

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Mindfulness

para
dummies®



Despeja tu mente
y sé más feliz

Reduce el estrés, la
ansiedad o la depresión

Crea tu propia rutina
de meditación



**Descárgate los archivos
de audio en nuestra web**

Shamash Alidina

*Profesor y formador
de mindfulness*

Índice

Portada

¡La fórmula del éxito!

Prefacio

El autor

Dedicatoria

Agradecimientos del autor

Introducción

Parte 1: Iniciarse en el mindfulness

Capítulo 1: Qué es el mindfulness y por qué es bueno

Parte 2: Preparar el terreno para una vida consciente

Capítulo 2: Cultiva actitudes sanas

Capítulo 3: Seres humanos o hacedores humanos

Parte 3: Practicar el mindfulness

Capítulo 4: Primeros pasos en la práctica formal de meditación consciente

Capítulo 5: Utiliza la atención plena para ti y para los demás

Capítulo 6: Cómo llevar la atención plena a la vida diaria

Capítulo 7: Establece un hábito de consciencia plena

Parte 4: Recoge los frutos del mindfulness

Capítulo 8: Descubre una felicidad mayor

Capítulo 9: Reducir el estrés y el enfado

Capítulo 10: Combatir la ansiedad, la depresión y la adicción

Capítulo 11: Sanar el cuerpo

Capítulo 12: Enseñar mindfulness a los niños

Parte 5: Los decálogos

Capítulo 13: Diez buenos consejos para una vida consciente

Capítulo 14: Diez maneras en que el mindfulness puede ayudarte

Capítulo 15: Diez mitos sobre el mindfulness que hay que desmontar

Capítulo 16: Pistas para saber más

Nota

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

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

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

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



Explora

Descubre

Comparte



¡La fórmula del éxito!

- » Un tema de actualidad
- » Un autor de prestigio
- » Contenido útil
- » Lenguaje sencillo
- » Un diseño agradable, ágil y práctico
- » Un toque de informalidad
- » Una pizca de humor cuando viene al caso
- » Respuestas que satisfacen la curiosidad del lector

¡Este es un libro ...*para Dummies*!

Los libros de la colección ...*para Dummies* están dirigidos a lectores de todas las edades y niveles de conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección ...*para Dummies* ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.



www.dummies.es

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *...para Dummies* es un recurso divertido, diseñado para que tengas a mano toda la información que necesitas sobre los libros publicados en esta colección. Desde este sitio web podrás comunicarte directamente con Wiley Publishing, Inc., la editorial que publica en Estados Unidos los libros que nuestra editorial traduce y adapta al español y publica en España.

En www.dummies.es podrás intercambiar ideas con otros lectores de la serie en todo el mundo, conversar con los autores, ¡y divertirse! En www.dummies.es podrás ver qué Dummies han sido traducidos al español y qué Dummies de autores españoles hemos publicado, ¡y comprarlos!

10 cosas divertidas que puedes hacer en

www.dummies.es:

1. Descubrir la lista completa de libros *...para Dummies* y leer información detallada sobre cada uno de ellos.
2. Leer artículos relacionados con los temas que tratan los libros.
3. Solicitar eTips con información útil sobre muchos temas de interés.
4. Conocer otros productos que llevan la marca *...para Dummies*.
5. Descubrir Dummies en otros idiomas, publicados con los editores de la colección en todo el mundo.
6. Participar en concursos y ganar premios.
7. Intercambiar información con otros lectores de la colección *...para Dummies*.
8. Hablar con Wiley Publishing. Hacer comentarios y preguntas y recibir respuestas.
9. Conocer a tus autores favoritos en los chats que organiza Wiley Publishing.
10. Descargar software gratuito.

**Visítanos y entra a formar parte de
la comunidad Dummies en www.dummies.es**

Prefacio

Comenzar a leer un libro se parece mucho a sentarse para disfrutar de una gran comida. Se siente cierta impaciencia (en el cuerpo y la mente) por disfrutar de algo bueno; se siente curiosidad; se siente hambre de lo que vamos a disfrutar. Y aquí estamos, plenamente conscientes de lo que tenemos delante: tanto si se trata de la visualización del diseño del libro como de una comida presentada en un plato, tanto si se trata del aroma de un manjar que nos gusta como del olor de un libro recién impreso y que acabamos de abrir. Tal vez todo eso te recuerde a algo o tal vez no. Párate un momento a ser consciente de qué estás sintiendo ahora de verdad. ¿Cómo estás? ¿Qué sientes en el cuerpo? ¿Eres consciente de tu respiración, del aire que entra y sale del cuerpo?

Pocas cosas hay más básicas y sencillas, pero tan difíciles de expresar con palabras e instrucciones, como la presencia plena. Básicamente, se trata de estar presente, de lo que sientes, nada más. No obstante, puedes leer esa frase una docena de veces, incluso un millón, y seguir sin saber (más allá de lo que son las palabras) cómo ponerlo en práctica e incorporarlo a tu vida con todo lo bueno y todas las dificultades que conlleva. La única manera de saber lo que *mindfulness* significa es practicarlo como si tu vida dependiera de ello. Porque en muchos sentidos así es. El grado en que seas capaz de estar presente en lo que vives, prescindiendo de los juicios cuando no se necesitan y viendo las cosas como son, determina el nivel de sufrimiento y estrés que experimentarás en esta loca vida que llevamos.

Así que la diferencia más importante entre comenzar a leer este libro y sentarse para disfrutar de una comida en un espléndido restaurante es que este libro, con todo lo que tiene de maravilloso, didáctico e inspirador, es tan solo la carta y no la comida en sí. Todos hemos visto fantásticos menús en restaurantes de todo el mundo, pero en ninguno la comida sabía tan rica como la describían. Esas cartas, al igual que *Mindfulness para Dummies*, apuntan de manera sencilla (pero elegante) al quid de la cuestión: la práctica de la atención plena. Una práctica que tiene todo el potencial para llenarnos y alimentarnos como nada más puede hacerlo: aportando serenidad, cariño y equilibrio a todos los aspectos de nuestra ajetreada y frenética vida.

Así que te invito a que te acerques a este libro tal y, como sugiere Derek Wolcott en su poema “El amor después del amor”, te acerques a tu propia existencia: “Siéntate. Celebra tu vida”.

Steven D. Hickman, doctor en Psicología, psicólogo clínico, profesor clínico asistente en el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de California (San

Diego) y director del Centro de Mindfulness de la Universidad de California en San Diego (UCSD CFM).

El autor

Shamash Alidina lleva enseñando consciencia plena desde 1998. Cuando asistía a clases nocturnas sobre Filosofía Práctica, lo invitaron a probar un breve ejercicio de mindfulness y enseguida le enganchó. Le fascinó la capacidad de la presencia plena para transformar su estado de ánimo, tanto durante la meditación como con los ejercicios en el día a día. Decidió formarse y dedicarse a enseñar a los demás la consciencia plena. Ha enseñado a grupos de adultos y también durante ocho años en un colegio de Londres en el que se incorporó la atención plena y la meditación en el programa de estudios. Desde 2010 dedica todo su tiempo a la consciencia plena.

Ha impartido clases en el Centro de Mindfulness de la Universidad de Bangor, Gales (Reino Unido). Tiene su propia empresa de formación, ShamashAlidina.com, que presenta la presencia plena al público en general, y forma a profesores y empresas, tanto de manera presencial como online. Ha analizado cómo gestionar la salud en el trabajo en el Ejecutivo de Sanidad y Seguridad del Reino Unido y suele dar clases a empresarios sobre cómo combatir el estrés. Ha impartido clases sobre consciencia plena en países de todo el mundo, como Estados Unidos, Australia y Nueva Zelanda, así como en Oriente Próximo y en Europa.

Lo han entrevistado en muchos periódicos y revistas ingleses y ha aparecido también en radio y televisión. Ha participado en campañas sobre consciencia plena y suele escribir sobre sus propias pasiones: mindfulness, compasión, sabiduría y felicidad. Actualmente vive en Londres.

Dedicatoria

Este libro está dedicado a ti, querido lector. Que la práctica de la consciencia plena te sea de provecho, para ti y para tus seres queridos.

Agradecimientos del autor

Quiero manifestar mi agradecimiento a mi editora Iona Everson, ya que he tenido el placer de conocerla y de trabajar con ella; me siento orgulloso de tenerla como sexto sentido en la producción de esta segunda edición. Gracias a Jennifer Prytherch y Nicole Hermitage, quienes me encargaron escribir la primera edición de este libro. Y también me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento a todo el equipo de producción de Wiley; ¡este libro es sin duda alguna un esfuerzo de equipo!

Me gustaría dar las gracias a todos mis familiares, especialmente a mi hermano, Aneesh, quien fue quien primero me sugirió la idea de *Mindfulness for Dummies*, y a mis padres, Manju y Fateh, que me han apoyado toda la vida.

Gracias enormes a mis fantásticos amigos por su apoyo (¡y una explicación de por qué sois increíbles!): Joelle (brillante entusiasmo), Vicky (radiante positividad), Michal (perspectiva visionaria y bondad), Patrycja (ser compasivo), Alma (mi inspiración), Garry (lleno de risa), Marc (tan sabio y divertido), Harpal (amable y simpático), Oskar (pura espiritualidad), Maneesh (gran mente pensante), Joe (amable y simpático), Richard (hace que las cosas ocurran), BKC (otra gran mente pensante), Sid (¡mantén la calma!), Leroy (divertidísimo) y Waqas (gran amigo). A algunos no tengo la oportunidad de verlos a menudo, pero que no os quepa ninguna duda de que me acuerdo mucho de vosotros. Y mis disculpas si me olvido de alguien... ¡eso es que el mindfulness no ha aumentado mi memoria!

Gracias a mi director de Tecnología y amigo Paul, quien me ayudó TANTO en convertir mi pasión en mi trabajo. Y a Teresa, mi amiga y directora de Felicidad, con quien hablarás si te pones en contacto con nosotros.

Me gustaría agradecer a Steven Hickman, director del Centro de Mindfulness de la Universidad de California, San Diego, su apoyo a mi trabajo y que haya escrito el precioso prefacio de este libro.

Por último, me gustaría agradecer que siguen inspirándome con atención plena, sabiduría y compasión en sus charlas y en lo que escriben a varios profesores: el dalai lama, Matthieu Ricard, Jon Kabat-Sinn, Mark Williams, Steven Hayes, Russ Harris, Ramana Maharsi y Nisargadatta. Gracias por inspirar a los demás a mirar en su interior y compartir la belleza de este misterioso regalo que tenemos: la vida.

Introducción

Cuando tenía unos ocho años descubrí algo fantástico: ¡estoy vivo, en este planeta, en este universo! ¡Y los demás también! El mero hecho de que exista el universo ya es increíble, pero que yo esté en él... ¡era alucinante! Empecé a decírselo todo el mundo, pero nadie parecía compartir mi emoción. Veía que los adultos iban como robots a trabajar, o a hacer la compra, y cómo jugaban mis amigos, pero yo era consciente de una increíble sensación de existencia que ellos no compartían. Era como si hubiera fuegos artificiales y todos estuvieran mirando para en dirección contraria.

Al crecer fui perdiendo aquella sensación de asombro hasta que me topé con la atención plena y otras filosofías. Me sentí aliviado por encontrar a otros que se habían planteado las mismas preguntas que yo y, al mismo tiempo, poder controlar mi estrés. Sigo disfrutando cuando hago preguntas trascendentales y descubro que el mindfulness da respuesta a mi tendencia innata a las preguntas filosóficas.

En este libro descubrirás cómo reavivar tu percepción del misterio al que llamamos vida, y verás que no solo existes para completar listas de cosas por hacer, sino que existes, sin más. Encontrarás cómo practicar la presencia plena para poder vivir tu día a día de una manera diferente, controlando el estrés y las emociones más arrolladoras y aumentando la sensación general de bienestar, todo ello de muchas maneras diferentes.

Acerca de este libro

Mindfulness para Dummies te ofrece las herramientas para practicar la atención plena tú solo. Cada capítulo rebosa de ideas sobre lo que es el mindfulness, cómo practicarlo de manera rápida y sencilla y cómo profundizar en lo que vives. Escribí este libro pensando en los principiantes, pero aquellos que ya tengan experiencia en practicar la presencia plena encontrarán un montón de aspectos nuevos que tener en cuenta. Como las investigaciones sobre consciencia plena avanzan rápidamente, he decidido explicar en detalle las principales prácticas y enfoques del mindfulness que ya han demostrado ser eficaces.

Presupuestos tontos

Al escribir este libro, he dado por sentado lo siguiente:

- » Te gustaría saber más sobre el mindfulness, pero no sabes bien de qué se trata ni cómo practicarlo.
- » Te gustaría probar primero los diferentes ejercicios de presencia plena antes de valorar si esto es para ti.
- » Te interesan las muchas y variadas aplicaciones del mindfulness.
- » No te asusta la meditación consciente.

Aparte de esto, no he dado por supuesto mucho más, espero. Este libro es para ti, ya seas hombre o mujer, tengas 18 u 88 años.

Iconos de este libro

A lo largo del libro encontrarás varios iconos que te guiarán en la lectura. Los iconos son una manera *para Dummies* de atraer tu atención hacia cosas importantes y que tienes que saber cómo hacer.



ESCUCHA

Las pistas de audio que encontrarás en www.dummies.es/mindfulness y que acompañan a este libro son una selección de ejercicios de meditación guiados para que los pruebes. Encontrarás los ejercicios si buscas este icono.



RECUERDA

Se trata de cosas que tienes que saber; independientemente de lo mucho o poco que aprendas de este libro, intenta acordarte de lo que vaya al lado de este icono.



PRUEBA ESTO

Prueba los diferentes ejercicios y consejos de mindfulness que van con este icono.



ADVERTENCIA

Intenta recordar los consejos que se dan con este icono para evitar problemas en el futuro. Si lo ignoras, luego no te quejes.



CULTURA GENERAL

Junto a este icono encontrarás preciosas perlas de sabiduría y relatos que te harán pensar.

Más allá del libro

Incluye un montón de ejercicios de meditación de gran calidad, que puedes descargar. Están disponibles *online* y son audios. Nos referiremos a ellos durante todo el libro y aparecerán marcados con el icono “¡Escucha esto!”. La duración varía de unos a otros entre 3 y 25 minutos.

Para descargar las pistas de audio en tu dispositivo, vete a www.dummies.es/mindfulness

Otra opción es escucharlas directamente en el teléfono cuando tengas acceso wifi. Asegúrate de marcar el vínculo como favorito para poder acceder fácilmente a las pistas de audio de mindfulness cuando las necesites. Para los principiantes, la forma más sencilla de realizar presencia plena es escuchar estos ejercicios guiados.

Y después...

He escrito este libro para que lo cojas y lo dejes cuando te parezca. Te invito a que hagas buen uso del índice y vayas a la sección que te interese. Tú mandas y depende de ti,

obviamente. Si empiezas de cero o no sabes por dónde comenzar, sigue un método más tradicional y comienza por la parte I.

Te deseo todo lo mejor en tu búsqueda en pos de la consciencia plena y espero que encuentres algo útil en estas páginas. ¡Buen mindfulness!

1

Iniciarse en el mindfulness

EN ESTA PARTE . . .

Descubrirás lo que es la atención plena y explorarás su significado.

Echarás un vistazo a los beneficios que ofrece una vida de presencia plena.

Averiguarás por qué el mindfulness está tan de moda.

EN ESTE CAPÍTULO

Conocerás la definición de atención plena

Descubrirás los beneficios del mindfulness

Capítulo 1

Qué es el mindfulness y por qué es bueno

La práctica del mindfulness (también llamado *atención plena*, *consciencia plena* o *presencia plena*) implica prestar atención de manera consciente al momento presente, con bondad, curiosidad y aceptación.

Al prestar atención plena descubrirás cómo vivir el presente disfrutando de él, en lugar de preocuparte por el pasado o el futuro. El pasado ya se terminó y no lo podemos cambiar. El futuro aún está por llegar y nos es totalmente desconocido. El momento presente, este mismo momento ahora, es lo único que tienes. La presencia plena te enseña a vivir este momento de manera armoniosa. Descubre cómo hacer del momento presente un momento maravilloso en el que estar, el único lugar en el que puedes crear, decidir, escuchar, pensar, sonreír, actuar o vivir.

Qué significa mindfulness

La atención plena tiene su origen en tiempos remotos y podemos encontrarla en culturas orientales y occidentales. Es la traducción de la antigua palabra india *sati*, que quiere decir ‘consciencia’, ‘atención’ y ‘recordar’:

- » **Consciencia.** Se trata de un aspecto del ser humano que nos hace conscientes de lo que vivimos. Sin la consciencia, nada existiría para nosotros.
- » **Atención.** La atención es una consciencia centrada: la práctica del mindfulness desarrolla nuestra capacidad para atraer y mantener nuestra atención hacia lo que queramos y cuando queramos.
- » **Recordar.** Este aspecto de la presencia plena consiste en acordarse de prestar atención a lo que experimentamos en cada momento, pues es fácil olvidarse de ser plenamente conscientes.

CONSCIENCIA DESDE EL CORAZÓN

Este es el carácter japonés de la atención plena. Combina las palabras para *mente* y *corazón* y captura de una manera preciosa la esencia de la consciencia plena: ser conscientes, pero desde el corazón.



El doctor Jon Kabat-Zinn, quien introdujo por primera vez la atención plena en el ámbito terapéutico, dice: “El mindfulness se tiene que practicar prestando atención de una manera específica, en el momento presente, y con el corazón abierto, evitando en lo posible ser reactivo o juzgar”.

Descifremos este significado aún más:

- » **Prestar atención.** Para ser consciente hay que prestar atención, sea a lo que sea.
- » **Momento presente.** La realidad del estar aquí y ahora implica que solo tienes que ser consciente de las cosas, tal y como están ahora. Tu vivencia es válida y correcta tal y como es.
- » **Evitar reaccionar.** Por lo general, cuando vives algo, reaccionas automáticamente según tu experiencia.
- » **La presencia plena** te ayuda a responder a lo que vives en lugar de reaccionar a tus pensamientos. Una reacción es automática y no te da ninguna opción; una respuesta es una acción intencionada y razonada.
- » **Evitar juzgar.** La tentación es juzgar lo vivido como bueno o malo, como algo que nos gusta o no. Prescindir de juicios nos ayuda a ver las cosas tal y como son en lugar de a través de un filtro de juicios personales basados en nuestra experiencia pasada.
- » **Con el corazón abierto.** El mindfulness no trata solo de la mente (por mucho que *mind* en inglés signifique ‘mente’). También se refiere al corazón. Con el corazón abierto implica enriquecer lo que vives con cualidades como la bondad, la compasión, la ternura y la cordialidad. Para más información sobre actitudes para practicar la consciencia plena, ve al capítulo 2.

Un vistazo a la meditación consciente

La meditación consciente es un tipo especial de meditación que ha sido investigada y analizada en el ámbito clínico.

La meditación no es no pensar en nada. La meditación consiste en prestar atención de manera sistemática a lo que tú decidas, por ejemplo, ser consciente de tus pensamientos. Si observas tus pensamientos, descubrirás su patrón habitual. Los pensamientos tienen un gran impacto en las emociones y en las decisiones que tomas, por lo que ser consciente de ellos es de gran ayuda.

En la meditación consciente solemos centrarnos en uno de los siguientes aspectos, o en una combinación de ellos:

- » Sentir la propia respiración.
- » Sentir uno de los sentidos.
- » El cuerpo.
- » Los pensamientos o emociones.
- » Lo que predomine en tu consciencia.



RECUERDA

Este libro y el audio descargable que lo acompaña (mp3) te proporciona meditaciones guiadas.

La meditación consciente puede ser de dos tipos:

- » **Formal.** Se trata de una meditación para cuya práctica dedicas intencionadamente un tiempo de tu día. Este tiempo te permite profundizar en la práctica del mindfulness y comprender mejor tu mente, sus tendencias habituales y cómo ser consciente durante un período de tiempo prolongado, con bondad y curiosidad hacia ti mismo y lo que experimentas. La meditación formal es un entrenamiento mental.
- » **Informal.** Consiste en ser consciente de tus actividades diarias, como cocinar, limpiar, caminar al trabajo, hablar con un amigo, lo que sea. Piensa en ella como si fuera consciencia de diario. Así seguirás profundizando en tu capacidad de ser consciente y ejercitarás tu mente para quedarte en el presente en lugar de irte al pasado o al futuro. La meditación consciente informal implica que puedes tener consciencia plena en cualquier momento del día, hagas lo que hagas. En el capítulo 6 descubrirás otras

maneras de meditación informal.



RECUERDA

Cuando hablo de practicar la meditación, no me refiero a ensayar. Practicar la meditación es participar en un ejercicio de meditación, no entrenarte ni ensayar con el fin de que un día te salga perfecta. No tienes que juzgar si tu meditación es perfecta o no. Tu vivencia es tu vivencia.



CULTURA
GENERAL

LLEGAR AL OTRO LADO

Un día, un joven salió a pasear y llegó a la orilla de un río. Pasó mucho tiempo pensando cómo podría cruzar la fuerte corriente. Justo cuando iba a rendirse, vio a su maestro al otro lado. El joven gritó desde la orilla: “¿Cómo puedo llegar al otro lado del río?”.

El maestro sonrió y le respondió: “Amigo mío, ¡si ya estás en el otro lado!”.

Tal vez pienses que tienes que cambiar, cuando en realidad tan solo necesitas darte cuenta de que estás bien tal y como eres. Corres por cumplir objetivos para poder estar tranquilo y feliz, pero en realidad estás huyendo de la tranquilidad y felicidad. La presencia plena es una invitación a dejar de correr y descansar. Ya estás en el otro lado.



ADVERTENCIA

En la consciencia plena, aceptación significa consciencia de lo que estás viviendo en el momento presente. Aceptar no implica resignarse ni rendirse.



CULTURA
GENERAL

Relajarás el cuerpo

El cuerpo y la mente forman un solo ente. Si tu mente está tensa con pensamientos llenos de ansiedad, tu cuerpo se tensa automáticamente. Van juntos, de la mano.

¿Por qué se te tensa el cuerpo cuando está sujeto a mucho estrés? Cuando sufres estrés, en tu cuerpo comienza una reacción en cadena y todo tu ser se prepara para luchar o salir corriendo; por tu cuerpo fluye un montón de energía, y como tu cuerpo no sabe qué hacer con ella, se tensa.

El objetivo del mindfulness no es solo que te relajes, sino que va mucho más allá: trata de que seas consciente y explores lo que vives en cada momento, de la manera más alegre que sea posible, si lo es. Observa las diferencias en la tabla 1-1.

Así que si estás tenso, prestar atención plena significa ser consciente de esa tensión. ¿Qué parte del cuerpo se tensa? ¿De qué forma, color y textura es esa tensión? ¿Cómo reaccionas a la tensión, qué piensas? La presencia plena intenta que vivas eso con curiosidad. Entonces puedes empezar a respirar hacia esa parte de tu cuerpo que está tensa, llevándole bondad y aceptación por lo que estás sintiendo, sin intentar cambiar la tensión ni librarte de ella. Y ya está. Te lo aseguro: esto suele traer consigo la relajación. En el capítulo 12 descubrirás más sobre cómo reducir el estrés.

Tabla 1-1: Comparación entre relajación y mindfulness

Ejercicio	Objetivo	Método
Mindfulness	Prestar atención a lo que vives en cada momento, lo mejor que puedas, con bondad, curiosidad y consciencia.	Observar lo que ocurre y volver a centrarte en ello si te arrastran tus pensamientos, evitando la autocrítica.
Relajación	Distender los músculos y la mente.	Varios, como tensar los músculos y relajarlos.

Volverás a conectar

Cuando eras un niño de pecho probablemente estabas muy en contacto con tu cuerpo. Al crecer aprendiste a usar más la cabeza y menos el cuerpo. Es probable que no estés tan conectado con tu cuerpo como lo estabas de niño. Puede que no notes los sutiles mensajes que el cuerpo te manda a través de la mente. Estoy seguro de que hay quien considera el cuerpo como un mero vehículo para transportar el cerebro de una reunión a otra.



ADVERTENCIA

¿Y qué pasa si la mente está tan ocupada con sus propios pensamientos que no se da cuenta de las señales del cuerpo? Cuando eso ocurre, ya no estás conectado con tu cuerpo ni cuidas de él. Hambre y sed, cansancio y estrés: ya no oyes claramente los mensajes instintivos. Eso lleva a una desconexión mayor entre las señales corporales y la mente, por lo que las cosas pueden empeorar. El estrés puede salirse fuera de control por esta falta de consciencia.

El mindfulness enfatiza la consciencia que se tiene del propio cuerpo. Una importante meditación consciente es el escaneo corporal (que se describe a fondo en el capítulo 4). Esta meditación te guía durante 10-30 minutos para prestar atención a diferentes partes del cuerpo, desde las puntas de los dedos de los pies hasta la coronilla.



EL CUENCO RESQUEBRAJADO

Había una vez un aguador que todos los días llevaba dos cuencos de agua a su maestro. Cada día caminaba hasta el arroyo más cercano, llenaba los dos cuencos con agua y volvía, llevando cada cuenco en un extremo del palo que cargaba sobre los hombros. Uno de los cuencos estaba resquebrajado, así que cuando el aguador llegaba hasta su maestro, el cuenco solo estaba medio lleno. Así continuó el aguador durante dos años, llevándole solo cuenco y medio de agua a su maestro. El cuenco perfecto estaba muy orgulloso de sus logros. El cuenco resquebrajado estaba triste porque solo podía realizar la mitad de su trabajo. Un día, el cuenco resquebrajado le dijo al aguador: “Me siento triste y avergonzado. Soy imperfecto y no puedo llevar un cuenco entero de agua; ¿para qué sirvo?”. El aguador le dijo al cuenco resquebrajado que mirara al suelo mientras lo llevaba. El cuenco vio que su lado del camino estaba cubierto de las plantas y flores silvestres más hermosas que había visto. El aguador le explicó: “Cuando me di cuenta de que estabas resquebrajado, decidí plantar semillas a este lado del camino y todos los días, el agua que pierdes va regándolas. Si no estuvieras resquebrajado, estas maravillosas flores no estarían aquí para que todos disfrutáramos de ellas”.

A veces piensas que no eres perfecto o que tu práctica de atención plena no lo es, pero ¿cómo lo sabes? Esta historia demuestra que incluso un cuenco resquebrajado puede ser perfecto. Así que tú eres perfecto tal como eres, con todas tus imperfecciones, que hacen que seas único.

Reforzarás el sistema inmunitario

Normalmente, si al cuerpo le pasa algo, el sistema inmunitario lucha contra ello. Por desgracia, una de las consecuencias del estrés es que el sistema inmunitario no es tan eficiente.



