema relacionado con el sueño. Y los problemas de sueño casi siempre guardan relación con la ansiedad, las preocupaciones, las penas, la depresión, la ira y el estrés. Esos problemas no desaparecen por la noche, cuando nos acostamos, sino que se convierten en problemas del sueño.

En ocasiones, no es un «Problema» (con mayúscula) lo que provoca la alteración del sueño, sino un hábito que todos compartimos: el de estar mentalmente en otra parte o haciendo otra cosa. En una ocasión, hablando de este tema en un grupo, una participante relató su historia: un día, después del trabajo, regresaba conduciendo a casa. Aparcó y apagó el motor, y entonces se dio cuenta de que estaba en la calle donde se encontraba la casa que había vendido seis meses atrás.

Otro participante, un profesor, explicó que un día estaba comiendo en el comedor del colegio. Después de comer había que colocar las bandejas con los platos sucios en un estante. Aquel día, se llevó la bandeja al lavabo y no se dio cuenta hasta que se encontró cara a cara con el urinario.

Estas historias son relatos divertidos sobre la falta de *mindfulness*, de hacer una cosa mientras se piensa en otra. Por el contrario, el *mindfulness* trata de mantener juntos el

cuerpo y la mente. Mientras piensas en otra cosa te pasas de salida en la autopista, o algo peor. Nadie sabe qué proporción de accidentes de tráfico responde a que los conductores tienen la mente en otra parte. La mente tiene el hábito de poner al cuerpo en piloto automático y abandonarlo para pensar en otras cosas. Cuando eso ocurre en la cama, tienes un problema porque el cuerpo no conoce la diferencia entre tener una discusión real o tenerla mentalmente. En ambos casos, se enfrasca en ella y la perspectiva de un sueño reparador se desvanece poco a poco.

Piensa en lo cómoda que es tu cama. ¿Estás ahí para disfrutar de esa comodidad? ¿O estás con la mente en otra parte, estresándote por algo que ha ocurrido durante el día o que podría ocurrir mañana?

Piensa en la mente siempre en funcionamiento, la mente que no conoce el descanso. Cuando entrenamos la mente para que entre en contacto con la respiración y se calme, el sueño se convierte en una posibilidad.

Piensa en nuestra manera habitual de enfrentarnos al futuro con cierto grado de ansiedad. Cuando aprendemos a mirar el mañana con una sonrisa, el sueño también nos sonríe.

Y piensa en nuestras preocupaciones sobre la salud, las relaciones, los hijos y el trabajo. Cuando cambiamos nuestras actitudes y relajamos la necesidad de controlarlo todo, esas preocupaciones dejan de ser nuestros amos y podemos dormir mejor por la noche. Durante el día, la práctica del *mindfulness* nos aporta una sensación de satisfacción, paz y felicidad. Por la noche, esos sentimientos se traducen en una actitud relajada y en un sueño de mayor calidad.

Me formé en meditación *mindfulness* con el maestro zen Thich Nhat Hanh en Plum Village (Francia), y él mismo me nombró profesor de Dharma. Desde hace quince años soy profesor de meditación *mindfulness* de grupos y particulares en Montreal (Canadá). En todo este tiempo, miles de personas han pasado por mis grupos. Este libro es el resultado de esa experiencia, de las muchas preguntas que he tenido que responder, de las numerosas conversaciones estimulantes que he mantenido y de las innumerables cosas que los participantes me han obligado a plantearme y a reconsiderar.

Si tienes alguna experiencia en meditación *mindfulness*, este libro te mostrará cómo aplicar lo que ya sabes para conseguir una noche de sueño reparador. Si no sabes nada de meditación, la primera parte te ayudará a transformar algunas actitudes que podrían estar dificultándote las cosas. Nuestra visión del mundo tiene mucho que ver con nuestra capacidad de relajarnos y dejar que el sueño nos invada. No es fácil dormir en un campo de batalla. Yo también me preocuparía y no podría dormir en un lugar así. En un campo de batalla, el insomnio es una respuesta natural del instinto de supervivencia.

¿Cómo ves *tú* el mundo?

La segunda parte del libro contiene siete ejercicios de meditación guiada que

concretan esos cambios de actitud y los convierten en hábitos mentales. Esa parte está diseñada como un curso completo en el que cada ejercicio ocupa una semana. Si quieres ir más rápido, puedes probar un ejercicio distinto cada noche de la semana; así, en siete días tendrás una visión general y podrás adaptar el libro a tus propias necesidades. Si un ejercicio te gusta más que los demás, por ejemplo, no dudes en practicarlo más veces y pasar a otro cuando estés listo. No obstante, es probable que necesites varias semanas de práctica para superar los viejos hábitos y crear otros nuevos.

El sueño no es una habilidad nueva que necesitamos aprender. Solo tenemos que ser *conscientes* de cómo boicoteamos nuestro propio descanso y dejar de hacer lo que nos impide dormir. Esa es la razón por la que la práctica del *mindfulness*, que se basa en la conciencia, es un buen remedio para los problemas de sueño.

Los dos ejemplos siguientes (uno procede de la literatura y el otro de una canción) describen hasta qué punto influye en nuestro descanso nocturno lo que nos ocurre durante el día.

PRUEBA A DORMIR CON MALA CONCIENCIA

Me pareció que una voz gritaba: «¡No durmáis más!
Macbeth mata el sueño, el sueño inocente [...],
sustento mayor del festín de la vida [...].
Macbeth ya no dormirá».

MACBETH, acto 2, escena 2

En la tragedia histórica de Shakespeare, Macbeth (un brillante general del ejército escocés) asesina a Duncan, el rey de Escocia, mientras este se aloja en el castillo de Macbeth en Inverness. La esposa de Macbeth, lady Macbeth, es su cómplice: no solo convence a su marido de llevar a cabo el asesinato, sino que además pone dagas sangrientas en las manos de los guardianes para responsabilizarles del acto. El asesinato de Duncan desencadena otros crímenes. Además, acaba con el descanso nocturno de Macbeth y de su mujer, que, acosada por el sentimiento de culpa, acaba por suicidarse.

Antes del suicidio, los síntomas de lady Macbeth se agudizan: padece de sonambulismo y se frota compulsivamente las manos hasta quince minutos seguidos en un intento de eliminar una sangre imaginaria mientras repite la conocida frase: «¡Fuera, maldita mancha, fuera!». El médico que la atiende confiesa: «¡Esta enfermedad es superior a mi ciencia. [...] Actos contra naturaleza engendran desórdenes contra naturaleza» (acto 5, escena 1).

TRY SLEEPING WITH A BROKEN HEART

Este es el título de una agri dulce canción de Alicia Keys, calificada como la mejor artista de *rhythm & blues* de la década por la revista *Billboard*. Comienza así:

Even if you were a million miles away
I could still feel you in my bed
Near me, touch me, feel me.
[Aunque estuvieses a miles de kilómetros,
seguiría sintiéndote en mi cama,
cerca de mí, tocándome, sintiéndome.]

Está claro que la persona con el corazón roto no ha conseguido soltar mentalmente. Continúa aferrada a su amor, a los viejos tiempos y los buenos recuerdos. Lo que hace que esta canción destaque es la conmovedora descripción del deseo de dejar ir, alternado con el de querer continuar.

Al leer la letra tenemos la impresión de que no es la mejor manera de irse a dormir, con el corazón roto. Hay demasiados sentimientos en conflicto.

Cuando damos rienda suelta a la mente, sobre todo en un momento de estrés, podemos ahogarnos en nuestro propio drama. Es una manera muy eficaz de sentirse desgraciado. En ocasiones, la mente puede ser nuestra peor enemiga.

La canción describe muy bien esa situación.

En los dos ejemplos anteriores, la *mente* es la causa de los problemas de sueño. Se ve alterada y agitada por lo que ha ocurrido, y debe calmarse para que el sueño haga su trabajo. Aunque la mayoría de nosotros nunca nos veremos implicados en circunstancias tan extraordinarias como las de la obra de Shakespeare, todos conocemos la pena, las preocupaciones y la angustia. Todos sabemos qué es una mente agitada. Las recomendaciones de los libros populares sobre el sueño (por ejemplo, no consumir alcohol antes de dormir y controlar el entorno donde se duerme) resultan útiles a su manera, pero no solucionan el problema. La formación en *mindfulness*, sí.

CAPÍTULO 1

Mindfulness: un nuevo enfoque

Sabes que tienes un problema de sueño. Es posible que lo hayas hablado con el médico o que hayas probado alguna medicación, pero el problema continúa. Has leído algún libro sobre el tema, has seguido sus recomendaciones, has dejado de fumar y de tomar café y alcohol antes de ir a dormir, has introducido otros cambios beneficiosos y cuidas el ambiente de tu dormitorio. Y el problema sigue ahí. Finalmente, te encuentras cara a cara contigo mismo, con tu mente.

Este libro empieza donde muchos otros libros sobre el sueño terminan. El problema viene de un lugar más profundo, y limitarse a intentar aliviar los síntomas no funciona. La formación en meditación *mindfulness* es el camino de la conciencia y el autoconocimiento. Llegamos a este mundo sin un manual de instrucciones. Tenemos que descubrir el arte de vivir bien por nosotros mismos. Con la meditación *mindfulness*, nos sentamos y observamos lo que ocurre. Si insistimos, pronto empezamos a descubrir cosas sobre nuestros hábitos mentales y el funcionamiento de la mente. De esa manera, la práctica del *mindfulness* puede convertirse en un interesante camino de autodescubrimiento, porque continuamente se nos revelan nuevos conocimientos (en ocasiones, con cada fase de meditación).

PRIMER DESCUBRIMIENTO: LA MENTE AGITADA

Uno de los primeros descubrimientos que realizamos cuando nos sentamos a meditar es que nuestra mente siempre está agitada. El corazón late, los pulmones respiran y el cerebro piensa. Constantemente. El pensamiento nunca se detiene. Tampoco después de entregar ese brillante trabajo escrito, cuando acabamos de preparar nuestra clase de mañana o después de entregar la declaración de la renta. El pensamiento no se detiene cuando nos vamos a la cama. No hay un botón de «*off*».

Algunas de las personas que empiezan las clases de meditación *mindfulness* se sienten abrumadas por sus propios pensamientos. Les resulta desagradable enfrentarse a toda esa confusión en su cabeza. Sin embargo, no podemos evitar o ignorar esa confusión inicial. Ya sabemos que no podemos dormir con ella. Apartarla a un lado buscando distracciones equivale a autolimitarse: la película termina, acabamos la novela, los amigos se van. Finalmente tenemos que enfrentarnos a ella y encontrar la manera de tratarla.

El proceso de formación en meditación *mindfulness* comienza con la concentración en la respiración.

Algunas personas piensan que es demasiado simple. Estamos acostumbrados a resolver los problemas pensando. No estamos acostumbrados a resolver los problemas respirando. Sin embargo, si lees de nuevo la primera frase de este apartado, es posible que repares en la palabra *concentración*. No solo respiramos. Durante la meditación *mindfulness*, nos *concentramos* en la respiración. En numerosas tradiciones, la concentración es sinónimo de meditación. En la lengua thai, *samadhi* («concentración») *significa* «meditación».

Cuando te concentras realmente, no existe nada más que el objeto de tu concentración. Piensa en un funambulista. La cuerda está tensada entre dos edificios altos. Cuando te concentras de verdad en la respiración, no existe nada más que la respiración. Los pensamientos pasan a un segundo plano. Descubrirás que lo que al principio parecía ilógico en realidad funciona. Si deja de funcionar, será porque has perdido la concentración. Si perdieses el equilibrio mientras caminas por la cuerda floja, no culparías a la cuerda, ¿verdad?

Esa concentración aborda una situación habitual: aunque el cuerpo está ahí, la mente casi siempre está en otra parte. No está conectada con el cuerpo. No obstante, es el cuerpo el que respira y la mente la que se concentra. La concentración en la respiración une el cuerpo y la mente. Cuando la concentración se intensifica, es posible que experimentes físicamente un cambio en tu sentido del yo desde la cabeza, donde se sitúan los pensamientos, hasta el estómago pasando por el pecho. El diafragma en contracción y expansión es la sede de la respiración.

Nuestro cuerpo es nuestra casa. Los pensamientos se componen de una especie de electricidad mental, son como auroras boreales que vienen y van, cambian de forma, de rumbo y desaparecen. Sin embargo, el cuerpo continúa ahí. Cuando mantenemos la concentración en la respiración, la mente por fin se libera de los pensamientos que intentan llevarnos a otra parte. Estamos sentados, en silencio, sin hacer nada, y la respiración se apacigua y se hace más profunda. Antes de esa situación, la respiración seguía el ritmo aleatorio y desigual de nuestros pensamientos. Ahora ocurre todo lo contrario: nuestros pensamientos empiezan a seguir el ritmo regular y lento de la respiración. Nos invade una sensación de calma y nos tranquilizamos.

Para mí, aprender a concentrarme no fue fácil. Podría ocurrirte lo mismo. Las meditaciones, por lo general, comienzan y terminan con una campanilla. Cuando empecé a meditar, sonaba la campanilla del final y en ocasiones me sentía perdido, como si no supiera dónde estaba. Me permitía volar a otros lugares con las alas del pensamiento.

Recuerdo muchas de aquellas meditaciones. En ocasiones, tenemos problemas que nos alteran y nos impiden concentrarnos. Es posible que al principio ni siquiera seamos conscientes de esos problemas. Solo notamos que no podemos concentrarnos. La meditación *mindfulness* nos revela poco a poco esos problemas y nos ayuda a resolverlos. Además, nuestra capacidad de concentración mejora.

Probé a meditar con diferentes grupos, pero el patrón siempre era similar: las etapas de meditación eran largas y se hacían en silencio. Se trata de un patrón adecuado para personas con conocimientos avanzados de meditación, pero para muchos principiantes no funciona. Yo sentía que tenía que existir una manera mejor de empezar en el mundo de la meditación, y decidí buscarla. Los ejercicios breves de meditación guiada que propongo en la segunda parte de este libro son el resultado de esa búsqueda. La meditación guiada no deja a los participantes a su merced. Es como si un guía que conoce bien el territorio te llevase por una ciudad que no has visitado nunca. Después de practicar esos ejercicios durante algunas semanas, podrás disfrutar de la meditación en silencio (incluso de las prácticas largas).

SEGUNDO DESCUBRIMIENTO: PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

En nuestra cultura se valora mucho el pensamiento. Recuerdo que cuando empecé a practicar el *mindfulness* me sorprendió mucho escuchar que el pensamiento es más una carga que un logro. No obstante, eso no significa que los profesores de *mindfulness* sean retrógrados o contrarios a los logros. En la literatura budista existen muchos ejemplos en los que se celebra el pensamiento por su rectitud, claridad y lucidez.

En general, creemos que producimos pensamientos. Sería igualmente válido seguir el camino de Buda y considerar que los pensamientos nos producen a nosotros: crean nuestro sentido del yo, tanto si nos consideramos personas de éxito como fracasadas, por ejemplo. Y muchos de esos pensamientos se producen de manera espontánea, automática. A eso se refería Thich Nhat Hanh cuando se lamentaba de que aproximadamente solo el 10 % de nuestros pensamientos son útiles.

De ese 10 %, podemos ser conscientes del pensamiento intencional que acompaña al acto de rellenar la declaración de la renta, por ejemplo, pero gran parte de los pensamientos automáticos se escapan del radar: es posible, incluso, que no seamos conscientes de ellos. Me gustaría abrir un paréntesis en este punto y mencionar que uno de los objetivos de la concentración en la respiración con la que comienza la práctica del *mindfulness* consiste en crear una conciencia general de todo lo que hacemos de manera automática. Thich Nhat Hanh defiende la meditación mientras caminamos, comemos o fregamos los platos. Cuando dirigimos nuestra mirada hacia el interior para observar esas actividades de manera consciente, nuestros pensamientos automáticos (e incluso nuestras emociones) empiezan a salir a la luz. Empezamos a vivir de manera consciente.

El pensamiento automático puede provocar muchos problemas. La terapia conductual cognitiva se centra en casos en los que nuestro pensamiento nos provoca dolor a pesar de ser irreal o injustificado. Pero los problemas no acaban ahí. El pensamiento espontáneo puede provocar problemas simplemente por su profusión. Recuerdo casos en los que el hecho de pensar en algo que iba perfectamente bien y regocijarme en mi éxito me impedía dormir. Y todavía hay más: el pensamiento automático también nos impide escuchar a los demás.

Supongamos que estás escuchando a tu pareja. Tal vez *escuchar* no sea la palabra adecuada en este caso. Digamos que tu pareja está hablando, y que *parece* que tú estás escuchando. En realidad, tu mente no está recibiendo en silencio lo que se dice. Puede ser que esté evaluando, sacando conclusiones precipitadas, pensando en otras cosas, en lo que vas a decir cuando sea tu turno de hablar... Es como si estuvieses pensando con el sonido apagado. En algunas culturas ni siquiera se molestan en apagar el sonido cuando piensan. Simplemente, todos hablan al mismo tiempo. Se habla mucho pero se escucha poco. La escucha auténtica es un arte. Se consigue después de tomar conciencia de ese

hábito y dejar espacio, de manera consciente, para poder escuchar lo que nos dicen. De lo contrario, es muy probable que no se produzca una comunicación a pesar de hablar mucho.

Algunas personas solo toman conciencia de lo mucho que piensan cuando se acuestan o cuando prueban a meditar por primera vez. Incluso he conocido a algunas que pensaban que la meditación *provoca* esa situación. No es de extrañar que cuando esas personas se enfrentan a problemas de sueño, tienen la impresión de que dichos problemas han surgido de la nada.

TERCER DESCUBRIMIENTO: PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Por lo general, una buena parte del pensamiento automático es negativo. La insatisfacción nos asalta de manera natural. Los niños están insatisfechos con sus padres, los padres están insatisfechos con sus hijos adolescentes, todos estamos insatisfechos con nuestro peso, y el éxito de la cirugía estética indica nuestra insatisfacción con nuestro aspecto. Es como si el cerebro estuviese conectado a la insatisfacción.

Con el *mindfulness* podemos tomar conciencia de esa tendencia. Recuerdo con total claridad la primera vez que tomé conciencia de mi hábito de pensar en negativo. Estaba en una reunión de trabajo. De repente, percibí que tenía un comentario mental negativo para casi todos los que hablaban en la reunión. O este era un incompetente, o aquel decía una y otra vez las mismas cosas inútiles, o en realidad no entendía el problema. Ese descubrimiento me sorprendió mucho en aquel momento. Después me enfraqué de nuevo en el trabajo y me olvidé del tema.

Un tiempo después, estaba en un retiro budista, sin las distracciones del entorno de trabajo, a solas con mi mente. Una vez más, noté de pronto que muchos pensamientos eran negativos: el programa estaba mal, nos levantábamos demasiado pronto, las comidas estaban mal organizadas, las charlas no eran muy buenas... Y entonces se me encendió una luz: tal vez, los problemas estaban en mi mente, no ahí fuera. Quizá tenía dificultades para aceptar las cosas y a las personas tal como son. En aquella ocasión no había nada que me distrajesen; pude explorar ese hábito mental a fondo y comprobar hasta qué punto interfería en mi capacidad de disfrutar del retiro.

En estos dos ejemplos, los pensamientos negativos trataban sobre el presente, y representan uno de mis propios hábitos mentales tal como los experimentaba hace un tiempo. Otras personas tienen hábitos mentales distintos. Sus pensamientos negativos son sobre el futuro y adoptan la forma de preocupaciones o ansiedad. O sobre sí mismas, en cuyo caso sufren de falta de confianza o de autoestima.

Durante el día existen muchas distracciones. Ocurren cosas, nos rodean personas, el ordenador en la mesa, llamadas telefónicas o todo a la vez. Sin embargo, a la hora de dormir, en la cama, estamos solos con nuestros pensamientos. En lugar de permanecer en letra pequeña, como ocurre durante el día, los pensamientos negativos aparecen en pancartas enormes. Ya no podemos ignorarlos ni sincerarnos con un compañero de trabajo o un amigo en busca de consuelo.

Por lo general, cuando alguien quiere encontrar una manera de dormir mejor, lo primero que hace es observar lo que ocurre después de apagar la luz. Pero si tu mente ha estado llena de pensamientos negativos durante todo el día, ¿existe una manera de convertirte de repente en un pensador positivo al encontrarte solo, en la cama? Los pensamientos negativos crean sus propias emociones negativas, como el miedo y la ira. Y esas emociones tienen la capacidad de mantenernos despiertos.

Una categoría de pensamientos negativos especialmente molestos a la hora de dormir es la que abarca las preocupaciones *acerca* del sueño. Se trata de una especie de *miedo escénico*, como preocuparse por el rendimiento sexual o ponerse nervioso antes de una actuación musical. Y resulta igual de contraproducente. Preocuparte porque no sabes si serás capaz de dormir o si podrás dormir bien, o lo suficiente, provoca las mismas consecuencias negativas que otro tipo de preocupaciones, y además hace que algunas personas intenten controlar el sueño. Todo eso produce el efecto contrario al deseado. Todavía conservo una chapa de los años ochenta que dice: «*Are we having fun yet?*» («¿Nos divertimos ya?»). Si te preguntas constantemente «¿He empezado a dormirme ya?» cuando estás en la cama, es algo parecido a llevar esa chapa en una fiesta. La cuestión del control se trata más a fondo en el capítulo tres.

Un antídoto contra las emociones negativas es la gratitud.

Estoy agradecido por lo que soy y lo que tengo. Mi gratitud es infinita.

Me sorprende lo satisfecho que se puede estar sin tener nada asegurado, solo con el sentido de la existencia.

Mi respiración me resulta agradable. Cuánto me río cuando pienso en mis vagas e indefinidas riquezas.

Mi riqueza no se basa en la posesión, sino en el disfrute.

HENRY DAVID THOREAU

La gratitud es lo contrario a la insatisfacción. La gratitud es la capacidad de encontrar lo que está bien entre las cosas que van mal, y apreciarlo. Cada día hay algo que sale bien por el simple hecho de que seguimos vivos. La vida es una especie de milagro. La ciencia no la entiende del todo. La gratitud por ese milagro es una buena actitud.

La satisfacción y la gratitud son dos elementos estupendos en los que concentrarse por la noche. Tu mente necesita algo con lo que entretenerse. En lugar de dejar que mordisquees un hueso viejo que aparece por casualidad en el montón de basura, ofrécele un bocado jugoso: repasar las cosas buenas. Resulta más satisfactorio que contar ovejas o ver las noticias. Seguro que conoces el dicho «Si no hay noticias, es buena noticia». En general, los medios de comunicación siguen la filosofía de que las únicas noticias que merece la pena difundir son las malas noticias. No solo se trata de un material inadecuado para antes de ir a dormir, sino que además se trata de información sesgada. Por la noche necesitamos escuchar las cosas buenas que suceden en el mundo. Una o dos generaciones atrás, muchas personas terminaban el día con una oración en lugar de con las noticias. Los buenos sentimientos generados por la oración facilitaban la relajación y el sueño. Las noticias casi siempre ejercen el efecto contrario.

Un ejercicio de gratitud comienza con la recopilación y la apreciación de todas las cosas buenas que tienes en la vida. No obstante, la primera vez que lo intentes es posible que no ocurra nada. Es normal. Posiblemente, tendrás que cavar más hondo y se necesita práctica. Los pensamientos negativos podrían haberse convertido en un hábito para ti.

Por ejemplo, al pensar en tu pareja lo primero que se te ocurre es algo que te irrita de ella (por favor, que cada lector cambie el género según lo exija la situación). Deja eso a un lado por un momento y haz un GRAN esfuerzo para pensar en algo que te satisfaga de tu pareja. Si no se te ocurre nada, continúa pensando hasta que te venga algo a la mente. Puede ser algo pequeño. Nada es demasiado pequeño para este ejercicio. Cuando empieces, aunque sea con algo pequeño, seguirán otras cosas positivas. Y pronto te sorprenderás de la gran persona que te parece tu pareja. Sigue adelante y permítete sentirte agradecido por tener a esa persona a tu lado. Este ejercicio te ayudará a poner en perspectiva eso que te irrita de ella. Al final descubrirás que resulta mucho más sencillo

dormir sabiendo que vives con alguien a quien valoras. Puedes realizar este ejercicio sistemáticamente con tus hijos, tus vecinos o tu jefe. Después de una semana de práctica de la gratitud, es muy posible que descubras que cuando piensas en alguien lo primero que se te ocurre son cosas positivas. Piensas en los demás con una sonrisa. Y lo que has hecho para dormir mejor por la noche podría contribuir a mejorar tus relaciones durante el día, porque cuando miras a alguien con aprecio y amor, el sentimiento tiende a ser recíproco.

CAPÍTULO DOS

Durante la noche

En este capítulo pasamos a lo que ocurre en el tiempo comprendido entre el momento en que nos vamos a la cama y el momento en que nos despertamos, antes de levantarnos.

Por lo general, existe una dimensión desconocida entre el sueño y la vigilia; estamos dormidos, pero pensamos casi como si estuviésemos despiertos. Podemos tener pensamientos del tipo «Debería levantarme y cerrar la ventana» o «Debería levantarme para ir al baño». Otro pensamiento habitual es «Debería levantarme y pedirles que bajen el volumen». En la dimensión desconocida podemos despertarnos o continuar durmiendo.

En ocasiones, durante la meditación ocurre algo similar. Si meditas en casa, solo, es posible que te asalte la urgencia de visitar la nevera o de coger el teléfono si suena. Mi favorita es la urgencia de rascarme la nariz.

Mientras escribo estas líneas me viene a la mente el recuerdo de la época en que mi pareja tenía una panadería. Una noche, alrededor de la una, sonó el teléfono. Era la policía. Habían entrado a robar en la panadería, habían roto las lunas y la caja registradora estaba en el suelo con el cajón abierto. Mi pareja mantuvo el teléfono pegado a su oreja durante un momento, y murmuró algo así: «Gracias, me ocuparé de todo por la mañana». Se dio la vuelta y continuó durmiendo. Yo me quedé impresionado ante su capacidad para seguir durmiendo. No permitió que el relato de la policía la alterase. Y su explicación, más tarde, fue esta: «¿Qué más podían robar? ¿Magdalenas?».

Conocer la diferencia entre una molestia (como un dolor o un ruido) y nuestros sentimientos respecto a esa molestia es otro aspecto de la práctica del *mindfulness*. La persona que continúa durmiendo a pesar de una molestia puede ser consciente de los ruidos, pero no permite que la alteren. Es posible que se dé cuenta de que han pasado el quitanieves o el camión de la basura, pero continúa durmiendo.

¿Cómo nos ayuda la práctica de la meditación ante una molestia?

Durante la meditación también surgen molestias: desde un picor en la nariz hasta un malestar en las piernas o la urgencia de escribir un correo electrónico. También pueden aparecer sentimientos dolorosos. Con la meditación aprendemos a estar sentados y tranquilos pase lo que pase. La meditación crea una pequeña zona divisoria entre los pensamientos y los actos. En lugar de satisfacer inmediatamente esas urgencias, aprendemos a reconocerlas, a sonreírles y a continuar con la meditación. Ese hábito resulta de un valor incalculable cuando estamos enfadados: esa pequeña zona divisoria es muy valiosa cuando nos asalta la urgencia de actuar de una determinada manera debido a la ira. Y también nos ayuda durante la dimensión desconocida: no nos tomamos cada pensamiento que se nos pasa por la mente como una indicación para levantarnos de la

cama y hacer algo. Nuestra actitud durante la meditación sería algo así:

Inspirando y espirando, soy consciente de un cierto malestar en las piernas. Sonríó ante ese malestar y continuo disfrutando de la respiración.

Sustituye «un cierto malestar en las piernas» por «tengo antojo de helado», y la práctica se convierte en esto:

Inspirando y espirando, soy consciente de que tengo antojo de helado. Sonríó ante ese antojo y continuo disfrutando de la respiración.

Resulta obvia la importancia de esta práctica para el control del peso.

Ahora cambia por «un ruido» y la práctica queda así:

Inspirando y espirando, soy consciente de un ruido. Sonríó ante ese ruido y continuo disfrutando de la respiración.

También puedes poner la palabra «irritación» si se trata de algo más importante:

Inspirando y espirando, soy consciente de cierta irritación. Sonríó ante esa irritación y continuo disfrutando de la respiración.

Ya ves la importancia de este tipo de práctica para la dimensión desconocida. Cuando aprendemos a controlar el malestar, los antojos o la irritación sin reaccionar, ganamos en libertad. Los hechos externos ya no nos controlan y no actuamos por instinto. Esto tiene beneficios en muchos campos de nuestras vidas.

Si te despiertas habitualmente a las tres de la madrugada, por ejemplo, lo primero que haces es asegurarte de que no estás solo. Muchas personas que han dejado atrás la primera etapa de la juventud muestran esa tendencia. A. Roger Ekirch documenta en su libro *At Day's Close* que, antes de la revolución industrial, la gente dormía en dos etapas distintas con un intervalo de vigilia de hasta una hora o más. Las parejas de campesinos, que normalmente estaban demasiado cansadas para hacer algo más que cenar y meterse en la cama, se despertaban más tarde para tener sexo. La población también aprovechaba esos intervalos para rezar, reflexionar o interpretar los sueños. Además, era el momento preferido por los eruditos y los poetas para escribir.

El ensayo histórico de Ekirch estuvo precedido en varios años por un estudio pionero del psiquiatra Thomas Wehr, una de las personas que identificó el TAE (trastorno afectivo estacional) y desarrolló la terapia de la luz para tratarlo. En el estudio en cuestión, Wehr situó a un grupo de voluntarios sanos en un entorno completamente oscuro durante catorce horas al día a lo largo de un mes. Pasado ese tiempo, Wehr descubrió que los voluntarios habían establecido un patrón de sueño de entre tres y cinco horas, después permanecían despiertos una o dos horas, y volvían a dormir de tres a cinco horas más. Podría ser que cada vez más tiendas permanezcan abiertas las veinticuatro horas del día porque muchos de nosotros tenemos tendencia a ese sueño polifásico.

La primera vez que tomé conciencia de lo extendido que está el sueño polifásico fue durante un viaje de negocios con una amiga. Tenía pensado recogerla muy temprano; a las cuatro de la mañana estaba delante de su apartamento. Vive en un bloque alto con un aparcamiento a un lado. Llamé al timbre y esperé. Enseguida observé unos destellos en el cielo, como relámpagos. Miré hacia arriba: el cielo estaba despejado, se veían las estrellas. Miré hacia atrás y comprobé que en muchos apartamentos tenían la tele encendida. Según las investigaciones de mercado, muchos espectadores ven Fox News a las tres de la madrugada.

Cuando expliqué el episodio en un curso para «dormir mejor» que estaba impartiendo, percibí alivio en muchas miradas. Uno de los participantes, un ocupadísimo ejecutivo, me explicó que durante años había sido el presidente de una organización sin ánimo de lucro, como voluntario, y que hacía todo el trabajo que el cargo implicaba cuando se despertaba a las tres de la madrugada.

Las primeras horas del día son un momento privilegiado. Las tradiciones espirituales de muchas culturas lo saben muy bien. En los monasterios tailandeses en los bosques, los centros zen y los monasterios católicos, las jornadas empiezan muy temprano. En casa, lo que hacemos con nuestro tiempo cuando nos despertamos por la noche es asunto

nuestro. Normalmente, esa fase de vigilia dura una hora o noventa minutos. Podemos ver la televisión o meditar. Podemos preocuparnos y enfurecernos o hacer algo útil que tengamos que hacer de todos modos. También es un buen momento para realizar los ejercicios de la segunda parte de este libro.

Por supuesto, el problema de despertarse a esas horas es cómo conseguir dormir el tiempo suficiente. Una solución consiste en acostarse temprano. Sin embargo, muchos de nosotros no queremos hacer eso. Cuando éramos pequeños, nuestros padres nos mandaban a dormir pronto y después ellos hacían cosas «guays» como ver la tele. Así, pensamos que irse a la cama temprano no es guay. A veces veo a mi pareja muerta de sueño a las nueve y media, intentando alargar una hora más la jornada con mucho esfuerzo porque «es muy pronto para irse a la cama». Acostarte temprano puede funcionarte o no. Experimenta y compruébalo.

En muchos países es habitual echarse una siesta. Esa tentadora costumbre debe de tener una razón de ser. Por lo que yo sé, la reciente oleada de interés por la falta de sueño procede de países que se oponen a la siesta. Si tienes predisposición a echarse una siesta, es posible que te cueste mucho adaptarte al mundo laboral de jornada completa.

¿FALTA DE SUEÑO O DE SIESTAS?

Si te entra sueño por la tarde, es posible que necesites una cabezadita en ese momento en lugar de más horas de sueño nocturno. Personalmente, necesito una siesta de veinte minutos para estar a tope por la tarde. Una hora extra de sueño por la noche no me serviría de nada. Por su parte, mi pareja, Suzanne, tiene insomnio vespertino. Nunca se echa una siesta. Parece que no lo necesita. Si eres como yo, es posible que te guste leer los comentarios sobre el tema de William A. Anthony en su libro *El arte de la siesta* (1997):

Muchas personas desconocen los beneficios de la siesta, otro ejemplo de que han olvidado lo que aprendieron de pequeños. Hay quien se siente culpable por echar la siesta y oculta que la practica.

Vivimos en una sociedad que discrimina la siesta. La siesta se practica en todas las edades y en todo el mundo. La mayoría de los mamíferos duermen la siesta.

La falta de esa costumbre es la excepción, no la regla. De hecho, la mayoría de las personas duermen la siesta, pero no hablan de ello en público.

El doctor Anthony afirma que no existen pruebas de que la siesta diurna reduzca la capacidad de dormir por la noche.

¿NOCHES PERFECTAS?

Te presento mi historia favorita del mulá Nasrudín. En una ocasión, un amigo le preguntó por qué no se había casado. Respondió que el motivo era que había estado buscando a la mujer perfecta. Su amigo quiso saber qué había ocurrido. El mulá repasó la historia de sus amores, cómo había estado a punto de casarse varias veces, pero descubrió que la mujer en cuestión tenía algún defecto: por ejemplo, no era lo suficientemente amable, trabajadora o encantadora. Y entonces se puso lírico acerca de una belleza que tenía todas las cualidades que buscaba. Su amigo formuló la pregunta obvia:

—¿Por qué no te casaste con ella?

El mulá respondió con tristeza:

—Por desgracia, ella buscaba al hombre perfecto.

Lo que se desprende de esta historia es lo siguiente: si te ocurre algo «perfecto», disfrútalo. Pero si vas *en busca* de la perfección, lo más probable es que nunca la encuentres. Las cosas perfectas tienen los medios para hacerse notar cuando aparecen. Cada una de nuestras noches es distinta a la anterior, igual que nuestros días. Esperar que se ajusten a un patrón preconcebido solo sirve para provocar estrés.

NOCHES INSPIRADAS

Según los biógrafos de Paul McCartney y los Beatles, la melodía de su gran éxito *Yesterday* le llegó a McCartney a través de un sueño, una noche que se quedó a dormir en casa de la que por entonces era su novia, Jane Asher. Al despertarse, se dirigió directamente al piano y tocó la melodía para no olvidarla.

No hace tanto, Lady Gaga explicó en una entrevista en televisión que «a veces, en mitad de la noche, cuando estoy a punto de quedarme dormida se me ocurren muchas ideas; entonces me levanto, las grabo en mi móvil y las envío a mis productores». Importantes descubrimientos científicos son el resultado de los sueños. Por lo general, la inspiración aparece sin avisar, de manera inesperada. En el silencio de la noche podemos encontrar el espacio adecuado para explorar el significado de un sueño o de una idea.

CAPÍTULO TRES

Aquí y ahora en la cama

Extenuado, hacia el lecho me apresuro
a calmar mis fatigas de viajero,
pero empieza en mi ánimo otro viaje,
cuando acaban del cuerpo las faenas.
Porque mis pensamientos, alejándose
en tu busca, celosos peregrinos,
de mis párpados abren el agobio [...].

WILLIAM SHAKESPEARE,
fragmento del soneto XXVII

El mantra del *mindfulness*, «Aquí y ahora», resulta tan adecuado como práctica por la noche como de día. Son nuestros pensamientos los que nos mantienen despiertos. Cuando estamos en el pasado o en el futuro, estamos en nuestros pensamientos. Cuando estamos aquí y ahora, estamos en nuestros sentidos. La mente está ocupada continuamente en los cinco sentidos. Por eso es habitual que acabemos con la mente en otra parte. La mente es como el matón del parque; la evolución es la que le ha aportado ese carácter. Nuestro gran y poderoso cerebro tiene muchas ventajas, pero también un inconveniente: el cuerpo fanfarrón examina los cinco sentidos, se apodera de ellos, y sin que nos demos cuenta estamos en el pasado lamentándonos por algo o reviviendo alguna experiencia que nos ocurrió cinco años atrás. O nos vamos al futuro, imaginamos acontecimientos, nos preocupamos por lo que podría suceder o soñamos despiertos con una posibilidad agradable.

Durante el día, los cinco sentidos al menos tienen una oportunidad: el mundo se abre ante nosotros y reclama nuestra atención. Si nos ensimismamos en nuestros pensamientos mientras cruzamos la calle, el claxon de un coche podría devolvernos de golpe a nuestros sentidos para que no nos atropellen. O un semáforo en rojo puede hacernos regresar de nuestros pensamientos a la conducción. Entre esos momentos nos adentramos en nuestros pensamientos una y otra vez. Por la noche, en cambio, el matón se encuentra en su elemento. No hay nada que lo desafíe. Todo está oscuro y en silencio. No hay nada para rescatarnos de su puño, nada que reclame nuestra atención y nos devuelva al aquí y al ahora. Por la noche, la mente es capaz de exagerar un problema de salud, por ejemplo, o un incidente en el trabajo. Y entonces la imaginación se apodera de nosotros, pinta el peor de los escenarios y no podemos dormir.