RECUERDA

El estrés no es necesariamente malo. Si tienes poco, dejarás de ser eficaz y te aburrirás fácilmente. Y en el otro extremo, si estás muy estresado durante un período prolongado, tu sistema inmunitario dejará de funcionar correctamente.

Algunos estudios recientes señalan que con una actitud positiva, consistente en considerarlo estimulante y motivador, el estrés no parece tener un efecto negativo. Así que incluso la actitud que tengas hacia el estrés influye en su acción.

El mindfulness te permite notar el más mínimo cambio del cuerpo. Ante la primera señal de estrés excesivo, puedes prestar toda tu atención a la situación y descubrir cómo disipar el estrés en lugar de potenciarlo. Al ser consciente, también podrás acordarte de ver el lado bueno del estrés, lo estimulante que puede ser, en lugar de ver solo lo malo. Así, la consciencia plena puede beneficiar tu sistema inmunitario.



CULTURA GENERAL

Buda dijo: “El secreto de la salud para la mente y el cuerpo no es lamentarse por el pasado, ni preocuparse acerca del futuro, sino vivir el momento presente sabio y provechosamente”.

Aliviarás el dolor

Por increíble que parezca, se ha comprobado que el mindfulness mitiga el dolor de aquellos que lo practican durante un período de ocho semanas. He tenido pacientes que no encontraban nada que los ayudara a calmar el dolor hasta que empezaron a practicar la meditación consciente.

Cuando sufrimos dolor, lo único que queremos es que desaparezca. Apretamos los músculos y hacemos un esfuerzo por distraernos. Otra posibilidad es querer que el dolor se acabe, y reaccionamos hacia el dolor con enfado, lo cual aumenta la tensión no solo en la zona dolorida, sino también en otras partes del cuerpo. A veces queremos luchar contra el dolor; eso crea una dualidad entre nosotros y nuestro dolor, y gastamos energía en hacerle frente. O tal vez reaccionamos con resignación: el dolor nos ha ganado y nos sentimos impotentes.



PRUEBA ESTO

El mindfulness sigue un planteamiento radicalmente diferente: te anima a prestar atención a esa sensación de dolor, toda la que puedas. Así, si te duele la rodilla, en lugar de distraerte o reaccionar de cualquier otra forma, te centras en la zona donde sientes dolor físico. Esto implica que llevas actitudes como bondad, curiosidad y aceptación hacia la zona de dolor, en la medida de lo posible. Al principio no es fácil, pero con la práctica se mejora. Puedes pensar en la diferencia entre la sensación del dolor físico en sí y todo lo que tú aportas al dolor. Empiezas a comprender la diferencia entre dolor físico y psicológico. El dolor físico es la sensación pura y dura de dolor en el cuerpo, mientras que el dolor psicológico es el estrés, la ansiedad y la frustración que el dolor genera. A través del mindfulness, dejas que el dolor psicológico se vaya y que solo quede el dolor físico. Cuando el dolor psicológico comienza a disolverse, la tensión muscular en torno al dolor físico comienza a aflojarse, con lo que se reduce aún más la percepción del dolor. Empiezas a ser capaz de aceptar el dolor tal y como es en ese momento. En el capítulo 11 encontrarás más información sobre presencia plena y sanación física.

Ralentizarás el envejecimiento

¿Te has preguntado alguna vez por qué algunas personas mueren de viejas? ¿En qué consiste el envejecimiento? Los científicos han descubierto que el envejecimiento se produce de manera natural en las células. Lo descubrieron Elizabeth Blackburn y sus colaboradores y ganaron el Premio Nobel de Medicina en el 2009 por ello.

Todas las células contienen ADN, la información necesaria para que se reproduzcan. El ADN está protegido por unas pequeñas cápsulas, los telómeros, que vienen a ser como los extremos protectores de los cordones de los zapatos. Esas cápsulas evitan que las cadenas de ADN se deshilachen. Cuanto más mayores somos, más se acortan esas cápsulas y al final acaban desapareciendo por completo, con lo que las células no pueden

reproducirse. Eso es morir de viejo.

Ese desgaste de las cápsulas en los extremos de las cadenas de ADN está asociado con muchas enfermedades de la vejez, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o la artritis. Antes los científicos pensaban que era inevitable que los telómeros se acortaran.

La buena noticia es que cuanto menos estrés padezcas, más lentamente se gastarán los telómeros. Una investigación realizada en grupos que practican la meditación consciente ha demostrado que los telómeros incluso se pueden alargar. Eso es un descubrimiento increíble: una disciplina mental afectó a los microscópicos genes de aquellos que participaban en el estudio y realmente redujo su ritmo de envejecimiento. En las personas que meditaban y notaban un efecto positivo de la meditación más intenso los telómeros se alargaron más.

Así que adiós al botox, a las cremas antiedad y a la cirugía plástica. Basta con practicar el mindfulness: es más barato y probablemente tengas un mejor aspecto y vivas hasta morir de viejo.

Calmarás la mente

La mente es como el mar: a veces enfurecido, a veces en calma. A veces la mente va de un pensamiento a otro sin pararse a descansar. Otras, los pensamientos llegan más lentamente y espaciados.

El mindfulness no trata de cambiar la velocidad de los pensamientos, sino de ser consciente de ellos y de cómo surgen. Si te distancias de tus pensamientos, surcarás sobre las olas. Las olas seguirán ahí, pero es más probable que disfrutes del espectáculo en lugar de dejar que los pensamientos te controlen.



RECUERDA

Piensa en tu mente como si fuera un buen amigo. Si invitas a tu amigo a casa, ¿cómo lo tratas? ¿Le obligas a tomar un café, a comerse tres galletas de chocolate y a escucharte mientras hablas de tu día, incluso si no quiere? Tal vez prefiera tomarse un té y unas galletas de nata, y hablar de su día. Seguramente le preguntarás qué quiere, de manera amable y bondadosa. Tienes que tratar a tu mente como a un amigo. Invítala a prestar atención a tu respiración o al trabajo que estás haciendo. Cuando veas que tu mente está

nerviosa, sé consciente de ello. Sonríe y pídele con amabilidad que se centre. Tratarla con bondad es lo único que funciona. Tu mente se calmará a su propio ritmo.

Escucharás tus pensamientos

¿Te has dado cuenta alguna vez de que siempre tienes en la cabeza el mismo tipo de pensamientos dando vueltas? Cuando se trata de pensar, el cerebro suele repetir una serie de esquemas habituales; cada vez que piensas o haces algo en concreto, aumentas la probabilidad de volver a tener el mismo pensamiento. Al repetir el pensamiento o la acción, la conexión entre las neuronas se refuerza. Si no eres consciente de estos pensamientos o acciones, puedes tener todo tipo de pensamientos o comportamientos negativos, falsos o destructivos que influyen en tu vida sin ni siquiera ser consciente de ellos ni cuestionarte su verdad o validez.

Por ejemplo, pongamos que un cliente te da una valoración negativa de un trabajo. El pensamiento “no soy lo suficientemente bueno para este trabajo” o “este tío es imbécil” puede que te ronde la cabeza. Te sientes mal, tu sueño se ve afectado y no puedes centrarte en lo que tienes que hacer. No es de mucha ayuda. Pero no te inquietes: ¡llega el mindfulness a tu rescate!

La presencia plena te anima a observar tus pensamientos, emociones y acciones. Entonces serás capaz de identificar los pensamientos destructivos o cuestionar su veracidad. Además, el mero hecho de ser consciente de tus pensamientos y emociones con una cierta bondad parece hacer que se desvanezcan, dejan de ser un problema. Ve al capítulo 4 para practicar una meditación que incluye consciencia sobre pensamientos y emociones.

Tomarás decisiones más acertadas

Cada momento del día tomas decisiones, seas consciente de ello o no. Decidiste leer este capítulo. En un determinado momento, decidirás parar y hacer otra cosa. Incluso si decides no decidir nada, ¡eso también es una decisión! Las decisiones más importantes que tienes que tomar tienen un mayor impacto y siempre deseas tomar una buena decisión.



RECUERDA

Ser consciente de tu cuerpo puede ayudarte a tomar mejores decisiones: un presentimiento es una señal de las entrañas y algunos experimentos indican que es más rápido y preciso que el pensamiento lógico. Los estudios han encontrado una masa de nervios en los intestinos que actúa como un segundo cerebro. Los principales directivos de empresas suelen dejarse llevar por la intuición para tomar decisiones críticas.

¿Por qué son tan eficaces los presentimientos? La parte inconsciente de tu mente tiene mucha más información de la que la parte consciente de tu mente puede gestionar. Si tomamos decisiones basándonos solo en la lógica consciente estaremos pasando por alto la gran capacidad del cerebro subconsciente. El mindfulness te ayuda a profundizar en la consciencia y a conectar con tu parte intuitiva y subconsciente.

Conectarás con los sentidos

¿Qué ventaja hay en conectar deliberadamente con los sentidos? Bueno, si no prestas atención a los estímulos que te llegan de los cinco sentidos, solo estás atendiendo a los pensamientos y las emociones. No eres consciente de nada más. Los pensamientos se basan principalmente en las vivencias experimentadas, en la memoria. Tal vez imagines algo nuevo, pero en general tu mente repasa lo vivido anteriormente o proyecta ideas al futuro basándote en la experiencia. Los pensamientos también influyen en las emociones. Así que si no prestas atención a los sentidos, estás bloqueado con los pensamientos y emociones pasados en vez de estar en el presente.

Pero si conectas deliberadamente con uno de los sentidos (por ejemplo, el tacto) comienzas, de forma natural, a calmar la mente un poco.

Al centrarte en los sentidos, estás:

- » Entrenando tu atención para que se centre.
- » Siendo amable contigo mismo cuando tu mente se dispersa.
- » Dándote cuenta de que tienes una serie de opciones a las que prestar atención.
- » Comprendiendo que puedes optar intencionadamente por cambiar la atención de los pensamientos hacia los sentidos.
- » Calmando la mente y desarrollando una sensación de claridad.



VACÍA LA TAZA

Un catedrático fue una vez a visitar a un maestro de atención plena. El catedrático era un académico de reconocido prestigio mundial sobre el mindfulness y había estudiado los diferentes métodos. Conocía todos los escritos orientales y la ciencia occidental sobre la materia. Podía responder a cualquier pregunta sobre la atención plena con facilidad y una cierta sensación de orgullo.

El maestro le preguntó si quería una taza de té y el catedrático aceptó. El maestro comenzó a llenar la taza hasta que estuvo llena; y siguió. El té se desbordaba y el maestro seguía vertiendo. “¿Qué haces? ¡La taza ya está llena!”, exclamó el catedrático asombrado. “Eres como esta taza —dijo el maestro con calma—. ¿Cómo puedo enseñarte nada de valor si no vacías tu taza?”

Si quieres aprovechar el mindfulness, necesitas dejar de lado todas las ideas que tengas al respecto, especialmente si crees que sabes todo sobre la presencia plena. Las opiniones, ideas y creencias bloquean la belleza y sencillez de la atención plena.

Desarrollarás una mente atenta

La atención es esencial para conseguir cualquier cosa. Si no puedes prestar atención, no terminarás una tarea, sea la que sea. El mindfulness entrena la atención manteniéndola en una cosa o cambiando el tipo de atención de vez en cuando.

Tu atención se puede centrar de maneras diferentes (observa la figura 2-1):

- » La atención selectiva es muy aguda y focalizada, como el haz de un láser. Tal vez quieras usar este tipo de atención al cortar hortalizas o escribir una carta.
- » La atención dividida es más abierta y amplia, como un proyector. Al conducir, se supone que tu atención es abierta para que puedas ver si se acerca un coche desde un lado o si hay niños jugando más adelante.
- » La atención externa es la atención al mundo exterior a través de los sentidos.
- » La atención interna es la consciencia de tus pensamientos y sentimientos.
- » La atención del observador o testigo es tu capacidad para saber qué tipo de atención estás usando. Por

ejemplo, si estás dibujando, sabes que tu atención es selectiva. Si estás caminando por el campo, sabes que tu atención es dividida. Para saber más sobre la consciencia del testigo, consulta el apartado “Te conocerás a ti mismo: descubre tu yo observador”, más adelante.

Las meditaciones conscientes que leerás en este libro ejercitan la mente para que puedas centrar la atención de las diferentes formas que se mencionaron en la lista anterior.



FIGURA 2-1:
Los diferentes tipos de atención

Calmarás las emociones

Las emociones tienen una tremenda influencia en el comportamiento y los pensamientos. Si te sientes triste, tal vez te cueste más salir con los amigos, reírte con un chiste o trabajar con entusiasmo. Si te sientes genial, estás por encima de todo: todo te parece fácil y la vida fluye con tranquilidad.

¿Cómo gestionas las emociones? ¿Te dejas llevar por ellas y esperas que pase todo? El mindfulness te ofrece la oportunidad de calmarte y distanciarte de los altibajos

emocionales.

Comprenderás las emociones

Emoción viene del latín *emotio*, que significa ‘movimiento hacia’ o ‘impulso’. Si observas las emociones descubrirás algunas características importantes:

- » Las emociones están en constante cambio. No te quedas bloqueado en una emoción toda la vida, con la misma intensidad.
- » Las emociones son una vivencia muy física. Si estás nervioso, tal vez notes mariposas en el estómago. Si estás enfadado, puede que notes que se te aceleran el pulso y la respiración.
- » Puedes observar tus propias emociones. Puedes notar la diferencia entre tú y las emociones. Tú no eres tus emociones: tú eres el observador de tus emociones.
- » Las emociones tienen un gran impacto en los pensamientos. Cuando estás triste, es probable que tengas pensamientos negativos acerca de ti o de los demás. Cuando estás feliz, es probable que tengas pensamientos positivos, que pienses que todo va a salir bien y que mires al pasado con un prisma también positivo.
- » Tiendes a percibir las emociones como agradables, desagradables o neutras.

Gestionarás los sentimientos de otra manera

Dedica unos minutos a pensar en las siguientes emociones y en cómo las gestionas:

- » Enfado.
- » Nervios.
- » Miedo.
- » Depresión.

Tal vez pretendas evitar la emoción y hacer como si no existiese, o quizá prefieras contarle cómo te sientes a alguien cercano. El mindfulness te ofrece una alternativa, una manera para encontrarte con tus emociones que te permite verlas bajo una luz diferente. La idea es reconocer los sentimientos difíciles y prestarles toda tu atención, en lugar de evitarlos o reaccionar ante ellos. Sorprendentemente, esto ayuda a disipar la fuerza y el

dolor de la emoción. En los capítulos 9 y 10 descubrirás diferentes maneras de gestionar una gran variedad de emociones diferentes.



LA CASA DE HUÉSPEDES

Esta fantástica poesía de Rumi (1207-1273) expresa la actitud que quieres tener cuando gestionas tus emociones de una manera consciente.

El ser humano es como una casa de huéspedes. Cada mañana, una nueva llegada, una alegría, una tristeza, una mezquindad, alguna consciencia momentánea, llega como un visitante inesperado.

¡Dale la bienvenida y acógelos a todos! Aunque sea una multitud de pesares que arrasan violentamente tu casa y la vacían de sus muebles. Trata, no obstante, a cada huésped de manera honrosa pues acaso esté purificándote para algún nuevo deleite.

Al pensamiento sombrío, la vergüenza, la malicia, recíbelos con una sonrisa e invítalos a entrar. Sé agradecido con cualquiera que llegue, pues todos han sido enviados como guías desde el más allá.

Te conocerás a ti mismo: descubre tu yo observador

Sobre el antiguo templo griego de Apolo en Delfos está inscrita la frase “conócete a ti mismo”, un concepto de vital importancia para los filósofos griegos como Sócrates. ¡Pero la reflexión no está muy de moda en el siglo XXI!

¿Quién eres? ¿Qué es esa increíble cosa a la que llamamos vida? Estas son preguntas que a menudo me he hecho. Aunque ganar dinero y pasar tiempo con mis amigos estaba muy bien, aquello carecía de fondo. Así fui a parar al curso de consciencia plena. La vida es demasiado maravillosa y misteriosa como para vivirla sin ningún sentido.

La presencia plena te ayuda a poner las cosas en perspectiva. Si vas de un sitio a otro, apresurándote por acabar todas las cosas que tienes en tu lista de tareas pendientes, y cuando acabas estás tan cansado que te derrumbas frente al televisor, tal vez te cueste

descubrir quién eres en medio de ese trajín. Si guardas un poco de tiempo para la consciencia plena, te estás dando la oportunidad de pararte y contemplar todos esos pensamientos y emociones que vienen y van para descubrir ese yo que se esconde tras toda esa cháchara. Una parte de ti que es tranquila, alegre e íntegra.



UN SORBITO DE MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA A LOS SENTIDOS

Quizá quieras probar ya un poco de consciencia plena. Podrías leer infinitamente sobre a qué sabe un coco, pero no sabrás cómo sabe hasta que tú mismo lo pruebes. Lo mismo ocurre con el mindfulness.

Lo bonito de este sencillo ejercicio es que cubre todo lo que tienes que saber sobre la presencia plena. He adaptado el ejercicio de una técnica que aprendí en un centro de filosofía práctica hace muchos años. Me gustaría regalártelo.

Este ejercicio es mejor practicarlo escuchando la pista 2 del audio. Encuentra una postura cómoda. Puedes sentarte en una silla, en un sillón o tumbarte en una esterilla: lo que más te guste. Comienza a notar los colores que te entran por los ojos. Descubre los tonos, sombras y matices. Disfruta del milagro de la vista, del que mucha gente carece. Luego, suavemente, cierra los ojos y hazte consciente del sentido del tacto. Las sensaciones del cuerpo. Nota cómo tu cuerpo respira de forma natural y automática. Siente zonas en tensión y en relajación. Después, siente los olores. Y cualquier sabor que tengas en la boca. Luego, párate a observar los sonidos. Los sonidos cercanos y lejanos. Escucha el sonido, no tus pensamientos sobre el sonido. No hagas ningún esfuerzo por escuchar: son los sonidos los que vienen a ti. Finalmente, deja paso a tu yo observador, la consciencia que ilumina todos tus sentidos. Quédate en ese segundo plano de consciencia, sea lo que sea lo que esto significa para ti. Siente que eres. Ese sentimiento de “yo soy” que todos tenemos. No hagas ningún esfuerzo por hacer nada; solo sé... y cuando estés listo, finaliza este ejercicio y estira el cuerpo si quieres.

Piensa en lo siguiente:

¿Qué efecto ha tenido ese ejercicio en tu cuerpo y en tu mente? ¿Qué has descubierto?

Si quieres ser más consciente, basta con practicar este ejercicio unas cuantas veces al día. El ejercicio es sencillo pero muy eficaz y transformador si se practica con regularidad.



PRUEBA ESTO

Lee los siguientes párrafos tan despacio como puedas. Sé consciente de tus juicios y de tus ganas por mostrar acuerdo o desacuerdo con lo que se dice. Intenta no hacer nada; simplemente, lee y reflexiona.

- » **¿Eres solo tu cuerpo?** Tu cuerpo está formado por cientos de millones de células, que mueren y nacen sin cesar. Cada pocos años, prácticamente todas las células han sido sustituidas por otras nuevas, así que tu cuerpo es diferente del que tenías de niño. Ahora mismo estás digiriendo comida, las uñas y el pelo te crecen y el sistema inmunitario lucha contra enfermedades en tu interior. Todo eso está ocurriendo ahora, pero tú no lo haces. Incluso si tu cuerpo estuviera totalmente paralizado, la sensación de que estás ahí seguiría presente. El mero hecho de que digas “mi cuerpo” ya sugiere que el cuerpo es algo que tienes, en lugar de constituir el centro de tu ser.
- » **¿Eres solo pensamientos?** Los pensamientos siguen llegando, independientemente de lo consciente que seas. El hecho de que puedas ser consciente de tus pensamientos implica que puedes distanciarte de ellos. Si tú fueras tus pensamientos, no podrías ser consciente de ellos. El hecho de que puedas contemplar tus pensamientos implica que son algo independiente y que hay cierto espacio entre tú y lo que tú piensas. El mindfulness te permite tomar distancia de los pensamientos de vez en cuando, pero no puedes controlarlos. ¿Sabes incluso lo que vas a pensar en los próximos minutos? No. Pero ¿puedes ser consciente de tus pensamientos? Sí.
- » **¿Eres solo emociones?** De la misma manera que puedes contemplar tus pensamientos, puedes hacer lo propio con las emociones. ¿No implica esto que eres independiente de tus emociones? Estas surgen y acaban marchando. Si fueras tus emociones, entonces nunca te supondrían un problema. Serías capaz de controlarlas y optarías por no tener sentimientos negativos.



RECUERDA

Entonces, ¿qué eres? ¿Qué queda? Llamémoslo el yo observador. No hay una palabra para ello. Si tú eres el observador, no puedes ser lo que observas. En este sentido, puedes decir que eres consciencia. Los pensamientos e ideas, emociones e imágenes, deseos, miedos y acciones surgen en ti, pero tú no eres parte de ellos. Todo surge en consciencia, en el ser. Eso es lo que eres. No eres solo el pensamiento “soy Fulanito” o “Soy Menganita”: eres esa sensación de presencia que subyace a lo que te ocurre y vives.



CULTURA
GENERAL

Eckhart Tolle, autor de *Una nueva tierra. Un despertar al propósito de su vida*, dice: “Qué liberación darse cuenta de que no soy esa voz en mi cabeza. Pero entonces, ¿quién soy yo? El que ve eso”.



CULTURA
GENERAL

LA HISTORIA DEL MAESTRO CANTERO

Érase una vez un maestro cantero que se sentó a descansar de su arduo trabajo durante unos minutos, junto a una enorme roca. Vio cómo un señor y sus siervos pasaban bajo la sombra de un árbol cercano.

Cuando el cantero vio al señor con todos sus lujos y comodidades, su trabajo le pareció aún más duro. “Ay, si fuera rico —pensó—; ¡sería tan feliz!” De repente, una voz le respondió desde la montaña: “Tus deseos se harán realidad: conviértete en un señor rico”.

Cuando el cantero volvió a casa, se encontró con un hermoso palacio donde una vez estuvo su humilde hogar. El pobre hombre irradiaba alegría y pronto se olvidó de su anterior vida. Un día, cuando caminaba por el mercado, sintió que la luz del sol le quemaba el rostro y deseó ser tan poderoso como el propio sol. De inmediato, se convirtió en el sol.

Como tal, se sentía todopoderoso. Su luz brillaba por todo el mundo y sus rayos llegaban a reyes y zapateros por igual. Pero una nube no tardó en ponerse delante de él y oscurecer su luz. “¿Qué es esto? —se preguntó—. ¡Que una nube pueda más que yo! Cómo me gustaría ser una nube.”

Y en nube se convirtió. Ocultó los rayos de sol y durante semanas hizo llover hasta que los ríos se desbordaban y las cosechas de arroz surgían sobre el agua. Pueblos y aldeas quedaron destrozados por el puro poder de la lluvia, pero se dio cuenta de que solo la gran roca de la montaña permanecía impasible. “¿Qué es esto? —se preguntó—. ¡Que una roca pueda más que yo! Cómo me gustaría ser una roca.”

Y en una roca se convirtió, y se vanagloriaba de su fuerza. Se alzaba orgulloso, y ni el calor del sol ni la fuerza de la lluvia podía moverlo. “Esto es lo mejor”, se dijo a sí mismo. Pero pronto oyó un extraño ruido a sus pies, y cuando se inclinó a mirar vio a un cantero rompiendo la roca, trozo a trozo. “¿Cómo me gustaría ser un cantero!”

En aquel instante, se volvió a convertir en cantero y fue feliz durante el resto de su vida.

2

Preparar el terreno para una vida consciente

Hacer

Más probabilidades de ser inquieto, no estar satisfecho, ser conceptual, centrado en el mundo exterior, evitar vivencias negativas y dirigirse hacia un objetivo.

Ser

Tu sensación interior de consciencia, aceptación, paz, quietud y silencio siempre presentes, subyaciendo al hacer.

EN ESTA PARTE . . .

Construirás una base sólida en la que construir una vida llena de atención consciente a diario.

Verás cómo la motivación y el compromiso con el mindfulness pueden beneficiar tu vida.

Aprenderás a dejarte fluir.

EN ESTE CAPÍTULO

Desarrollarás actitudes conscientes que son clave

Comprenderás qué es la cordialidad

Te enfrentarás a actitudes poco beneficiosas

Capítulo 2

Cultivar actitudes sanas

El mayor descubrimiento de mi generación es que un ser humano puede cambiar su vida cambiando la actitud mental. Así como pienses, así serás.

WILLIAM JAMES

La actitud supone una elección. La actitud no es lo que ocurre en tu vida, si tienes éxito o lo triste que estás. Puedes sentirte frustrado pero pensar “bueno, por lo menos soy consciente de ello” o “esto es solo un sentimiento” o “puede ser una oportunidad para comprender qué significa estar frustrado”. Cambiar de actitud es difícil, pero es posible. Cuando optas por ser consciente de lo que te pasa en cada momento, por dentro y por fuera, empiezas a olvidarte de los pensamientos que te coartaban y a vivir la vida con mayor fluidez.

La actitud afecta al resultado



CULTURA
GENERAL

En un colegio había seis grupos de niveles diferentes de matemáticas. Y había un profesor de matemáticas que todos los años daba clase al mismo grupo. Un año, la directora decidió hacer un experimento y cogió un profesor al azar, que resultó ser la profesora del segundo nivel más bajo. La directora le dijo que era buena y que le daría el grupo tercero de matemáticas al curso siguiente. La actitud y las expectativas de la profesora para con la clase cambiaron por completo al tener una clase nueva. Sabía que el grupo más alto debería tener las mejores notas, como siempre. Les dio clase con esa idea en la cabeza y, obviamente, los alumnos sacaron un sobresaliente sin problemas. Lo increíble fue que la clase no era realmente el grupo superior, sino el segundo nivel más bajo, como el de siempre. Como la profesora había cambiado de actitud y expectativas con respecto a la clase, los estudiantes se crecieron ante el reto y obtuvieron unos resultados mejores de lo que se creía que podían tener. Este experimento demuestra lo importante que es la actitud.

¿Cómo afecta la actitud a la calidad de la meditación consciente? Bueno, si tu actitud es pensar que el mindfulness es muy difícil, tendrás que esforzarte por llegar a buen puerto. Si tu actitud es tener en la cabeza que el mindfulness es muy fácil y luego te encuentras con problemas, es probable que te frustres. Si tu actitud es “no sé cómo va a salir esto. Voy a probar y ver qué pasa”, entonces estás preparado para lo que pueda ocurrir.



EL BURRO Y EL POZO

Érase una vez un granjero que tenía un burro que cayó en un pozo. El granjero hizo todo lo posible por sacarlo, pero sin éxito. Al final, y lamentándolo mucho, tuvo que rendirse. Tenía que tapar el pozo de todas formas, así que decidió enterrar el burro en él. Se convenció de que así el burro dejaría de sufrir. Comenzó a echar tierra en el pozo.

Al principio el burro tenía miedo y rebuznaba, pero luego se calmó y ya no se lo oía. Cuando llevaba un rato echando tierra a palazos, el granjero decidió volver a mirar en el pozo con una linterna. El burro estaba vivo y más cerca de la boca del pozo. Cada vez que el granjero echaba barro sobre el burro, este se lo sacudía de la espalda y pisaba sobre la tierra. Muy pronto el burro pudo salir del pozo sano y salvo, como si nada hubiera pasado.

El burro estaba motivado a seguir con vida. Si el burro hubiera pensado “¡ay!, no me queda ninguna esperanza, voy a morir”, el granjero lo hubiera enterrado. Con motivación y el propósito por triunfar en el mindfulness, encontrarás soluciones eficaces y creativas para los retos que te surjan.

Descubre tu actitud respecto a la consciencia plena

Las actitudes pueden convertirse en hábitos, tanto buenos como malos. Y las actitudes, como los hábitos, no son fáciles de cambiar. Comienza descubriendo cuál es tu actitud hacia la atención plena, la quietud, el silencio y el no-hacer.



PRUEBA ESTO

Coge lápiz y papel y responde a las siguientes diez preguntas que te ayudarán a descubrir qué actitud tienes hacia la meditación consciente:

1. ¿Qué esperas obtener de la práctica de mindfulness?
2. ¿Por qué lo practicas?
3. ¿Qué quieres experimentar a través de la práctica de mindfulness?
4. ¿Cuánto crees que tardarás en notar los beneficios?
5. ¿Qué sensaciones físicas crees que tendrás durante la meditación consciente?
6. ¿Cómo fueron tus experiencias anteriores con el mindfulness? ¿Te aferras a ellas o las dejas ir?
7. ¿Cuánto esfuerzo estás dispuesto a hacer? ¿Vas a practicar varias veces al día, una vez al día, una vez a la semana o cuando te apetezca hacerlo?
8. Cuando oyes las palabras *meditación* y *mindfulness*, ¿qué tipo de pensamientos y sentimientos afloran?
9. ¿Cómo sabrás que estás practicando correctamente?
10. ¿Qué es lo mejor sobre el mindfulness?

Ahora, mira tus respuestas. ¿Siguen algún patrón? ¿Eres optimista sobre los potenciales beneficios del mindfulness? ¿Eres pesimista? ¿O eres indiferente y solo quieres experimentar, como un científico?

Intenta no juzgar tus respuestas; míralas de manera objetiva. Si no puedes evitar pensar “eso está bien” o “¡ay!, esa es una actitud muy mala, ¿qué me pasa?”, percibe eso también. Simplemente, tu mente está emitiendo juicios.

Desarrolla actitudes conscientes

Este apartado trata las principales actitudes sobre las que construir una fuerte práctica de

consciencia plena. Esas actitudes te ayudarán a tratar sensaciones y emociones difíciles, a superar sentimientos de letargo y a generar energía para entrar en acción. Sin tales actitudes, la práctica podría estropearse y tus intenciones, debilitarse; también lo haría la motivación que te lleva a prestar atención al momento presente.

Aunque las actitudes de las que se habla en este apartado puedan parecer independientes, no lo son. Cualquiera de ellas, si se alimenta y cultiva, ayudará, sin saberlo, a las demás.

La aceptación

La aceptación es una de las actitudes que más ayudan para practicar la atención plena. Aceptación significa percibir lo que vives y limitarte a reconocerlo en lugar de juzgarlo como bueno o malo. Dejas de luchar con lo que vives en el momento presente. Para algunos, la palabra *aceptar* es desmoralizante; si lo prefieres, cámbiala por el término *reconocer*.

Por ejemplo, si sientes dolor, tanto si es físico (dolor en un hombro) como mental (depresión o ansiedad), la reacción natural es intentar evitar el dolor. Parece razonable, porque la sensación de dolor físico o mental es desagradable. Lo ignoras, intentas distraerte o incluso puede que te decantes por las drogas recreativas o el alcohol para adormecer el malestar. Eso puede que funcione a un plazo corto e inmediato, pero muy pronto fracasa en el nivel mental y emocional.

Si te enfrentas al dolor, sigues sintiendo el dolor pero, además, sientes el dolor emocional y luchas con el propio dolor. Buda lo llamó la segunda flecha. Si un guerrero ha recibido un flechazo y piensa cosas como “¿por qué me pasa esto a mí?” o “¿y si no puedo volver a caminar?” eso es la segunda flecha. Puedes provocártela a ti mismo cada vez que notes algo de dolor, aunque solo sea una pequeña molestia, en lugar de aceptar lo que ha ocurrido y dar el siguiente paso. La evasión (salir corriendo) pertenece a la segunda flecha y agrava el sufrimiento. La aceptación implica dejar de luchar con lo que te ocurre en cada momento; la aceptación elimina la segunda flecha, es decir, la de la culpa, la crítica o la negación.

Una fórmula útil que puedes recordar es: Sufrimiento = Dolor × Rechazo

Esa fórmula significa que cuanto más rechazo opongas al dolor, más sufrirás. El dolor ya está ahí; resistirse a él agrava las dificultades. La aceptación te enseña a dejar de lado el rechazo, lo cual alivia el dolor.

Tal vez medites y te sientas bombardeado por pensamientos que te arrastran una y otra vez. Si no aceptas el hecho de que a tu mente le gusta pensar, te frustrarás y te enojarás

cada vez más contigo mismo; querrás centrarte en practicar la atención plena, pero no podrás.

En el ejemplo del herido de flecha sería algo así:

- » **La primera flecha** llega durante la meditación, en forma de muchos pensamientos bombardeándote la mente.
- » **La segunda flecha** es no aceptar que tus pensamientos van a seguir llegando durante la meditación; criticarte por pensar demasiado.
- » **La solución** es reconocer y aceptar que los pensamientos son parte de la práctica de presencia plena. “Estoy pensando” o “pensar es natural” o, simplemente, ponerle la etiqueta “pensamiento”.

Al reconocer el sentimiento, pensamiento o sensación e ir a él, la experiencia cambia. Incluso si se trata de dolor físico, prueba a sentirlo; los estudios dicen que el dolor merma.

Pero recuerda: no estás aceptándolo para librarte del pensamiento. Eso no es aceptación. Necesitas intentar reconocer la sensación, sentimiento o pensamiento sin intentar cambiarlo en absoluto; aceptación pura y dura, y punto.



PRUEBA ESTO

Estas son algunas maneras para cultivar la aceptación:

- » Pronuncia con cariño la etiqueta de lo que no aceptas. Por ejemplo, si no aceptas que estás enfadado, di para ti: “Ahora mismo estoy enfadado... estoy enfadado”. Así, empezarás a reconocer tu sentimiento.
- » Observa qué parte de tu cuerpo está tensa e imagínate que el aire que respiras llega hasta ella. Mientras inspiras y expiras, di “No pasa nada, ya está... ya está”. Si puedes, deja que los músculos en torno a la sensación se aflojen.
- » Piensa en lo mucho que aceptas o reconoces tus pensamientos/sentimientos/sensaciones actuales en una escala del uno al diez. Pregúntate lo que necesitas hacer para aumentar la aceptación en un punto y luego hazlo lo mejor que puedas.
- » Sé curioso sobre lo que vives. Piensa: “¿A qué se debe esta sensación de malestar? ¿Dónde la siento? ¿Por qué es interesante?”. Así, la curiosidad te lleva a aceptarla un poco más.

Otro aspecto de la aceptación es reconciliarte con tu situación actual. Si estás perdido,

incluso si tienes un mapa de a dónde quieres llegar, no tienes ninguna esperanza de llegar si no sabes de dónde partes. Necesitas saber y aceptar dónde estás. Entonces puedes empezar a dilucidar cómo llegar a donde quieres llegar. Paradójicamente, la aceptación es el primer paso para un cambio radical. Si no reconoces dónde estás y lo que está pasando, no podrás moverte en condiciones a partir de ahí.



RECUERDA

En el reino de las emociones, la manera más fácil de llegar de A a B no es forzándote a llegar a B, sino aceptando A. Una aceptación de todo corazón conlleva, automáticamente, un cambio.

La paciencia

Helen Keller, la activista política sordociega estadounidense, dijo: “Nunca podríamos aprender a ser valientes y pacientes si solo hubiera alegría en el mundo”. La cita tiene razón. Si cada vez que practicas mindfulness sintieras alegría y paz, no necesitarías la maravillosa actitud de la paciencia. Pero en realidad, durante la atención plena, como en cualquier actividad, a veces aparecen pensamientos y emociones difíciles. Lo importante es cómo respondes a esos sentimientos y los acoges.



RECUERDA

Si eres por naturaleza bastante impaciente, la meditación consciente es perfecta para ti. La paciencia, al igual que el resto de actitudes de las que hablo en esta sección, es un estado que puedes desarrollar a través del esfuerzo constante. Las actitudes son músculos que puedes entrenar en el gimnasio de la mente.



PRUEBA ESTO

Estas son algunas maneras de cultivar la paciencia:

- » Siempre que estés en una situación en la que empieces a sentirte impaciente, míralo como una oportunidad para adquirir consciencia de los pensamientos. Eso implica dejarte cautivar por los pensamientos que te surjan. ¿Son todos de verdad? ¿Qué efectos tienen los pensamientos en tu estado

emocional? ¿Sobre qué tratan esos pensamientos?

- » La próxima vez que vayas conduciendo y veas un semáforo en ámbar, frena y detente en lugar de acelerar. Observa cómo te sientes. Repítelo varias veces y fíjate si cada vez te es más fácil o difícil ser paciente.
- » En lugar de escoger desesperadamente la cola más corta en la caja del supermercado, escoge la más cercana. Sé consciente de cualquier sentimiento de impaciencia que puedas tener y sé curioso sobre ello en lugar de reaccionar a bote pronto a tu impaciencia.

Cuando estés charlando con alguien, pasa más tiempo escuchando que hablando. Deja pasar tu impulso inicial de intervenir y presta atención a lo que te dicen. Escuchar puede suponer un tremendo esfuerzo y es una práctica excelente de paciencia. Cada vez que la practicas, entrenas el cerebro para ser algo más paciente.

Mira con ojos nuevos

Mirar con nuevos ojos se suele conocer como *mente del principiante*, un término acuñado por el maestro zen Suzuki Roshi. Una vez dijo: “En la mente de un principiante hay muchas posibilidades; en la mente de un experto, muy pocas”; ¿qué significa eso?

Los niños son la personificación de la mente de un principiante. Ven todo como si fuera por primera vez porque no están llenos de ideas, conceptos, creencias, nombres o pensamientos sobre lo que está bien o mal. Los bebés no analizan nada intelectualmente. Conectan con los datos sensoriales puros que entran en su mente y les encanta. Los niños pequeños son, por naturaleza, conscientes, y esa consciencia plena es pura alegría para ellos.



**PRUEBA
ESTO**

Tú también puedes ver la vida de forma parecida. Puedes cultivar esta actitud de la mente del principiante contemplando las cosas con ojos nuevos; tan solo tienes que hacer un pequeño esfuerzo. Prueba este ejercicio:

1. Siéntate o tumbate en una posición cómoda y relajada y cierra los ojos.
2. Ahora imagínate que eres ciego de nacimiento. Nunca has visto los colores. Has oído a la gente hablar de ellos, pero no puedes imaginártelos. Pasa al menos cinco minutos haciendo esto. Cuando veas que tu

mente se dispersa, guíala con cariño de vuelta al ejercicio.

3. Cuando estés listo, abre despacio los ojos como si estuvieras viendo por primera vez. Mira con la mente del principiante. Disfruta de la gama de colores y formas ante ti. Observa cómo tu mente automáticamente da nombres a los diferentes objetos. Vuelve a prestar atención a la consciencia de la variedad de colores, sombras y reflejos. Tal vez incluso empieces a ver cosas que antes no habías visto; eso quiere decir que estás entrando en la mente del principiante y viendo las cosas con ojos nuevos.
4. Sigue con esta actitud de la mente del principiante mientras desarrollas tus actividades hoy; intenta estar presente en cada una de ellas como si fuera la primera vez.

Cuando experimentas la mente del principiante, vives en un mundo de fascinación, curiosidad, creatividad, atención y diversión. Estás constantemente descubriendo y mirando con los ojos de un niño. Tu actitud es “no lo sé”. Cuando piensas “ya sé qué va a pasar” o “ya sé cómo se siente la respiración”, dejas de mirar. No sabes lo que va a pasar: solo crees que lo sabes. Cada momento es nuevo, diferente y único. Cada momento es el único momento que tienes.

Si eres nuevo en el mindfulness, estás en una posición envidiable. ¡Estás en la mente del principiante! Sin embargo, cuando practicas la segunda meditación consciente, tal vez comiences a compararla con la primera y pienses que la anterior fue mejor o quizá no puedas concentrarte o, por el contrario, te parezca que ya lo tienes dominado. Comienzas a comparar, conceptualizar o condenar. Cuando eso ocurra, intenta dejarlo pasar, en la medida en la que puedas, y vuelve a centrar la atención en el aquí y el ahora, como si estuvieras haciéndolo por primera vez. No digo que la mente del principiante sea una actitud fácil, pero es fundamental para mantener una disciplina meditativa a largo plazo.

La confianza

Sin cierto grado de confianza, la meditación consciente puede ser un reto. Eso se debe a que tu confianza te ayuda a seguir creyendo en el proceso de mindfulness cuando crees que no pasa nada o que está ocurriendo algo malo. Por ejemplo, si estás meditando y de repente te aburres, necesitas confiar en que se trata solo de un sentimiento más y que, si sigues practicando, el sentimiento puede que se vaya o puede que no.



RECUERDA

Construir la confianza en una relación lleva su tiempo. No puedes esperar conocer a alguien e, inmediatamente, confiar en él. Necesitas ver cómo se comporta, qué dice y

cómo te trata, a ti y a los demás. Con el tiempo, con paciencia, la confianza crece. Y a medida que la confianza crece, la relación se hace más estrecha, madura y profunda. Una relación en la que no hay confianza carece de belleza. Con la confianza viene el afecto, la amistad y un sentimiento de conexión; en una relación en la que hay confianza te encuentras a gusto y cómodo. Pues tu relación con la atención plena es parecida. Tal vez no confíes en el proceso de primeras, pero con paciencia, dedicación y regularidad, empezarás a confiar. Cuanto más confíes en su capacidad para sanar y ayudarte, más relajado estarás y mejor dejarás que la consciencia plena te ocurra, en lugar de forzarla. La práctica del mindfulness es un acto de no hacer, o de ser, que surge de la seguridad de la confianza.



PRUEBA ESTO

Estas son algunas maneras para aumentar la confianza:

- » Decide durante cuánto tiempo vas a probar la meditación y respétalo. Si quieres probar la meditación durante cuatro semanas, 20 minutos al día, hazlo. Tienes que estar preparado para que unos días te cueste más que otros y comienza a confiar en el proceso.
- » Si tienes espíritu científico, consulta toda la investigación sobre la consciencia plena y la meditación que puedas, en este libro o en otro sitio. Eso puede ayudarte a respetar la disciplina.
- » Si sabes de alguien que practique la atención plena con regularidad, pregúntale qué relación tiene con ella. Plántate meditar juntos.
- » Dale tiempo al mindfulness. Ten toda la paciencia que puedas y tu confianza irá creciendo con el tiempo de manera natural.
- » Intenta confiar en tu propia vivencia del momento, en el aquí y el ahora. ¿Qué intenta decirte tu intuición?

La curiosidad

Einstein era un maestro de la curiosidad. Pensaba que la curiosidad era una parte esencial de una vida plena. Dijo:

“Lo importante es no dejar de cuestionarse. La curiosidad tiene su propia razón de ser. Uno no puede evitar quedarse sobrecogido al contemplar los misterios de la eternidad, de la vida, de la maravillosa estructura de la realidad. Es suficiente si uno intenta al menos

comprender un poco de este misterio cada día. Nunca pierdas la bendita curiosidad”.

La curiosidad es la base del verdadero aprendizaje. Si tienes curiosidad, quieres descubrir algo nuevo, saber algo más. Una persona curiosa está totalmente conectada con sus sentidos, mira a su alrededor atentamente para ver algo que no haya visto antes, hace muchas preguntas, tanto a sí mismo como a los demás.

Llevar curiosidad a tu práctica de presencia plena es algo muy bueno. De hecho, con la curiosidad, la consciencia surge automáticamente: comienzas a prestar atención de manera natural y, con una cierta sensación de asombro, adviertes lo que ocurre. Por ejemplo, el pensamiento: si de verdad eres curioso sobre los tipos de pensamiento que puedes tener en un período de diez minutos, prestarás atención y contemplarás los pensamientos en tu mente lo mejor que puedas. Eso es mindfulness. Si tu curiosidad es sincera, lo más seguro es que sigas contemplando los pensamientos hasta satisfacer tu curiosidad.



**PRUEBA
ESTO**

¿Cómo puedes desarrollar curiosidad en la atención plena? Yo te lo diré: haciendo preguntas. Estas son algunas preguntas que te puedes hacer antes de una sesión de presencia plena para ir entrando en materia:

- » ¿Qué ocurre si practico mindfulness todos los días durante 20 minutos durante cuatro semanas, tanto si me apetece como si no?
- » ¿Qué pasa si me esfuerzo más en mi sesión de mindfulness? ¿Qué pasa si me esfuerzo menos?
- » ¿Qué pasa si me siento o tumbo muy muy quieto, incluso si tengo ganas de moverme?
- » ¿En qué parte de mi cuerpo siento emociones positivas? ¿En dónde siento emociones negativas? ¿Qué forma y color tienen las emociones, si es que tienen?
- » ¿Qué pasa si sonrío ligeramente mientras medito?

Podrías hacerte miles de preguntas. Intenta hacerte otras que se te ocurran a ti; tu propia curiosidad es mucho mejor que cualquier cosa que yo te dé.

Hazte una pregunta e investiga. Alimenta tu curiosidad y mira a ver qué descubres. Deja que tu curiosidad se extienda desde la práctica de atención plena a tu vida diaria. Sé curioso sobre tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas en lugar de ignorarlos o

intentar cambiarlos.

Probar a hacer las cosas de manera diferente es una forma fantástica de avivar tu curiosidad y aumentar la consciencia. Si haces las cosas de manera diferente, la vida es más divertida y un poco más consciente. ¿Qué puedes hacer hoy de forma diferente?



RECUERDA

La atención plena es como un laboratorio donde se te ocurren ideas, observas, miras, ves qué ocurre y, quizá, sacas conclusiones. Sigue haciéndote preguntas, sigue así. El mindfulness te da la oportunidad de descubrir más cosas sobre ti y cómo funcionan tu mente y corazón, y una vez que lo entiendes, no solo te entiendes a ti, sino también a todos los demás, porque en todas las personas tienen lugar los mismos procesos; los humanos somos mucho más parecidos de lo que puedas pensar.

La renuncia al control: soltar, desprenderse

Imagínate que te digo que sujetes un vaso con agua y que esta esté quieta. Es más, imagínate que te digo que te doy todo lo que quieras si consigues que el agua esté totalmente quieta. Harás todo lo posible y el agua podrá parecer bastante tranquila, pero si miras atentamente el agua te darás cuenta de que aún se mueve. Sospecho que cuanto más intentarás sujetar el vaso para que estuviera quieta, más temblarías por nerviosismo o preocupación para que estuviera quieta del todo. La mejor manera de que el agua permaneciera inmóvil sería que dejaras el vaso apoyado sobre una superficie sólida. Entonces el agua dejaría de moverse.

La naturaleza tiene muchos ejemplos sobre el hecho de soltar/desprender/dejar ir. Los manzanos tienen que dejar que la fruta caiga para que las semillas de su interior puedan germinar. Los animales tienen que dejar que sus hijos se vayan para que aprendan a defenderse por sí solos. Los pájaros pequeños tienen que desprenderse del miedo cuando se tiran por primera vez de una rama para empezar a volar. Tú estás constantemente liberando aire para dejar sitio para más aire. Este último ejemplo muestra que tú mismo sabes de manera natural cómo soltar, de manera constante. Recuérдалo la siguiente vez que te cueste desprenderte de algo.

Renunciar al control es la esencia del mindfulness. Los pensamientos, emociones, ideas, opiniones, creencias, emociones y sensaciones: hay que observarlos, explorarlos y luego, dejarlos ir. Si te cuesta comprender o practicar la atención plena, intenta renunciar al control. Practica de manera tranquila, lo mejor que puedas, y mira a ver qué descubres;

seguro que vas por buen camino.



ESCUCHA

Este es un breve ejercicio de consciencia de soltar algo. Pruébalo y mira a ver qué te dice. Puedes utilizar el audio guiado (mp3, pista 4) si lo prefieres.

1. **Busca una postura cómoda.** Ni siquiera necesitas cerrar los ojos si no quieres.
2. **Observa, ahora mismo, la posición de tu cuerpo.** ¿Notas tensión física? ¿Qué partes están calientes y cuáles, frías? ¿Tiene la tensión forma, color, textura? Sé consciente de ello. ¿Qué les pasa a la tensión y a la rigidez cuando eres consciente de ellas? ¿Se van o siguen ahí?
3. **Sé consciente de las emociones que sientes en este momento.** ¿Qué pasa cuando las observas? Intenta sentir lo fuertes que son. No intentes soltarlas. Si te esfuerzas por liberarlas, crearás más tensión. En su lugar, sé consciente de ellas y deja que sigan su propio curso. Deja que la emoción se vaya si quiere. Si persiste, ¿te importa, lo aceptas?
4. **Al final de este breve ejercicio, reflexiona si estás dispuesto a soltar cualquier cosa que hayas descubierto,** cualquier cosa a la que estés aferrándote, sabiendo que tienes en ti todo lo que necesitas saber.

La bondad y la benevolencia

La bondad es mi religión.

DALAI LAMA

Se trata de una de las actitudes más importantes que puedes llevar a la práctica de mindfulness. La consciencia de la respiración, del cuerpo o de los sonidos, o de aquello a lo que estés prestando atención, tiene siempre una cualidad. Esa cualidad puede ser fría, dura o penetrante, o puede ser cálida, amable, familiar, indulgente, compasiva y afable (es decir, cariñosa). Si llevas cariño a lo que te ocurre, la vivencia (tanto si es agradable, desagradable o neutra) se transforma.

Como la bondad y la benevolencia, su derivada, son actitudes importantes. Lo veremos más en detalle en el apartado siguiente.

La figura 2-1 es el árbol de la consciencia. El crecimiento y el desarrollo del árbol de la consciencia representan tu propia capacidad interior para ser consciente. Regar las raíces representa el esfuerzo que haces por cultivar las actitudes conscientes y practicar la

consciencia plena.

El fruto representa los beneficios que obtienes naturalmente del esfuerzo hecho por ser consciente. “Quien bien siembra bien recoge” es la esencia del mindfulness; por eso, la fruta de tu propio árbol de la consciencia es igual a las raíces.

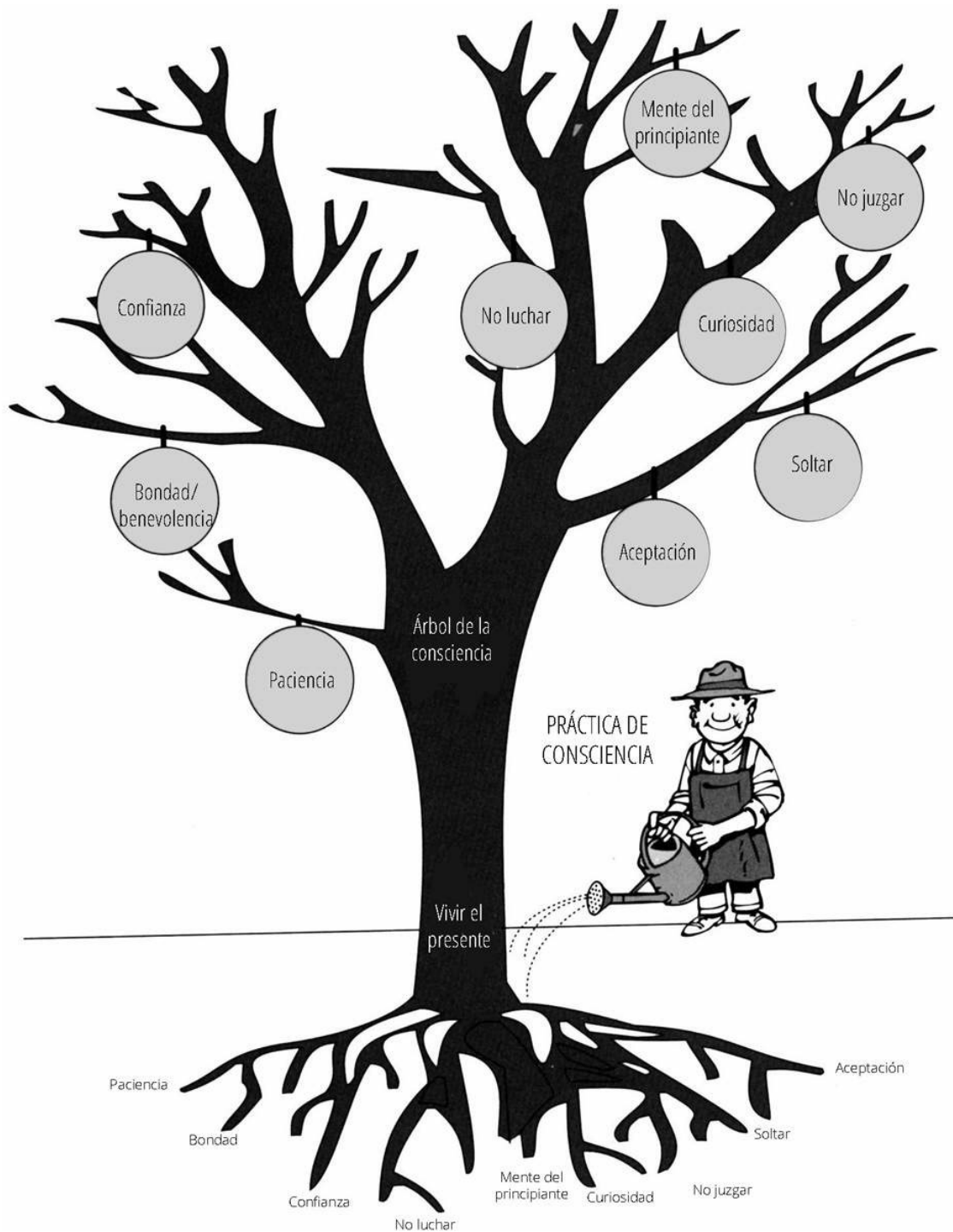


FIGURA 2-1:
El árbol de la consciencia

Con el tiempo, a medida que cuides del árbol de la consciencia que hay en ti, este se fortalecerá y madurará. Las raíces profundizarán en la tierra y el árbol se elevará firme bien arraigado en la tierra, ofreciendo sombra a su alrededor de manera natural. El mindfulness está firmemente establecido en tu ser.