VETE A DORMIR CON LOS OJOS ABIERTOS

En ocasiones, puedes evitar esa situación manteniendo los ojos abiertos cuando te vas a la cama en lugar de cerrarlos como anticipación del sueño. Deja que el sueño cierre tus ojos, no tu anticipación. Este sencillo truco puede ser muy eficaz, y funciona incluso cuando hay muy poca luz en la habitación y lo único que ves son algunas sombras. ¿Recuerdas algún momento en que ibas conduciendo o estabas en una conferencia y empezaste a notar que te dormías? Tus ojos estaban abiertos. Posiblemente, tuviste que hacer un esfuerzo para mantenerlos abiertos mientras el sueño se iba apoderando de ti y los párpados te parecían cada vez más pesados.

Cuando leemos en la cama, eso es lo que hacemos: mantenemos los ojos abiertos hasta que empezamos a sentir mucho sueño. Los bebés se quedan mirando el móvil de su cuna hasta que se les vidrian los ojos. Después, cuando les llega el sueño, los ojos se cierran solos. Mantener los ojos abiertos nos ayuda a estar en el aquí y el ahora, y en nuestros sentidos. Y eso facilita el sueño. Cerrar los ojos como anticipación del sueño ejerce el efecto contrario: la mente pasa de concentrarse en los sentidos a los pensamientos.

SEGURIDAD, NO CONTROL

A nuestra mente consciente le gustaría controlarlo todo: el clima, la bolsa de valores, a nuestros hijos, a nuestra pareja. Sin embargo, es incapaz de controlar el cuerpo. Consideremos los hechos: es posible que no quieras quedarte embarazada, pero te quedas. Por otro lado, algún día podrías querer quedarte embarazada, pero no lo consigues. Ahora estás en la cama y quieres dormir, pero no puedes. Cuando estás conduciendo o en una conferencia, quieres permanecer despierto, pero te entra sueño. No quieres ponerte enfermo, pero a veces te ocurre.

Algunas personas reaccionan a esa falta de control con ansiedad y preocupación. Si están conduciendo son plenamente conscientes de que no controlan a los demás conductores. No confían en que los demás tendrán cuidado y serán conscientes como ellas. Si van a cruzar una calle, les preocupa que los coches no se paren. Les aterroriza lo que podría pasarles a sus hijos en este mundo fuera de control.

Por la noche tienen la sensación de estar durmiendo en la boca del lobo.

Si eres una de esas personas, piensa que no es malo que los demás conductores no sean como tú, y que cuando te entra sueño, por suerte a ellos no les pasa lo mismo al mismo tiempo. Recuerda esos momentos en los que otros conductores han tenido cuidado cuando tú has hecho una maniobra impropia.

Piensa que sigues vivo gracias al cuidado y la atención de los demás. Y no solo en situaciones obvias (por ejemplo, si has pasado por una operación en un hospital), sino también en el día a día, en circunstancias cotidianas. Los pilotos de aviones y los controladores aéreos hacen su trabajo concienzudamente y no han estrellado ninguno de los aviones en los que tú has viajado. Los conductores de autobuses y de taxis también te han llevado de aquí para allá con cuidado.

El tema de la meditación breve de la página 62 es un excelente antídoto contra las preocupaciones y el miedo.

Pero si preocuparte es un hábito muy arraigado en ti, la voz de los pensamientos preocupantes en tu mente podría acallar ese tema de meditación. Eso no significa que la práctica del *mindfulness* no esté funcionando. Significa que necesitas seguir un programa completo de formación en meditación *mindfulness*, las siete semanas de práctica.

La práctica del *mindfulness* no hace que los pensamientos y los sentimientos preocupantes desaparezcan de repente. Más bien se trata de aprender a poner cierta distancia entre tú y tus pensamientos. Dejas de identificarte con ellos. No tienes que tomarte un pensamiento como una verdad solo porque se te pase por la mente. No tienes que considerar cada pensamiento como un mensaje importante. En ocasiones, los pensamientos no son más que «correo basura».

Hemos aprendido a tratar el correo basura en nuestros ordenadores, a ignorar los mensajes incluso cuando aparecen destacados para llamar nuestra atención. Sin embargo, casi siempre reaccionamos a los mensajes que proceden de nuestro cerebro sin tener en cuenta la posibilidad de que podrían ser correo basura. El correo basura del cerebro puede ser tan abundante y persuasivo como el de nuestros ordenadores. Con el *mindfulness* desarrollamos el hábito de dejar que las cosas sean como son sin permitir que interrumpan nuestra paz mental.

Piensa en lo que hace que el correo basura del ordenador resulte tan atractivo: apela a nuestra avaricia, o a nuestros miedos. Todavía recuerdo el primer mensaje que recibí informándome de que acababa de obtener varios millones de dólares de un pariente lejano. La avaricia me llevó a leerlo. También recuerdo la primera vez que recibí un mensaje sobre un buen amigo al que habían robado toda su documentación durante un viaje a Londres: necesitaba dinero urgentemente. El temor por su seguridad me hizo perder el tiempo dándole vueltas a tema.

Si tienes tendencia a preocuparte, el correo basura de tu cerebro explotará esa debilidad y te bombardeará con pensamientos inquietantes. Cuando te ocurra, respira hondo, sonríe y continúa con tu vida.

No controlamos el sueño. Solo podemos controlar nuestra disposición mental y física al sueño. La paradoja es que con un objetivo como el sueño, lo mejor es olvidarse del objetivo y disfrutar del relax que supone estar en la cama, del lujo de sentir las sábanas sobre nuestro cuerpo. Podemos deleitarnos en la libertad de no tener obligaciones ni nada que hacer durante varias horas. Podemos estar abiertos al sueño y abandonar toda lucha. Esto es lo que *podemos* hacer. Cualquier esfuerzo o intento de forzar el sueño puede ser contraproducente. Posiblemente, nos mantendrá despiertos.

Todos hemos absorbido mensajes de nuestra cultura, por ejemplo: «Si la primera vez no lo consigues, esfuérzate más». Esos mensajes resultan valiosos en determinados contextos, en aquellos en los que tenemos el control. Por ejemplo, si nos esforzamos más, *podemos* correr más rápido. Pero en aquellos ámbitos en los que no tenemos un control consciente, esforzarse más no sirve de nada, y además suele ser contraproducente. En lugar de ayudar, el esfuerzo extra se interpone en el camino. Dormir es uno de esos ámbitos.

Si no nos dormimos con facilidad o rápidamente, la voz de nuestro condicionamiento social podría acosarnos con pensamientos del tipo «No te estás esforzando lo suficiente». Esforzarnos más nos resulta efectivo en muchos aspectos de nuestras vidas. Podría habernos ayudado a superar un curso o a que nos asciendan en el trabajo. Así, creemos en el éxito a través del esfuerzo. No creemos que el éxito llegue si nos rendimos.

Sin embargo, por muy ilógico que parezca, eso es exactamente lo que necesitamos en lo que respecta al sueño. Nadie escarmienta en cabeza ajena. La mente consciente nos lleva a la cama y nos incita a tumbarnos, pero no puede obligarnos a dormir. Tiene que aprender a quitarse de en medio y dejar que la naturaleza siga su curso.

El atractivo de las pastillas para dormir es que provocan la ilusión de que podemos controlar el sueño. Gregg Jacobs acaba con esa ilusión en su libro *Say Good Night to Insomnia*: «El uso habitual de pastillas para dormir ya no se considera seguro o adecuado debido a sus efectos secundarios, nada deseables y potencialmente peligrosos». Los efectos secundarios no son el único motivo por el que las pastillas para dormir no son recomendables. El doctor Jacobs cita numerosos estudios que demuestran que esos fármacos no resultan tan eficaces como los fabricantes afirman, y que pierden su efectividad cuando nos habituamos a ellos. Y, lo más importante, no ayudan a nadie a funcionar mejor al día siguiente. Según un informe de Associated Press, la Food and Drug Administration envió cartas a fabricantes de trece marcas conocidas de pastillas para dormir instándoles a enviar cartas, a su vez, a los profesionales de la salud para informarles de los efectos secundarios potenciales: entre otros, somnolencia durante la conducción, y realizar llamadas de teléfono y preparar alimentos y comer mientras se

está dormido.

TOMAR CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES

Podemos ser conscientes de nuestros pensamientos, pero en ocasiones no somos conscientes de las emociones subyacentes que los desencadenan. Los pensamientos se articulan. Son como el asa de una taza. Son la parte de un estado mental que podemos agarrar, mientras que las emociones en sí mismas resultan resbaladizas, y lo que es peor: invisibles. La tristeza nos asalta como la niebla que avanza, imperceptible. Los pensamientos asociados con la tristeza, sin embargo, son capaces de golpearnos con la fuerza de un vendaval. Cuando estamos enfadados con alguien (por ejemplo, nuestra pareja o nuestro hijo adolescente), pensamos y decimos todo tipo de cosas; diagnosticamos todas sus debilidades reales e imaginarias, pensamos en todo lo malo que ha hecho o dicho, pero no somos conscientes de lo que resulta obvio para cualquier observador: nuestra propia ira.

Los pensamientos se enfrasan en una partida de pimpón con las emociones: estas dan lugar a los pensamientos, y los pensamientos encienden las emociones. Si estamos enfadados con alguien, es muy posible que pensemos: «¿Cómo ha podido hacerme eso?». Ese pensamiento intensifica el enfado, y la emoción estimula otro pensamiento: «Es mala persona». Ese pensamiento, a su vez, enciende todavía más nuestra ira. Durante todo ese proceso solo somos conscientes de nuestros pensamientos, pero no de la emoción subyacente que los agita.

Ese efecto pimpón es lo que mantiene viva la preocupación. El sentimiento de preocupación o de falta de confianza llega y desaparece «como una nube en un cielo ventoso», sin dejar rastro. No pasa nada. Sin embargo, sin conciencia, da paso a pensamientos, escenarios desastrosos y conjeturas de todo tipo. Esos pensamientos provocan más preocupaciones y nos mantienen despiertos. Sin el *mindfulness* seguiremos alimentando nuestra ansiedad y la orgía de preocupaciones durante toda la noche.

Podemos intervenir en ese círculo vicioso. Identificamos el sentimiento y le sonreímos. Decimos para nuestros adentros: «Hola, preocupación, sé que estás ahí». No alimentamos el sentimiento con pensamientos. Es como si estuviésemos jugando y nuestro adversario nos lanzase la pelota de pimpón: en lugar de devolvérsela, la atrapamos con la mano y la tiramos a la papelera. Se acabó el juego.

Añadir leña al fuego es una metáfora adecuada para la relación entre los pensamientos y las emociones. Si no añadimos leña a un fuego, este se extinguirá. Una hoguera dejará de arder si no continuamos añadiendo troncos y ramas. Los pensamientos contrariados mantienen vivo el fuego de la ira.

Si te cuesta dejar a un lado los pensamientos contrariados, aquí tienes unas sugerencias:

1. Concéntrate en la respiración para alejar de tu mente esos pensamientos. El primer ejercicio de la segunda parte de este libro, *«Apaciguar la mente»*, te explica los pasos a seguir. Si realizas el ejercicio como se recomienda, comprobarás que la ira remite y que la mente está más tranquila.
2. Utiliza la emoción contraria para desterrar la ira. Lo contrario de la ira es la bondad. Una sola gota de compasión puede ser suficiente para lograr que regrese la primavera a nuestros corazones.
3. ¿Estás enfadado con tu hijo/a adolescente? Las investigaciones sugieren que el cerebro adolescente no está completamente desarrollado. Tu hijo tiene un cerebro incompleto. Resulta más difícil enfadarse con una persona discapacitada. Pensar en tu hijo/a adolescente como tal podría ser la gota de compasión que necesitas para eliminar tu ira.

En la imagería budista, Avalokiteshvara (el Buda de la compasión, Quan Yin en chino) aparece sujetando un frasco con agua. En la otra mano lleva una rama de sauce. Sumerge la rama en el agua y rocía la tierra con el agua de la compasión. No lleva una manguera contra incendios en la mano, no la necesita. Con solo unas gotas del agua metafórica de la compasión consigue apagar los fuegos de la ira y el odio. Si te gusta esta metáfora y te parece útil, puedes conseguir una pequeña estatua de Quan Yin en un bazar chino. Pide una «Buda femenina». Esta estatua colocada en un lugar destacado de tu casa te recordará el poder de la compasión cuando lo necesites.

EL HÁBITO DE PREOCUPARSE

Las preocupaciones surgen en la mente de manera espontánea. Si les damos vueltas, las cultivamos y las repasamos noche tras noche, poco a poco se convierten en un hábito. Como una mala hierba que regamos y cuidamos con esmero, se hacen más fuertes, se extienden y se apoderan del jardín de nuestra mente. Mejoramos cada vez más en el juego del pimpón de las preocupaciones. Cada vez que nos permitimos regodearnos en ellas, en lugar de dejarlas pasar como hemos explicado, las preocupaciones se tornan más habituales y más difíciles de parar.

La práctica del *mindfulness* empieza tomando conciencia de actividades espontáneas y automáticas, como la respiración o el acto de caminar. Con la práctica llegamos a ser conscientes de las emociones que también surgen espontáneamente. Tomamos conciencia de ellas en su primera fase, y eso nos brinda la posibilidad de elegir. No nos encontramos *de repente* en medio de una partida de pimpón que nos resulta imposible parar. No continuamos alimentando el *sentimiento* de preocupación con *pensamientos* preocupantes sin fundamento.

Si realizas los ejercicios de manera sistemática, como recomendamos, todo eso te resultará más sencillo.

CREAR CONFIANZA

Piensa que estamos vivos porque alguien nos cuida y nos presta su atención todos los días. Cada vez que cruzas la calle, alguien te observa. Cada vez que giramos a la izquierda, alguien espera para darnos paso.

Un buen ejercicio para practicar por la noche consiste en hacer una lista mental de todas las veces en que tu vida ha dependido de los demás, de sus cuidados y atenciones, durante el día. Cuando pienses en cada una de las situaciones, envía una nota mental de agradecimiento y aprecio a las personas implicadas.

A continuación, pasa a situaciones en las que los cuidados y la amabilidad de otros te han hecho el día más agradable. Puedes enviar una nota de agradecimiento al reponedor del supermercado que mantiene los estantes llenos de productos frescos, a los trabajadores que hacen que dispongas de agua corriente en casa o a los que se aseguran de que no nos falte la electricidad.

Todo el universo colabora para mantenernos vivos y cómodos.

Los bebés y los niños pequeños duermen mejor si sus padres están presentes. Resulta más fácil relajarse y dormirse en los brazos de las personas que nos cuidan y en las que confiamos. Con la edad superamos la necesidad de tener a los padres a mano, pero no la necesidad de confianza, de seguridad.

ASUMIR NUESTRA FALTA DE CONFIANZA CON UNA SONRISA

Practicar *mindfulness* consiste en reconocer un sentimiento y aceptarlo. Cuando hacemos eso, podemos llegar a ver de dónde procede, pero de momento nos limitaremos a aceptarlo. También aceptamos que somos algo más que ese sentimiento o esa emoción en particular. No tenemos que dejar que gobierne nuestra vida ni que domine nuestra mente. ¿Cómo se manifiesta en el cuerpo y la mente la falta de confianza?

Inspirando y espirando, siento falta de confianza. Sonríó ante mi falta de confianza y continúo disfrutando de la respiración.

Lo importante es nuestra actitud hacia nuestros sentimientos y nuestras emociones, que vienen, van y no reflejan la realidad necesariamente. La confianza y la falta de ella crean su propio impulso y pueden convertirse en profecías autocumplidas.

Cuando practiques la meditación con la frase anterior, es posible que sientas que las mariposas se calman. Si no es así, inténtalo de nuevo mañana y realiza los ejercicios del final del libro. Cuando aprendemos a caminar nos caemos muchas veces, pero nos levantamos y volvemos a intentarlo. Si nos hubiésemos rendido después de la primera caída, seguiríamos gateando a día de hoy.

«HE HECHO LO QUE HE PODIDO»

Es un buen tema de meditación nocturna. Se trata de una afirmación que aporta satisfacción. De hecho, hacer las cosas lo mejor que podemos es un objetivo realista. Nos aparta (cosa que nos interesa) de la idea de intentar controlar el universo.

Piensa que los resultados de nuestras acciones no dependen completamente de nosotros, sino también de muchos otros factores. Y ni siquiera los conocemos todos. Un médico puede hacer todo lo que está en su mano para salvar la vida de un paciente, pero este puede morir de todos modos «por causas desconocidas». Ni el médico ni nadie controla esas causas. Lo único que el médico puede controlar son sus propios actos. Hacer lo que podemos es lo único que podemos hacer.

CONFÍA EN TI MISMO, CONFÍA EN LOS DEMÁS

El conocido libro *Mente zen, mente de principiante* de Shunryu Suzuki es una colección de transcripciones de charlas improvisadas. Es también el caso de *The Path of Emancipation*, de Thich Nhat Hanh. Estos maestros de la meditación confiaron en que cuando empezasen a hablar, acudirían a ellos las palabras adecuadas. La confianza en la inspiración da lugar a una charla amena, a una actuación notable o a una conversación brillante durante el día. Por la noche se convierte en un sentimiento de confianza en que las cosas, al día siguiente, irán bien, y que con el *mindfulness* podemos afrontar cualquier situación con elegancia, con una sonrisa, y «entrar dócilmente en esa buena noche».

DYLAN THOMAS

No entres dócilmente en esa buena noche [...].
Enfurécete, enfurécete ante la muerte de la luz.

Mientras recordaba esas líneas del poema de Thomas, tuve el presentimiento de que el poeta galés probablemente tendría problemas para dormir. En esas líneas se adivina cierta resistencia a relajarse y una falta de aprecio por la paz de espíritu.

Mi presentimiento resultó ser acertado. El poema trata sobre la muerte, pero la metáfora también arroja luz sobre su tortuosa relación con el sueño. Las dificultades y los problemas de su vida no desaparecían cuando se iba a la cama. Se convertían en insomnio. Dylan Thomas sufrió de insomnio toda su vida. Su biógrafo, Paul Ferris, explica que, siendo muy joven, Thomas escribió un poema sobre un adolescente atormentado que no podía dormir. En su juventud dormía muy mal y permanecía despierto durante horas. Más tarde iba siempre acompañado de un frasco de pastillas para dormir, y escribió a Caitlin, su mujer: «No me duermo hasta el amanecer». Ya próximo el final de su vida, se lamentaba de que estaba demasiado cansado para dormir. La falta de sueño podría haber contribuido a su colapso total y su muerte, a los treinta y nueve años.

CAPÍTULO CUATRO

Sufrir no es suficiente

Como señala Thich Nhat Hanh en *El corazón de las enseñanzas de Buda*, durante cuarenta y cinco años Buda dijo: «Enseño el sufrimiento y la transformación del sufrimiento». La segunda parte de esa frase, la que habla sobre transformar el sufrimiento, es la clave para entender la sonrisa de Buda. Es la sonrisa de un hombre que ha descubierto la manera de eliminar el sufrimiento en lugar de quedarse atrapado en él.