Otras actitudes provechosas

Hay otras actitudes que te resultarán provechosas, como la cordialidad, la gratitud y el perdón.

La cordialidad

Prestando atención, un tirador puede dispararle a una persona inocente, un ladrón puede planear el robo de un banco, un traficante de drogas puede contar su dinero. Pero esa no es la verdadera atención. En los idiomas orientales, las palabras para mente y corazón suelen ser la misma: *cordialidad*.



**PRUEBA
ESTO**

Estas son algunas maneras para generar cariño y amabilidad, además de atención. Necesitas dedicar a cada uno de estos ejercicios al menos cinco minutos para que surtan efecto. Intenta generar una intención en lugar de un sentimiento.

- » Mira algo que esté delante de ti como mirarías a los ojos de un niño o una flor. Lleva una sensación de afecto a tu percepción visual, sea la que sea, durante unos minutos. Anota lo que ocurre.
- » Escucha tu canción relajante favorita. Puede ser música clásica, *new age*, o sonidos de la naturaleza, como pájaros cantando o el viento susurrando entre los árboles.
- » Huele el aroma de la sala o la comida del plato de la misma manera que hueles el perfume más delicado.
- » Cuando empieces a comer, tómate un momento para sentir la respiración. Tal vez te resulte difícil, porque estamos acostumbrados a lanzarnos a comer, pero contente cuanto puedas. Ahora recuerda lo afortunado que eres por tener comida. Mastica cada mordisco por completo antes de pasar al siguiente. Saboréalo.
- » Percibe el sentido del tacto mientras caminas de un sitio a otro. Vete todo lo despacio que puedas y nota las sensaciones en los pies. Imagínate que los pies besan la tierra en cada paso que das. Visualízate caminando sobre un suelo muy valioso y permítete sumergirte por completo en el sentido del contacto.
- » Mientras paseas, observa a otras personas y deséales felicidad. Piensa: “Que seas feliz”. Intenta que tu deseo sea auténtico, que salga del corazón.

- » Escucha cualquier pensamiento o emoción negativos que tengas. Quizá sueles criticarte por tenerlos. Prueba algo totalmente diferente: hazte amigo de tus pensamientos negativos. Lleva un sentimiento de calidez y bondad a tu rabia, envidia o frustración. Escúchate con compasión como harías con un buen amigo: con cariño y comprensión. ¿Qué ocurre?

La gratitud

Eres agradecido cuando eres consciente de lo que sí tienes en lugar de lo que no. Esto hace que el corazón se abra. Cuando eres consciente con un corazón abierto estás en un modo de consciencia más profundo.



**PRUEBA
ESTO**

La gratitud es una capacidad que puedes desarrollar. A través del esfuerzo repetido podrás desarrollar, fortalecer e intensificar la gratitud. Entrena el músculo de la gratitud con este ejercicio; está prácticamente garantizado que te hará más agradecido.

- 1. Piensa en algo por lo que no estés agradecido.** Tal vez no te sientas agradecido por el trabajo, una relación o el lugar donde vives.
- 2. Ahora piensa en todas las cosas buenas que tienes.** Date dos minutos e intenta pensar en todas las cosas buenas que sean posibles. Por ejemplo, si no estás contento con el trabajo, ¿te pagan bien? ¿Cuánto tiempo libre tienes? ¿Tiene un plan privado de pensiones o de salud? ¿Qué tal son tus compañeros de trabajo? ¿Tenéis muchos descansos? ¿El trabajar hace que disfrutes más del tiempo en casa? Piensa en todos los aspectos positivos que puedas por los que estás agradecido. Para potenciar aún más este ejercicio en lugar de solo pensar sobre él, escribe tus respuestas. Sé consciente de que tal vez tengas que superar un cierto rechazo, especialmente si no estás nada agradecido por la situación.
- 3. Vuelve a repetir el ejercicio para otros aspectos de tu vida.** Mira qué efecto tiene en ellas. Recuerda que el ejercicio requiere un cierto esfuerzo, pero las recompensas merecen la pena.
- 4. Proponte hacer esto regularmente durante una semana o un mes, todos los días.** Descubrirás que te sientes más agradecido por otras cosas también, incluida la meditación.

El perdón

Para que seas más feliz, necesitas perdonar. Estar enfadado con alguien te hace más daño que el dolor que te pueda provocar esa persona. Quizá te sorprenda cuando oyes que otros perdonan situaciones de odio, pero cuando quien tiene que hacerlo eres tú, te bloqueas. Puede que sientas enfado, depresión u odio. Muchos estudios demuestran que liberar y desprenderse del dolor pasado gracias al perdón lleva a una vida más feliz y duradera.

Perdonar no implica que lo que la otra persona te hizo esté bien. Implica que estás dispuesto a olvidar para poder seguir avanzando y vivir más feliz. El perdón es un acto de bondad hacia ti mismo; y a través de esa bondad, haces que sea más agradable estar contigo



ESCUCHA

Una práctica alternativa que puedes hacer es la meditación de perdón. Puedes escuchar el audio guiado (mp3 pista 3) que viene con este libro. Los pasos son:

1. **Siéntate en una posición cómoda y relajada.** Cierra los ojos si te es más cómodo y deja que tu respiración encuentre un ritmo natural.
2. **Imagínate o siente cómo la respiración llega al corazón.** Sé consciente de los obstáculos que has creado en tu corazón por falta de perdón, tanto si es hacia ti como hacia los demás. Siente esas obstrucciones. Sé consciente del dolor que se deriva de la falta de perdón.
3. **Ahora pide perdón a los demás.** Dite a ti mismo: “Déjame ser consciente de las muchas maneras en que, consciente o inconscientemente, he causado dolor y sufrimiento a los demás por mi propio miedo, dolor o rabia”. Visualiza a cada persona que te venga en mente; siente la pena y el dolor que sienten por tus palabras y acciones. Ahora, al fin, despréndete de esa tristeza, pena y dolor pidiéndoles perdón. Al imaginar o sentir la presencia de cada persona, di: “Te pido que me perdone. Perdóname”. Repítelo lentamente todas las veces que consideres necesario, hablando de corazón.
4. **Ahora puedes pasar a perdonarte a ti mismo.** Te has hecho daño a ti mismo de muchas maneras a través de pensamientos, palabras o acciones. Puedes haberlo hecho consciente o inconscientemente. Permítete ser consciente de cualquier falta de bondad que te hayas dirigido a ti mismo. Siente el sufrimiento que te has causado y comienza a desprenderte de él diciendo: “Por todas las maneras en las que me he causado sufrimiento, por mis pensamientos, palabras o acciones, de manera consciente o inconsciente, me perdono. Me perdono todo lo que puedo”.
5. **Ahora puedes pasar a perdonar a otras personas que te han hecho daño.** Muchos te han hecho daño

con sus palabras y acciones, de manera consciente o inconsciente. Te han hecho sufrir a diferentes niveles. Imagínate cómo lo han hecho. Sé consciente, siente el dolor que otros te han causado y permítete desprenderte de esta tristeza que sientes en el corazón con estas palabras: “Otros me han hecho daño muchas veces, de muchas maneras, por su dolor, pena, ira o incomprensión. He llevado este sufrimiento conmigo demasiado tiempo. En la medida en que estoy listo, les ofrezco mi perdón. A quienes me habéis hecho daño, os perdono”. Repite estas frases si quieres.

Con el tiempo y la práctica, tal vez notes un cambio en tu corazón y puedas perdonar. Si esto no se produce, observa cómo te sientes y sé indulgente y amable contigo mismo. Deja que el perdón sea sincero. Perdonar lleva tiempo, así que ten paciencia y practica la meditación con regularidad. Con un compromiso regular y gracias al perdón, podrás desprenderte del dolor que acarreas.

Actitudes poco útiles

De la misma manera que en la práctica de la atención plena hay actitudes beneficiosas que cultivar, también hay actitudes de las que es mejor alejarse, como veremos en este apartado

Evita soluciones rápidas

Si buscas una solución rápida para todos tus problemas, has venido al lugar equivocado. La presencia plena es sencilla, pero no es fácil. Se trata de un proceso eficaz pero lleva tiempo, así como un determinado tipo de esfuerzo, energía y disciplina. Puedes encontrar soluciones rápidas en los anuncios de televisión o vallas publicitarias y en internet. Sé que esas tentaciones son enormes y las empresas publicitarias se gastan miles de millones para ver cómo convencerte para poder hacerse con tu dinero, que tanto te costó ganar. Sin embargo, y por desgracia, en mi limitada experiencia de felicidad instantánea, esa forma de felicidad es solamente eso: pan para hoy y hambre para mañana.

Supera el perfeccionismo

“Meditaré en cuanto resuelva mi vida”, “haré el curso cuando todo esté arreglado”, “practicaré mindfulness cuando ya no tenga problemas en mi vida”. Estas excusas son comunes y, en general, poco constructivas.

A veces necesitas dejar que los acontecimientos principales de tu vida pasen antes de ponerte a trabajar en una nueva capacidad como la presencia plena. Sin embargo, no puedes esperar toda la vida para ser perfecto. No hay tiempo que perder. Si encuentras una manera para crear por completo un modo de vida que te traerá más salud y bienestar, ¿por qué no dar el primer paso? Sí, tal vez te equivoques y cometas fallos, pero la imperfección, los errores y los traspiés son parte del proceso de descubrimiento. Nadie aprendió a caminar sin caerse. Nadie aprendió a conducir sin que se le calara el coche. Da el primer paso hoy mismo.

Aprende del error

Los errores son carteles indicadores en el camino al logro.

C. S. LEWIS



RECUERDA

No existe una mala sesión de mindfulness. En la meditación no se falla nunca. Si la atención plena fuera sobre el éxito o el fracaso sería como cualquier otra actividad en la vida. Pero la consciencia plena es diferente; por eso está tan bien. A continuación enumero algunas experiencias que la gente piensa que le hacen fracasar a la hora de ser consciente y razones por las que no son fallos:

- » **“No me podía concentrar. Mi mente no paraba de divagar”.** Es imposible estar concentrado continuamente. Antes o después, tu mente se aferra a pensamientos, sueños, ideas o problemas. La naturaleza de la mente es vagar. La falta de concentración es una parte integral del mindfulness. Estate preparado para que tu mente divague y alégrate de darte cuenta de ello; luego, vuelve con cariño a centrar tu atención.
- » **“No podía estar quieto.”** Tu cuerpo está diseñado para moverse. Si sentarte no es para ti, acuérdate de que puedes practicar la presencia plena mientras te mueves. Prueba la meditación caminando (capítulo 4) o ejercicios en los que se integre la consciencia (como el yoga, el taichí o cualquier otro que elijas) de manera meditativa. Estás cultivando la consciencia, no un cuerpo inmóvil.
- » **“Estaba aburrido, cansado, frustrado, enfadado, molesto, nervioso o vacío.”** En tu sesión de mindfulness, al igual que en tu vida diaria, sentirás una gran variedad de emociones. La diferencia es que en lugar de reaccionar a ellos de manera automática tienes la valiosa oportunidad de verlos surgir y desaparecer. A largo plazo, es probable que esas emociones se vayan calmando, pero mientras tanto tan solo necesitas ser consciente de ellas; si puedes, ¡disfrútalas!

» **“Sentí X (sustituye X con cualquier sensación negativa) y no me gustó.”** Durante la meditación consciente, se experimentan sensaciones tanto agradables como desagradables. Esto puede ser desde una profunda tristeza hasta sentir que desapareces o puede que sientas que te flotan los brazos. Mi teoría es que la mente está soltando nudos de la psique a la mente consciente, y así te libera de tus propias condiciones. Es parte del proceso: si puedes, deja que este siga su propio curso. Si notas que la sensación que empieza puede ser difícil, prueba a decirte: “Esto también pasará”.

EN ESTE CAPÍTULO

Distinguirás el modo hacer del modo ser

Descubrirás cómo cambiar de modo

Capítulo 3

Seres humanos o hacedores humanos

A los seres humanos les encanta hacer cosas. Vas a trabajar, te entretienes en pasatiempos, sales con amigos y te vuelves adicto a la multitarea intentando encajar todo en un día. ¿Pero qué hay de la parte *ser* de *ser humano*?

Cada día, en todo lo que haces, tu mente cambia entre el modo hacer y el modo ser. Esto no quiere decir que pasas de, por ejemplo, escribir un correo electrónico a contemplar el infinito. Lo que quiere decir es que puedes ser consciente del momento mientras haces algo. Un modo no es mejor que el otro. Ambos son útiles de forma diferente. Sin embargo, usar el modo inadecuado en una determinada situación puede ser un problema.

En este capítulo explico cómo pasar parte del tiempo simplemente siendo tiene ventajas enormes y de gran alcance. También te explico cómo *just be it*, simplemente sé.

El modo hacer

El modo hacer es una cualidad muy desarrollada en los humanos. Piensas y visualizas cómo quieres que salgan las cosas y luego trabajas de manera metódica para conseguirlo. En parte, es gracias a esto que hemos conseguido diseñar ordenadores y aterrizar en la luna: productos todos del modo hacer.

Desde luego que este modo no es nada malo. Si quieres hacer la compra, ¡necesitas entrar en modo hacer! Sin embargo, a veces el modo hacer es demasiado y empiezas a hacer más y más cosas sin parar. Eso sí que puede ser agotador.

Las características del modo hacer son:

- » **Eres consciente de cómo están las cosas y de cómo deberían estar.** Por ejemplo, si tienes que renovar el seguro del coche, sabes que no lo has renovado y que tienes que hacerlo pronto.
- » **Te pones un objetivo para arreglar las cosas.** Si estás en modo hacer, te pones objetivos de cómo deberían estar las cosas. Esa resolución de problemas es una constante, sin que seas consciente de ello. En el ejemplo del seguro, tu objetivo puede ser llamar a varias empresas de seguros o visitar diferentes páginas web para encontrar la que más te convenza.

- » **Te esfuerzas más y más para conseguir tu objetivo.** En el modo hacer, sientes que te llevan. Sabes lo que quieres y te esfuerzas por conseguirlo. El modo hacer trata sobre llegar a un destino, sin pensar en nada más. Así que si la compañía aseguradora pone tu llamada en espera demasiado tiempo, empiezas a ponerte nervioso y a frustrarte. En este modo automático no se te ocurren soluciones creativas, como llamar a otra empresa o probar en un momento más tranquilo.
- » **La mayoría de tus acciones se producen en automático.** Cuando estás en modo hacer no eres realmente consciente. Completas las tareas en piloto automático. Los pensamientos aparecen en tu cabeza, las emociones surgen y actúas al respecto pero de forma bastante inconsciente. Si la persona con la que estás hablando al teléfono es maleducada, reaccionarás automáticamente enfadándote tú también en lugar de pensar que la persona al otro lado del teléfono tal vez haya tenido un día largo y duro.
- » **No estás en el momento presente.** Cuando estás en el modo hacer, no estás conectado con tus sentidos ni con el presente. Estás pensando en cómo deberían ser las cosas en el futuro o repitiendo cosas que ya has hecho antes. Estás perdido en tus pensamientos en lugar de centrarte en el momento. Mientras ponen tu llamada en espera, tu mente divaga en preocupaciones sobre la reunión de mañana, en lugar de aprovechar para descansar y mirar al cielo o a los preciosos árboles que se ven desde la ventana.



RECUERDA

El modo hacer no es solo el modo en que estás mientras haces cosas. Incluso cuando estás sentado en el sofá, tu mente puede estar dando vueltas sin parar: estás en modo hacer. Intentar huir de las emociones negativas o pasar a otras más agradables es también parte de la especialidad del modo hacer.



ADVERTENCIA

El modo hacer es del todo inútil cuando se trata de problemas emocionales. Intentar ignorar o suprimir emociones puede que funcione a corto plazo, pero estas pronto vuelven a surgir. El modo ser es mejor para comprender y saber más sobre las emociones, especialmente las negativas. Consulta más adelante el apartado “Afronta las emociones con el modo ser”.

NAVEGAR EN PILOTO AUTOMÁTICO

Los aviones tienen un botón llamado piloto automático. Cuando un piloto pulsa ese botón, no tienen que

controlar conscientemente la aeronave: el avión vuela solo. Las personas también pueden ir con el piloto automático puesto cuando están en modo hacer, ¡aunque yo todavía no he encontrado el botón! Tal vez te haya ocurrido cuando vas a coger algo en otra habitación. Bajas las escaleras, entras en la habitación y... ¡estás en blanco! Te pusiste a pensar en otra cosa y se te olvidó qué ibas a buscar. O estás yendo en coche a algún sitio e inconscientemente acabas en el trabajo. ¡Ay! Ese es el piloto automático de los humanos activado.

El piloto automático tiene algunas ventajas, por las que evolucionó en los seres humanos. Una vez que algo pasa a ser automático, no tienes que volver a pensar en ello de forma consciente y puedes prestar atención a otra cosa. El piloto automático también nos ahorra energía. Imagínate que tuvieras que pensar en cada movimiento del cuerpo mientras conduces o caminas, actividades que implican cientos de músculos: sería agotador. De hecho, decimos que alguien ha aprendido algo bien si lo puede hacer de forma automática sin pensar en ello.

Los problemas del piloto automático son:

- **Puedes quedarte atrapado en el piloto automático.** Puedes pasarte toda tu vida en el modo hacer. Al ejecutar todo de forma automática, no estás conectado con la belleza de la vida. El cielo azul, los árboles verdes, el vuelo de un pájaro, los ojos de un niño... todo pasa a ser habitual y ni siquiera te das cuenta de ello. Este tipo de vida acaba llevando a un cierto descontento.
- **No tienes opción.** El piloto automático es especialmente peligroso en lo que a pensamientos y emociones se refiere. Puedes estar pensando automáticamente “no sirvo para nada”, “nadie me quiere” o “no puedo hacerlo” sin darte cuenta. Los pensamientos tienen un efecto tremendo en las emociones, especialmente si crees que son verdad. Los pensamientos negativos automáticos dan paso a emociones desagradables y difíciles. Lo único que notas es que de repente te sientes triste, enfadado o cansado. Sin embargo, si eres consciente de estos pensamientos negativos tienes la opción de creértelos o no.

El modo ser

La sociedad valora a las personas que consiguen objetivos. Vemos a personas en los periódicos que tienen cantidades ingentes de dinero o que han escalado la montaña más alta. ¿Cuántas personas han ocupado los titulares por haber vivido en el momento?

Solemos estar más familiarizados, e incluso más a gusto, con el modo hacer. Dejar de hacer tantas cosas, tanto a nivel físico como mental, no es fácil. Hacer parece algo atractivo y emocionante.

Sin embargo, el reino del ser parece aburrido y monótono. Nada más lejos de la realidad. El modo ser es un estado de ánimo rico y motivador que siempre está disponible, en medio del ajetreo. Puedes estar comprando y vendiendo acciones o enseñándoles

matemáticas a niños: si eres consciente de tu estado físico, emocional y psicológico, estás en modo ser. De alguna manera, el modo ser no es fácil de cultivar y, sin embargo sus frutos superan con creces cualquier dificultad por acceder a él.

Estas son algunas de las cualidades del modo ser:

- » **Conectas con el momento presente.** Cuando estás en modo ser, eres consciente de la vista, el oído, el olfato, el gusto o el tacto. O eres consciente de tus pensamientos o emociones, sin dejarte llevar por ellos.
- » **Reconoces las cosas tal y como son y dejas que sean así.** Estás menos orientado hacia los objetivos. No tienes un deseo ferviente de que la situación cambie. Aceptas las cosas como están antes de ponerte a cambiar nada. El modo ser no implica resignación, sino aceptación activa de cómo están las cosas en el presente.
- » **Estás abierto a emociones agradables, desagradables y neutras.** Sabes que evitar una emoción tan solo la bloquea más en ti.

El modo ser es lo que el mindfulness se empeña en conseguir. El modo ser trata de dejar que las cosas sean como son. Cuando dejas de intentar cambiar las cosas, paradójicamente estas cambian. Como dijo Carl Jung: “No podemos cambiar nada hasta que no lo aceptemos”.

Ser y hacer

Piensa en tu mente como si fuera el mar. Las olas suben y bajan pero siempre hay aguas más profundas bajo ellas.

Cuando estás en modo hacer, te encuentras en la superficie y las olas te dan vueltas y más vueltas. Las olas no son malas: son solo parte del océano. Si profundizas más, las olas del hacer reposan sobre las mansas aguas del ser, como se muestra en la figura 3-1. El modo ser se caracteriza como un estado de aceptación, la disponibilidad de estar pase lo que pase. Es tranquilidad, sosiego, tener los pies en la tierra.



RECUERDA

Puedes estar en modo ser aunque estés haciendo algo. El modo ser no significa necesariamente que no hagas nada. Puedes estar trabajando en el jardín, pero si tu atención está centrada en el momento y estás directamente conectado con los sentidos,

estarás en modo ser.

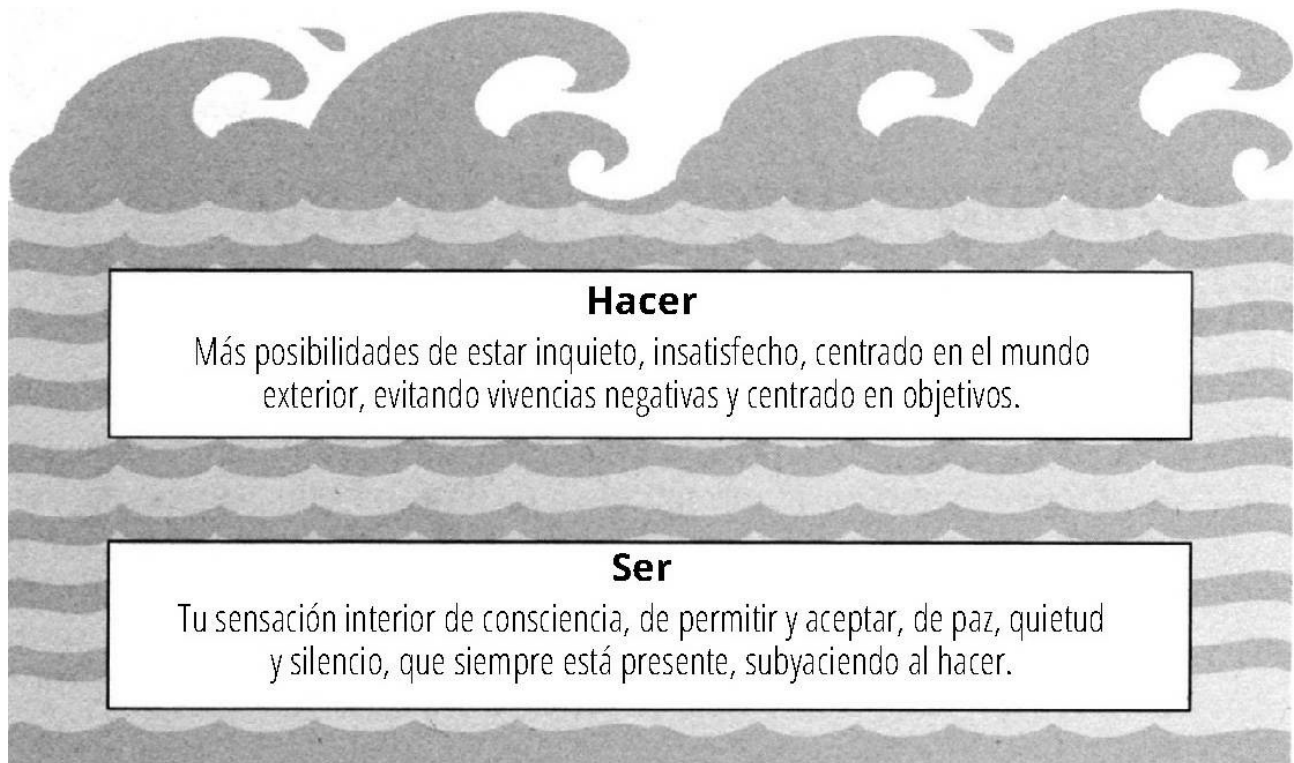


FIGURA 3-1:
El mar del hacer y el ser



RECUERDA

Pasar del modo hacer al modo ser no requiere años de experiencia; puede ser instantáneo. Imagínate que estás de camino hacia el trabajo y vas preocupándote por todas las cosas que tienes que hacer, planificando cómo afrontarás el próximo proyecto mientras el jefe está de vacaciones. De repente, observas las hojas de un color rojo intenso de un árbol. Te asombra su belleza. Esa sencilla conexión con el sentido de la vista es un ejemplo del modo ser. Puedes cambiar de modo cambiando el centro de tu atención al momento presente. Ya no estarás en piloto automático con todos sus planes, juicios, críticas y elogios. Estarás en el momento presente.

La psicología del fluir

Imagínate esquiando montaña abajo a gran velocidad. Notas el viento que silba, la fresca

brisa de la montaña y disfrutas del azul profundo del cielo. Estás inmerso en el momento, formas parte de lo que te rodea. Cuando estás en este estado, te olvidas del modo hacer y pasas al modo ser, el momento actual.

A esta sensación el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi la llama *fluir*. Pero ¿qué tiene que ver fluir con el modo ser? Estar inmerso en lo que se está haciendo, ¿no tiene que ver con el hacer? No del todo. Practicar el mindfulness ayuda a generar directamente momentos de flujo; todo lo que haces, lo haces en el momento, dándole un sentido más profundo de vida.

Esto es lo que puedes experimentar si fluyes:

- » Te sientes parte del mundo.
- » El ego desaparece, así como tus problemas y preocupaciones.
- » Estás totalmente concentrado.
- » Te sientes muy satisfecho con lo que estás haciendo.
- » Eres feliz, aunque en el momento no te das cuenta porque estás demasiado concentrado en lo que estás haciendo.

Descubre cómo fluyes

Todos hemos pasado por momentos en los que hemos fluido. Si sabes cuándo ha sido, puedes propiciar más oportunidades similares. Estas son algunas actividades en las que la gente suele fluir. Tal vez te sirvan de idea para probar:

- » **Leer o escribir.** Cuando estás totalmente metido en un buen libro, lleno de ideas fascinantes o una trama cautivante, estás fluyendo. Te olvidas de todo lo demás y el tiempo vuela. Cuando escribes fluyendo, las palabras te llegan a la cabeza y aparecen en la página sin ningún esfuerzo. Dejas de criticar lo que estás creando y disfrutas viendo cómo el informe o el libro van tomando forma delante de ti. He descubierto cómo hacer esto, escribiendo las primeras palabras que llegan a mi consciencia primero y evitando cualquier juicio. Luego, más tarde, reviso y edito lo que he escrito. Así, parece que lo escrito fluye de forma más natural. Es un ejemplo de escritura consciente.
- » **Arte o aficiones (como dibujar, pintar, bailar, cantar o tocar un instrumento).** Las labores más artísticas requieren que fluyas. Estás directamente conectado con los sentidos y la gente suele decir que se siente parte de la música. Si te fuerzan a realizar una afición en concreto, puede que fluyas o puede que no, porque careces de motivación intrínseca.

- » **Hacer deporte (caminar, correr, ir en bici, nadar, etc.).** A algunas personas les gusta tanto el ejercicio que pueden llegar a estar adictas a él. La avalancha de adrenalina, el estar totalmente centrado en el momento presente y la sensación de júbilo te permiten fluir.
- » **Trabajar.** Igual te sorprende, pero puede que fluyas en el trabajo. Los estudios han demostrado que hay personas que son más felices en el trabajo que en su tiempo libre. El trabajo te obliga a hacer algo con total atención y a menudo conlleva interactuar con los demás. Necesitas dar algo de ti mismo. Estas pueden ser las bases para fluir. Por el contrario, ver la televisión en casa puede drenar toda tu energía, especialmente si estás viendo un programa poco motivador.
- » **Cualquier cosa que hagas de manera consciente.** Recuerda: cualquier cosa que hagas con atención plena te permitirá fluir, desde hacer el amor hasta prepararte un café. Solo tienes que dejar que tus juicios se vayan y estar totalmente presente, lo mejor que puedas, intentando disfrutar de la experiencia.

Potencia el modo ser

En general, la mayor parte de la gente pasa demasiado tiempo en modo hacer y poco tiempo en modo ser. El modo hacer te lleva a correr en pos de objetivos que tal vez no sean de tu interés. El modo ser es un descanso, una oportunidad para prescindir de los habituales esquemas mentales y entrar en la consciencia que siempre está ahí.

Estas son varias maneras para pasar del modo hacer al modo ser:

- » Cuando vayas caminando de un sitio a otro, aprovecha la oportunidad para sentir los pies en el suelo, observa los colores que hay ante de ti y escucha toda la variedad de sonidos (ve al capítulo 4 para descubrir el arte de caminar consciente).
- » Cuando pases de una actividad a otra, tómate un momento para descansar. Siente tres inhalaciones y tres exhalaciones completas.
- » Establece un ejercicio periódico de meditación utilizando las prácticas de meditación consciente formal (para saber más, ve al capítulo 4).
- » Utiliza la minimeditación de tres minutos varias veces al día (capítulo 4).
- » Evita la multitarea siempre que puedas. Hacer una cosa cada vez dedicándole atención exclusiva y total es propio del modo ser. Si haces demasiadas cosas a la vez, harás que empiece a darte vueltas la cabeza.

- » Encuentra tiempo para practicar deporte o cultivar una afición. Esas actividades suelen hacer que conectes con los sentidos, lo que inmediatamente te lleva al modo ser.
- » Cuando te bañes o te duches, siente el calor del agua y su contacto con la piel. Deja que tus sentidos participen de lo que vives; disfruta del sonido del agua y respira el olor de tu jabón, u otro producto de baño, favorito.
- » Cuando comas, haz una pausa antes de empezar y haz alguna respiración consciente. Luego, come prestando toda tu atención. En el capítulo 4 encontrarás maneras de comer conscientemente.
- » Regálate un día mindfulness de vez en cuando. El capítulo 8 te ofrece algunas sugerencias para tener un día consciente.

Afronta las emociones con el modo ser

Usar el modo hacer en el área de pensamientos y emociones es como usar el mando a distancia equivocado para cambiar de canal en la televisión. Da igual lo fuerte que pulses los botones: el canal no va a cambiar y si pulsas más fuerte solo conseguirás cansarte y romper el mando a distancia. Estás usando la herramienta equivocada.



PRUEBA ESTO

La próxima vez que tengas un sentimiento incómodo, como tristeza, enfado, frustración o envidia, prueba este ejercicio para entrar en el modo ser:

1. **Establece tu intención.** Deja que tu intención sea sentir la emoción y sus efectos lo mejor que puedas con curiosidad. No lo hagas como una manera inteligente para librarte de ella. Solo estás concediéndote espacio para aprender de la emoción en lugar de huir de ella.
2. **Siente la emoción.** Con cariño, bondad y aceptación, lo mejor que puedas. Ábrete a ella. Sé consciente de cómo la emoción se manifiesta en tu cuerpo. Respira hacia esa parte del cuerpo y quédate en ella. Deja que la emoción sea tal cual es. No necesitas luchar ni huir. Quédate en el momento.
3. **Des-céntrate de la emoción.** Fíjate en cómo puedes ser consciente de la emoción sin ser la emoción; crea un espacio entre tú y el sentimiento. Este es un aspecto importante del mindfulness. Mientras observas la emoción, te distancias y te liberas de ella, la observas. Es como sentarse en la orilla de un río mientras el agua fluye en lugar de estar en el río. Mientras contemplas el agua (la emoción) pasar, no

estás en el río. De vez en cuando tal vez sientas como si el río te hubiera arrastrado y llevado aguas abajo. En cuanto lo notes, vuelve a la orilla.

4. **Respira.** Ahora simplemente nota tu respiración. Siente cada inhalación y cada exhalación. Contempla cómo cada respiración es única, diferente, vital para tu salud y bienestar. Luego, continúa con lo que tengas que hacer, de manera consciente.

Encuentra tiempo para ser

¿Eres una hormiga hacendosa? ¿Tienes demasiadas cosas que hacer y no te dejan tiempo para ser? Una de las cosas interesantes de la presencia plena es que no hay una cantidad fija de tiempo que se suponga que tengas que dedicar a la práctica. Tu práctica diaria puede ser meditar un minuto o una hora: de ti depende. La otra cosa buena sobre el mindfulness es que puedes ser consciente de tu rutina diaria habitual y así fortalecer tu consciencia y el modo ser. No te lleva nada de tiempo; de hecho, te ahorra tiempo, porque estás más concentrado en tus actividades.



**PRUEBA
ESTO**

Estas prácticas de presencia plena no te llevarán nada de tiempo:

- » Cuando estés haciendo cola, en lugar de matar el tiempo, céntrate en tu consciencia. El tiempo es demasiado valioso como para matarlo. Observa los colores y sonidos que te rodean. O desafíate a ver si puedes mantener la consciencia de los pies sobre el suelo durante diez respiraciones completas.
- » Cuando te pares en un semáforo, puedes elegir. Puedes frustrarte e impacientarte ¡o puedes practicar la meditación del semáforo! Cierra los ojos y deléitate con tres respiraciones conscientes. ¡Muy reconfortante!
- » La próxima vez que suene el teléfono, déjalo sonar tres veces. Utiliza ese tiempo para respirar y sonreír. Serás más paciente y alegre cuando hables.
- » Cambia de rutina. Si sueles ir en coche al trabajo, prueba a ir andando o en bici una parte del recorrido. Habla con amigos o compañeros diferentes. Prueba una nueva afición. Cuando cambias de hábitos, abres nuevos caminos en el cerebro. De manera instintiva, te centras en el momento y, simplemente, eres.

Vive en el momento

Siempre estás en el momento. Nunca has estado en otro momento: cuando piensas sobre lo que pasó ayer o haces planes para mañana, todo lo haces en el momento presente. La cuestión es cómo conectar con el aquí y el ahora.

Estos son algunos consejos para vivir en el momento presente:

- » **Valora el momento presente.** Dedica tiempo a pensar que el momento presente es el único momento que tienes. Entonces descubrirás el valor de centrarte en el aquí y el ahora. Una vez que descubres lo divertido que es vivir en el momento presente, ya has creado un potente cambio para un estilo de vida más consciente y feliz.
- » **Céntrate en lo que estés haciendo.** Mientras tecleas, siente el contacto entre los dedos y el teclado. Cuando te vistes, intenta prestar toda tu atención en lugar de dejar que la mente deambule. Cuando estés poniendo la mesa para cenar, siente el peso de los platos y del menaje que estás llevando. Aprecia el aspecto de la mesa cuando hayas terminado. Disfruta de hacer las tareas lo mejor que puedas.
- » **Reduce las actividades que te sacan del momento.** Yo descubrí que ver demasiada televisión hacía que mi mente se pusiera a dar vueltas, así que dejé de hacerlo. En tu caso, tal vez tengas que reducir el tiempo que pasas en las redes sociales o navegando por internet. O quizá sea tan fácil como no quedarte en la cama por la mañana demasiado tiempo preocupándote, sin necesidad, por el día. No hay nada malo en todas estas actividades, pero te ayudan a vivir el momento. Acaparan tu atención y te llevan a un estado mental pasivo. Ir cambiando de canal tirado en el sofá agota tu energía mucho más rápido que cualquier tarea que hagas con consciencia.
- » **Establece una sesión diaria de atención plena.** Eso fortalece la capacidad de permanecer en el presente en lugar de dejarte llevar por el pasado o dejarte arrastrar hacia el futuro. La fuerza de la práctica diaria se extiende a la vida diaria, sin ni siquiera intentarlo. Sin esfuerzo alguno, te paras a oír el canto de ese pájaro en el árbol o te descubres escuchando atentamente a tu compañero de trabajo. Y descubres que el mindfulness es divertido.
- » **Mira profundamente.** Piensa en todas las personas y cosas que confluyen en cada momento. Por ejemplo, estás leyendo este libro. El papel del libro viene de árboles que necesitaron sol y lluvia, tierra y nutrientes. El libro lo han traducido, corregido, comercializado, impreso, transportado, distribuido y vendido personas. También requiere la invención de la imprenta, el lenguaje y mucho más. Alguien te enseñó español para poder comprender las palabras. La consciencia de todo esto que confluye y que se ha hecho por ti para que lo disfrutes crea gratitud y consciencia del momento presente. Es lo que se llama mirar profundamente. Estás conectando en el momento, viendo también la imagen completa de cómo las cosas se han ido entrelazando. Mirar profundamente no consiste en pensar en lo que vives, sino en ver tu vivencia de manera diferente. Puedes intentarlo con cualquier situación; cambia la manera de ver las cosas y esta transformará lo que vives.

Si quieres soltar tu bagaje, prueba esta meditación. La descubrí de un monje llamado Ajahn Brahm, profesor de atención plena. Esta meditación sobre el momento presente también está disponible en mp3 (pista 5), por lo que puedes ponerte los auriculares y dejar que te guíen. Para soltar el peso del pasado y del futuro:



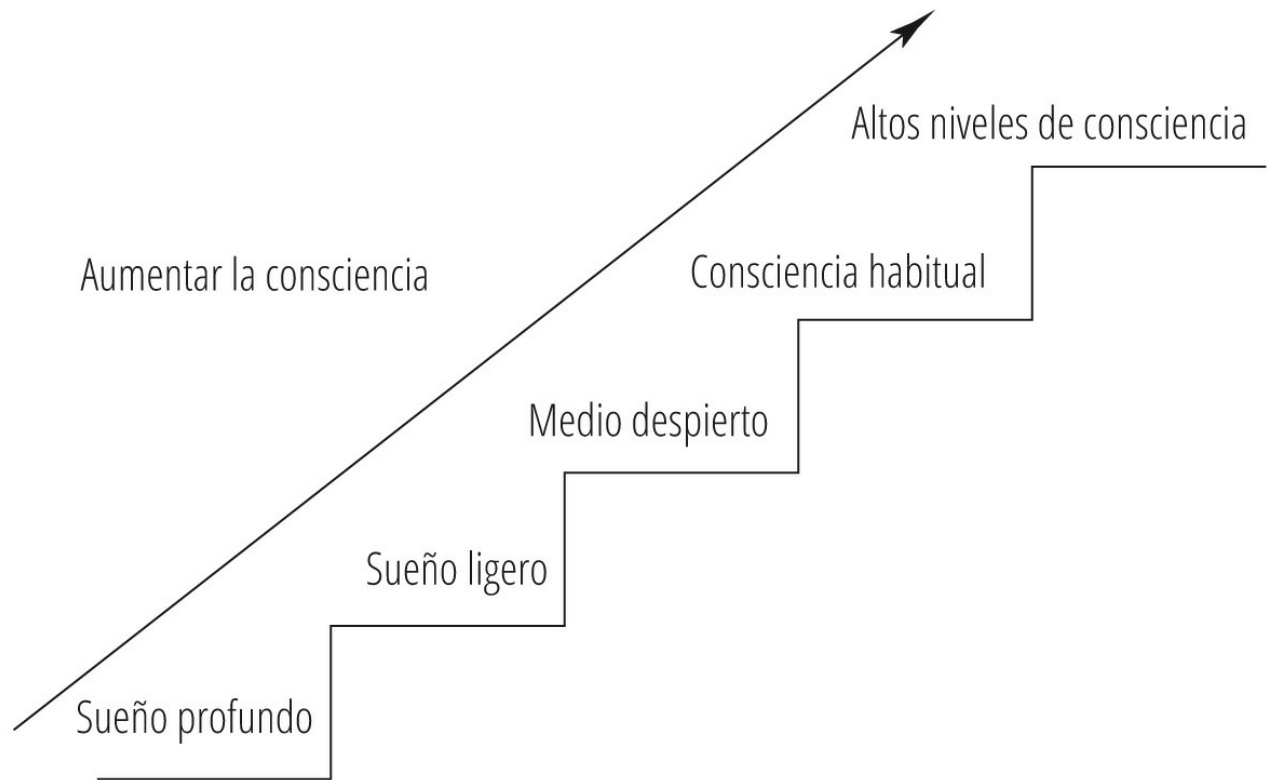
ESCUCHA

- 1. Busca una posición cómoda sentado o tumbado.** Sé bueno contigo mismo y asegúrate de estar en una posición relajada, afloja cualquier prenda que te apriete; si quieres, quítate las gafas y también los zapatos.
- 2. Tómate tu tiempo para dar unas cuantas respiraciones profundas y suaves.** Deja que cada inspiración represente alimento y energía. Deja que cada exhalación represente el hecho de soltar.
- 3. Cierra los ojos lentamente. Imagínate que estás cargando con dos pesadas bolsas de la compra. Imagínate todo lo que pesan.** Siente la presión en los dedos y todo el esfuerzo que tienes que hacer para sujetarlas. Su peso tira de ti hacia abajo. El esfuerzo hace que estés cansado y tenso.
- 4. Deja que la bolsa de un lado represente tu pasado.** Imagínate que la bolsa tiene la etiqueta *pasado*. En la bolsa están todos tus remordimientos y errores. Todos tus triunfos y fallos. Las relaciones pasadas. Las elecciones que hiciste y los dolores que sentiste. Incluso puede que visualices todas tus vivencias pasadas dentro de esta pesada bolsa. Cargar con ella todo el día es agotador.
- 5. Imagínate que decides que ya va siendo hora de soltar la bolsa del pasado.** Quieres soltar la bolsa y descansar. Así que imagínate que la apoyas lentamente en el suelo. En cierto momento, la bolsa entra en contacto con el suelo y, al hacerlo, inmediatamente sientes la liberación. Sonríes mientras la sueltas por completo. Imagínate que tu mano se abre e imagina que te sientes mucho mejor. Ya no tienes que cargar con la bolsa del pasado.
- 6. En la otra mano sujetas una pesada bolsa que representa tu futuro.** Imagina la palabra *futuro* escrita en la bolsa. La bolsa contiene todas tus esperanzas, sueños y planes. Y también todos tus miedos y preocupaciones. Todas tus angustias y temores sobre lo que puede que pase o no. Sostener esta considerable carga no es ninguna broma. La bolsa te ralentiza. Pero ahora ya sabes cómo apoyar esa bolsa que está llena de tu futuro.
- 7. Imagínate que muy despacio bajas la bolsa del futuro hasta que su fondo empieza a entrar en contacto con el suelo.** Comienzas a notar el alivio. Mientras sigues apoyando la bolsa, todo el peso se transfiere al suelo. Sientes como si te quitaran un enorme peso de encima. Tu mano ya está libre y has soltado por completo tus preocupaciones del futuro.

- 8. Imagínate de pie, con una bolsa que representa tu pasado a un lado y otra bolsa que representa tu futuro, al otro, las dos en el suelo.** Como estás entre el pasado y el futuro, ¿dónde estás? Estás en el mejor lugar donde puedes estar: el momento presente. Date permiso para sentirte libre. Las bolsas están totalmente a salvo en el suelo. Descansa disfrutando de estar en el momento presente. Regocíjate en la inocencia infantil del aquí y ahora, imperecedero.
- 9. Pasa todo el tiempo que quieras en esta vivencia del momento presente. Y siempre que notes que cargas con demasiado peso del pasado o el futuro, practica esta meditación y vuelve a soltar lastre.**

3

Practicar el mindfulness



EN ESTA PARTE . . .

Explorarás las delicias de practicar la atención plena en cualquier momento del día.

Aprenderás cómo diseñar una práctica de mindfulness que sea adecuada para ti.

Descubrirás cómo evitar los peligros más habituales del juego de consciencia.

EN ESTE CAPÍTULO

Probarás a comer con atención plena, la meditación caminando y el escaneo corporal

Comprenderás y superarás los peligros de la meditación

Descubrirás un breve ejercicio de consciencia para utilizar en cualquier lugar

Capítulo 4

Primeros pasos en la práctica formal de meditación consciente

La meditación es como bucear hasta el fondo del mar, donde el agua está tranquila. Las olas (pensamientos) se encuentran en la superficie, pero tú los observas desde una profundidad más apacible y sosegada. Llegar hasta esa serena profundidad lleva tiempo. Las meditaciones ampliadas de práctica formal de este capítulo te ofrecen el equipo de buceo necesario para llegar sano y salvo a esas tranquilas aguas.

La práctica formal es la meditación consciente para la que dedicas un determinado tiempo en el día; ¡no significa que tengas que sacar tus mejores galas para ella! Tú decides cuándo y durante cuánto tiempo vas a meditar, y lo haces. Sin esa rutina, te costará ser consciente en la vida cotidiana. Este capítulo explora algunos ejercicios formales de consciencia para que los hagas tumbado, sentado o caminando.

Prepara el cuerpo y la mente para la meditación formal

Estos son algunos puntos que te ayudarán a prepararte para la meditación consciente:

- » Puedes practicar la meditación en cualquier momento y lugar. Para más pistas sobre cómo decidir cuándo y dónde practicar, ve al capítulo 7.
- » Evita meditar inmediatamente después de una gran comida o cuando estés muy hambriento; tu estómago pasaría a ser el centro de tu atención.
- » Busca y encuentra condiciones propicias para la meditación. Lo ideal sería un lugar que no sea muy ruidoso, con la temperatura adecuada y con iluminación suave o natural. Lleva ropa holgada y cómoda. Ninguna de esas condiciones es esencial; puedes meditar en cualquier momento y lugar, pero si eres principiante estos factores ambientales te ayudarán.
- » Para la meditación consciente puedes estar en cualquier postura que te resulte cómoda. Si te interesa alguna postura sentada en concreto, consulta otras secciones de este capítulo.
- » Prueba a sonreír ligeramente mientras meditas. Es un secreto sencillo pero eficaz para disfrutar de la

meditación. Piensa en la sonrisa como la postura más importante de la meditación. Una pequeña sonrisita en tu cara le envía una señal a la mente para que seas amable contigo. Dejarás de estar demasiado serio o de esforzarte en exceso y la meditación pasará a ser una no-actividad placentera.

Comer conscientemente

Comer con atención plena demuestra la sencillez de la meditación. La meditación consciente no consiste en sentarse con las piernas cruzadas durante horas y horas, sino en la consciencia que se lleva a cada momento presente. La presencia plena consiste en vivir con una consciencia abierta y curiosa. Cualquier cosa que hagas con esta actitud ya es meditación, incluido comer, conducir, caminar, hablar y mucho más.



ESCUCHA

Prueba el siguiente ejercicio, disponible como pista de audio (pista 6):

1. **Coge una pequeña pieza de fruta con las manos.** Imagínate que acabas de caer del cielo y nunca habías visto ni probado esta fruta. Pasa unos minutos contemplando su color y textura. Explora los pliegues de la piel, cómo captura la luz cuando la giras y todos los detalles que contiene. Observa los dedos sujetándola y girándola de manera precisa y consciente.
2. **Llévate la fruta a la nariz.** Siente las sensaciones del brazo al acercarte la fruta a tu nariz. Al respirar, percibe si la fruta tiene aroma y cómo es. Sé consciente de cómo te sientes si no tiene aroma. Pasa unos minutos haciendo esto.
3. **Acerca la fruta a tu oreja.** Aprieta la fruta ligeramente entre los dedos y escucha el sonido que produce, si lo hace. Tal vez sea un sonido suave, o quizá no haya sonido. Cuando hayas acabado, vuelve a bajar el brazo.
4. **Siente la textura de la fruta.** Cierra los ojos para sintonizar con el sentido del tacto de manera más profunda. Siente la forma del objeto y su peso. Aprieta un poco la fruta y observa si puedes notar el zumo.
5. **Llévate la fruta a tu boca.** ¿Estás salivando? Si es así, tu cuerpo ya ha iniciado la primera fase de la digestión. Toca la fruta ligeramente con los labios y observa qué sensaciones puedes detectar. Coloca la fruta dentro de la boca, en la lengua. ¿Sientes alivio o frustración? Siente el peso de la fruta sobre la

lengua. Mueve la fruta por la boca, apreciando la capacidad de la lengua para hacer esto. Ponte la fruta entre los dientes y, poco a poco, júntalos. Observa el fenómeno de degustar y comer. Intenta detectar todo lo que ocurre, como cualquier cambio en el sabor y la consistencia de la fruta al deshacerse y disolverse en la boca. Sé consciente de que masticas y, automáticamente, empiezas a tragar. Disfruta de la experiencia hasta que acabes de comer.

6. Sé consciente del regusto que te queda en la boca cuando hayas acabado de comer la fruta.

Ahora, reflexiona sobre lo siguiente:

- » ¿Cómo te sientes después de haber realizado este ejercicio?
- » ¿Qué efecto tendrá este ejercicio en tu experiencia de comer?
- » ¿Qué has notado y qué has descubierto?

Quizá hayas notado que el sabor de la fruta era más fuerte e intenso de lo normal. Tal vez descubrieras cosas sobre esta fruta que no habías visto antes. El mindfulness te muestra cosas nuevas, transforma la propia experiencia y la hace más profunda. Si esto ocurre al comer algo tan normal como una fruta, ¡imagínate los efectos que la atención plena puede tener en el resto de las cosas que haces!

Tal vez te dieras cuenta que durante el ejercicio estabas pensando y quizá notarás que no podías comer con atención plena por culpa de los pensamientos. No te preocupes: prácticamente siempre estás pensando y no vas a dejar de hacerlo en un futuro próximo. Lo que sí puedes hacer es comenzar a ser consciente de que está ocurriendo y ver qué efecto tiene.

La meditación consciente de respiración

Si quieres probar una sencilla meditación sentado de diez minutos, prueba esta. La meditación centra tu atención en la respiración y te permite centrarte en ella cuando tu atención se desvía.



ESCUCHA

Esta meditación está disponible como pista de audio (pista 7) y te enseña cómo practicar diez minutos de respiración consciente:

1. **Encuentra una postura cómoda.** Puede ser sentado en una silla, con las piernas cruzadas en el suelo o, incluso, tumbado (consulta el apartado “Encuentra la postura adecuada para tí”). Cierra los ojos si quieres. Y sonríe si puedes.
2. **Sé consciente de las sensaciones de la respiración.** Siente cómo el aire entra y sale por las fosas nasales, o pasa por la garganta, o siente cómo el pecho o la barriga suben y bajan. En cuanto hayas encontrado dónde sentir la respiración de forma cómoda, esfuérzate por centrar ahí tu atención.

Tu mente no tardará mucho en llevarte a pensamientos, ideas, sueños, fantasías y planes. Eso es totalmente normal y no pasa nada. En cuanto te des cuenta de que eso ocurre, vuelve a sonreír y a centrar tu atención en la respiración. Intenta no criticarte cada vez que tu mente salga corriendo. En su lugar, felicítate por estar de vuelta en el aquí y el ahora. Comprende que eso es parte del proceso de consciencia. Si te descubres a ti mismo criticándote o frustrado, di para ti: “No pasa nada... No pasa nada... Vuelve a la respiración”.
3. **Continúa en la meditación, sin intentar controlar lo profundo y rápido que respiras.** Si la respiración cambia, vale. Si la respiración sigue igual, también vale. ¡Todo vale!
4. **Transcurridos diez minutos, abre lentamente los ojos.**



PRUEBA ESTO

Los tiempos que sugiero en este libro son pura referencia. Puedes ser flexible para reducir o aumentar el tiempo de meditación según las circunstancias. Te sugiero que, antes de cada sesión, decidas durante cuánto tiempo vas a practicar el ejercicio y respetes tu decisión. Puedes utilizar una alarma suave o el cronómetro con cuenta atrás del teléfono móvil para avisarte cuando hayas terminado. Eso evita que tengas que estar abriendo los ojos para saber si ya has terminado.

LA RESPIRACIÓN LLEGA A TODO EL CUERPO

En las sesiones de presencia plena, a menudo digo: “Respira hacia los dedos de los pies”, o de las manos o el lugar donde sientas molestias. ¿Qué quiero decir? Los pulmones no se alargan hasta los dedos de los pies, ¡claro! Esto es lo que puedes hacer para respirar hacia una zona determinada del cuerpo:

1. Siente las sensaciones de esa parte en concreto del cuerpo que estás trabajando.
2. Al inspirar, imagínate que el aire llega desde la nariz hasta esa parte de tu cuerpo o sensación.

3. Al espirar, siente que el aire sale de esa parte del cuerpo y vuelve a pasar por la nariz. Deja que las sensaciones de esa parte del cuerpo se suelten suavemente mientras repites esto.

Con el tiempo, esta idea de respirar hacia la emoción irá cobrando sentido. Y si no lo hace, no te preocupes. Probar diferentes herramientas de presencia plena te permite descubrir cuáles te van mejor.

Movimiento consciente

Cuando practiques el movimiento consciente, sintoniza con las sensaciones de tu respiración mientras te mueves y mantienes las diferentes posturas. Sé consciente de tus pensamientos y emociones, obsérvalos y vuelve a centrar tu atención en el cuerpo. Observa cuándo un estiramiento está ligeramente fuera de tu zona de confort y comienza a ser incómodo. Explora cómo te sientes en el límite de tu zona de confort. Analiza si normalmente soportas el dolor o si tiendes a evitar el malestar. Sé curioso sobre tu relación con el movimiento y el estiramiento, y disfruta del momento de manera lúdica.