Esa enseñanza fundamental de Buda se conoce como las Cuatro Nobles Verdades. Se trata de un proceso que comienza observando nuestro sufrimiento desapasionadamente, sin dejarse atrapar por él, y analizando cómo contribuimos a crearlo.

Sin embargo, sufrir no es suficiente. El siguiente paso consiste en dejar de hacernos sufrir, en desprendernos de esas actitudes y de esos hábitos mentales que nos provocan estrés o nos hacen infelices. El cuarto paso se conoce tradicionalmente como el Noble Camino Óctuple. El profesor budista Bhante Henepola Gunaratana se refiere a él como los *Ocho Pasos Mindful hacia la Felicidad* en el título de su libro sobre el tema. Thich Nhat Hanh lo denomina en ocasiones «el camino del bienestar», ya que se trata de una lista de maneras de vivir y de pensar que conducen a la felicidad. Esa lista incluye la concentración y el *mindfulness*. La concentración es una aliada del *mindfulness*. Nos brinda la capacidad de permanecer y observar los nudos interiores para poder empezar el trabajo de deshacerlos.

El sufrimiento aparece una y otra vez, ya sea porque los recuerdos de un momento doloroso nos asaltan periódicamente o por el simple hecho de que la vida no deja de plantearnos retos inesperados. Las separaciones, las enfermedades y el envejecimiento forman parte de la vida y resultan estresantes. Puedes practicar las Cuatro Nobles Verdades con cada respiración cuando sientas tensión, estrés y preocupación.

Durante una de sus charlas sobre el Dharma, Thich Nhat Hanh señaló que Su Santidad el Dalai Lama había escrito un libro titulado *El arte de la felicidad*. Con una sonrisa añadió que un día él escribiría un libro titulado *El arte del sufrimiento*. Lo que deduzco de ese comentario es que podemos quedarnos atrapados en el sufrimiento o podemos aprender de él, ir más allá. El sufrimiento hábil sería esa capacidad para ir más allá del propio sufrimiento, hacia la felicidad. De hecho, entendido de esa manera, el arte del sufrimiento no es muy distinto al arte de la felicidad. Las Cuatro Nobles Verdades son interdependientes.

Existe una profunda sabiduría en el lema del *mindfulness*: «Estar presente aquí y

ahora». Si un hecho traumático del pasado te preocupa y te impide dormir, estar aquí y ahora significa observar ese problema con los pies firmemente plantados en el momento presente, desde la perspectiva de la persona que eres ahora. Cuando regresas al pasado, te sumerges de nuevo en los sentimientos del pasado. Permanece en el momento presente. Trae al presente eso que te preocupa. Obsérvalo con toda la comprensión y todo el amor que tienes ahora: comprensión hacia todas las personas implicadas y amor hacia ti mismo. Transportarte al pasado en una especie de máquina del tiempo mental te lleva a una situación en la que hay sentimientos dolorosos implicados. Sufres una y otra vez a pesar de que esa situación ya no existe. Vives en un infierno creado por tu imaginación. Vive en el aquí: si sufriste cuando eras pequeño, no te conviertas en ese niño y no vuelvas a sufrir otra vez. Observa la situación con tus ojos de ahora y cúrate a ti mismo.

DILIGENCIA CORRECTA

Este punto del Noble Camino Óctuple resulta especialmente útil para cambiar los hábitos mentales que no nos aportan felicidad. En realidad se trata de un programa completo con cuatro aspectos. Tradicionalmente se comienza por los aspectos negativos. En este caso empezaré con los positivos y los presentaré de una manera un poco distinta.

1. Si ahora mismo no tienes un pensamiento positivo en la mente, *busca* algo positivo en lo que pensar. La gratitud es una buena manera de empezar. Si estás pensando en una persona, puedes imaginar que alguien te ha encargado el trabajo de buscar cinco características positivas de esa persona. Si piensas en tu jornada, haz una lista de todas las cosas buenas que te han pasado. Los sentimientos y los estados mentales casi siempre siguen a los pensamientos.
2. Si ya tienes algún pensamiento o sentimiento positivo, mantenlo todo el tiempo que puedas. Por ejemplo, si ya tenías pensamientos positivos sobre un miembro de tu familia, continúa con ellos. Sigue pensando en positivo.
3. Si aparece un pensamiento negativo, identifícalo. A continuación, dile a tu mente: «Ahora no, gracias». Y continúa con los pensamientos positivos.
4. Si sientes que el pensamiento negativo ya se ha apoderado de ti, acepta su presencia. Puedes aprovechar la oportunidad para averiguar qué ha desencadenado esa actitud negativa y de dónde viene. Entender las cosas aporta paz y sanación. Los pensamientos negativos son solo pensamientos. Son la manera en que conceptualizamos una situación o una persona. Es posible cambiarlos observando las cosas con una mirada más compasiva. La nueva actitud, más compasiva, expulsa a la vieja.

Todo esto se parece un poco a cambiar de emisora cuando escuchamos la radio: si hay buena música, continuamos escuchándola, pero si ponen algo que no alimenta nuestro espíritu, podemos cambiar de emisora. En ese sentido, las mentes son como las emisoras de radio: pueden repetir una y otra vez cosas que no contribuyen a nuestro bienestar o parlotear sin decir nada que merezca la pena escuchar. Muy cerca hay algo mejor. Por ejemplo, estamos en la cama pensando en lo que nos ha ocurrido durante el día. De repente notamos que estamos haciéndolo con la actitud del «vaso medio vacío». Si nos quedamos en un estado mental negativo y nos identificamos con los pensamientos que genera, nos sentiremos infelices en el momento presente y fomentaremos la capacidad de los estados negativos para apoderarse de nuestra mente en el futuro. Al cambiar de emisora preparamos el terreno para que los estados mentales positivos se conviertan en nuestro modo de vida por defecto. El «vaso medio lleno» no está lejos. No tenemos que

buscarlo o ir a otra parte para encontrarlo. De hecho, es el mismo vaso. No estamos cambiando el vaso, sino la manera de verlo.

Si te acuerdas de practicar este ejercicio a lo largo del día, todos los días, los pensamientos negativos (por ejemplo, los que provocan depresión) se transformarán poco a poco. Los estados mentales negativos también fomentan las discusiones familiares y laborales. Con la práctica de la diligencia correcta abordarás algunas de las causas profundas de las relaciones difíciles, así como los problemas de sueño.

EL JARDÍN DE LA MENTE

No puedes evitar que los pájaros de la tristeza te sobrevuelen, pero sí puedes evitar que se posen en tu pelo.

Proverbio sueco

Otra manera de practicar la diligencia correcta consiste en imaginarte como un jardinero. El jardín del que cuidas es tu mente. ¿Se trata de un terreno desnudo? ¿O está plagado de malas hierbas y espinos? Empieza por cultivar un rincón con flores bonitas de alegría y paz. Cultiva las flores de la gratitud. Cuando estés en tu jardín, dirígete a ese rincón para disfrutar de esas flores y cuidarlas. Crecerán más y más hasta que todo el jardín se convierta en un lugar agradable.

No obstante, recuerda una cosa: un jardín no se crea en un día. Y nunca se termina.

¿CONDUCTA ÉTICA PARA DORMIR MEJOR?

Una conciencia clara es una posesión muy valiosa. Algunas personas son conscientes de ello y actúan escrupulosamente en consonancia con los dictados de su conciencia. No permiten que el deseo de tener más poder, más dinero o más sexo se apodere de su mente y determine sus actos. Son afortunadas porque, como todo el mundo, estarán solas con su conciencia por la noche y tendrán una cosa menos que dificulte su descanso.

Otras personas, como los personajes de Macbeth y lady Macbeth, descubren la importancia de la conducta ética después de traspasar sus límites. «No sabes lo que tienes hasta que lo pierdes», reza el dicho. Puedes huir corriendo de un delincuente, pero no de ti mismo.

No hace mucho tiempo, durante un viaje por Perú, un taxista me preguntó de dónde era. Es una pregunta típica que hacen los taxistas a todos los gringos, pero a mí me gusta darle la vuelta y le hice la misma pregunta. Estábamos en Lima, pero él era de Cuzco. «Quechua», dijo. Y añadió: «No robamos, no mentimos, no somos deshonestos. Tenemos un código moral».

Le miré y vi a un hombre tranquilo. Me impresionó que tuviese ese código moral en la mente y en sus palabras, no guardado en algún cajón. La ética tiene peso en todo lo que hacemos. En el caso del taxista, cada vez que da el precio del viaje (los taxis en Perú no llevan taxímetro), cada vez que discute por llevarse un cliente y cada vez que arregla cuentas, su código moral guía sus actos. Me causó la impresión de ser un hombre honesto y sencillo. Sentí que su código moral le facilitaba las cosas, tanto durante el día como por la noche, a la hora de dormir.

CAPÍTULO CINCO

La mente consciente y el sueño

Es la mente inconsciente la que duerme. La mente consciente *nos prepara* para el sueño. Crea las condiciones físicas, realiza la rutina del aseo nocturno, se mete en la cama, apaga la luz, etcétera, pero no tiene ni idea de cómo dormir. La práctica de la meditación *mindfulness* nos aporta las herramientas necesarias para dar un paso más en la creación de esas condiciones. Con la meditación *mindfulness* aprendemos a crear las condiciones *mentales* y a preparar la *mente* para el sueño.

Observa que en cuanto dices «No puedo dormir», hablas de dos «yos»: el que quiere dormir y no puede, y el que sabe cómo hacerlo pero tampoco puede porque las condiciones no son las adecuadas (o porque la mente consciente se interpone a pesar de tus mejores intenciones). Cuando nuestro coche funciona bien, no nos molestamos en abrir el capó para revisarlo. Lo hacemos cuando nos da problemas. Analizar cómo interactúan esos dos «yos» es como abrir el capó para revisar el motor.

No tenemos que inventar teorías y escribir libros sobre el funcionamiento conjunto de la mano derecha y la mano izquierda. En una persona tranquila, las dos mentes funcionan en armonía y sin divisiones, cooperan igual que las dos manos cuando comemos o preparamos una receta. La mente consciente apaga la luz y la mente inconsciente duerme; cada una hace su trabajo en el momento adecuado en función de su campo. Simplemente, lo hacemos. En cambio, si no tenemos paz, parece que nada funciona. Piensa en las zonas del mundo que están en conflicto. Ninguna de las dos partes escucha a la otra. No se aceptan, se tratan mal, no colaboran. Esos factores negativos también están presentes en la persona que sufre un conflicto interno.

PAZ

Aprendí el verdadero significado de la palabra «paz» de Thich Nhat Hanh. Él ha explorado toda la gama de significados de esa palabra, desde el panorama político hasta la paz en las relaciones y, lo más importante, la paz interior. Sus palabras, escritas con su inimitable caligrafía, decoran mis paredes:

«La paz es cada aliento.» «Paz en uno mismo, paz en el mundo.» «La paz está en cada paso.»

Esa última frase es también el título de uno de sus poemas. Le he puesto música y no me canso de cantarlo a solas o en grupo: *la paz está en cada paso. Convierte el camino interminable en alegría.*

La paz interior llega cuando las diferentes facetas de nuestra personalidad están en armonía. Como la proverbial piedra en el zapato que nos cansa más que los kilómetros que caminamos, cuando estamos en conflicto con lo que hacemos, nuestra tarea resulta más agotadora. Por el contrario, la paz interior convierte el camino interminable de nuestra vida en alegría.

El poeta persa Rumi lo expresa así en las siguientes líneas:

Si no estamos juntos en el corazón, ¿de qué sirve?
Cuando el cuerpo y el alma no bailan,
no hay placer en las ropas coloridas.

Tomar conciencia de los dos o más «yos» que me habitan, y después reconciliar sus voces, fue toda una aventura. Tuve que practicarlo con frecuencia no hace mucho, cuando aprendí a tocar la guitarra siendo ya adulto. Durante el proceso de aprendizaje, mi mente consciente tomaba las riendas. Decía cosas como: «Ahora tienes que aprender este acorde y practicar el rasgueo». Mis dedos, las dos manos y partes de mi cerebro realizaban la tarea una y otra vez hasta que se convirtió en *automática*, lo que significa que mi mente inconsciente por fin había aprendido a hacerlo. A continuación, la mente consciente se preparaba para otra tarea.

La mente consciente actuaba como el adulto o el compañero más maduro. La mente inconsciente, por su parte, podía ser como un niño y desanimarse fácilmente: «Esto es imposible; es muy difícil y me duelen los dedos». La mente consciente se comportaba entonces como un adulto atento y sabio: «Muy bien, creo que has hecho suficiente por hoy. Tómate un descanso y vuelve a intentarlo mañana. Cada vez te resultará un poco más fácil, ya lo verás».

Los elementos del conflicto están ahí, pero los de la paz también: las dos partes se escuchan. Hay aceptación y adaptación. Si dominase el aspecto inconsciente e infantil, la mente consciente se rendiría y yo habría dejado de intentar aprender a tocar la guitarra. Por otro lado, si la parte consciente no escuchase a la otra parte y presionase más, la diversión se esfumaría o, lo que es peor, podría haber sufrido algún daño. No es nada raro que las personas que se obligan a ir más allá de su límite de resistencia desarrollen dolencias como el síndrome del túnel carpiano o el codo del tenista. ¿Es posible autolesionarse cuando nos esforzamos por dormir? Sí: con alcohol, analgésicos y otras sustancias adictivas. En 2009, Michael Jackson murió trágicamente en su intento por conseguir dormir.

«No te conviertas en un campo de batalla», nos recuerda Thich Nhat Hanh. Algunas personas se molestan consigo mismas cuando tienen dificultades para dormir. Esa irritación no facilita las cosas. La meditación *mindfulness* ofrece un método delicado. Con cada respiración regresamos a nosotros mismos. Si hay dolor en nuestro interior, lo escuchamos, lo reconocemos y lo abrazamos igual que una madre sostiene a un bebé en sus brazos para consolar su llanto. Es un gesto compasivo que aporta consuelo.

CAPÍTULO SEIS

Práctica del mindfulness

DE CAMELLO A AVE DE ALTOS VUELOS

Las dos citas siguientes de Rumi ilustran la diferencia entre dos modos de pensamiento. En la primera, el pensador es un esclavo de su pensamiento y no se cuestiona la autoridad de sus pensamientos. Está gobernado por ellos:

Tu pensamiento es como un camellero
y tú eres el camello:
te lleva en todas direcciones bajo su amargo control.

En la segunda cita se muestra a un pensador con perspectiva y con opciones. Es él quien tiene el control, no los pensamientos:

A veces me entrego al pensamiento a propósito,
pero cuando lo decido,
salgo de su dominio.

Esa es la diferencia que nos propone el *mindfulness*. No existe un completo rechazo del pensamiento, no se trata de actuar con exceso de celo. El pensador es capaz de ver sus pensamientos tal como son: solo pensamientos. Con la perspectiva que aporta un poco de distancia, es capaz de valorar su aptitud. Puede considerar si los pensamientos han sido desencadenados por una emoción o un objetivo, si son de venganza o de amor. Está en disposición de considerar si el hecho de seguir a sus pensamientos le aportaría felicidad o dolor.

Los pensamientos pueden llegar a ser muy voluminosos, como un globo enorme. Sin embargo, el *mindfulness* es capaz de pinchar ese globo y permitir que lo veamos tal como es: un trocito de goma. En la imagería de Rumi es capaz de convertir al camellero en un insecto diminuto, y al camello en un ave de altos vuelos:

Soy como un ave de altos vuelos
y el pensamiento es como un mosquito:
¿de qué manera podría dominarme un insecto diminuto?

Esa perspectiva tiene un valor enorme. Los pensamientos son capaces de llevarnos al suicidio o a escribir poesía sublime; nos empujan a declarar la guerra o a buscar la paz. Sin el *mindfulness*, seguir a nuestros pensamientos de manera indiscriminada se parece un poco a jugar a la ruleta rusa.

Matthew Syed es el autor de *Bounce: The Myth of Talent and the Power of Practice*. En un artículo de la BBC sobre su trabajo, explica que cuando estamos estresados, «en lugar de utilizar la parte subconsciente del cerebro, que es la manera más eficaz de aplicar una habilidad conocida (por ejemplo, hablar, caminar o recordar una fórmula matemática básica), utilizamos la parte consciente. Y entonces todo va mal». Cuando eso ocurre, nos cohibimos, nos paralizamos, nos atascamos y no hacemos bien las cosas.

La capacidad de dormir también se encuentra en la parte inconsciente, y un adulto avezado y culto puede caer en el insomnio. La ironía es que la capacidad para dormir está al alcance de cualquier bebé. El adulto estresado quiere dormir con todas sus fuerzas, y ese deseo interfiere en la capacidad de hacerlo. Le lleva a intentar controlar el sueño de manera consciente en lugar de abandonarse a la mente inconsciente.

El estrés posee un componente que nos impulsa a querer controlar las cosas. El *mindfulness* equivale a tomar conciencia de eso, además de nuestro estrés y nuestros deseos. Es un estado mental que aporta libertad y paz. A medida que tomamos conciencia de que el apego al control no da resultados positivos, resulta más fácil dejarlo ir. No obstante, cuando estamos estresados, dejar ir puede ser lo último que se nos ocurra; iría en contra de nuestra lógica. El poder del *mindfulness* es capaz de superar eso y posibilitar el sueño.

MINDFULNESS ES UN VERBO

Como práctica, el *mindfulness* es un verbo disfrazado de sustantivo. No es un estado que conseguimos de una vez y para siempre. Es algo que practicamos con cada respiración. Cuando caminamos, el equilibrio no es algo que conseguimos de una vez y para siempre, sino poco a poco, con cada paso. Nuestro pensamiento se parece un poco a la gravedad: nos desequilibra continuamente. El *mindfulness* nos permite encontrar un equilibrio entre el pensamiento y el sentimiento porque regresamos al aquí y al ahora una y otra vez.

El mindfulness nos brinda la capacidad de reactivar nuestra comprensión, nuestros conocimientos y nuestra inspiración para aplicarlos en este y todos los momentos de nuestra vida.

Nuestro modo de pensamiento por defecto es el modo de supervivencia. En el modo supervivencia, nuestro campo de visión se contrae y olvida el panorama global. Así, los padres se enfrentan a los hijos, las parejas se enfrentan entre sí, los compañeros de trabajo chocan.

«O estás con nosotros o contra nosotros», como dijo George W. Bush en una ocasión. No obstante, en la naturaleza todos los seres cuidan de sí mismos y encajan en un todo ecológico. Existe armonía además de lucha. Ese es el panorama global, un panorama de totalidad e interdependencia.

IMPACIENCIA

La mente y el cuerpo funcionan a velocidades distintas. La mente es rápida. Piensas en un lugar, como el centro comercial, y ya estás allí mentalmente.

El cuerpo, en cambio, es lento. Todavía está aquí.

El cuerpo y la mente se separan cada vez que nos impacientamos: por ejemplo, cuando hacemos cola, o mientras esperamos a que nuestro hijo pequeño se vista para salir. Para cambiar viejos hábitos necesitamos un plan, y tenemos que seguirlo durante un período de tiempo determinado. Es algo parecido a un plan de rehabilitación.

Sin destino es el título de la autobiografía de Satish Kumar. En su juventud, Kumar llevó a cabo un peregrinaje por la paz de más de doce mil kilómetros; caminó desde India a América sin dinero, atravesando montañas, desiertos, tormentas y parajes nevados con el fin de entregar un mensaje de paz a las capitales nucleares del mundo. Ese viaje tenía un propósito definido, y Kumar estaba muy familiarizado con los objetivos y los destinos. Su libro me inspiró, pero su título me dejó intrigado. ¿Por qué *Sin destino*?

Empecé a entenderlo durante una meditación caminando con Thich Nhat Hanh en Plum Village (cito de memoria): «Vas a mirar esa flor. Es tu objetivo. Pero no sacrifiques el medio por el objetivo. Cada momento de tu vida es precioso. El tiempo que pasas caminando hacia la flor es tan precioso como el momento es que llegas hasta ella. Disfruta de cada momento. Llega al aquí y al ahora con cada paso».

De hecho, si el destino fuese lo único que cuenta, existirían métodos más eficaces para viajar desde India a Estados Unidos. En el contexto más amplio de una autobiografía, la vida es un viaje sin destino. O disfrutamos de cada paso de ese viaje, o nos lo perdemos.

En otro momento, Thich Nhat Hanh presentó una fase de meditación caminando con las palabras siguientes: «Imagina que tienes un montón de joyas. Y las tiras todas». Me llevó un rato entender el significado de esas palabras y del gesto de esparcir las joyas por el suelo que el maestro realizó mientras hablaba. Así es como vivimos. Cada momento de nuestra vida es una joya, pero si nos centramos en el destino nos olvidamos de la belleza que nos rodea, de la belleza de la vida.

Para aprender bien las técnicas de meditación *mindfulness* es preciso adoptar un ritmo más lento con el fin de superar los viejos hábitos. Vivir en *mindfulness* significa saborear cada momento, y para conseguirlo tenemos que superar el hábito mental de precipitarnos hacia el futuro. El mismo hábito mental que nos hace adelantarnos al mañana y preocuparnos también nos convierte en personas impacientes. La mente tiene que apaciguarse para disfrutar del momento presente. Tiene que aprender a quitarse de en medio de vez en cuando.

No te identifiques con tu parte impaciente. La impaciencia no es la solución, sino parte del problema. La formación en meditación *mindfulness* no es una operación física como una liposucción, que produce resultados inmediatos. No es un agente químico como una anestesia, que te duerme. He visto a muchas personas que se niegan a aceptar eso. Llegan a la meditación *mindfulness* después de años probando otros métodos que nunca les han dado resultado. Han esperado años, pero cuando llegan a la meditación *mindfulness* quieren resultados inmediatos.

Tienes que olvidarte de tus expectativas, del resultado final, y disfrutar del camino.

Disfruta del viaje y aparta la mente del destino. Realiza los ejercicios de meditación. Disfruta de la paz y la relajación que aportan. El descubrimiento, la iluminación, solo están disponibles en el momento presente. Vive en el momento y saboréalo. Paradójicamente, será entonces cuando empiecen a producirse los resultados que buscas.

CAPÍTULO SIETE

Meditación y acción

POR QUÉ NECESITAMOS MEDITAR

Necesitamos un tiempo intermedio entre un día de acción y una noche de descanso.

El tiempo que nos reservamos para la meditación es un tiempo en el que estamos solos con nosotros mismos, es un tiempo de curación. Si no nos reservamos ese momento, el tiempo de dormir es el único que nos queda para *mirar hacia el interior, en silencio y sin distracciones*. Estas tres condiciones son también las condiciones para la meditación. Si no nos reservamos un tiempo para practicarla, el tiempo de sueño hace las veces de tiempo de reflexión. Pero sin las cualidades que hacen de la meditación una actividad curativa, la reflexión puede hundirnos en la rumiación, los lamentos y las preocupaciones, y mantenernos despiertos. Con la meditación, primero acallamos la mente poniéndonos en contacto con la respiración. Eso nos permite ver las cosas desde una perspectiva más amplia. Practicamos la libertad. Lo percibirás en las meditaciones guiadas que encontrarás más adelante.

Durante el día existen distracciones de todo tipo que apartan nuestra mente de las cuestiones importantes. Sin embargo, cuando apagamos la luz, por la noche, las distracciones se terminan y nos quedamos solos con nuestros problemas. En cierto sentido, así es como debe ser. No estamos en disposición de pensar en nuestras relaciones o en nuestra carrera mientras suena el teléfono, esperan los clientes o conducimos. No obstante, la mente inconsciente sabe que esas cosas son importantes y las recupera cuando tiene ocasión, y la única ocasión podría ser por la noche, en la cama. No hemos conseguido sacar tiempo para analizar a fondo los temas importantes. En nuestra agenda no hemos encontrado un hueco para una pausa entre las prisas diurnas y el descanso nocturno, un tiempo para ser un *ser* humano después de un día de *hacer*.

El efecto en nuestra vida de vigilia es que solo realizamos las primeras tareas de nuestra lista de cosas por hacer, las urgentes (pero no necesariamente las importantes). Y el efecto en nuestro sueño es que el resto de la lista podría aparecérsenos con toda su fuerza cuando apagamos la luz.

La relajación no aborda esa cuestión. Ni tampoco ver la televisión, leer un libro o tomar una cerveza. Esas actividades solo posponen las cosas que necesitan nuestra atención. Esas cosas seguirán ahí cuando apaguemos la luz. La meditación supone una oportunidad para observar las cosas en profundidad, para ir más allá de la superficie. La meditación *mindfulness* consiste en vivir nuestra vida con mayor plenitud, con más belleza, y con inspiración. Lejos de estar apartados de la vida y la acción, los frutos de la meditación están en nuestra manera de vivir y de hacer las cosas ordinarias y las extraordinarias.

Una estatua sentada de bronce no transmite el alcance de la vida de Buda, una vida que tuvo acción además de contemplación. Buda no solo se sentó para pensar, sino

también para actuar. Empezó por dejar atrás la vorágine de la vida cortesana, que para él había perdido todo su sentido, y se embarcó en una nueva vida de autodescubrimiento y autorrealización. Como líder de una gran comunidad, fue responsable de 1.250 monjes (si te ocupas de toda tu familia, o de tres o cuatro personas, multiplica el número de problemas que tienes por varios centenares para hacerte una idea de las responsabilidades de Buda). Además, asesoraba a reyes, hombres de negocios y ciudadanos en general. Recorrió toda la India para difundir la práctica del Dharma. No fue precisamente un ermitaño.

Cuando la meditación se convierte en parte de nuestra vida, la transformación y el cambio se suceden en poco tiempo. Nos embarcamos en ese camino apaciguando la mente en primer lugar y prestando atención a la respiración.

Nuestro estado mental habitual puede ser como el tráfico del centro de cualquier ciudad; los pensamientos vienen y van en todas las direcciones. Cuando el tráfico se calma, observamos y escuchamos. Si existe alguna preocupación justo por debajo de la superficie de la mente, la escuchamos. Si existe malestar por algún motivo, lo percibimos. A continuación, tal vez decidamos introducir algunos cambios o emprender alguna acción si lo consideramos conveniente.

La meditación no solo consiste en sentarse. No se trata de despertar a la vida de Buda. Él vivió hace veintiséis siglos y en circunstancias muy diferentes. La meditación consiste en despertar a nuestra propia vida. No podemos separar la meditación de la acción. O introducimos cambios inspirados por nuestras meditaciones o nos quedamos atascados para siempre en el mismo sitio, experimentando los mismos lamentos o las mismas preocupaciones, despiertos para siempre durante la noche. Si te encuentras en una relación abusiva, limitarte a sentarte y meditar no lo va a arreglar. Sentarte puede ayudarte a aclarar las cosas, puede darte valor y visión para encontrar soluciones acertadas. Pero después tendrás que levantarte y hacer lo que sea necesario para que tu vida y lo que has descubierto coincidan.

Si abor das la meditación de ese modo, podrías descubrir una nueva perspectiva. Puede ayudarte a verla como una práctica proactiva, no solo pasiva.

LA ACCIÓN CORRECTA

La meditación hace posible la acción correcta. Con la mente y las emociones calmadas, y con nosotros conscientes de nuestra conexión y nuestro amor por todos los seres, podemos actuar desde la tranquilidad. Ese tipo de acción nos beneficia a nosotros, pero también a los demás. No es una reacción refleja. Procede de un lugar más profundo y resulta curativa para todos los implicados.

Supone un problema actuar desde las emociones, en un estado de pánico o por avaricia o egoísmo. Si actuamos desde esos lugares, no tardaremos en lamentarlo, los problemas podrían persistir y los ciclos de acciones inadecuadas y lamentos posteriores continuarían persiguiéndonos e impidiéndonos dormir.

Por cierto: en ocasiones, no hacer nada es la acción correcta. Pero cuando decidimos no hacer nada, no es porque tengamos miedo de actuar o porque estemos confundidos, sino porque hemos entendido que no hacer nada es la «acción correcta» dadas las circunstancias.

LA ACTITUD

Hay mucha gente que permanece despierta por la noche. Se quedan a ver la televisión, bebiendo en el bar, hablando con los amigos, leyendo o trabajando en el ordenador. Sus pensamientos en torno a esa privación voluntaria del sueño son algo así:

«Me estoy divirtiendo. Me gusta hacer esto. Es mi decisión.»

El problema llega a la hora de levantarse, por la mañana.

Tomar conciencia de nuestras actitudes es una parte importante de la práctica del *mindfulness*, porque el sentimiento de «No he obtenido lo suficiente» puede ser una fuente de ansiedad que afecte no solo al sueño. Las personas que sienten que no tienen lo suficiente (dinero, sexo, amor, lo que sea) se provocan infelicidad a sí mismas. Y algunas personas siempre sienten que deberían obtener más de lo que sea, incluyendo el descanso nocturno.

Analiza en profundidad tus actitudes: ¿sientes que no tienes el control de tus jornadas, que no te pertenecen? ¿Podría ser esa la razón por la que necesitas quedarte levantado hasta tarde, para poder hacer las cosas que te gustan? Si es así, la privación de sueño no es el problema. Tal vez, de lo que estás privado es de satisfacciones.

La meditación *mindfulness* es una maravillosa herramienta para hacer que cada día, cada momento de nuestra vida, cuente.

Paradójicamente, eso se consigue no haciendo más, sino menos.

Tal vez sintamos que tenemos que hacer rápidamente las cosas más urgentes porque así dispondremos de más tiempo para hacer más cosas. La práctica del *mindfulness* funciona al revés. Por ejemplo, tengo que ir a comprar un cartón de leche. La manera de hacer que la experiencia resulte más satisfactoria no consiste en realizar la tarea lo más rápidamente posible mientras pienso en otras cosas, sino en disfrutar del paseo hasta la tienda poniendo toda mi atención. De ese modo hacemos que cada momento cuente. No sacrificamos el *medio* por el *objetivo*. De lo contrario, nuestra jornada se convierte en una serie de tareas sin interés. Cuando llega la noche, sentimos que no hemos vivido.

La vida es demasiado corta. Deberíamos movernos más lentamente.

THICH NHAT HANH

A medida que cada día nos resulta más hermoso y satisfactorio, el dejar ir se hace más fácil. El día deja de estar incompleto. Dejamos de sentir que nos falta tiempo y sentimos que nuestras jornadas son completas y que la noche es para dormir. Vivimos cada día plenamente y ya no necesitamos más. Se parece a la sensación que tenemos después de

una comida que nos satisface.

CENTRARSE EN LA EXPERIENCIA, NO EN LA PERSONA QUE VIVE LA EXPERIENCIA

Al fin, el cielo está vacío.
Sin aves, sin nubes.
La montaña y yo nos sentamos juntos
hasta que solo queda la montaña.

LI PO (701-762)

Cuando el yo está presente, es muy fácil desarrollar un drama en torno a él. Si tienes problemas para dormir, el drama podría ser algo así: «Es terrible que no pueda dormir lo suficiente». «Pobre de mí, mañana voy a tener sueño todo el día.» «¿Voy a tener este problema toda mi vida?» «¿Por qué yo?» Etcétera. El drama no ayuda. De hecho, con el tiempo, puede convertirse en un impedimento para dormir porque nos preocupamos por el destino de ese «yo» y nos irritamos con él.

Quitarnos de en medio es una buena manera de poner fin al drama. Para ello podemos centrarnos únicamente en lo que experimentamos en el momento presente. Si tienes dolor por algún problema de salud, no lo adornes con historias (y lo mismo si es otra persona la que lo padece). Si te quedas simplemente con la sensación, sin más, es posible que descubras que el dolor en sí mismo no es tan malo como las historias que has tejido a su alrededor. Si tu experiencia es que estás «completamente despierto», deja que sea así. No inventes historias en torno a ese estado. Relájate y utiliza bien ese regalo del tiempo. Si juegas bien tus cartas, tendrás tiempo para dormir más tarde.

Siempre estamos de alguna manera: cansados, con sueño, aburridos, impacientes, sedientos, hambrientos, enfadados, excitados sexualmente, preocupados, frustrados... La lista de todo lo que podemos ser es muy larga. Solo dejaremos de estar así o asá cuando estemos muertos. Piensa en ello cuando sientas el deseo de vivir por un momento sin que nada te moleste. Sentir cierto malestar forma parte de la vida. La maestra budista Pema Chödrön trata ese tema en su libro *La sabiduría de la no-evasión*.

Esa sabiduría nos llega cuando aceptamos las incomodidades y dejamos de desear un estado de perfección. Es entonces cuando puede llegar ese estado, no como la ausencia de sentimientos o estados mentales perturbadores, sino como el resultado de un cambio de actitud. No es la ausencia de malestar, sino nuestra actitud hacia él, lo que marca la diferencia. El malestar podría continuar ahí, pero no llenará todo nuestro espacio mental.

En una ocasión, en una sesión en grupo, Michael (un profesor jubilado) nos describió así sus infelices fines de semana: «Mi vecino ata al perro fuera y se va durante todo el fin de semana. El perro no deja de ladrar. No puedo disfrutar de mi jardín».

Alice le hizo una pregunta mordaz: «¿Qué te molesta más: el perro o tu propia irritación?».

No he olvidado nunca ese intercambio, porque lo que nos molesta y nos impide dormir es nuestra propia respuesta a una situación, tanto o más que la situación en sí misma. El hecho de saber esto ya nos sirve de ayuda, porque no vamos a poder resolver todos los problemas ni eliminar a todos los perros que ladran. No obstante, aceptar todos los inconvenientes tampoco es la solución. Creo que la Oración de la Serenidad consigue un buen equilibrio:

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar,
y la sabiduría para conocer la diferencia.

En lo que respecta al sueño, sin embargo, inclinar la balanza en favor de la aceptación suele ser la elección más acertada. Reaprendí esta verdad no hace mucho, en un bullicioso hotel de Lima (Perú). Había hecho la reserva por internet para alojarme una noche porque estaba cerca del aeropuerto. Resultó ser un establecimiento con mucho ruido. Durante un rato conseguí dormir a pesar de las interrupciones. Y entonces oí mucho ruido al lado de mi puerta. Recuerdo que pensé, medio soñando, que si abría la puerta y les pedía que no hiciesen ruido, el resto de la noche podría dormir. Así que me levanté y lo hice. Resultó ser la opción incorrecta. No pensé que levantarme de la cama y salir a la puerta me despertaría por completo, y que pedirle a los de fuera que no hiciesen ruido convertiría una irritación sin importancia en una mayor. Al final permanecí

despierto mucho rato después del episodio. Y me di cuenta de que a medida que la noche se convertía en madrugada, los ruidos iban desapareciendo.

¿Cómo sabemos cuándo tenemos que aceptar un inconveniente y cuándo tenemos que actuar para cambiarlo? Aceptar un inconveniente va en contra de la sabiduría popular que nos insta a «escuchar a nuestro cuerpo». El cuerpo normalmente dice cosas del tipo: «Sírrete un poco más, está buenísimo», o «Tómate otra cerveza». Así es como muchos de nosotros engordamos o nos emborrachamos: escuchándonos a nosotros mismos. Cuando suena la alarma, por la mañana, el cuerpo dice: «Duerme un poco más. Se está muy bien». La noche anterior, sin embargo, ese mismo cuerpo podría haberte dicho: «Quédate un poco más. Se está muy bien». ¿Cómo sabemos cuándo hay que escuchar y cuándo hay que responder?

Buda abordó esa pregunta en más de una ocasión. Su respuesta es que la felicidad no se alcanza torturando el cuerpo ni dándose todos los caprichos. Es el término medio el que aporta libertad. Está claro que muchos de nosotros no hemos encontrado ese término medio en lo que respecta a la comida.

También existe un término medio entre la rectitud y la relajación. No podemos esperar a que todos los problemas se hayan solucionado y hayamos realizado todas las tareas de nuestra lista para permitirnos dormir. En un determinado momento tenemos que dejar de escuchar a la mente, que nos dice: «No has hecho suficiente». Podemos responderle: «Gracias, mente. Gracias». Incluso podemos repetirlo como un mantra.

Si te sientes enfadado contigo mismo porque no puedes dormir o por cualquier otra razón, recuerda que la persona con la que estás enfadado eres tú. No encontrarás satisfacción y no podrás dormir si te maltratas. La parte de ti que recibe el golpe se sentirá infeliz. Tú te sentirás infeliz. Y eso no facilitará el sueño.

La ansiedad puede manifestarse como ansiedad respecto al sueño. Muchos adultos con ansiedad eran niños con ansiedad. En *Anxiety-Free Kids*, la doctora Bonnie Zucker cita una investigación que demuestra que el 20 % de los niños y los adolescentes sufren ansiedad, y que muchos niños con ansiedad se convierten en adultos con ansiedad. Algunos autores calculan que el porcentaje de ansiedad en la infancia que perdura en la edad adulta asciende a un 90 %. A diferencia de la conducta negativa o agresiva que hace que el profesor llame a los padres, la ansiedad en la infancia no suele suponer un problema en el aula y puede pasar desapercibida y no ser tratada. Mark Weissbluth advierte en *Dormir bien: noches tranquilas para el niño y sus padres*: «Si su hijo no aprende a dormir bien, podría convertirse en un adulto insomne incurable, con incapacidad crónica por falta de sueño y dependiente de las pastillas para dormir». Las raíces de nuestro malestar pueden ser profundas y es posible que tengamos que buscar muy en el fondo para encontrarlas.

CONVERTIR LAS PERTURBACIONES EN NANAS

La persona que se queja porque el ruido no le deja dormir podría ser la misma que se acuesta con la radio puesta. La diferencia es que no «lucha» contra la radio como podría haber luchado contra el ruido. El ruido que molesta a una persona puede no tener ningún efecto en otra. Todo depende de nuestra actitud y de las historias que nos explicamos a nosotros mismos.