Practicar el movimiento consciente tiene muchos beneficios. Podrás:

- » **Explorar límites e incomodidad.** Cuando estiras, llegas a alcanzar un punto más allá del cual el malestar pasa a ser demasiado intenso (el tope). El mindfulness te ofrece la oportunidad de explorar las reacciones de tu mente según te acercas a tu tope. ¿Intentas sobrepasarlo, provocándote a menudo lesiones, o te mantienes lejos de él, evitando la más ligera molestia? Si te acercas al límite con consciencia plena, te abrirás a las sensaciones físicas incómodas en lugar de evitarlas.
- » **Sintonizar con las sensaciones del cuerpo y evitar que la mente divague como es habitual.** Al centrarte en las diferentes impresiones y sensaciones de tu cuerpo, te obligas a estar en el momento presente. El movimiento consciente te enseña a estar en el aquí y el ahora. La mayoría de las otras meditaciones formales suponen una postura quieta; tal vez el movimiento sea para ti una manera más sencilla de practicar la consciencia plena.
- » **Descubrir cómo ser consciente mientras el cuerpo está en movimiento.** Puedes llevar este descubrimiento a tu vida diaria y ser más consciente de todos los movimientos que haces, como caminar, cocinar, limpiar o vestirse. Estás entrenando la mente para que sea más consciente en sus actividades diarias.
- » **Practicar la bondad con el cuerpo.** El movimiento y los estiramientos conscientes son una oportunidad para relacionarte con tus sensaciones físicas con bondad. Deja que las sensaciones físicas se atenúen sintiéndolas con cariño y afecto en lugar de resistencia o evasión.

- » **Comprender un poco mejor la vida a través del movimiento.** Cuando intentes mantener el equilibrio en una postura de yoga, observa que tu cuerpo no está rígido ni quieto, sino en constante movimiento y corrigiéndose para poder mantener el equilibrio. A veces te caerás y tendrás que empezar otra vez. De la misma manera, vivir de forma equilibrada requiere una corrección continua y a veces nos equivocamos. Tan solo hay que volver a empezar.

El escaneo corporal

El escaneo corporal es una práctica fantástica de atención plena con la que comenzar tu viaje hacia el mundo de la contemplación. Se suele practicar tumbado, por lo que puedes experimentar la sensación de dejarte ir de manera inmediata.



RECUERDA

El ejercicio del escaneo corporal es muy seguro. Sin embargo, si remueve sentimientos a los que no puedes hacer frente, para y déjate aconsejar por un maestro de atención plena o un terapeuta profesional. No obstante, si puedes, ábrete a los sentimientos y sensaciones y acércate a ellos; si les das la oportunidad de que te hablen, tal vez descubras que se van disipando ellos solos.

Manos a la obra

Guarda al menos media hora para el escaneo corporal. Busca un momento y lugar en el que no te molestarán y en el que puedas estar cómodo y seguro. Apaga todos los teléfonos.



ESCUCHA

Sigue estos pasos, que encontrarás también en la pista 8 de audio:

1. **Afloja cualquier prenda que lleves ceñida, especialmente en la cintura o el cuello.** Quizá estés más cómodo si te quitas los zapatos.
2. **Tumbate en la cama o en una colchoneta con los brazos estirados a los lados, las palmas hacia arriba y las piernas ligeramente separadas.** Si estás incómodo, coloca una almohada bajo las rodillas o

levántalas. Busca estar cómodo; tal vez prefieras sentarte. Puedes cubrirte con una manta, ya que puedes quedarte frío si estás quieto mucho rato. Sonríe ligeramente mientras practicas este ejercicio; eso te ayudará a recordar que tienes que ser amable contigo mismo y no tomarte el ejercicio demasiado en serio.

- 3. Comienza sintiendo el peso del cuerpo sobre la esterilla, cama o silla.** Siente los puntos de contacto con tu cuerpo. Cada vez que exhales, déjate hundirte un poco en la esterilla.
- 4. Sé consciente de las sensaciones de tu respiración.** Puedes sentir que el aire entra y sale por la nariz, pasa por la garganta; o de que el pecho o la barriga suben y bajan. Observa la respiración donde sea más predominante y cómodo para ti. Sigue así unos minutos.
- 5. Cuando estés listo, dirige la atención a la pierna izquierda, por debajo de la rodilla y el tobillo, hasta la punta del dedo gordo del pie izquierdo.** Nota las sensaciones del dedo gordo con cierta curiosidad. ¿Está frío o caliente? ¿Puedes sentir el contacto con los calcetines o el paso del aire? Ahora pon toda tu atención al dedo pequeño y después al resto de los dedos. ¿Cómo están? Si no notas ninguna sensación, no pasa nada. Sé consciente de esa falta de sensación.
- 6. Inspira e imagina que el aire baja por el cuerpo hasta los dedos del pie. Al espirar, imagina que el aire vuelve a subir hasta salir por la nariz.** Utiliza esta estrategia de llevar el aire hasta y desde cada parte del cuerpo a la que estés prestando atención (lee el recuadro “Respirar a diferentes partes del cuerpo”).
- 7. Amplía la consciencia hasta la planta del pie.** Concéntrate en la almohadilla y en el talón. En el peso del talón. En los lados y el empeine. En el tobillo. Lleva el aire a todo el pie izquierdo. Luego, cuando estés listo, suelta todo el pie izquierdo.
- 8. Repite este proceso, con cariño, bondad, curiosidad y aceptación, con la parte inferior de la pierna izquierda, la rodilla y la parte superior de la pierna.** Prueba con la pierna izquierda; tal vez la sientas diferente de la derecha.
- 9. Lentamente dirige tu consciencia a la pierna derecha, a los dedos del pie.** Ve subiendo la atención por la pierna derecha igual que antes. Luego, suéltala.
- 10. Sé consciente de la pelvis, caderas, nalgas y todos los órganos vitales de la zona.** Lleva el aire a ellos e imagina que los llenas con oxígeno que te nutre.
- 11. Ascende a la parte baja del torso, el abdomen inferior, la zona lumbar.** Siente el movimiento del abdomen inferior al respirar. Observa las emociones que sientes ahí. Prueba a explorar y aceptar los sentimientos tal y como son.
- 12. Lleva la atención al pecho y a la parte superior de la espalda.** Nota el vaivén de la caja torácica

con la respiración. Sé consciente de los latidos del corazón, si puedes. Siéntete agradecido de que todos estos órganos vitales estén funcionando y eso te permita estar vivo. Sé consciente de cualquier emoción que surja de la zona del corazón. Deja espacio para que tus emociones se expresen por sí mismas.

13. Observa los brazos, comenzando por las puntas de los dedos y ascendiendo hacia los hombros.

Lleva el aire hacia y desde cada parte del cuerpo antes de pasar a la siguiente, si eso te ayuda.

14. Céntrate en el cuello. Luego dirige la atención plena a la mandíbula y nota si está apretada.

Siente los labios, el interior de la boca, las mejillas, la nariz, los párpados y los ojos, las sienes, la frente (observa si está fruncida), la parte de detrás de la cabeza y finalmente la coronilla. Tómate tu tiempo para estar en cada parte de la cabeza de manera consciente, sintiendo y abriéndote a las sensaciones físicas con curiosidad y cariño.

15. Imagina un espacio sobre la cabeza y en las plantas de los pies. Imagina que la respiración se

extiende por el cuerpo cuando inhalas y exhalas y siente que cada célula se nutre con energía y oxígeno. Quédate así unos minutos.

16. Deja de esforzarte por ser consciente. Siente todo tu cuerpo; siéntete completo, tal como eres.

En paz, tal como estás. Recuerda que ese sentimiento siempre está a tu disposición si lo necesitas. Descansa en esa quietud.

17. Agradece el tiempo que te has tomado para alimentar el cuerpo y el espíritu. Ve saliendo de la

meditación despacio, consciente del paso hacia lo siguiente que tengas que hacer. Empéñate en llevar esta consciencia plena a tu siguiente actividad.

Las ventajas del escaneo corporal

La meditación del escaneo corporal tiene muchas ventajas:

» **Entras en contacto con tu cuerpo.** Pasas la mayor parte del tiempo en la cabeza, pensando. Cuando practicas el escaneo corporal conectas con tu propio cuerpo y desconectas de la mente con todas sus ideas, opiniones, creencias, juicios, sueños y deseos. Pensar es una capacidad muy valiosa y fantástica del ser humano, pero al conectar con las sensaciones corporales sintonizas con la inteligencia y la sabiduría del cuerpo. Es fascinante escuchar lo que el cuerpo tiene que decir si se sabe escuchar con atención y darle al cuerpo el espacio necesario para que se exprese. El escaneo corporal ayuda a reconocer que el entendimiento y la comprensión no solo provienen del cerebro, sino de todo el cuerpo, un sistema sumamente inteligente del que puedes descubrir muchas cosas.

» **Sales del modo hacer y entras en el modo ser.** Mientras te tumbas para realizar el escaneo corporal,

puedes ir abandonándote físicamente. La cabeza seguirá al cuerpo y comenzará a dejar de pensar en modo automático. A través del escaneo corporal, comienzas a pasar del modo hacer en piloto automático al modo ser, que consiste en dejar que las cosas sean tal y como son (para más información, consulta el capítulo 3).

- » **Ejercitas la atención.** El escaneo corporal alterna entre una atención amplia y otra más focalizada, ya que pasa de centrarse en el dedo meñique del pie a todo el cuerpo. El escaneo corporal te entrena la mente para que pueda pasar de una atención minuciosa a una consciencia más amplia y extensa de un momento a otro. En otras palabras, te enseña a acercarte y alejarte de una experiencia, algo que se puede utilizar más allá de la meditación.
- » **Liberas emociones atrapadas en el cuerpo.** Los acontecimientos estresantes vividos desde la infancia, como un divorcio o una disciplina extrema, pueden ser la causa de un gran temor y pueden quedarse atrapados en el cuerpo como tensión física, ausencia de sensaciones o una parte disfuncional que puede provocar, por ejemplo, problemas de digestión. El escaneo corporal ayuda a liberar esas emociones y tensiones atrapadas.
- » **Utilizas el cuerpo como indicador de emociones.** Practicar el escaneo corporal y ser más consciente del cuerpo te permite conocer mejor cómo reacciona tu cuerpo en diferentes situaciones del día. Si algo te estresa o te pone nervioso, tal vez te des cuenta antes al notar las reacciones físicas, que te permitirán elegir de manera consciente cómo actuar. Sin esa consciencia no tendrás la opción de elegir y tal vez te enfrentes a la posibilidad de entrar en una espiral de emociones y tensiones inútiles. Por ejemplo, si te das cuenta de que la frente o los hombros se tensan durante una reunión, puedes hacer algo al respecto en lugar de dejar que la tensión se vaya acumulando inconscientemente.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

La respiración diafragmática o abdominal es el tipo de respiración que realizamos cuando estamos relajados y tranquilos, en lugar de la respiración torácica. Puedes verla en bebés y niños cuando respiran. Sus barrigas se hinchan al inhalar y se relajan al exhalar. Esta respiración abdominal la produce una respiración profunda y relajada en la que el diafragma sube y baja y empuja el estómago. Al practicar la respiración diafragmática, a tu cuerpo le llega más oxígeno y le permites respirar más fácilmente. Muchas personas la consideran terapéutica y el yoga también pone mucho énfasis en ella. Antes de comenzar a meditar, prueba a realizar unas pocas respiraciones abdominales para poder centrarte mejor.

La respiración diafragmática se realiza así (mira la figura 4-1):

1. Afloja cualquier prenda ceñida, especialmente en la cintura.
2. Busca una posición cómoda, sentado o tumbado.

3. Coloca una mano en el pecho y otra en la barriga.
4. Al inhalar y exhalar, deja que la mano que tienes sobre la barriga suba y baje suavemente mientras que la mano que tienes sobre el pecho permanece relativamente quieta.

Quizá tengas que practicar la respiración diafragmática unas cuantas veces, pero cada vez te resultará más sencilla y natural. Prácticala tantas veces como quieras y pronto se convertirá en un hábito saludable.

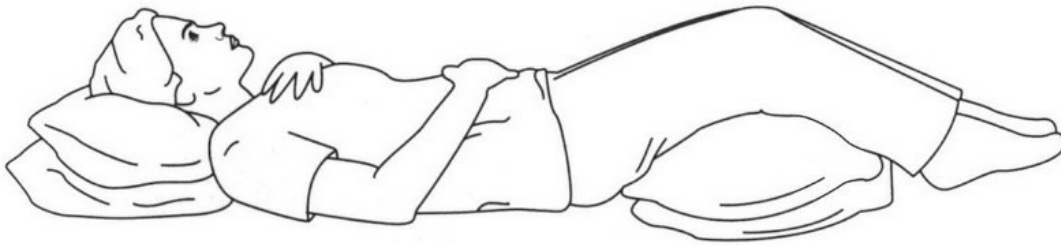


FIGURA 4-1:
Un ejemplo de cómo potenciar la respiración diafragmática

Los obstáculos del escaneo corporal

El escaneo corporal parece fácil a simple vista. Todo lo que tenías que hacer era tumbarte, encender el reproductor de sonido y guiar tu consciencia por todo el cuerpo. Pero en realidad estabas haciendo mucho más. Si has pasado toda tu vida ignorando el cuerpo, probar una perspectiva diferente supone voluntad y determinación. No obstante, puedes encontrarte algunos, como los siguientes :

- » Sentir más dolor de lo habitual.
- » Querer abandonar el escaneo corporal.
- » No puedes concentrarte.
- » Te has quedado dormido.
- » Has acabado más nervioso, deprimido o frustrado que cuando empezaste.
- » No has podido hacer el escaneo corporal.
- » No te ha gustado el escaneo corporal.
- » No has podido dejar de llorar.
- » No le has visto ninguna utilidad al escaneo corporal.

Todo eso es habitual. Claro que también hay quien disfruta. Cuando el escaneo corporal u otras meditaciones largas comiencen a costarte, recuerda que tal vez no siempre te guste; tan solo tienes que continuar.

La meditación sedente

La meditación sedente consiste en ser consciente en una posición sentado. En este apartado veremos algunas posturas habituales y te guiaré en un ejercicio sentado. Cuando hayas cogido práctica, podrás adaptarlo como más te convenga.

Prueba la meditación sedente después de un par de semanas de práctica diaria del escaneo corporal (que explicamos en el apartado anterior). El escaneo corporal te ayuda a acostumbrarte a prestar atención a la respiración y al cuerpo de manera amable y tolerante. También empezarás a comprender lo fácilmente que la cabeza se despista y cómo volver a centrar la atención con delicadeza. La meditación sedente sigue desarrollando tu atención y te ofrece más vivencias del momento de las que ser consciente. Aunque tu cerebro seguirá alejándose con pensamientos, empezará a cambiar la relación con los pensamientos, y eso es lo fundamental.

Encuentra la postura adecuada para ti

En este libro presento muchas posiciones para la práctica de la presencia plena. Pero el principio fundamental es que encuentres una posición en la que estés cómodo.

Sentado en una silla

Tal vez estés acostumbrado a sentarte espatarrado. A largo plazo, esa postura acaba dañando la espalda. O puede que sueles reclinar contra el respaldo con la espalda arqueada y el cuello doblado, lo que no ayuda para la meditación.

Esta es una sugerencia de cómo sentarte en una silla para meditar. Prueba si te va bien (mira la figura 4-2):

- 1. Prueba a poner un par de revistas, bloques de madera o guías telefónicas bajo las dos patas traseras de la silla.** Al poner la silla inclinada ligeramente hacia delante, harás que la espalda esté recta de forma natural, sin mucho esfuerzo.
- 2. Coloca los pies planos en el suelo o, si la silla es demasiado alta, sobre un cojín en el suelo.** Las rodillas deben estar a más de 90°, de manera que las caderas queden por encima de ellas.
- 3. Pon las manos sobre las rodillas con la palma hacia abajo o pon una mano sobre la otra.** Si tienes las palmas hacia arriba, tal vez te resulte cómodo hacer que los pulgares se toquen. Hay quien prefiere colocar las manos sobre un pequeño cojín en las piernas para evitar que los hombros se vayan hacia delante.
- 4. Imagina que tu cabeza es un globo de helio. Deja que se levante de manera natural y estira la columna vertebral sin tirar.** No es necesario que crees tensión o incomodidad en exceso. Baja ligeramente el mentón.
- 5. Inclínate hacia delante y hacia atrás unas pocas veces hasta que encuentres el punto medio de equilibrio; en esta posición, la cabeza no se va ni adelante ni atrás, sino que está equilibrada de manera natural sobre el cuello y los hombros. Luego inclínate hacia la derecha y la izquierda hasta volver a encontrar el punto medio de equilibrio. Ahora, suelta cualquier tensión que notes en el cuerpo.** Si estas cómodo, ¡ya estás listo para meditar! Si no, tómate tu tiempo para ajustar el cuerpo y encontrar la posición adecuada.

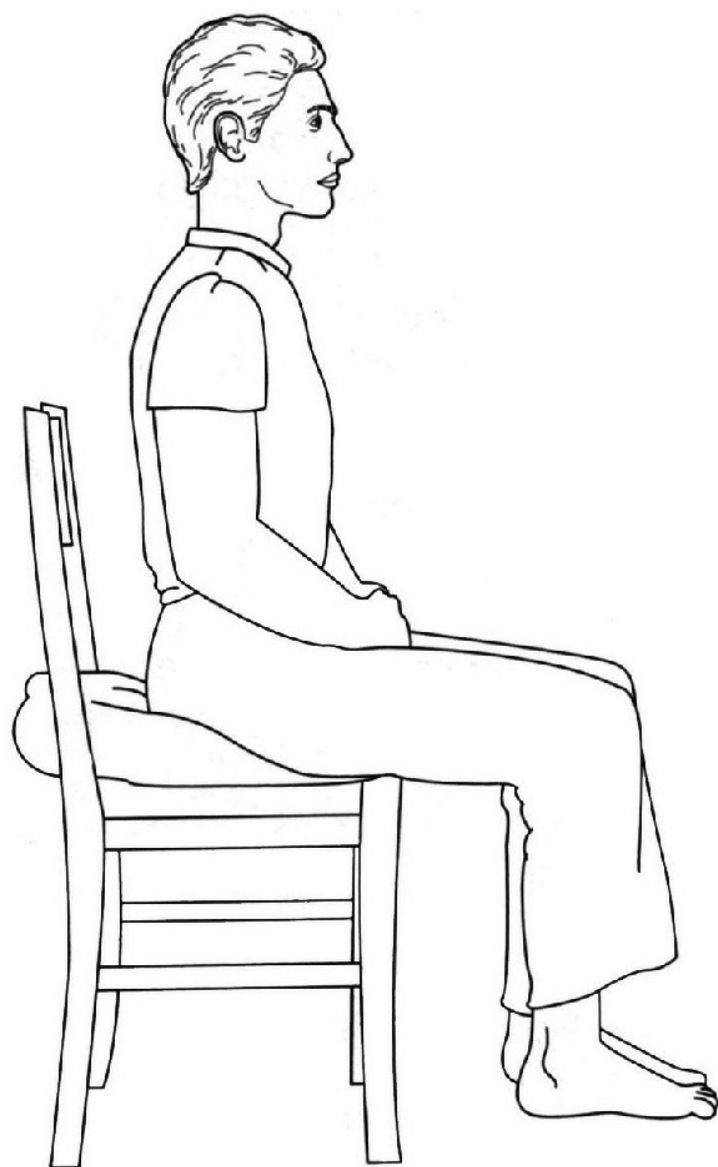


FIGURA 4-2:
Sentado en una silla para meditar

Sentado en el suelo

También puedes practicar la meditación sedente en una posición más tradicional en el suelo. A algunas personas les resulta más estable. No obstante, lo más importante de todo es que te sientes en la posición que te resulte más cómoda a ti.

En el suelo, puedes ponerte de rodillas, como puedes ver en la figura 4-3, en la que apoyas los glúteos sobre un taburete de meditación o cojín. Si utilizas el taburete de meditación, asegúrate de tener un cojín en el que apoyarte para que no te resulte incómodo.



PRUEBA ESTO

Es importante encontrar un taburete o cojín de la altura adecuada para ti. Si son demasiado altos, la espalda estará tensa e incómoda. Si son demasiado bajos, es probable que acabes encorvado y que te entre sueño.

Las instrucciones para la posición de rodillas son:

- 1. Comienza sacudiendo las rodillas y girando los tobillos para prepararte para la posición.**
- 2. Arrodíllate sobre una alfombra o esterilla.**
- 3. Levanta los glúteos y coloca el taburete entre estos y la parte inferior de las piernas.**
- 4. Siéntate suavemente sobre el taburete.** Coloca un cojín sobre él si no lo has hecho ya, para que la postura que resulte cómoda.
- 5. Mueve ligeramente el cuerpo para asegurarte que estás en una posición equilibrada y estable.** No necesitas estar muy rígido.

La otra posición es la postura birmana. Consiste en sentarse en un cojín y poner las piernas en el suelo, una doblada delante de la otra (tal y como muestra la figura 4-4).

Las instrucciones para la posición birmana son:

- 1. Sacude las rodillas, gira los tobillos y estírate como te apetezca.** Esto ayuda a que tu cuerpo se prepare para estar sentado.
- 2. Coloca una esterilla o una manta blanda en el suelo. Pon sobre ella un cojín firme o varios cojines blandos uno sobre otro.**
- 3. Siéntate colocando las nalgas sobre el cojín. Deja que las rodillas toquen el suelo.** Si no lo hacen, utiliza más cojines o prueba otra de las posturas que se sugieren en esta sección.
- 4. Deja que el talón del pie izquierdo toque ligeramente o se aproxime a la parte interior del muslo derecho. Coloca el talón del pie derecho delante de la pierna izquierda, apuntando a la pantorrilla izquierda.** Si no eres muy flexible, ajusta lo que necesites para estar cómodo.
- 5. La espalda ha de estar bastante recta pero también relajada. Inclínate hacia delante y hacia atrás hasta encontrar el punto medio de equilibrio en el que la cabeza está equilibrada de manera**

natural sobre el cuello y los hombros. Baja ligeramente el mentón para estirar la nuca.

6. Coloca las manos hacia abajo sobre la rodillas, o hacia arriba con los pulgares e índices tocándose ligeramente. Si no, pon un pequeño cojín en tu regazo y coloca las manos sobre él de manera cómoda. A mí el cojín me ayuda a que los hombros no se me vayan adelante y abajo.

7. Medita libremente.



PRUEBA ESTO

Es muy cómodo sentarse en un cojín firme de meditación llamado *zafu*. Los cojines normales suelen ser bastante blandos. El *zafu* te ayuda a levantar las caderas por encima de las rodillas, haciendo que la posición sea más estable. También puedes utilizar muchos cojines pequeños o doblar un cojín grande para que te dé mayor estabilidad. Encuentra una posición que te guste.



FIGURA 4-3:
Posición de rodillas con taburete de meditación



FIGURA 4-4:
La posición birmana

Manos a la obra

El ejercicio de meditación que describo aquí consiste en varias fases. Para comenzar, te recomiendo que realices solo la primera (consciencia de respiración) todos los días. Luego, transcurrida una semana, podrás ampliar la meditación para incluir la consciencia de respiración y cuerpo, y así sucesivamente.

Este libro incluye pistas de audio que podrás descargar para cada fase de esta meditación sedente. Puedes escucharlas por separado o todas seguidas en la meditación completa.

Este ejercicio de presencia plena está disponible como pista de audio (pistas 9-13):



ESCUCHA

Ejercicio de consciencia de respiración (pista 9)

- 1. Encuentra una posición en la que estar sentado y recto te resulte cómodo, ya sea en el suelo o en una silla.**
- 2. Recuerda que la intención de este ejercicio es ser consciente de aquello en lo que te estés centrando, sin juzgar, con cariño, curiosidad y aceptación.** Es un tiempo solo para ti, un tiempo para ser lo más consciente que puedas de tus sensaciones, en cada momento, sin juzgar. Sonríe ligeramente.
- 3. Sé consciente de las sensaciones de la respiración.** Deja que tu atención se centre allí donde las sensaciones predominen. Puede ser en la nariz, en el pecho o en la barriga. En cuanto notes el lugar donde mejor sientes la respiración, deja la atención ahí para cada inhalación y cada exhalación. No tienes que cambiar el ritmo ni la profundidad de la respiración, y ni siquiera tienes que pensar en ella; tan solo tienes que sentirla.
- 4. Al centrar la atención en la respiración, la mente no tardará mucho en divagar. Eso es totalmente natural y no hay de qué preocuparse.** En cuanto notes que te has distraído, sé consciente de que has vuelto. El ser consciente de que tu mente estaba divagando es un acto de consciencia. Ahora, solo tienes que etiquetar el pensamiento en silencio en tu mente. Puede ser la etiqueta “pensamiento” o si buscas algo más específico “preocupaciones” o “planes”. Esto te ayuda a limitar el pensamiento. Luego, poco a poco, con bondad, sin criticar ni juzgar, vuelve a centrar la atención en el punto donde sentías la respiración. Tu mente se volverá a distraer miles de veces o durante un período largo. Vuelve, cada vez, a centrar la atención de manera tranquila y suave en la respiración.
- 5. Sigue así durante unos diez minutos o más, si quieres.**

En este punto, puedes parar o seguir a la siguiente fase, que es la consciencia de respiración y cuerpo:



ESCUCHA

Ejercicio de consciencia de respiración y cuerpo (pista 10)

6. **Abre la consciencia; pasa de una atención centrada en la respiración a una atención más amplia y espaciosa de todo el cuerpo.** Sé consciente de todo el cuerpo sentado en una posición estable, equilibrada y enraizada, como si fuera una montaña. La sensación de la respiración es parte del cuerpo, así que observa cómo respira todo tu cuerpo.
7. **Cuando tu mente se distraiga con pensamientos, ideas, sueños o preocupaciones, ponles una etiqueta y vuelve a centrar la atención en todo el cuerpo, respirando como en el paso 4.**
8. **Recuerda que todo el cuerpo respira todo el tiempo, a través de la piel. Sé consciente de esta respiración de todo el cuerpo.**
9. **Continúa esta consciencia abierta, amplia, curiosa, amable y tolerante durante unos diez minutos, o más si te apetece. Si algunas partes de tu cuerpo están incómodas, dirige la respiración hacia ellas y siente qué efecto tiene esto; o mueve el cuerpo de manera lenta y consciente hasta que elimines la molestia. Hagas lo que hagas, lo importante es hacerlo de manera consciente.**

En este punto, puedes parar o continuar con la consciencia de los sonidos.