De hecho, cierto nivel de sonidos y distracciones puede resultar beneficioso para dormir: la gente se duerme mientras conduce; incluso, según informes recientes, mientras despacha billetes en el metro o durante su jornada como controlador aéreo. Las distracciones separan la mente del pensamiento y pueden facilitar el sueño.

SEGUNDA PARTE

Ejercicios de meditación guiada.
Siete semanas para dominar
la meditación *mindfulness*

INTRODUCCIÓN A LOS EJERCICIOS

Muchas decisiones se quedan en la cuneta porque nos olvidamos de ellas. Otras las abandonamos porque nos falta información: no basta con saber *adónde* queremos ir; también necesitamos saber *cómo* llegar. A veces nos quedamos sin fuerzas a mitad de camino: la inspiración es la fuerza que nos impulsa hacia delante. La inspiración de ayer podría no ser suficiente para mantenernos en marcha hoy. Necesitamos nueva inspiración cada día.

Esta sección del libro contiene pasajes que debes leer antes de cada meditación. Para obtener resultados es preciso que alimentes la práctica y que la renueves con lecturas breves, a ser posible *cada* vez que te sientes a meditar.

Leer antes de una meditación tiene tres objetivos: informar, recordar e inspirar.

Necesitas información para seguir el hilo. La información te guía durante la práctica de la meditación. Además, tiene que estar fácilmente disponible, a tu alcance. Lees un pasaje una vez para obtener información. Y lo relees una y otra vez para mantenerlo fresco en tu memoria.

La inspiración es tan importante como la información. Antes de empezar una meditación, tu mente está llena de otras cosas. Si te sientas en ese estado, es posible que descubras que esas cosas que ocupaban tu mente antes de sentarte continúan ahí. Puede parecer que estás meditando, pero lo más seguro es que no estés concentrado con todos tus sentidos. Tras unas cuantas sesiones así, llegarás a la conclusión de que la experiencia no es satisfactoria y dejarás de intentarlo.

Si hoy solo dispones de quince minutos para meditar, divide ese tiempo entre la lectura y la meditación propiamente dicha. Tómate cinco minutos para leer primero uno de los textos, y después siéntate a meditar durante diez minutos. Seguramente, llegarás más lejos que si te limitas a sentarte directamente.

La inspiración es distinta a la información. La inspiración te recuerda por qué haces lo que estás haciendo, mientras que la información te dice cómo hacerlo. La inspiración es como un juramento, una resolución. Te aporta dirección y objetivo. La necesitas para seguir adelante. Por lo general, cuando llega el momento de sentarte a meditar, la mente está muy lejos de esa acción. La inspiración te acercará al umbral de la meditación. Te recordará una vez más por qué estás haciendo eso. Así, tu práctica tendrá sentido y será sincera.

Necesitas las tres: Inspiración

La práctica convierte tus juramentos y tus resoluciones en una realidad. La meditación es una habilidad, como aprender a tocar el piano. Si aprendes una sola canción, pronto te cansarás de tocarla. Tus meditaciones tienen que evolucionar para que continúes con la práctica. Por eso este libro contiene siete meditaciones distintas, para mantener tu nivel de interés.

Cada uno de los ejercicios va acompañado de una introducción y de un texto breve en cursiva para leer antes de empezar a meditar. Si quieres, lee el texto en voz alta. Así tendrás también memoria auditiva del texto, no solo visual. Después de leer el texto, repásalo para comprobar qué recuerdas: lo que recuerdas es lo que cuenta.

A continuación, deja el libro y pon en práctica cada frase, instrucción o imagen que recuerdes durante cinco respiraciones (cada respiración consiste en una inspiración y una espiración). Mientras respiras, puedes pronunciar mentalmente la frase, visualizar la imagen o seguir las instrucciones que se indiquen.

Una sugerencia es que cuentes las respiraciones con los dedos: te obligará a permanecer concentrado. Cuando no recuerdes nada más, puedes continuar sentado un poco más, o parar. Otra opción es leer el texto otra vez y volver a meditar.

La primera vez que sigas este proceso, la sesión te llevará unos diez minutos: cinco para leer y un minuto, aproximadamente, por cada cinco instrucciones que recuerdes. Cuando realices la misma meditación una vez más, o al día siguiente, es posible que tardes un poco más porque seguramente recordarás más instrucciones. Lo importante es que mantengas la conciencia en la respiración: sin esa conciencia, podrías acabar limitándote a soñar despierto.

A medida que tus meditaciones se alarguen, es posible que sientas que «resplandesces». No se me ocurre otra manera de describir la maravillosa sensación de bienestar que aporta la meditación. Podrás disfrutar de ese brillo siempre y cuando sigas concentrado en la respiración.

¿Y los ojos? Cuando medito, cierro los ojos casi por completo, como persianas bajadas pero no del todo, de manera que por debajo sigue entrando un poco de luz. No intento concentrarme o mirar nada concreto. Solo percibo un poco de luz y de color. A mí me funciona. Si cierro los ojos durante toda la práctica, me cuesta menos estar en mis pensamientos. Si los abro, me distraigo.

No podemos cerrar los demás sentidos, y tampoco la mente. Los oídos siempre están abiertos, incluso cuando no escuchamos de manera activa o analizamos lo que escuchamos. Durante la meditación, los ojos no están cerrados del todo, pero tampoco miran nada concreto.

Te sugiero que practiques cada ejercicio durante una semana completa, los siete días.

Cuando hayas realizado todos los ejercicios, puedes pasar a un ejercicio distinto cada día si quieres repasar alguno o seguir practicando. No obstante, eres libre para personalizar el programa e introducir los cambios que desees.

El momento y el lugar para realizar los ejercicios también son de tu elección. La elección más obvia consiste en realizarlos antes de ir a dormir, en tu habitación. Sin embargo, cada uno tenemos diferentes rituales antes de dormir. Experimenta y varía las rutinas hasta que encuentres lo que te va mejor.

Si tu problema es que te desvelas de madrugada, prueba a realizar los ejercicios en ese momento.

Recomiendo una postura sentada. Personalmente, me resulta difícil meditar tumbado. La meditación requiere relajación y concentración. La postura tumbada es buena para relajarse, pero no tanto para concentrarse. Experimenta para comprobar si estás de acuerdo.

Si te sientas en el suelo, es preciso que los glúteos estén un poco elevados. De lo contrario, es muy fácil acabar encorvado. Tienes que sentarte sobre un cojín duro o en un taburete de meditación.

Si te sientas en una silla, mantén los pies planos en el suelo. En la cama, ponte la almohada debajo de los glúteos.

Mantén las manos cruzadas sobre tu regazo. Conviene que estén en contacto con el estómago, que se expande y se contrae con la respiración. Ese punto de contacto aporta otra fuente de retroalimentación para tu respiración.

Primera semana: apaciguar la mente

INTRODUCCIÓN

Algunas personas piensan que el propósito de la meditación es detener la mente. Se sientan y prueban. Enseguida se enfrascan en una lucha con su mente. Y la pierden. Frustradas, se rinden. ¿Te identificas con esa secuencia?

Apaciguar la mente es un objetivo más apropiado, y una buena manera de hacerlo consiste en prestar atención a la respiración. Cuando soñamos despiertos, la respiración sigue el ritmo de nuestros pensamientos. Ese ritmo puede ser irregular porque pasamos de un pensamiento a otro, de una cosa a otra. Cuando seguimos a la *respiración*, no a los pensamientos, esta adopta un ritmo regular.

Meditar no es lo mismo que soñar despiertos.
--

Por lo general, seguimos a nuestros pensamientos sin prestar atención a la respiración. Cuando meditamos, ocurre lo contrario: seguimos a la respiración. Al principio tratamos a nuestros pensamientos como a la radio que suena de fondo. Mientras hacemos otras cosas, somos conscientes de que la radio está sonando pero no la escuchamos de manera activa. Cuando un anuncio dice «Cómprate ese coche ahora mismo porque es maravilloso», no lo dejamos todo y salimos corriendo a comprarlo. Hemos aprendido a adoptar una actitud de desapego sofisticado en lo que respecta a la radio. Y ahora cultivamos la misma actitud hacia nuestros pensamientos.

Nuestra tarea inmediata para empezar a meditar consiste en concentrarnos en la respiración. Tenemos que quedarnos con la respiración y las sensaciones que provoca. No sé si alguna vez has seguido *una* respiración completa, de principio a fin, y has prestado atención a todas las sensaciones que se producen. Una sola respiración puede hacer que tomes conciencia de tu postura, de lo apretado que llevas el cinturón o de cualquier tensión en los músculos abdominales.

Si respiras con el pecho, tómate unos minutos para leer la sección sobre la respiración diafragmática (al final del libro) y realiza los ejercicios para ponerte en marcha. Para averiguar cómo respiras, coloca una mano sobre tu abdomen e inspira: debería levantarse.

La respiración es como un columpio de un parque. Cuando inspiras, al principio se acelera. Después, cuando está próximo el final, se ralentiza. A continuación llega una parada fugaz y comienza de nuevo en la otra dirección. La velocidad siempre es

cambiante. Para notar todo eso necesitas no solo conciencia, sino también concentración. Tienes que concentrarte de manera que seas consciente no solo de los breves momentos de ese ciclo, sino también de todo el ciclo completo, y de un ciclo tras otro.

Puedo sentir mi respiración de varias maneras:

- Puedo sentirla en el diafragma.
- Puedo sentir cómo se tensa la ropa cuando el diafragma cambia de forma.
- Puedo sentir la entrada del aire en mis fosas nasales.
- También puedo sentir el frío del aire en las fosas nasales cuando inspiro.

Si no notas el último punto, coloca un dedo en horizontal delante de tus fosas nasales durante unos segundos. Notarás el cambio de temperatura cuando inspiras y expiras.

Al concentrarnos en la respiración, ofrecemos a la mente algo más que pensamientos a los que dar vueltas. Es mejor que luchar contra la mente para apaciguarla.

A los pocos minutos de comenzar, ocurre algo distinto: la respiración encuentra su ritmo natural. En un estado de vigilia normal, los pensamientos pasan por la mente a toda prisa y la respiración es irregular. Ahora sigue un ritmo más regular, como el de las olas que rompen en la playa. La respiración, como las olas, procede de algún sitio que no conocemos. Entra y se pierde, como las olas absorbidas por la arena. Parte del agua regresa al mar, pero ya no es lo mismo. Ha limpiado la playa y se ha llevado parte de la suciedad y del calor de la arena. La respiración también limpia el cuerpo, y el aire que sale de nuestro interior está caliente y lleno de dióxido de carbono. Si te sirve, guíate con esa imagen mental. Implica a todos tus sentidos y disfruta del sol en esa playa durante unos minutos, del sonido de las olas.

Otra metáfora: lo que ocurre en la mente en ese punto se parece un poco a la diferencia entre conducir por la ciudad o por carretera. En el primer caso se realizan muchas paradas y arranques, y se producen emociones como la impaciencia o la irritación. Cuando nos embarcamos en un viaje largo, todo eso se calma. El ritmo cambia.

Durante el ejercicio de respiración es posible que descubras que al cabo de un rato la concentración te llega de forma natural. Al principio, la concentración requiere esfuerzo. Ahora, el ritmo natural de la respiración toma el relevo. Quizá te sientas como una gaviota que acaba de levantar el vuelo con un aleteo escandaloso y ahora planea sin esfuerzo dejándose llevar por el viento. Disfruta del vuelo de la respiración. Deja que una sonrisa de satisfacción penetre en tu corazón.

En esta fase, los pensamientos se despojan de su urgencia.

Has llegado al estado de meditación. Ese estado en sí mismo es tan apacible como el sueño (para algunas personas, incluso más). Puedes disfrutar de dicho estado todo el tiempo que quieras o que dure.

EJERCICIO

Lee este y todos los textos de meditación lentamente, haciendo una breve pausa entre las instrucciones.

El pasado ya se ha ido y el futuro está por llegar.
Voy a concentrarme en estar tranquilo, feliz y libre en el momento presente.



Ahora me concentro en tomar conciencia de cada respiración.
Mi atención hacia la respiración es continua.
Sigo la respiración cuando comienza y mi abdomen empieza a expandirse.
Sigo prestando atención a mi abdomen, que sube y baja con cada respiración,
como el movimiento de un columpio.



Como un columpio, mi respiración se hace más lenta cada vez que llega al final.
La sigo y noto cómo reduce la velocidad y vuelve a empezar.



Me centro en la respiración con toda mi atención,
como una madre que sostiene en brazos a su bebé.
No dejo caer al bebé.
Los pensamientos permanecen en un segundo plano.



Disfruto del movimiento rítmico de mi abdomen.
Disfruto de estar aquí y ahora.
He dejado de correr hacia delante y hacia atrás.



Mi mente sigue produciendo pensamientos, es su naturaleza.
No sigo a los pensamientos.
Me concentro en la respiración.



Me siento cómodo y en paz.
Con cada respiración dejo ir la tensión de mi cuerpo y mi mente.



Soy consciente de que los pensamientos pueden reflejar tensión en mi rostro.
Con cada respiración relajo los músculos faciales y sonrío.



Percibo sensaciones en mi cuerpo y las acepto. Soy consciente de mi postura.
Soy consciente de la entrada del aire en mis fosas nasales cuando inspiro.



Si percibo sonidos, no reacciono a ellos.
Solo los oigo y dejo que se vayan.
Sigo disfrutando de la respiración tranquilamente.



Fluye una corriente de sentimientos y pensamientos, pero no me ahogo en ella.
La concentración en la respiración es como el ancla que evita que el barco vaya a la deriva.



Centrarme en la respiración evita que me pierda en mis pensamientos.
Noto los sonidos y las sensaciones en la piel sin reaccionar a ellos.



Sonrío ante las molestias en forma de recuerdos, picores y ruidos.
Sonreír me relaja. Me siento contento.



Con cada respiración llego al aquí y al ahora: estoy sentado, con la espalda recta, respirando tranquilamente.



Mi mente está tranquila, mi cuerpo sin tensiones.
Me siento tranquilo y relajado.
Me siento libre. Me siento en casa.

Segunda semana: dominar la mente

INTRODUCCIÓN

Ahora que la mente está más tranquila, podemos pasar a dominarla.

El pensamiento no es nuestro enemigo. Le debemos casi todos nuestros éxitos en la vida. Sin embargo, puede convertirse en un enemigo cuando es automático, repetitivo, basado en viejos hábitos, precipitándose constantemente hacia el futuro o regresando al pasado. Este tipo de pensamiento no nos aporta beneficios: al contrario, nos impide estar presentes durante el día y puede privarnos del sueño por la noche. El remedio no consiste en detener por completo la actividad mental. No es un objetivo realista. El corazón seguirá latiendo, el estómago continuará digiriendo y la mente permanecerá activa tanto si queremos como si no.

Con la práctica del *mindfulness* damos a la mente algo más que hacer, aparte de pensar. Le pedimos que siga a la respiración y que tome conciencia de todas las sensaciones del cuerpo, de la postura, de lo cómoda o lo incómoda que nos resulta la postura de las piernas y los pies, del calor y el frío en las diferentes partes del cuerpo. Ponemos nuestra atención en lo que sentimos, no en lo que pensamos, y tratamos al pensamiento como una especie de ruido de fondo.

En una fase posterior adoptaremos otro enfoque y practicaremos la conciencia de los estados mentales para conocer mejor nuestros hábitos mentales. De momento nos concentraremos en superar el poderoso tirón de la mente pensante. Se trata de una situación resbaladiza: la atención continúa regresando a nuestros pensamientos. Tenemos que traerla de nuevo, con delicadeza, al cuerpo y a la respiración. Cuando experimentes ese desvío, no pienses que estás haciendo algo mal o que la meditación no funciona. Así es como funciona al principio, y también un tiempo después.

EJERCICIO

Con cada respiración llevo mi atención desde mis pensamientos a lo que está ocurriendo en mi cuerpo.
Con cada respiración llevo al mundo de los sentidos desde el mundo de los pensamientos.



Estoy en el momento presente, concentrado en mi respiración y en el flujo de la experiencia.



Me centro solo en las sensaciones, no en la persona que las está experimentando.



Me centro en las sensaciones y no en mis sentimientos acerca de las sensaciones.

No hay bien ni mal, no hay críticas.



Mis sentidos toman el momento presente.
Acepto lo que me llega a través de los sentidos.



Acepto el mundo tal como es.
Inspirando y espirando, permanezco en este cálido mundo de aceptación.



Inspirando y espirando, encuentro satisfacción aquí y ahora.
No lucho para que las cosas sean de otra manera.



No hay nada que criticar, no hay nada que analizar; solo son pensamientos.
Ahora solo estoy recibiendo lo que me llega a través de los sentidos.



Repaso todo lo bueno que tengo y envío oleadas de bienestar a todas las partes de mi cuerpo.
Mi cuerpo es un milagro.



Los pensamientos vienen y van, como los ruidos que me rodean.
Continúo concentrado en la respiración.



Inspirando y espirando, permanezco abierto sin esfuerzo.
No controlo el flujo de ideas. Solo controlo mi actitud abierta.



¿Mi mente ya es libre?
Inspiro con libertad.
Y otra vez.



Inspirando, me siento renovado.
Espirando, todavía estoy aquí.

Mientras realizas este ejercicio, lee el texto en voz alta, poco a poco, y después empieza a meditar. Al cabo de unos minutos, si la meditación va bien, continúa con ello. Si sientes que te vas quedando sin energías, vuelve atrás, relea el texto en voz alta e inténtalo de nuevo.

Tercera semana: escáner corporal

INTRODUCCIÓN

Algunos profesores empiezan la formación en meditación con el escáner corporal. No obstante, si no tratamos la atracción magnética que ejerce nuestro pensamiento en nosotros y apaciguamos la mente, es posible que caigamos en el «modo pensar» durante el escáner corporal. Si lo deseas, cambia el orden de los ejercicios como más te convenga.

Muchas personas prefieren practicar el escáner corporal en posición tumbada porque favorece una relajación más completa. Realiza este ejercicio en la posición que quieras, tumbado o sentado. Personalmente, si me tumbo me cuesta concentrarme y pierdo el hilo. Si pierdes el hilo porque te quedas dormido, no pasa nada. Pero si es porque empiezas a pensar en otras cosas, no te interesa que sea así. En ese caso, cambia de posición y siéntate.

El escáner corporal tiene como objetivo concentrarnos en las diferentes partes del cuerpo y en relajarlas conscientemente una a una.

Consejo: vamos de arriba abajo empezando por la respiración y pasamos a la mente, la cara, el cuello y los hombros, el abdomen y el tren inferior.

EJERCICIO

Sentado cómodamente, me desprendo de todas las tensiones.

Respiro cinco veces, de manera lenta y profunda, concentrándome en las sensaciones físicas de la respiración, de la entrada del aire en mis fosas nasales cuando inspiro, y de cómo se expande el abdomen.

También tomo conciencia de los movimientos del cinturón o de la ropa cuando mi abdomen se llena de aire.

Mantengo la atención en la respiración durante cinco ciclos: inspiro, al final de la inspiración bajo el ritmo, empiezo a espirar, bajo el ritmo de nuevo, una breve pausa y empiezo otra vez.



Con las cinco respiraciones siguientes relajo la mente.

Ahora mismo no tengo nada que hacer, no tengo que ir a ningún sitio.

Sin obligaciones. Simplemente, disfruto de estar sentado, relajado, siendo yo mismo.



El rostro es el espejo de la mente.

Un rostro tranquilo es el espejo de una mente tranquila.

Mi rostro refleja mi sonrisa interior.

Durante cinco respiraciones, controlo los músculos faciales, la frente, después los ojos y las mejillas, los músculos que rodean la boca y debajo de la barbilla.



Busco una posición cómoda para la barbilla, ni muy alta ni muy baja.



Con las cinco respiraciones siguientes me concentro
en la barbilla y en el cuello.
Me aseguro de que tengo la cabeza alineada con la columna y el cuello relajado.



Sigo bajando y me concentro en los hombros y los brazos;
me aseguro de que no hay rastro de tensión en los hombros.
Mis manos se juntan, se tocan, y tocan también el abdomen.
Con las manos siento cómo sube y baja el abdomen.
Sigo ese ritmo pausado del abdomen durante las cinco respiraciones siguientes.



Los músculos de la espalda participan en la postura de meditación.
Evitan que me encorve y hacen que quede espacio para la respiración en el abdomen.
La parte delantera de mi cuerpo está relajada, la espalda me sostiene.
Respiro durante cinco ciclos, con la espalda inmóvil y el movimiento rítmico del abdomen.



Mentalmente sigo los músculos de la espalda y llego a la región lumbar.
La base de mi postura va desde los hombros hasta la región lumbar.
Mi postura es sólida, la parte delantera y los lados del tren superior del cuerpo se expanden y se contraen
con cada respiración.
Todo mi torso respira.



Con las cinco respiraciones siguientes me centro
en la parte inferior de mi cuerpo.
Primero me concentro en la sensación que el cojín, el banco o la silla me produce en los glúteos.
¿Tengo una postura equilibrada?
Si necesito introducir algún pequeño ajuste para mejorar el equilibrio o estar más cómodo, es el
momento.



A continuación, las piernas. Si siento incomodidad en las piernas, me concentro en ella.
¿Qué sensaciones me produce?
Inspiro y expiro con plena conciencia de esas sensaciones.



Durante las cinco respiraciones siguientes me concentro en los pies.
¿Sobre qué superficie reposan?
¿Percibo alguna sensación de frío o de calor en los pies?
¿Tengo las mismas sensaciones en los dos pies?
¿En qué punto exacto son más intensas las sensaciones? ¿Qué noto en los tobillos?



Por último, siento la totalidad de mi cuerpo de la cabeza a los pies.
Siento cómo se mantiene todo unido, formando un solo cuerpo.



Ahora escucho. ¿Hay alguna parte de mi cuerpo o de mi mente que me esté diciendo algo?
Tal vez un pie se siente incómodo y se queja con fuerza.
O he tensado los hombros. Los dejo ir y vuelvo a escuchar.

Esta última instrucción, la de escuchar, es importante para tomar conciencia de los puntos donde se acumula tensión. Puedes practicarla varias veces al día. Cuando practicamos la escucha, podemos deshacernos de la carga en los hombros o en el pecho, por ejemplo.

La tensión se apodera de nosotros cuando pensamos y no escuchamos. Los músculos faciales, el abdomen, las piernas y los pies son puntos propensos a acumular tensiones. No obstante, todos somos distintos en ese aspecto. Cuando tomes conciencia de las partes de tu cuerpo que tienden a acumular tensión, podrás dirigirte a ellas directamente y relajarlas.

Tomarse un tiempo para escuchar es una parte fundamental de cada sesión de meditación. La instrucción «Sonríe» también significa «Relaja los músculos faciales». Puedes colocar un cartel con la palabra ESCUCHAR en un punto estratégico de tu casa para acordarte de la práctica. Este recordatorio no solo resulta útil durante la meditación, sino también a lo largo del día.

Busca una posición cómoda para realizar este ejercicio. «Estar cómodo» no significa «encorvarse». En la posición de meditación es normal que se perciba cierta incomodidad en alguna parte del cuerpo. La conciencia y la aceptación de esa pequeña incomodidad forman parte de la práctica.

Un recordatorio rápido: empieza por arriba y ve bajando, concentrándote en la respiración, la mente, la cara, el cuello y los hombros, el abdomen y el tren inferior. Este orden no es importante, pero así resulta más fácil recordarlo.

Cuarta semana: meditación de la bondad

INTRODUCCIÓN

No resulta fácil dormirse si nos vamos a la cama enfadados. Los pensamientos contrariados pueden seguir invadiendo nuestra mente y hacer que nos pongamos nerviosos. Cuando nos invaden sentimientos intensos, cuesta mucho concentrarse en la respiración. Los pensamientos contrariados pueden inmiscuirse en la concentración. En esos momentos, la meditación de la bondad nos ayuda. La bondad es lo contrario a la ira. Igual que esta, se trata de una mezcla de sentimientos y pensamientos. Un pensamiento de compasión es suficiente para interrumpir la cascada de pensamientos negativos y aportarnos perspectiva.

Hace poco viví una situación en la que pude poner eso en práctica. La ciudad donde vivo, al oeste de Montreal, ha sufrido una oleada de grafitis, como muchas otras. Mientras paseaba junto a un elegante edificio centenario, observé que sus enormes chimeneas estaban cubiertas de grafitis recientes. Sentí una oleada de ira cuando vi aquellos garabatos negros por primera vez. Después reflexioné sobre la necesidad de algún tipo de reconocimiento que tenían los jóvenes que habían hecho aquello. En cierto modo, esa necesidad no había sido canalizada adecuadamente por el colegio y la comunidad. De hecho, el año anterior murieron tres grafiteros atropellados por un tren cerca de allí mientras pintaban sus firmas en un paso elevado en plena noche. Su necesidad de reconocimiento y de triunfo debía de ser muy intensa; tal vez, desesperada. «Pobres chicos —pensé—. Si esta es su idea del reconocimiento y el triunfo, sus mentes y sus corazones deben de estar muy vacíos.» Mi ira remitió.

Dejé ir mi ira, pero eso no significa que disculpase las pintadas. Todavía deseaba que hubiese algún tipo de elemento disuasorio o de consecuencias para los autores. No defiendo la permisividad, solo reconozco que las pintadas no son más que la punta del iceberg. Dejo a un lado a los grafiteros porque lo que me interesa es transformar mi ira. «Una gota de compasión es suficiente para que la primavera regrese a la tierra», afirma Thich Nhat Hanh. En aquella ocasión fue suficiente para que la primavera volviese a mi corazón.

La bondad es la ausencia de malicia. Se trata de una actitud positiva y afectuosa, del deseo de que todos los seres encuentren la alegría y la felicidad en sus vidas. Los numerosos significados de la palabra «amor» pueden crear confusión. Desear que todos los seres sean felices no significa que queramos vivir con ellos. Yo no quiero vivir con una manada de tigres o en una conejera, aunque amo a todos los animales. No quiero vivir con un fumador, pero deseo lo mejor para todos los fumadores. Ni siquiera tengo

un especial interés en vivir con alguien que coma carne; mi pareja es vegetariana, como yo, y eso simplifica mucho las cosas. Compramos y cocinamos los dos para los dos.

¿Qué pasa con los asesinos y los violadores, con los delincuentes de todo tipo? Esta pregunta surge habitualmente en nuestros grupos cuando debatimos sobre la bondad. Mi respuesta favorita consiste en poner el ejemplo del Dalai Lama. Tanto él como los tibetanos sufren el acoso de China desde hace mucho tiempo. Si el Dalai Lama estuviese enfadado con los chinos, su corazón sería un lugar lleno de ira. Todos sabemos, por el contrario, el tipo de persona que es: bondadoso y jovial. ¿Su secreto? Sabe distinguir entre una acción y la persona que la lleva a cabo. Como explica en su libro titulado *Sabiduría emocional*, una acción puede ser inaceptable, incluso odiosa. Pero la persona que realiza la acción puede verse como una víctima de su propia ignorancia, avaricia o apego. En el caso de los chinos, ven el mundo a través del dogma comunista. Los soldados están controlados y adoctrinados. Cada uno de los chinos implicados en la tragedia del Tíbet podría ser una víctima de sus ideas equivocadas, de una especie de ceguera colectiva. La actitud del Dalai Lama se resume en la expresión «Odia el pecado, pero no al pecador».

Thich Nhat Hanh sugiere otra manera de encontrar esa gota de compasión hacia las personas difíciles: piensa en ellas cuando tenían cinco años y todavía eran vulnerables y buenas. En una ocasión le escuché recomendar esa actitud a un joven que tenía dificultades para recuperar su relación con su padre.

EJERCICIO

Sentado cómodamente, respiro varias veces.
Entro en contacto con los sentimientos persistentes que tengo y los sustituyo de manera consciente por pensamientos de buena voluntad.



Percibo cierto tono emocional cuando pienso en quienes me rodean.
El recuerdo de una persona me hace reír, el de otra me produce tensión.



Mientras inspiro y espiro, sustituyo conscientemente ese tono emocional que aparece de manera espontánea por sentimientos de bondad y cordialidad hacia cada persona.



Continúo con ese proceso de sustitución.
Cuando una imagen o un nombre me viene a la mente,
pienso en la persona con calidez y bondad.
Esos sentimientos son míos. No están controlados por los demás.
Soy responsable de mis propios sentimientos.



Esos sentimientos de bondad y cordialidad me benefician también a mí.

La mala voluntad, la ira y el resentimiento provocan estrés.



No escatimo, soy generoso con mis pensamientos de buena voluntad.
La amabilidad es como el sol. Todo el mundo necesita una poca al menos. El sol no brilla solo para las personas perfectas. Mi amabilidad brilla para todas las personas, incluyéndome a mí.



Me visualizo como un niño de cinco años, inocente y bueno.
Fui ese niño.
Merezco mi amor y mi amabilidad hacia mí mismo.
Merezco mis sentimientos de bondad hacia mí mismo en este momento.



Muchos criminales sufrieron abusos de niños. Son víctimas.
También necesitan amabilidad. Es una medicina.
No reprimo mis sentimientos de amabilidad.



No tengo que ser mala persona solo porque otra lo sea. Soy quien soy.
Practico la amabilidad y la cordialidad de todo corazón,
porque me hace sentir bien
y ayuda a los demás a sentirse mejor.



Sigo pensando en las personas que conozco. En algunos casos
no experimento ningún sentimiento especial.
De todos modos, pienso en ellas con cordialidad.
Mi buena voluntad y mi cordialidad son regalos que tengo para entregar.



Inspirando y expirando, me concentro en el flujo de esa energía positiva en mi cuerpo.
Escaneo todas las partes de mi cuerpo y me tomo mi tiempo para enviar pensamientos de cariño hacia cada parte.



Envío pensamientos de bondad hacia el corazón, el hígado, el sistema digestivo y demás órganos.
Funcionan sin parar para mantenerme vivo y en buen estado.
Prometo portarme bien con ellos a cambio.
Prometo pensar en su salud y su bienestar cuando coma y beba.



No hay tensión.
Con cada respiración envío oleadas de buenos sentimientos hacia mí mismo y los demás.
Me relajo y disfruto de esos buenos sentimientos.



PRACTICAR LA BONDAD

«Que todos los seres sean felices e íntegros,
que su corazón esté lleno de alegría.»

Estas líneas del discurso de Buda sobre la bondad es un tema de meditación en sí mismo. Puedes repetirlas varias veces al principio de la meditación. Si también te acuerdas de pensar en ellas durante el día, darán forma a tu conciencia y la impregnarán de bondad.

Estaba bajo la inspiración de ese discurso cuando escribí los siguientes versos. Si quieres, inclúyelos en tu práctica de la tarde-noche:

De camino a la cama sonrío.
Me esperan varias horas de maravilloso descanso.
Dedico a todos los seres una mirada de compasión
y saboreo los últimos momentos de este día.

Y también:

Que haya paz en la tierra, y que empiece conmigo.
Que haya paz en mi casa, y que empiece conmigo.
Que haya paz en mi trabajo, y que empiece conmigo.

El mundo está lleno de personas egoístas. Si las odiásemos a todas, nuestra mente sería un lugar muy alterado. Recuerda que el propósito de esta meditación consiste en desarrollar una actitud de bondad que nos traiga paz. La noche es un momento de paz, no para peleas, enfados o ajustes de cuentas (ni siquiera imaginarios). En lugar de eso, podemos alimentar el deseo de que todos los seres humanos seamos más inclusivos y más bondadosos.

Me gustaría terminar esta parte con una estrofa en homenaje al poeta persa Hafiz:

Tienes todos los ingredientes para convertir la noche en una batalla:
 ¡míxalos, míxalos!
También tienes los ingredientes para convertir
la noche en un momento de paz:
 ¡míxalos, míxalos!

Quinta semana: el momento es ahora

INTRODUCCIÓN

Los verbos nos permiten expresar el pasado, el presente y el futuro. Resulta fácil extrapolar esa facultad y pensar que existen tres tipos diferentes de tiempo que se corresponden a esos estadios. Lo cierto es que cuando nos expresamos, hablamos del pasado y del futuro como si fuesen tiempo en el mismo sentido que el presente es tiempo.

Sin embargo, existe una diferencia. El momento presente es nuestro hogar: vivimos en él. No podemos vivir en el pasado ni en el futuro, excepto en nuestra mente, en nuestros pensamientos. La vida ocurre en el presente y nuestro lenguaje lo refleja: hablamos, por ejemplo, de un espectáculo «en vivo» para referirnos a una actuación musical que ocurre en tiempo «real».

El pasado y el futuro también existen ahora. Existen como recuerdos o como expectativas. Existen ahora en nuestra mente. No existen como tiempo en el mismo sentido que el presente. El pasado fue tiempo, fue presente una vez. Ahora, el pasado solo son pensamientos o restos de un momento anterior. Del mismo modo, el futuro es un conjunto de expectativas. Espero estar en el trabajo dentro de una hora. Pero eso no es el futuro: solo es una expectativa. Podría quedarme atrapado en un atasco, o que se produzca un tsunami, una tormenta de nieve o cualquier otro impedimento. El futuro real no es necesariamente el que tengo en mis pensamientos.

Resulta esencial darse cuenta del incalculable valor del ahora. Ahora es el único momento en que estamos vivos. El pensamiento nos aleja del ahora. Nuestros sentidos nos traen de vuelta. Los pájaros cantan ahora, y el corazón late ahora. Si estamos en nuestros sentidos, estamos en el presente. Es una de las diferencias esenciales entre meditar y soñar despierto: en el segundo caso, nos vamos a un lugar y a un momento distintos al aquí y al ahora; la meditación nos trae de vuelta.

Las fantasías (porque eso es soñar despierto) se componen de pensamientos. Una fantasía sería comparable a un autobús. Si subes, te lleva a otra parte. Existe otra manera de subir al autobús: la que utilizan los trabajadores de mantenimiento que lo revisan por la noche. Examinan y observan el autobús, lo inspeccionan, valoran su estado, etcétera. Pero no les lleva a ningún otro sitio.

Pensar se ha convertido en nuestro modo de ser por defecto. Recuerdo una entrevista con uno de los participantes en un retiro. Quería hablar del bloqueo que estaba experimentando: «Creo que soy incapaz de pensar en el momento presente —me dijo para empezar—. Siempre estoy pensando en el pasado o en el futuro». Le dije que, en

realidad, el presente existe para ser experimentado, no para pensar en él. Tenemos que atraparlo con nuestros sentidos, no con el intelecto. En cuando empezamos a pensar en él, el momento ya ha pasado.

Pensar en el momento presente era el motivo del bloqueo de otro participante: «La bailarina tiene un pie en el pasado [el pie con el que se impulsa] y otro en el futuro [el pie con el que aterriza]. ¿Dónde está el presente?». Sin darse cuenta, ese participante había creado un koan zen. Si la bailarina está en sus sentidos, está en el presente, un presente que se amplía en ambas direcciones. Cuando intelectualizamos sobre ello, podemos descomponer el instante en momentos más y más pequeños hasta que desaparece y solo quedan el pasado y el futuro.

El cuerpo y la mente no están separados. Una buena bailarina piensa con el cuerpo. Cuando su mente se separa del cuerpo (por ejemplo, si empieza a pensar en los aplausos que va a recibir), podría tener problemas y equivocarse de paso. El cuerpo y la mente son, en realidad, uno solo. Hace veintiséis siglos, Buda utilizó el término *cuerpomente* para referirse a esa entidad. Nosotros somos quienes los separamos cuando empezamos a soñar despiertos. La práctica del *mindfulness* está aquí para ayudarnos a curar esa separación.

Cuando contemplamos el pasado con *mindfulness*, no tenemos que viajar hasta allí mentalmente. Permanecemos donde estamos, donde se encuentra nuestro cuerpo. Si vamos al pasado, todos los sentimientos que experimentamos entonces también regresarán. Lo que nos empuja hacia ese pasado son precisamente esos sentimientos (y algunos pueden llegar a resultar muy dolorosos, aunque otros serán agradables). Sin embargo, el pasado tal como lo recordamos ya no existe. Thomas Wolfe explora esta cuestión en su novela póstuma *You Can't Go Home Again* (1940).

Adoptamos la misma actitud cuando pensamos en el futuro. Soñar despiertos no es sinónimo de anticiparse al futuro y planificarlo. Esta es la diferencia: supongamos que estoy a punto de emprender un nuevo negocio. Fantaseo sobre él y pienso que va a ser un éxito, que podré comprarme coches caros, me mudaré a una casa enorme y me relacionaré con «gente guapa». Incluso es posible que me imagine en la cama con una mujer de ese estilo. Pero nada de eso ocurre en realidad. Estoy en un futuro imaginario en mi mente. Solo estoy sentado en mi cocina, con los platos sucios en el fregadero. Soñar despiertos nos distrae. Es una máquina del tiempo. Nos impide seguir adelante.

Por otro lado, cuando planifico mi nuevo negocio, preparo un plan económico convincente, una lista de los bancos locales, citas para reunirme con los directores de los bancos, etcétera. Continúo en el momento presente planificando el futuro. Solo si cuidamos nuestro presente tendremos un futuro brillante. La cosecha será abundante si ahora cuido bien de mi jardín.

Por cierto: si durante una meditación se te ocurre algo fundamental para que las cosas

vayan bien mañana, apúntalo. De lo contrario, la mente te lo seguirá recordando y podría interferir en tu meditación. Anotar esas ideas es una buena manera de sacarlas de la mente. Mañana no recordarás cosas surgidas de tu memoria a corto plazo esta noche.

EJERCICIO

Sentado cómodamente, libero mis pensamientos.
Dejo ir el estrés y la tensión, y pongo toda mi atención en la respiración.