ESCUCHA

Ejercicio de consciencia de los sonidos (pista 11)

10. **Ahora deja atrás la consciencia de la respiración y del cuerpo y centra la atención en los sonidos.** Comienza notando los sonidos de tu cuerpo, los sonidos de la sala en la que estás, los sonidos del edificio y, finalmente, los sonidos del exterior. Deja que los sonidos penetren en lugar de luchar por capturarlos. Escucha sin esfuerzo; deja que simplemente ocurra. Escucha sin etiquetar el sonido, en la medida que puedas. Por ejemplo, si oyes el sonido de un avión que pasa, una puerta que se cierra o un pájaro que canta, escucha el sonido (su tono, timbre y volumen) en lugar de pensar: “Ah, eso es un avión”.
11. **En cuanto notes que los pensamientos toman el control, etiqueta de pensamiento y dirige delicadamente la atención a los sonidos.**
12. **Sigue escuchando durante unos diez minutos más.**

En este punto, puedes parar o continuar con la consciencia de pensamientos y sentimientos.



ESCUCHA

Ejercicio de consciencia de los pensamientos y sentimientos (pista 12)

- 13. Cuando estés listo, lleva la atención de los sonidos exteriores a tus pensamientos.** Los pensamientos pueden tener la forma de sonidos que puedes escuchar o de imágenes que puedes ver. Mira o escucha los pensamientos de la misma manera que hiciste con los sonidos: sin juicios ni críticas, con aceptación y apertura.
- 14. Observa cómo los pensamientos surgen y se van, como las nubes en el cielo.** No fuerces los pensamientos para que surjan ni los empujes para que se vayan. En la medida que puedas, crea una distancia, un espacio, entre tú y tus pensamientos. Nota qué efecto tiene esto, si lo tiene. Si los pensamientos desaparecen repentinamente, observa si estás de acuerdo con que sea así.
- 15. Otra manera de contemplar los pensamientos es imaginar que estás sentado en la orilla de un río. Mientras estás sentado, en la superficie flotan hojas que pasan continuamente a la deriva. Asigna cada uno de los pensamientos que tengas a las hojas que pasan.** Continúa sentado y observa cómo pasan los pensamientos.
- 16. En cuanto notes que tu atención se enreda en un hilo de ideas, da un paso atrás con calma, alejándote de tus pensamientos, y vuelve a observarlos en la distancia, en la medida que puedas.** Esto ocurrirá a menudo; la mente funciona así. Si te criticas por tu falta de atención, observa también ese pensamiento.
- 17. Ahora intenta centrarte en tus emociones. Observa qué emociones surgen y si son positivas o negativas. En la medida que puedas, ábrete a la emoción y siéntela.** Observa si esa emoción se manifiesta en el cuerpo. ¿Es nueva o te resulta familiar? ¿Se trata de una sola emoción o tiene varias capas? ¿Te apetece salir corriendo de la emoción o quedarte con ella? Respira hacia esa sensación mientras sigues observándola; contéplala con curiosidad y cariño, de la misma manera que un niño mira un juguete nuevo.
- 18. Sigue practicando durante unos diez minutos.** Se tarda tiempo en desarrollar estas actividades tan sutiles. Haz lo que puedas y acepta la manera en que creas que hayan salido, tanto si crees que te fue bien como si no.

En este punto, puedes parar o continuar con la consciencia sin elección, que simplemente consiste en una consciencia abierta de lo que surge en tu consciencia: sonidos, pensamientos, las sensaciones de tu cuerpo, sentimientos o respiración. Funciona así:



ESCUCHA

Ejercicio de consciencia sin elección (pista 13)

- 19. Sé consciente de lo que surja, de forma receptora y acogedora.** Haz un cartel de bienvenida para lo que te ocurre. Observa qué es lo que predomina en tu consciencia y déjalo ir.
- 20. Si notas que tu mente divaga (y en esta fase es muy fácil dejarse llevar por los pensamientos), vuelve a la consciencia de respiración para poder centrarte antes de volver a intentarlo.** Sé curioso sobre lo que te está pasando en lugar de intentar cambiar nada.
- 21. Practica durante unos diez minutos y luego comienza a poner fin a la meditación sedente.** Felicítate por haberte dado un tiempo para alimentar tu salud y bienestar en esta sesión, por haber tomado tiempo del modo hacer para explorar el paisaje interior del modo ser, y permite que esa sensación de consciencia impregne las actividades que realices hoy.

Los obstáculos de la meditación sedente

Uno de los problemas más habituales de la meditación sedente es la postura. Cuando llevas un tiempo sentado, comienzan a dolerte la espalda, rodillas u otras partes del cuerpo. Cuando esto ocurre, tienes dos opciones:

- » **Observar tanto la incomodidad como la reacción de tu mente mientras sigues sentado y quieto.** Recomiendo hacer esto si la molestia no es mucha. El mindfulness consiste en aceptar lo que vives, incluso si es demasiado desagradable al principio. ¿En qué consiste exactamente el malestar? ¿Dónde lo notas? ¿Qué piensas sobre él? Como todo está en un constante estado de flujo y cambio, puede que incluso notes que la molestia física cambia.
- » **Mover conscientemente la posición de tu cuerpo.** Si tu malestar corporal te agobia, por supuesto que puedes mover el cuerpo. Es una maravillosa manera de ser amable contigo mismo. Intenta no reaccionar demasiado deprisa a la molestia, sino cambiar lentamente y de forma consciente de posición. Así, incluirás el cambio de posición en el ejercicio. Además, estarás respondiendo en lugar de reaccionando, que es de lo que trata el mindfulness.

Además de derivar de la postura, la frustración también puede derivar del ejercicio en sí. Estás tan acostumbrado a juzgar todo lo que te ocurre que también juzgas tu meditación. Pero el mindfulness implica una consciencia sin juicios. No existe una mala meditación. A

veces, te puedes concentrar y enfocar la mente, pero otras veces resulta totalmente imposible. La meditación es así. Confía en el proceso incluso si te da la sensación de que no mejoras. Cada meditación es un paso adelante por el mero hecho de practicarla.

La meditación caminando

En la meditación caminando el proceso de caminar se utiliza para centrarse. La capacidad de caminar es un privilegio, un proceso milagroso por el que hay que estar agradecidos.

Manos a la obra

En esta sección describo la meditación formal caminando, que implica que tienes que dedicar un tiempo y un espacio especiales para practicar el ejercicio. También puedes introducir la consciencia de tu caminar de manera informal mientras desarrollas tus actividades diarias, pues no necesitas ralentizar el ritmo al que caminas.

Para practicar la meditación caminando, prueba los siguientes pasos, disponibles como pista de audio (pista 14):



ESCUCHA

- 1. Decide durante cuánto tiempo vas a practicar.** Te sugiero diez minutos la primera vez, pero haz lo que te resulte más cómodo. Escoge también dónde practicar. La primera vez que lo intentes, prueba a caminar muy despacio, por lo que tal vez sea mejor un lugar tranquilo en casa.
- 2. Ponte de pie recto y estable.** Inclínate ligeramente a la izquierda y la derecha, hacia delante y atrás, hasta encontrar una postura de pie central y equilibrada. Afloja un poco las rodillas y cualquier tensión innecesaria de la cara. Deja que los brazos cuelguen de forma natural a los lados del cuerpo. Asegúrate de que el cuerpo está firmemente afianzado, como un árbol, enraizado con dignidad y aplomo.
- 3. Sé consciente de tu respiración.** Entra en contacto con el flujo de cada inhalación y exhalación. Disfruta de la respiración. Si puedes, sonríe mientras practicas este ejercicio.
- 4. Ahora apóyate poco a poco sobre el pie izquierdo y nota cómo cambian las sensaciones. Luego, atentamente, cambia el peso sobre el pie derecho. De nuevo, percibe cómo las sensaciones van**

cambiando.

5. Cuando estés listo, pasa la mayor parte del peso al pie izquierdo de manera que casi no quede peso en el pie derecho. Levanta lentamente el talón derecho del suelo. Detente aquí un momento. Nota cómo te quieres anticipar a algo tan básico como dar un paso. Ahora levanta el pie derecho por completo del suelo y coloca primero el talón delante de ti. Sé consciente de cómo el peso de tu cuerpo cambia del pie izquierdo al pie derecho. Vete colocando poco a poco el resto del pie derecho de manera firme sobre el suelo. Nota cómo el peso sigue cambiando de izquierda a derecha.
6. Sigue caminando así, de manera lenta y consciente, durante el tiempo que quieras. Cuando hayas terminado, tómate un tiempo para reflexionar sobre lo vivido.

Otras meditaciones caminando

A continuación te sugiero otras maneras de practicar la meditación caminando, que puedes utilizar mientras te mueves a tu propio ritmo:



**PRUEBA
ESTO**

- » **Escaneo corporal caminando.** En esta meditación caminando, vas cambiando la consciencia de tu cuerpo mientras caminas, desde los pies hasta la coronilla.
1. Comienza a caminar como haces normalmente.
 2. Ahora céntrate en las sensaciones de los pies. Siente cómo el peso cambia de un pie a otro.
 3. Sigue cambiando tu atención consciente por el cuerpo. Siente la parte inferior de las piernas mientras caminas, la parte superior, cómo se mueven.
 4. Ahora observa el movimiento y las sensaciones en la zona de las caderas y la pelvis.
 5. Sigue analizando tu consciencia por la parte inferior y luego superior del torso, y luego los brazos, que se balancean de manera natural para ayudarte a mantener el equilibrio.
 6. Observa la sensación en los hombros, el cuello, la cara y toda la cabeza.
 7. Ahora sé consciente de tu cuerpo en su conjunto mientras sigues caminando, así como de

la sensación física de la respiración. Sigue así cuanto desees.

» **Caminar con felicidad.** Este ejercicio lo recomienda el famoso maestro de mindfulness Thich Nhat Hanh. Se trata de generar sentimientos positivos mientras caminas. Prueba esto como un experimento. Disfrútalo:

- 1. Encuentra un lugar en el que caminar solo o con un amigo.** Si es posible, busca un lugar bonito.
- 2. Recuerda que el objetivo de la meditación caminando es estar en el momento presente y olvidarte de tus ansiedades y preocupaciones.** Simplemente, disfruta del momento presente.
- 3. Camina como si fueras la persona más feliz del mundo.** Sonríe, ¡estás vivo! Sé consciente de lo afortunado que eres si puedes caminar.
- 4. Mientras caminas así, imagínate que con cada paso que das dejas una huella de paz y alegría.** Camina como si estuvieras besando la tierra en cada paso. Piensa que al caminar así estas cuidando de la Tierra.
- 5. Observa cuántos pasos das cuando inspiras y cuántos, cuando expiras.** Si das tres pasos con cada inhalación, pronuncia mentalmente “inhalar, inhalar, inhalar” mientras inhalas. Y si das cuatro pasos con cada exhalación, en tu mente di “exhalar, exhalar, exhalar, exhalar” mientras exhalas. Esto te ayuda a ser consciente de la respiración. No necesitas controlar la respiración ni los pasos; deja que sean lentos y naturales.
- 6. De vez en cuando, cuando veas un árbol bonito, una flor, un lago, unos niños que juegan o cualquier otra cosa que te guste, párate y obsérvalo.** Mientras, sigue siendo consciente de tu respiración.
- 7. Imagínate que una flor florece bajo cada paso que das.** Deja que cada paso renueve tu cuerpo y tu mente. Piensa que la vida solo se puede vivir en el momento presente. Disfruta caminando.

Los obstáculos de la meditación caminando

La meditación caminando no supone tantos problemas como otros tipos de meditación. No obstante, estos son algunos de los que suelen aparecer, así como ideas para resolverlos:

» **Te cuesta mantener el equilibrio cuando caminas muy despacio.** Caminar recto a un ritmo muy lento es sorprendentemente complicado. Si piensas que te puedes caer, utiliza una pared para apoyarte.

Además, mientras caminas mantén la mirada fija en un punto situado delante de ti. Tu equilibrio mejorará con la práctica.

- » **Tu mente no para de deambular.** La meditación caminando es como cualquier otra práctica de atención plena. La mente se distrae; poco a poco, centra la atención en la sensación de los pies sobre el suelo, o en la respiración. No es necesario criticarte ni culpabilizarte.

Genera compasión: la meditación *metta*

Metta es un término budista que significa ‘amabilidad’ o ‘bondad amorosa’. La meditación *metta* está pensada para generar un sentimiento de compasión tanto hacia ti como hacia los demás. Todas las meditaciones del mindfulness utilizan consciencia afectuosa, pero las meditaciones *metta* han sido pensadas para profundizar en esa capacidad y dirigirla de forma específica.

LOS MEDITADORES OLÍMPICOS

La meditación *metta* es una capacidad que puedes desarrollar de la misma manera que jugar al tenis o conducir; los escáneres cerebrales de predicadores expertos así lo demuestran. El doctor Richard Davidson, neurocientífico de fama mundial, y su equipo de la Universidad de Wisconsin-Madison (EE. UU.) han demostrado que los meditadores principiantes pueden ser más compasivos gracias a las meditaciones *metta*. Los meditadores veteranos (los llamados olímpicos), que han pasado más de 10.000 horas meditando (¡pero no todas seguidas!), tienen unos de los niveles más altos de bienestar y compasión que se hayan registrado nunca en escáneres cerebrales. En los experimentos realizados con escáneres cerebrales, estos meditadores expertos superaron experimentos científicos incómodos y ruidosos de varias horas con una sonrisa en la cara, una reacción nunca antes vista por los científicos. Los científicos demostraron que la compasión es la más positiva de las emociones positivas y que es muy poderosa y sanadora tanto para el cuerpo como la mente.

Muchas tradiciones religiosas y culturas antiguas enfatizan la necesidad de amar y cuidar de uno mismo y de los que nos rodean. Cuando te sientas especialmente severo y autocrítico, la meditación *metta* puede ser un antídoto y te ayudará a generar sentimientos de amistad y afecto. La razón por la que la meditación *metta* funciona se debe a un importante aspecto de los seres humanos, que podemos sentir odio y amistad al mismo tiempo; si alimentamos uno, eliminamos el otro. La meditación *metta* es una

manera de salvar tu mente y corazón de todo el dolor y sufrimiento.



PRUEBA ESTO

Si eres nuevo en la meditación, prueba primero alguna de las otras meditaciones de este libro. Cuando ya tengas algo de experiencia en ellas, podrás probar la meditación *metta*.

Manos a la obra

Estas son unas pautas para la meditación *metta*. Trabájala lentamente, paso a paso. Si no tienes el tiempo ni la paciencia para realizar todas las fases, haz todas con las que te sientas a gusto. Sé amable contigo mismo desde el principio. Esta meditación está en la pista de audio 15:



ESCUCHA

- 1. Puedes practicar la bondad amorosa sentado o tumbado. También pues practicarla mientras caminas.** Lo más importante no es la posición que adoptes, sino la intención de cariño y bondad que traigas al proceso. Abrígate y ponte cómodo. Cierra lentamente los ojos o mantenlos medio abiertos, mirando hacia abajo.
- 2. Comienza sintiendo la respiración.** Observa la sensación de la respiración allí donde sea más predominante para ti. Esta consciencia te ayuda a crear una conexión entre el cuerpo y la mente. Sigue sintiendo la respiración durante unos minutos.
- 3. Cuando estés listo, observa si te surgen algunas frases sinceras sobre lo que más desees para ti mismo a largo plazo y para otros seres.** Frases como “que me vaya bien. Que sea feliz. Que esté sano. Que no sufra”.
- 4. Repite lentamente esas frases una y otra vez.** Deja que te lleguen al corazón. Deja que generen un sentimiento de bondad hacia ti mismo. Si eso no ocurre, no te preocupes: la intención es más importante que el sentimiento. Sigue repitiendo las frases poco a poco. Deja que resuenen.
- 5. Ahora piensa en alguien que te importe: un amigo o una persona que te inspire.** Imagínate a esa persona en tu mente y repite en tu interior las mismas frases para ella. No te preocupes si no puedes verla

claramente: la intención es lo que cuenta. Utiliza frases como “que te vaya bien. Que seas feliz. Que estés sana. Que no sufras”. Envía bondad amorosa a esa persona con estas palabras.

- 6. Cuando estés listo, escoge a una persona neutra; alguien a quien veas todos los días, pero hacia quien no tengas sentimientos positivos ni negativos.** Quizá alguien con quien te cruces todas las mañanas o donde tomes café. De nuevo, envíale bondad amorosa utilizando las frases “que te vaya bien. Que seas feliz. Que estés sano. Que no sufras”.
- 7. Ahora escoge a una persona con la que no te lleves muy bien.** Quizás alguien con quien hayas tenido problemas recientemente. Repite las mismas frases, desde tu mente y desde el corazón. Esto puede resultar más difícil.
- 8. Ahora piensa en las cuatro personas: tú mismo, tu amigo, la persona neutra y la persona que te resulte difícil.** Visualízalos o siente su presencia. Intenta enviar la misma cantidad de bondad amorosa a todos diciendo “que nos vaya bien. Que seamos felices. Que estemos sanos. Que no suframos”.
- 9. Por último, expande ese sentimiento de bondad amorosa hacia fuera, hacia todos los seres vivos.** Plantas, animales de tierra, aire y mar. Todo el universo. Envía este sentimiento de amistad, cuidado, bondad amorosa y compasión en todas las direcciones, desde el corazón: “Que a todos nos vaya bien. Que todos seamos felices. Que todos estemos sanos. Que no suframos”.

Si las frases *metta* que sugiero no te funcionan, aquí te ofrezco otras opciones. Escoge dos o tres y utilízalas como tus frases *metta*. O puedes ser creativo y utilizar tus propias frases:

- » Que esté en paz conmigo mismo y con los demás.
- » Que me acepte tal como soy.
- » Que encuentre perdón para el daño inevitable que la gente se hace.
- » Que viva en paz y armonía con todos los seres.
- » Que me quiera a mí mismo completamente tal como soy, pase lo que pase.
- » Que no sufra miedo ni enfado.
- » Que me quiera a mí mismo incondicionalmente.

La meditación *metta* puede ser un ejercicio profundamente sanador. Sé paciente contigo mismo y practícala de manera lenta y con cariño. Deja que las frases salgan de tu corazón y observa qué ocurre.

Los obstáculos de la meditación *metta*

Tal vez experimentes determinados problemas con la meditación *metta*. Estos son algunos de los problemas más habituales y sugerencias de cómo superarlos:

- » **No puedes pensar en una persona en concreto.** Si no puedes pensar de manera concreta en un amigo, una persona neutra o alguien con quien tengas problemas, no te preocupes. Puedes saltarte ese paso por ahora o escoger a otra persona. La intención de la bondad amorosa es más importante.
- » **Dices las frases pero no sientes nada.** Es normal, especialmente cuando empiezas. Una vez más, el sentimiento no es tan importante como tu actitud de amistad en el ejercicio. Los sentimientos ya llegarán en el futuro, o no; no te preocupes por eso.
- » **Tu mente no para de divagar.** Se trata de la naturaleza de la mente y ocurre en todas las meditaciones. Como siempre, en cuanto te des cuenta, vuelve a centrar la atención en el ejercicio. Cada vez que lo haces, estás fortaleciendo la mente para que preste atención.
- » **Te cuesta mucho la parte de la persona difícil.** Si te cuesta enormemente ver con cariño a la persona difícil, recuerda que es un ser humano, igual que tú. También tiene sus problemas en la vida, que pueden ser la razón por la que se comporta tal y como hace; y también quiere ser feliz y estar en paz, aunque desde fuera tal vez no lo parezca. Si estos pensamientos tampoco te ayudan, intenta pensar en alguien menos difícil para comenzar. Sé paciente contigo mismo: no es un proceso fácil, pero realmente merece la pena.
- » **Te emocionas mucho.** Emocionarse es una reacción muy habitual. Puede que no estés acostumbrado a generar sentimientos así y tal vez estés desbloqueando emociones muy arraigadas en ti. Si puedes, intenta continuar con el ejercicio. Si las emociones te superan, prueba tan solo la primera fase, enviándote *metta* hacia ti durante toda la meditación. No pasa nada por realizar solo la primera fase. Si no, deja el ejercicio y vuelve a él más tarde, cuando te encuentres mejor.

Miniejercicio de atención plena

No hace falta practicar la meditación consciente durante horas y horas para cosechar sus beneficios. Las meditaciones breves y frecuentes son una manera muy eficaz de desarrollar la consciencia plena en la vida diaria.

La pausa

Si has tenido un día agitado, seguro que te va bien tomarte un café o una infusión, o cualquier otra bebida que te guste. La bebida te ofrece algo más que el mero líquido para el cuerpo. Te permite relajarte y descansar un poco. Esta minimeditación de tres minutos, llamada la pausa, es un poco como esa pausa para el café, pero además de la relajación te permite pararte a comprobar qué está ocurriendo en el cuerpo, la mente y el corazón; es decir, no sirve solo para liberarte de sentimientos o pensamientos sino también para contemplarlos desde una perspectiva más clara.

Manos a la obra

Puedes practicar la pausa en casi cualquier momento y lugar. La meditación consiste en tres fases diferentes, que yo llamo C, R y A para ayudarte a recordar qué practicar en cada fase. El ejercicio no tiene que durar exactamente tres minutos; puede ser más breve o más largo según dónde estés y el tiempo del que dispongas. Si solo tienes tiempo para sentir tres respiraciones, vale; aun así su efecto puede ser enorme. Sigue estos pasos, que también están disponibles en la pista de audio 16:



ESCUCHA

1. **Siéntate recto con cierta dignidad, pero sin estirar la espalda ni la nuca.** Si no puedes sentarte recto, prueba de pie; también vale tumbarse sobre la espalda o acurrucarse. Sentarse recto es muy útil porque envía un mensaje positivo al cerebro: estás haciendo algo diferente.
2. **Practica el siguiente paso C durante un minuto, aproximadamente; luego recorre el paso R durante otro minuto y termina con el A durante otro minuto, o todo el tiempo que puedas:**

Paso C: Consciencia

Reflexiona sobre las siguientes preguntas parándote unos segundos entre cada una:

- i. **¿De qué sensaciones corporales soy consciente en este momento?** Siente tu postura, si te duele o molesta algo, o tienes cualquier sensación agradable. En la medida en que puedas, acéptalo tal como es.
- ii. **¿De qué emociones soy consciente en este momento?** Nota los sentimientos en el corazón o en la barriga, o dondequiera que los sientas.
- iii. **¿De qué pensamientos soy consciente en este momento?** Sé consciente de tus pensamientos, y del espacio que hay entre tú y ellos. Si puedes, observa los pensamientos en lugar de quedarte atrapado en ellos.

Paso R: Respiración

Centra la atención en la zona de la barriga, en la parte inferior del abdomen. En la medida en que puedas, siente toda la inhalación y toda la exhalación. No necesitas cambiar el ritmo de la respiración; sé consciente de ella con bondad, curiosidad y aceptación. Si tu mente se escapa, vuelve a centrar la atención suavemente en la respiración. Aprecia lo valiosa que es cada respiración.

Paso A: Ampliación consciente

Expande conscientemente tu consciencia desde la barriga a todo el cuerpo. Sé consciente de toda tu respiración corporal (que se realiza por la piel). A medida que tu consciencia se intensifica por todo el cuerpo, observa sus efectos. En la medida en que puedas, acéptate como un ser perfecto y completo tal y como eres, en este momento.

La meditación de la pausa resume la esencia del mindfulness de manera precisa y para llevar. Todos los efectos de la pausa son:

- » **Entras en el sosegado modo ser.** El modo hacer es energético y consiste en realizar acciones y cambiar cosas. El modo ser es un modo relajante en el que aceptas las cosas tal y como son (para más información sobre el modo ser y el modo hacer, consulta el capítulo 3).
- » **Aumenta la autoconsciencia.** Eres más consciente de cómo está tu cuerpo, de los pensamientos que atraviesan tu mente y de las emociones o necesidades del momento. Puede que notes que estás encorvado o que estás apretando la mandíbula. Tal vez observes que hay pensamientos zumbando por tu cabeza de los cuales ni siquiera eras consciente. O quizá estés triste, tengas sed o estés cansado. Si oyes estos mensajes puedes tomar las medidas necesarias. Sin la autoconsciencia, no sabrás cómo reaccionar.
- » **Aumenta la autocompasión.** Te das espacio para ser más amable contigo mismo en lugar de criticarte o exigirte en exceso. Y con una mayor autocompasión, serás más comprensivo y compasivo con los demás.
- » **Creas más oportunidades para poder elegir.** Al practicar el ejercicio de la pausa, te distancias de lo que vives y ves la situación en su conjunto. Cuando surge un problema, puedes tomar una decisión partiendo de todos sus conocimientos y experiencias en lugar de seguir una reacción pasajera. La pausa te permite tomar decisiones más sabias.
- » **Apagas el piloto automático.** ¿Alguna vez te has dado cuenta de que no has disfrutado de la comida que acabas de zamparte? Es muy probable que estuvieras en piloto automático. Estás tan acostumbrado a comer que puedes hacerlo mientras piensas en otras cosas. El ejercicio de la pausa te ayuda a conectar con tus sentidos para ser consciente de que estás vivo.
- » **Te conviertes en observador de lo que vives, lo que te ocurre, en lugar de estar atrapado en ello.** En tu vida diaria no hay ninguna distancia entre tú y tus pensamientos o emociones. Surgen y tú actúas

casi sin darte cuenta. Uno de los resultados principales del ejercicio de la pausa es la creación de un espacio entre tú y tu mundo interior.

- » **Ves las cosas desde una perspectiva diferente.** ¿Te has tomado alguna vez un comentario demasiado en serio? ¿Estás haciendo una montaña de un grano de arena? El descanso que la pausa te ofrece te ayuda a ver las cosas de manera diferente.
- » **Creas un espacio para que surjan nuevas ideas.** Al pararte un momento en tus actividades cotidianas para practicar la pausa creas un espacio en tu mente para que surjan otras cosas. Si tu mente está saturada, no podrás pensar con claridad. El ejercicio de la pausa podría ser lo que el médico te recetara para tener ideas creativas o un enfoque inteligente.

EN ESTE CAPÍTULO

Aprenderás maneras conscientes para cuidar de ti mismo

Sabrás cómo aplicar el mindfulness a tus relaciones

Capítulo 5

Utiliza la atención plena para ti y para los demás

El mindfulness puede ayudarte a cuidar tanto de ti como de los demás. Ser consciente de tus pensamientos, tus emociones y tu cuerpo, así como de las cosas y las personas que te rodean, es el punto de partida. Te permite además ser consciente de tus necesidades y de las de aquellos que te rodean, y te anima a darles respuesta en la medida que puedas.

Este capítulo te proporciona ideas para cuidar de ti mismo y de los demás a través de la consciencia plena.

Cómo utilizar la atención plena para cuidar de ti

¿Te has parado a escuchar los avisos de seguridad en un avión? En caso de emergencia, la tripulación te aconseja que te pongas la máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás, incluso a tus hijos. Es obvio: si no puedes respirar, ¿cómo vas a ayudar a los demás? Cuidar de uno mismo no es solo necesario en caso de emergencia. En la vida diaria necesitas cuidar de tus propias necesidades; si no, no solo sufrirás tú, también todas las personas que te rodean o dependen de ti. Cuidar de ti no es egoísta: es la mejor manera de ofrecer un servicio óptimo a los demás. Comer, dormir, practicar deporte y meditar de manera periódica son diferentes maneras de cuidar de ti y, por tanto, de los demás.