Respirar es lo único, no hay nada más.
Ahora mismo no hay nada excepto mi respiración.



No hay más tiempo que el de la respiración. La respiración es tiempo.
Cuando mi atención es continuada, experimento la vida en toda su plenitud.



El tiempo solo existe en el presente. El pasado no es tiempo.
El pasado fue presente una vez, pero ahora solo es pensamientos e ideas.



Solo puedo vivir en el presente.
Lo que pienso como futuro no es tiempo. Es un conjunto de expectativas.



El pasado y el futuro existen en el presente.
Existen como recuerdos, hábitos, ideas y expectativas.



Las flores que ya florecieron nos dejaron su perfume.
Ese perfume existe ahora.



Las semillas del futuro también están aquí, en el presente.
Muchas de esas semillas están enterradas y no las puedo ver.



El tiempo está integrado en mi vida y en mi respiración.
Cuando soy uno con mi respiración, experimento la vida plenamente y no como una abstracción.



Cuando soy uno con mi respiración, estoy en el presente.
Vivo en una eterna primavera en la que todo es nuevo.



No me quedo anclado en un pasado compuesto de ideas.
Al liberar mis ideas, el pasado también cambia para mí.



Me siento agradecido por estar vivo, miro a los demás con la mente del amor.
Respiro con gratitud por todos los seres que me apoyan y que hacen que el mundo sea maravilloso.



El estrés no forma parte del futuro. Mis expectativas no forman parte del futuro. Son parte de mis hábitos mentales.

Dejo ir esos hábitos para poder vivir con una mente abierta y libre.



La felicidad es ahora.
No hay ningún otro tiempo para ella.
No hay otro tiempo.



Soy uno con mi respiración y con las sensaciones de mi cuerpo.
Respiro con el corazón en paz.



Sexta semana: prestar atención a la respiración

Sentado, soy testigo de mi respiración
y de la canción que perciben mis oídos.
Soy testigo de que hay tensión.

Soy testigo de mil sonrisas
y de muchas más muecas.
Soy testigo del vuelo de enormes goletas blancas en el cielo.

Soy testigo de tu caminar,
de mis fantasías que hablan.
Soy testigo de pensamientos silenciosos al acecho.

Las flores aquí,
y las crueldades innombrables allí,
son testigos de mi alegría y de mi miedo.

J. E.

INTRODUCCIÓN

Prestar atención a la respiración no significa controlarla. Este ejercicio empieza con tres respiraciones profundas y conscientes. A continuación, nos quitamos de en medio y dejamos que sea el cuerpo el que respire. Nosotros nos limitamos a observar qué ocurre.

Ten en cuenta que en la última parte de este ejercicio pasamos a observar nuestro estado mental habitual desde la misma perspectiva. Es posible que estemos tan acostumbrados a ese modo mental por defecto que no seamos conscientes de él. Tal vez siempre hayamos sido así, un poco nerviosos, tristes o temerosos. Ver nuestro estado mental de manera objetiva es un paso importante: es el primer paso en el camino hacia el cambio y la libertad. No podemos cambiar algo si no somos conscientes de ello. No obstante, tenemos que desarrollar cierto desapego para poder observar nuestra mente de ese modo. Esa es la razón por la que este ejercicio se encuentra casi al final del programa.

Existe una relación de reciprocidad entre los estados mentales y las emociones por un lado, y los pensamientos por otro lado. Los estados mentales dan lugar a determinados tipos de pensamientos: por ejemplo, en un estado lujurioso, los pensamientos sexuales se suceden. O el hecho de tener pensamientos sexuales nos sitúa en un estado mental lujurioso.

Tenemos más control sobre nuestros pensamientos del que somos conscientes. Eso

nos brinda la posibilidad de cambiar nuestros estados mentales. Cuando cambiamos nuestros pensamientos, nuestro estado mental también cambia. Es también la manera de cultivar una mente llena de amor.

Sin embargo, a veces ocurre al contrario: primero cambia el estado mental y después siguen los pensamientos. Tengo un ejemplo de esto, justo antes de empezar a escribir este libro. Había estado viendo a una clienta deprimida para guiarle en la práctica del *mindfulness*, e hice lo que hago habitualmente con este tipo de clientes: le sugerí que además de la formación en meditación *mindfulness*, siguiese una rutina regular de ejercicio y considerase la posibilidad de tomar omega 3 en abundancia. A diferencia de muchos otros clientes, esta me hizo caso: consultó con su médico y con un naturópata, y empezó una dieta con dosis elevadas de aceite de pescado. Tres semanas más tarde me dijo que se sentía una mujer nueva y que ya no estaba deprimida.

Por desgracia, las dosis elevadas de aceite de pescado no producen resultados espectaculares en todos los casos.

EJERCICIO

Me siento con la espalda recta, la cabeza alineada con la columna, las piernas cómodas y los músculos de la cara relajados. Corrijo la posición para estar cómodo.



Me concentro en las sensaciones físicas de la respiración.
Sigo la respiración, el aire penetra en las fosas nasales y llena mis pulmones.
Después espiro y se produce una pausa.



No controlo la respiración ni interfiere en ella.
Permanezco en un estado de atención pausada, observando cómo respira el cuerpo de manera natural.



Cuando mi respiración es rápida y superficial, noto que es rápida y superficial.
Cuando es pausada y profunda, noto que es pausada y profunda.



Mi cuerpo respira, sabe cuándo tiene que inspirar y espirar.
No interfiere, solo observo.



Cuando me distraigo con emociones o fantasías,
mi respiración sigue las necesidades de mi imaginación.
Ahora mi mente está tranquila y mi respiración sigue su ritmo natural.



Noto que después de cada inspiración y espiración se produce una breve pausa.
Espero a que la respiración empiece de nuevo.



Cuando la respiración entra en pausa, al final de cada fase,
venzo el impulso de inspirar o espirar conscientemente.
Espero a que ocurra por sí solo.



La respiración tiene un ritmo natural, como el de las olas.



Observar el ritmo de la respiración es como observar las olas en la playa.



No hay un «yo» que esté respirando. «Yo» no soy responsable de la respiración.
Me limito a ser un observador desinteresado.



Después de cada respiración espero con curiosidad para ver qué ocurre cuando empieza la siguiente.
Espero sin expectativas sobre el momento en que empezará la siguiente respiración.
El cuerpo empieza a inspirar cuando está listo.



Disfruto de esa conciencia tranquila de mi respiración.
Como las olas en el mar, la respiración tiene su propio ritmo natural.



Mi mente es como la llama constante de una vela cuando no hay viento. Está en calma y atenta, no solo
a mi respiración, sino también a los ruidos, las sensaciones en la piel, el frío o el calor.



Noto todas las sensaciones de luz y sombra, de comodidad e incomodidad,
con la misma atención serena.
Vienen y van. Yo solo observo.



Ahora observo mi estado mental:
¿es alegre, triste, temeroso, o de otro tipo?



Observo el tipo de estado mental que mi mente me presenta habitualmente. Percibo si el menú habitual
es de preocupación, impaciencia, arrepentimiento, deseo desmedido, etcétera.



Mi mente tiene sus hábitos.
La concentración me permite tomar conciencia de mis hábitos mentales.

Aquí estamos pasando de considerar nuestros pensamientos como ruido de fondo y
empezar a prestar atención a la mente. ¿El miedo siempre está presente? Si es así,
¿somos capaces de reconocerlo y no dejarnos gobernar por él? ¿Es la ira una presencia
habitual? ¿Por qué? ¿De dónde viene? Algunos profesores de yoga hablan de la «mente
de mono». Con esta meditación empezamos observando a ese mono para ver qué tipo de
animal es: ¿se trata de un mono araña, de un macaco o de alguno perteneciente a las
doscientas sesenta y cuatro especies relacionadas?

Eso es la conciencia de uno mismo: nos acostumbramos a nuestra mente de tal

manera que dejamos de prestarle atención. Nuestras rarezas nos parecen universales. Incluso podemos sorprendernos de que otras personas no las compartan con nosotros. Esa sorpresa nos llega con toda su fuerza cuando intentamos convivir con alguien.

Profundizar en la observación puede parecer imposible al principio; la mente va aquí y allá a una velocidad vertiginosa. No podemos ver el fondo de un lago en un día ventoso porque la superficie está agitada. Tenemos que volver un día que no haga viento. Cuando apaciguamos la mente, descubrimos nuestras semejanzas. Nos damos cuenta de que la mente es un lugar muy bullicioso. Al profundizar en la observación nos descubrimos a nosotros mismos, y todos somos distintos en algunos aspectos.

Séptima semana: la mente es pintora

La mente es como un artista, retrata los mundos.
Si sabes que la acción de la mente
crea todos los mundos, ves a Buda y te das cuenta
de su verdadera naturaleza.

EL SUTRA DEL ORNAMENTO FLORAL

INTRODUCCIÓN

Si nos enfadamos con alguien mientras intentamos dormir, damos por sentado que la persona objeto de nuestra irritación es una persona real. Sin embargo, esa persona no está con nosotros en la cama. Está en otra parte, totalmente inconsciente del revuelo que está provocando. Lo que está en la cama con nosotros es una imagen de esa persona. Esa imagen es *nuestra* creación, no una persona real. Si la imagen se parece un poco a un monstruo, somos nosotros quienes hemos creado el monstruo. Si la imagen es como un ángel, somos nosotros quienes hemos creado a ese ángel.

Como muchos pintores, la mente realza determinados aspectos cuando crea imágenes de las personas. Nuestros sentimientos hacia una persona se basan en nuestras imágenes mentales, donde se realzan ciertos rasgos a expensas de otros. Los ejercicios de meditación guiada que hemos visto hasta aquí se centran en tomar nuestros pensamientos con reservas. En este último ejercicio vamos a tomar con reservas la imagen que tenemos de una persona.

EJERCICIO

Sentado cómodamente, disfruto de la respiración
mientras mi abdomen se hincha y se deshinchas rítmicamente.



Mientras respiro tranquilamente, mi mente crea imágenes de personas y lugares que conozco.



Me quedo con mi respiración.
Sé que esas imágenes son creaciones mías.



Las personas que ocupan mis pensamientos son personajes de ficción aunque tengan el aspecto de personas que conozco.



Estoy relajado y soy consciente de que mi mente está creando una obra de ficción, un cómic, con esas imágenes.

Noto cómo las distribuye mi mente para adaptarlas a mi fantasía.



Inspiro y sonrío a esos personajes.

Espiro y sé que no son personas reales.

Las personas reales poseen una profundidad que los personajes de dibujos no tienen.



La ficción en mi cabeza fluye como un río.

La conciencia de la respiración es mi ancla.

Me impide que la corriente me arrastre por el río de pensamientos.



Mi mente está segura, atada y anclada a mi cuerpo.

La corriente del río no me arrastra.



Disfruto del momento en mi barca, que se mece tranquilamente con las olas de la respiración, como una cuna.

Disfruto observando los pensamientos y las imágenes que pasan a mi lado.

Me recuerdo que son creaciones mías.



Mi mente es una buena artista.

Sus imágenes son exactamente iguales que las personas y los lugares reales que conozco.

Son muy convincentes.

Respiro y sonrío.



Esas imágenes solo son imágenes.

Cualquier sentimiento que tenga hacia ellas, como amor, odio, ira o miedo, son sentimientos hacia unas imágenes.



Mi mente reparte imágenes como si fuesen naipes.

Continúo centrado en la respiración y observo el juego.



No elijo las cartas.

Observo mi mano y continúo con la respiración.



Estoy cómodo y relajado.

No me tomo el juego muy en serio.

Me siento contento.



APÉNDICE

Respirar desde el diafragma

Todos respiramos desde el diafragma mientras dormimos, y lo hacemos profundamente.

A pesar de toda la algarabía sobre los abdominales «tableta de chocolate» y todos los ejercicios de musculación que se concentran en esa parte del cuerpo, se trata de músculos básicamente «ornamentales». El verdadero trabajo lo realizan los músculos de la espalda. De ahí vienen expresiones como «Romperse la espalda trabajando». Los músculos de la espalda nos ayudan a mantener una postura erguida cuando caminamos o nos sentamos. Los músculos del abdomen son los de la respiración; funcionan como un fuelle.

Túmbate sobre la espalda, coloca una mano sobre el abdomen y tose. Notarás que el abdomen se contrae. Así es como deberías espirar. Cuando espiras, el abdomen debería contraerse y tu mano descender con él. Cuando inspiras, el abdomen debería expandirse y tu mano subir con él.

Muchas personas pasan de un tipo de respiración a otra durante el día. Puedes comprobar cómo respiras en cualquier momento: solo tienes que colocarte una mano sobre el abdomen. Prueba mientras caminas. El estómago debería estar relajado y expandirse cuando inspiras. El Buda meditador se representa con las manos cruzadas en su regazo, una posición que permite mantener el contacto con la respiración a través de los antebrazos.

Una manera de ponernos en tensión es el proceso de la tensión simpática. Significa que cuando tensas un grupo de músculos, otros músculos participan aunque no estén implicados en la acción que estás realizando y su contribución sea innecesaria. Algunas tradiciones consideran el abdomen como un importante centro energético. Conviene evitar que los músculos abdominales se tensen innecesariamente.

Pasos para relajar el abdomen

- Túmbate boca arriba y comprueba con la mano que el abdomen está relajado.
- Respira profundamente varias veces con la mano sobre el estómago para asegurarte de que respiras desde el diafragma.
- Intenta separar una pierna del suelo al tiempo que evitas conscientemente que los músculos abdominales se contraigan. El estómago debería continuar relajado mientras levantas la pierna.
- Si no lo consigues la primera vez, prueba a levantar la pierna solo un par de

centímetros. Inténtalo después con la otra pierna.

- Si te cuesta realizar este ejercicio, para e inténtalo en otro momento u otro día.
- La prueba definitiva se produce cuando puedes levantar las dos piernas mientras el abdomen permanece relajado.

Agradecimientos

Thich Nhat Hanh, a quien está dedicado este libro, me brindó la lámpara de la sabiduría y me acogió en la familia de profesores del Dharma, con unas profundas raíces en la tradición. Le estoy infinitamente agradecido por su confianza y por la inspiración de sus enseñanzas. Ha sido una experiencia gozosa y gratificante compartir la práctica del *mindfulness* con tantas personas a lo largo de los años. Esa práctica tiene mucho que decir en los campos de la educación, la salud y la ecología, y todavía queda mucho trabajo por hacer.

Agradezco a Chan Huy el entusiasmo con el que defiende el concepto del *mindfulness* aplicado y su amistad en el Dharma. Nuestras conversaciones me han ayudado a seguir adelante en momentos cruciales.

Gracias a William Glasser, que me abrió los ojos a una nueva manera de mirar a las personas y a la relación de ayuda. Mi aprendizaje de su terapia de la realidad me preparó para ver la naturaleza interdependiente del cuerpo y la mente, de los pensamientos y las emociones. Aunque no pude convencerle del valor de los paralelismos entre la práctica budista y su enfoque de la terapia a principios de la década de 1990, su pensamiento me resultó de gran ayuda.

Estoy en deuda con Marcia Segal por su revisión de uno de los primeros borradores del libro.

Mi agente literario, Bob Silverstein, cuidó el manuscrito de manera exquisita y con mucha paciencia hasta que le encontró su sitio con Tarcher Books. Aprecio mucho su disponibilidad siempre que lo necesité.

Por último, pero no por ello menos importante, gracias a Andrew Yackira, mi editor en Tarcher, por soportar mis numerosas revisiones y por facilitar la transición del manuscrito al libro. Valoro mucho su paciencia.

Mindfulness para dormir mejor
Joseph Emet

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

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

Título original: *Buddha's Book of Sleep*
Publicado originalmente en inglés por Jeremy P. Tarcher / Penguin

© del diseño de la portada, Idee, 2013

© 2012 by Joseph Emet
Todos los derechos reservados. Ningún fragmento de este libro puede ser reproducido, escaneado o distribuido, en ningún medio impreso o electrónico sin autorización. Agradeceremos no participen ni fomenten actividades de piratería de los materiales con copyright que vulneran los derechos de los autores, y que adquieran exclusivamente las ediciones autorizadas.

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2013

© de todas las ediciones en castellano
Espasa Libros, S. L. U., 2013
Oniro es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo 2013

ISBN: 978-84-9754-672-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Índice

Índice	3
Dedicatoria	7
Cita	9
Prólogo de Thich Nhat Hanh	11
Prefacio	13
Primera parte: La formación en meditación mindfulness y su importancia para dormir mejor	15
Introducción	17
Prueba a dormir con mala conciencia	20
«Try Sleeping with a Broken Heart»	21
Capítulo uno. Mindfulness: un nuevo enfoque	23
Primer descubrimiento: la mente agitada	24
Concentración y meditación	25
Segundo descubrimiento: pensamientos automáticos	27
Tercer descubrimiento: pensamientos negativos	29
Pensamientos negativos a la hora de dormir	30
El poder curativo de la gratitud	31
Capítulo dos. Durante la noche	34
La dimensión desconocida	35
Despertarse en medio de la oscuridad	37
¿Falta de sueño o de siestas?	39
¿Noches perfectas?	40
Noches inspiradas	41
Capítulo tres. Aquí y ahora en la cama	43
Vete a dormir con los ojos abiertos	44
Seguridad, no control	45
«Correo basura» del cerebro	46
Intentar controlar el sueño	47
Tomar conciencia de las emociones	49
El hábito de preocuparse	51
Crear confianza	52
Asumir nuestra falta de confianza con una sonrisa	53

«He hecho lo que he podido»	54
Confía en ti mismo, confía en los demás	55
Dylan Thomas	56
Capítulo cuatro. Sufrir no es suficiente	58
Diligencia correcta	60
El jardín de la mente	62
¿Conducta ética para dormir mejor?	63
Capítulo cinco. La mente consciente y el sueño	65
Paz	66
Nuestras dos mentes en juego	67
Capítulo seis. Práctica del mindfulness	69
De camello a ave de altos vuelos	70
Mindfulness y sueño	71
Mindfulness es un verbo	72
Impaciencia	73
Sin destino	74
Capítulo siete. Meditación y acción	77
Por qué necesitamos meditar	78
La meditación y la acción van de la mano	80
La acción correcta	81
La actitud	82
Centrarse en la experiencia, no en la persona que vive la experiencia	84
Aprender a vivir con el malestar	85
Responder a tu mente	87
Ser amable contigo mismo	88
Convertir las perturbaciones en nanas	89
Segunda parte: Ejercicios de meditación guiada. Siete semanas para dominar la meditación mindfulness	91
Introducción a los ejercicios	93
Primera semana: apaciguar la mente	97
Segunda semana: dominar la mente	101
Tercera semana: escáner corporal	103
Cuarta semana: meditación de la bondad	106
Quinta semana: el momento es ahora	110
Sexta semana: prestar atención a la respiración	114

Séptima semana: la mente es pintora	118
Apéndice: Respirar desde el diafragma	121
Agradecimientos	124
Créditos	126