Practica deporte de manera consciente

Puedes practicar mindfulness y deporte al mismo tiempo. De hecho, Jon Kabat-Zinn, uno de los principales fundadores de la presencia plena en Occidente, entrenó al equipo estadounidense de remo masculino para los Juegos Olímpicos de 1984; y ganaron un par de medallas de oro; ¡nada mal para un grupo de meditadores! Más recientemente, en los Juegos Olímpicos de Londres de 2012, varios atletas afirmaron que la meditación los ayudaba a alcanzar el máximo rendimiento que los llevó a conseguir las medallas de oro.



PRUEBA ESTO

La práctica habitual de deporte es buena tanto para el cuerpo como para la mente, según confirman miles de estudios de investigación. Si ya practicas deporte regularmente, ya conoces las ventajas. Si no, y si tu médico te deja, puedes empezar caminando. Caminar es un ejercicio aeróbico y una manera fantástica de practicar la presencia plena (consulta el capítulo 6 sobre cómo practicar la meditación caminando). Luego, si quieres, puedes ir pasando a deportes más extenuantes. Empieza un nuevo deporte con actitud consciente: sé curioso sobre lo que ocurrirá, permanece con cualquier sensación incómoda durante un tiempo, explora el tope entre la comodidad y las molestias y observa a tu alrededor.



PRUEBA ESTO

Sea cual sea el deporte que escojas, permítete disfrutar de él. Busca actividades físicas que te hagan sonreír en lugar de fruncir el cejo y es probable que no las dejes.

Para comenzar, estos son algunos ejercicios físicos típicos e ideas sobre cómo practicarlos de manera consciente.

Correr de forma consciente

Deja en casa el reproductor de música y los auriculares. Intenta correr al aire libre en lugar de en el gimnasio: tus sentidos conectarán mejor con el exterior. Comienza realizando diez respiraciones conscientes mientras caminas. Sé consciente de tu cuerpo en su conjunto. Vete pasando de una marcha normal a caminar rápido y a correr. Nota cómo el ritmo de tu respiración cambia rápidamente y céntrate en la respiración cada vez que la mente se aleje del momento presente. Siente los latidos del corazón y el ritmo de los pies que golpean el suelo. Sé consciente de si estás tensando alguna parte del cuerpo innecesariamente. Observa qué tipo de pensamientos surgen cuando estás corriendo, sin juzgarlos. Si correr se vuelve doloroso, analiza si necesitas seguir o si es mejor reducir el ritmo. Si corres habitualmente, tal vez quieras quedarte en tu tope un poco más; si eres nuevo en esto, ralentiza y vete subiendo de nivel de forma gradual. Al final del entrenamiento, observa cómo te sientes. Prueba a realizar una minimeditación y nota qué efecto tiene. Sigue observando los efectos del entrenamiento durante las próximas horas.

Nadar de forma consciente

Empieza respirando conscientemente según te aproximas a la piscina. Nota el efecto del agua en tu cuerpo al entrar. ¿Qué tipo de pensamientos surgen? Al comenzar a nadar, siente el contacto entre tus extremidades y el agua. ¿Cómo notas el agua? Agradece el hecho de poder nadar y tener acceso al agua. Permítete coger el ritmo. Sé consciente de tus latidos, de tu respiración y de los músculos del cuerpo. Cuando hayas terminado, observa cómo se sienten tu mente y tu cuerpo.

Andar en bici de forma consciente

Empieza respirando conscientemente cuando te sientes sobre el sillín. Siente el peso de tu cuerpo, el contacto entre las manos y el manillar, y los pies y los pedales. Al comenzar a pedalear, escucha el sonido del viento. Siente cómo los músculos de las piernas colaboran rápidamente según te mueves. Cambia la atención de una zona del cuerpo, como las manos o la cara, a una atención amplia y espaciosa del cuerpo en general. Olvídate de a dónde te diriges y céntrate en el aquí y el ahora. Cuando bajes de la bicicleta, siente las sensaciones en el cuerpo. Haz un escaneo de tu cuerpo y observa cómo te sientes tras el ejercicio.

Prepárate para dormir con atención plena

Dormir consiste en olvidarse por completo del mundo. Caer dormido no es hacer algo, sino que consiste en no hacer. En ese sentido, dormir es parecido al mindfulness: si estás intentando dormir, pones cierto esfuerzo, que es justo lo contrario de abandonarse.

Estos son algunos consejos para prepararte para dormir con la presencia plena:

- » **Respetar una hora habitual para ir a la cama y para despertar.** Despertarse temprano un día y muy tarde el siguiente hace que el cuerpo se confunda y que tengas problemas para conciliar el sueño.
- » **Evita estimularte en exceso viendo la televisión o estando delante del ordenador antes de acostarte.** La luz de la pantalla engaña al cerebro y este cree que aún es de día, por lo que te costará más dormirte.
- » **Intenta realizar algún ejercicio de atención plena formal, como la meditación sedente o el escaneo corporal (consulta el capítulo 4) antes de ir a la cama.**
- » **Intenta practicar yoga o estirar suavemente antes de acostarte.** He observado que los gatos suelen

estirarse antes de acurrucarse en el sofá para dormir. Puede que eso te ayude para relajar los músculos y desconectar. Mientras estiras, intenta ronronear un poco; ¡tal vez ese sea el secreto de su relajada vida!

- » **Antes de irte a la cama, camina conscientemente por casa.** Dedicar cinco o diez minutos a dar unos pocos pasos y sentir todas las sensaciones en el cuerpo mientras lo haces. Cuanto más lento, mejor.
- » **Cuando te acuestes, siente la inspiración y la espiración.** En lugar de intentar dormir, quédate un rato con tu respiración. Cuenta las exhalaciones de uno a diez. Cada vez que espirez, di el número en tu interior. Cada vez que la mente se distraiga, empieza de nuevo.
- » **Si estás tumbado en la cama preocupado, quizá sobre la necesidad que tienes de dormirte, acepta tus preocupaciones.** Pelear o desafiar a los pensamientos solo hace que sean más intensos. Obsérvalos y después vuelve lentamente a la sensación de la respiración.

Busca un equilibrio consciente entre la vida laboral y personal

El equilibrio entre la vida profesional y la vida personal implica compensar las ambiciones laborales y profesionales con aquello que se desea a nivel familiar, de ocio y espiritual. Trabajar en exceso puede tener un impacto negativo en otras áreas importantes. Si mantienes el equilibrio, podrás terminar tu trabajo antes y mejorar la calidad de tus relaciones.



**PRUEBA
ESTO**

Prueba esta pequeña reflexión para pararte a pensar y mejorar el equilibrio entre tu vida laboral y personal:

1. Siéntate en una postura cómoda y recta, con sensación de dignidad y estabilidad.
2. Sé consciente de tu cuerpo en su conjunto, con sus diferentes sensaciones cambiantes.
3. Lleva la atención al vaivén de la respiración. Deja que tu mente se centre en esas sensaciones.
4. Observa el equilibrio entre la inspiración y la espiración. Siente que la primera se detiene naturalmente cuando es necesario, al igual que la segunda. No necesitas hacer nada: simplemente, ocurre. Disfruta de ello.
5. Cuando estés listo, reflexiona sobre esta pregunta durante unos minutos: “¿Qué puedo hacer para

encontrar un equilibrio más sensato y saludable en mi vida?''.

6. Vuelve a las sensaciones de la respiración. Observa qué ideas surgen. No necesitas forzar ninguna idea; simplemente, reflexiona sobre la pregunta y observa qué ocurre. Tal vez te venga un nuevo pensamiento, imagen o sentimiento.
7. Cuando estés listo, acaba la meditación y escribe cualquier idea que haya surgido.

Cómo utilizar la consciencia plena en las relaciones

Los humanos somos animales sociales; nuestro cerebro está hecho así. Los estudios en psicología positiva, la nueva ciencia del bienestar, demuestran que unas relaciones sanas afectan a nuestra felicidad más que cualquier otra cosa. Los psicólogos han descubierto que el bienestar no consiste tanto en la cantidad de relaciones como en su calidad. A través del mindfulness, podrás desarrollar y mejorar la calidad de tus relaciones.

Comienza con tu relación contigo mismo

Los árboles deben soportar fuertes tormentas y la única manera para hacerlo es tener raíces profundas que les aporten estabilidad. Si las raíces carecen de profundidad, el árbol no podrá mantenerse en pie. Cuanto más profundas y fuertes sean las raíces, mayores y más ricas serán las ramas que ese árbol genere. De la misma manera, necesitas alimentar la relación contigo mismo para poder diversificar y relacionarte con los demás de manera significativa y gratificante.

Estos son algunos consejos que te ayudarán a comenzar a construir una mejor relación contigo mismo a través de la presencia plena:

- » **Establece la intención.** Comienza con la clara intención clara de empezar a quererte y cuidarte. No estás siendo egoísta por cuidar de ti: estás regando tus propias raíces para poder ayudar a los demás cuando llegue el momento. Estás abriendo la puerta a un futuro más prometedor, que realmente te mereces como ser humano que eres.
- » **Comprende que nadie es perfecto.** Tal vez tengas enormes expectativas sobre ti mismo. Intenta olvidarlas, aunque solo sea un poco. Si puedes, acepta al menos un aspecto de ti mismo que no te guste. Hasta el detalle más insignificante puede tener grandes consecuencias.

- » **Aléjate de la autocrítica.** A medida que practicas la presencia plena, vas siendo más consciente de tus pensamientos. Puede que te sorprenda escuchar una severa y autocrítica voz interior que te regaña. Si puedes, aléjate de esa voz y piensa que tú no eres tus pensamientos. Cuando comiences a darte cuenta de esto, tus pensamientos perderán fuerza (la meditación sedente del capítulo 6 analiza esto).
- » **Sé amable contigo mismo.** Haz una lista con sus cualidades positivas, independientemente de lo pequeñas e insignificantes que te parezcan, y acéptalas. Puede que seas educado o que haya una parte de tu cuerpo que sea atractiva; o quizá seas generoso o sepas escuchar. Sean cuales sean tus cualidades, sé consciente de ellas en lugar de fijarte en los aspectos negativos o en lo que no eres capaz de hacer. Ser amable con uno mismo no es fácil, pero a través del mindfulness y paso a paso, sí que es posible.
- » **Perdónate.** Recuerda que no eres perfecto; cometes errores, igual que yo. Los errores nos hacen humanos. Cuando comprendas que no puedes ser perfecto en lo que haces, que no todo te puede salir bien, serás capaz de perdonarte y seguir adelante. Es más: solo aprendemos a través de los errores; si hicieras todo bien, tendrías poco que aprender de ti mismo. Date permiso para perdonarte.
- » **Sé agradecido.** Cultiva una actitud de agradecimiento. Intenta agradecer todo lo que tienes y todo lo que sabes hacer. ¿Puedes ver, oír, oler, saborear y tocar? ¿Puedes pensar, sentir, caminar y correr? ¿Tienes acceso a comida, techo y ropa? Utiliza la consciencia plena para ser consciente de todo lo que tienes. Todas las noches antes de acostarte escribe tres cosas por las que estás agradecido, incluso si son muy pequeñas e insignificantes. Prueba a hacerlo durante un mes y continúa haciéndolo si ves que este ejercicio te ayuda de alguna manera.
- » **Practica la meditación *metta* o de bondad amorosa.** Esta tal vez sea la manera más eficaz de desarrollar una relación más profunda, amable y gratificante contigo mismo. En el capítulo 6 puedes consultar las diferentes fases de este ejercicio.

Resolver disputas con la pareja: una manera consciente de que reine la paz

Las discusiones suelen ser la causa de muchas relaciones difíciles con los demás, especialmente en las relaciones de pareja. Las relaciones amorosas pueden ser profundamente satisfactorias y profundamente dolorosas. Y son más difíciles cuando surgen los desacuerdos.

El mindfulness crea un espacio interior mental y emocional, un espacio entre el momento en el que notas que te empieza a hervir la sangre y el momento en el que decides hablar. En ese espacio, tienes tiempo para decidir qué decir.

Si tu pareja te acusa o te echa algo en cara, te pones a la defensiva. Pero en ese espacio adicional del que dispones también puedes pensar en tu pareja: ha tenido un día largo y

agotador y no está de humor. Al ser consciente de esto, respondes de manera amable o le ofreces un abrazo o un masaje. La situación se empieza a calmar.

Esos pocos segundos cruciales entre lo que sientes y lo que decides decir se crean a través de la presencia plena. A medida que te vas convirtiendo en un experto en el mindfulness ya no reaccionas de forma automática. Eres consciente de lo que ocurre en tu interior y puedes tomar decisiones más acertadas.

Ante una posible discusión puedes reaccionar así:



PRUEBA ESTO

- 1. Nota cómo la emoción va tomando control de tu cuerpo cuando tu pareja te dice algo que te duele.**
- 2. Sé consciente de en qué parte del cuerpo sientes la emoción y haz unas cuantas respiraciones. Sé todo lo amable y cordial que puedas contigo mismo.** Di para ti: “Esta emoción me resulta complicada ahora mismo... Voy a respirar hacia ella lentamente”.
- 3. Escoge las palabras para responder sabiamente desde tu consciencia plena.** Quizá puedas comenzar mostrándote de acuerdo con parte de lo que tu pareja dice. Suaviza el tono de voz. Dile a tu pareja cómo te sientes, si puedes. Y evita acusar: eso solo alimentará la polémica.
- 4. Cuando empieces a calmarte, intenta ser cada vez más consciente.** Continúa sintiendo tu respiración. O sé consciente de tus sensaciones corporales u otras emociones. Si puedes, sonríe. Esto te ayudará a calmarte y te permitirá llevar la conversación hacia un terreno más positivo.

Escucha atentamente

Escuchar de manera atenta o consciente conlleva escuchar con algo más que los oídos. Implica escuchar con la mente y el corazón, con todo tu ser. Cuando escuchas atentamente, te entregas, olvidas todos tus pensamientos, ideas, opiniones y creencias y, simplemente, escuchas.

Escuchar atentamente se consigue con calma interior. Si tu mente es tempestuosa, te costará mucho escuchar de manera correcta. Si tu mente está muy agitada, escucha tu respiración o, incluso, tus pensamientos. Así les darás espacio para que surjan del inconsciente y te dejen tranquilo.

Así es como se escucha de manera atenta y consciente:

- » Deja de hacer cualquier otra cosa. Tu única intención es escuchar atentamente.
- » Mira a la persona a los ojos mientras habla y, si es adecuado, sonríe un poco.
- » Deja a un lado todas las preocupaciones.
- » Escucha lo que la persona está diciendo y cómo lo dice.
- » Escucha con todo tu ser: con la mente y el corazón, no solo con la cabeza.
- » Fíjate en la postura y el tono de voz.
- » Sé consciente de los pensamientos automáticos que te surgen mientras escuchas. Haz todo lo posible por olvidarlos y concéntrate en escuchar.
- » Haz preguntas si es necesario, pero intenta que sean sinceras y abiertas en lugar de tratar de cambiar de tema. Intenta que las preguntas profundicen en la conversación.
- » Evita juzgar en la medida que puedas. Juzgar significa pensar en lugar de escuchar detalladamente.
- » Evita intentar resolver el problema o darle una respuesta a la persona.

Cuando le das a una persona espacio y tiempo para hablar sin juzgarla, esa persona comienza a escucharse a sí misma. Lo que dice empieza a cuadrarle y, a menudo, la solución surge por sí sola. Se conoce mejor que lo que tú puedes conocerla. Si te dedicas a disparar soluciones, solo estarás reduciendo la oportunidad que esa persona tiene de comunicar contigo. Así que cuando escuches, límitate a escuchar.

Trabaja con las emociones

“Me pones de los nervios”, “me molestas”, “me sacas de quicio”. Si te descubres a ti mismo pensando o diciendo estas frases, no estás siendo responsable de tus propias emociones. Estás echándole la culpa a alguien por cómo te sientes. Tal vez te resulte normal, pero en realidad nadie es responsable de cómo te sientes. Lo que tú opinas sobre la situación determina cómo te sientes. Por ejemplo, pongamos que sin querer derramo el café sobre tu trabajo. Si crees que lo hice a propósito, pensarás: “Has estropeado mis papeles a propósito, imbécil”, y estarás enfadado y molesto. Me echarás la culpa por tu enfado. Si lo ves como un accidente y piensas que tal vez estoy cansado, pensarás: “Solo ha sido un accidente, espero que se encuentre bien”, y reaccionarás con empatía. La emoción deriva de tu pensamiento, no de la persona ni de la situación en sí.

En lugar de culpar a la otra persona por tu enfado, siente la emoción. Si puedes, nota que la somatizas. Observa qué pasa si respiras hacia ella. Contémtala con cariño; eso transforma tu relación con el enfado, pasando del odio a la curiosidad, por lo que el enfado pasa de ser un problema a una oportunidad de aprendizaje.

Una manera fácil para recordar y gestionar las emociones es utilizar el acrónimo EOC:

» E: evento desencadenante.

» O: opinión.

» C: consecuencia.

Por ejemplo:

» **Evento desencadenante:** un compañero no se presenta a una reunión.

» **Opinión:** crees que siempre hay que ser puntual.

» **Consecuencia:** te enfadas.

Ahora, vuelve atrás y cambia tu opinión. Piensa algo diferente, como por ejemplo: “La gente no siempre es puntual, es así. Hay quien siempre llega tarde. Otras veces están en un atasco o el tren va con retraso”. Ahora verás que ya no te enfadas tanto.

Así que, siempre que notes una fuerte reacción emocional hacia alguien, sé consciente de tus opiniones y prueba si cambiar de opinión, o simplemente sonreír hacia esa opinión, te ayuda.

Las personas difíciles son tus maestros

Cuando te encuentras con una persona, tu cerebro automáticamente recupera el archivo de la memoria de esa persona y actúas según dicho archivo. Eso es genial cuando te encuentras con un viejo y querido amigo, por ejemplo, pero ¿y si tienes que tratar con alguien con quien has tenido problemas? Tal vez discutisteis o no acabáis de congeniar.



RECUERDA

Cuando trates con personas difíciles, merece la pena recordar que hay dos maneras de relacionarte con los demás. La primera es ver las ideas, recuerdos, pensamientos, opiniones y creencias sobre esa persona. La segunda es ver a la persona tal cual es, sin

juicios ni ideas preconcebidas. Es empezar de cero, como si fuera la primera vez. El mindfulness consiste en empezar todo de cero. Cuando conectas con los sentidos, ya no estás en el reino de las ideas, opiniones o creencias: estás en el momento presente. Si te relacionas con los demás así, no podrás evitar sentir afecto y asombro.

Estos son algunos consejos para relacionarte con personas difíciles:

- » **Respira conscientemente cinco veces o realiza una minimeditación (consulta el capítulo 8) antes de ver a la otra persona.** Eso puede ayudarte a evitar que el sentimiento de enfado o frustración te supere. Sencillo, pero asombrosamente eficaz.
- » **Observa la diferencia entre tu propia imagen negativa sobre la persona y la persona en sí.** En la medida que puedas, deja atrás la imagen y observa a la persona tal y como es, conectando con tus sentidos cuando la veas.
- » **Interioriza la siguiente frase, atribuida a Buda: “Recordar algo malo es como llevar una carga para la mente”. Intenta perdonar lo que haya ocurrido en tu relación.** Mira si eso te ayuda; Buda suele saber de qué habla.
- » **Considera la relación como un juego.** No hay que tomarse el mindfulness muy en serio ni tampoco las relaciones. A menudo las relaciones se estancan porque los implicados se toman las cosas muy a pecho. Relájate. Mira el lado cómico. Cuenta un chiste o, al menos, sonríe.
- » **Piensa en qué es lo peor que puede ocurrir.** Esa pregunta suele ayudar a poner las cosas en perspectiva. Tal vez estés sobrestimando lo mala que es la otra persona, o todo el mal que te puede llegar a hacer.
- » **Sé curioso sobre el tipo de pensamientos que te surgen cuando ves a esa persona difícil.** ¿Suelen seguir un esquema conocido? ¿Los puedes ver como meros pensamientos en lugar de como hechos? ¿De dónde has sacado esas ideas? Este es un ejemplo de consciencia de los pensamientos: actúa con curiosidad sobre tus patrones de pensamiento y fíjate qué ocurre. No estás intentando arreglar ni solucionar nada; eso ocurrirá por sí solo si observas atentamente los esquemas de pensamiento actuales.

LA MEDITACIÓN DEL LAGO: DESCUBRIR LA ACEPTACIÓN

Puedes probar esta meditación, que está disponible como pista de audio (pista 17).

Esta meditación se suele practicar tumbado, pero puedes realizarla en cualquier posición que te sea cómoda. Cierra los ojos suavemente. Siente la respiración durante unos minutos. Ahora, cuando estés listo, imagina un hermoso lago. El lago está en total calma y quietud. La superficie del lago está tan inmóvil que parece un

espejo pulido. Al fondo, unas majestuosas montañas; el cielo es predominante azul, con algunas pequeñas, blancas y esponjosas nubes. Cielo y montañas se reflejan en el lago. En torno a este maravilloso lago hay unos viejos e imponentes árboles, con ramas que cuelgan sobre el agua. Unos pájaros cruzan el lago volando a lo lejos. Cuando el viento sopla, sobre la superficie del lago se forman pequeñas ondas y alguna que otra ola más grande, reflejando un baile de destellos sobre el agua. Sabes que, según cambian las estaciones, el lago acoge la lluvia y las hojas que caen, y en invierno la superficie puede llegar a congelarse. Bajo la superficie, poco cambia o se mueve, y el agua sigue rebosando vida. El lago acepta abiertamente todo lo que se le ofrece.

Ahora, cuando estés listo, permítete fundirte con el lago y ser un solo ente. Sentado o tumbado, tú pasas a ser el propio lago, si esto te parece de alguna forma posible. Los dos sois tanto las aguas tranquilas de las profundidades como las ondas de la superficie. Déjate empapar de lo que esto puede significar para ti, sea lo que sea. Con tu compasión, bondad y cariño, soportas toda esa masa de agua. Cuando el tiempo cambia, el agua se embarra y recoge hojas y ramitas. ¿Puedes permitir delicadamente que esto ocurra y seguir siendo el lago sin más? Aprecia cómo las condiciones cambiantes del lago le aportan carácter, encanto y riqueza. Permítete sentir tu propia tranquilidad y serenidad bajo las turbulentas aguas de la superficie. ¿Es eso posible en cierto modo? ¿Puedes permitir que el cambio continuo que sistemáticamente tiene lugar a tu alrededor y en el lago sea parte del proceso biológico de la naturaleza, e incluso apreciar su belleza en ti?

Si te ayuda, utiliza esta imagen del lago para enriquecer tu meditación de vez en cuando. Incluso recordarlo mientras desarrollas tus quehaceres diarios te ayuda a percibir la vida desde la aceptación y la tranquilidad. Recuerda cómo el lago puede ser profundo, inmóvil y quieto en la profundidad, y agitado en la superficie. Reconoce los pensamientos y sentimientos en constante movimiento en tu mente y corazón, e identificate con la consciencia que está ahí presente, siempre, en un segundo plano. Contempla tu historia, tu mundo, tus ideas, pensamientos, sueños, opiniones y creencias como parte de una vasta consciencia, pero no toda ella. Disfruta de la visión del lago que refleja sin esfuerzo alguno el sol y el cielo, los pájaros y los insectos, las plantas y los animales durante el día, y a una hermosa pálida luna y parpadeantes estrellas por la noche, en el oscuro y frío cielo, siempre presente, en constante cambio, pero siempre el mismo.

EN ESTE CAPÍTULO

Integrarás la consciencia plena en tu trabajo

Aprenderás a convertir los desplazamientos diarios en una oportunidad para practicar el mindfulness

Explorarás la presencia plena en casa

Capítulo 6

Cómo llevar la atención plena a la vida diaria

Puedes llevar el mindfulness puesto: puedes ser consciente en cualquier lugar, no solo sobre el cojín de meditación o la esterilla de yoga; puedes ser consciente mientras impartes una clase, le das de comer al gato o abrazas a un amigo. Al ejercitar la consciencia plena, profundizas en tus vivencias del día a día y te alejas de los esquemas mentales y emocionales habituales. Todo cuenta. Tu grado de estrés se reduce, la depresión o la ansiedad se hacen más llevaderas y comienzas a centrarte. Necesitas hacer un pequeño esfuerzo para conseguirlo, pero se trata de un esfuerzo diferente del que estás acostumbrado a hacer, ya que te llevará hacia un cambio para mejor. En este capítulo se ofrecen infinitas formas para llevar este arte ancestral de la consciencia a la vida diaria.

Cómo usar la atención plena en el trabajo

Trabajo. Una palabra de siete letras y un montón de connotaciones negativas. Muchas personas aborrecen el trabajo por los altos niveles de estrés que tienen que soportar en él. Un alto grado de estrés no es agradable ni saludable, así que recibe cualquier forma de canalizar el estrés con los brazos abiertos.

Prueba las minimeditaciones

Es muy fácil que al llegar al trabajo te dejes llevar y te olvides de ser consciente de lo que estás haciendo. El teléfono suena, recibes correo tras correo y tienes que acudir a infinitas reuniones. Trabajas en lo que trabajas, seguro que absorbe tu atención.

Esta habitual pérdida de atención y pasar de una actividad a otra sin realmente pensar en lo que estás haciendo es el modo piloto automático. Tan solo necesitas cambiar al modo consciente. La manera más eficaz de hacerlo es a través de las minimeditaciones de uno o tres minutos, notando la sensación de tu propia respiración al entrar y salir del cuerpo (para saber más sobre cómo salir del piloto automático ve al capítulo 3).



PRUEBA ESTO

Cuando estés en el trabajo, prueba una minimeditación:

- » **¿Cuándo?** Puedes realizar una minimeditación a una hora establecida o entre actividades. Cuando hayas terminado una determinada tarea o trabajo, dedica unos minutos a practicar la minimeditación antes de pasar a la siguiente tarea. Si no te gusta la rigidez de planificar las minimeditaciones de antemano, practícalas cada vez que te acuerdes y que sientas que necesitas entrar en modo consciente.

Además, puedes utilizar la meditación para lidiar con situaciones difíciles, como cuando el jefe te saca de quicio. Una manera de hacer frente a las emociones que surgen en estas situaciones es realizar la meditación de tres minutos de la pausa (que se describe por completo en el capítulo 7).

- » **¿Cómo?** En cualquier postura que prefieras, siempre que tu columna vertebral esté relajada y recta. La manera más sencilla de realizar una minimeditación es sentir la respiración. Si notas que te cuesta, puedes decir, para tus adentros, *inhala* al inspirar y *exhala* al espirar. O también puedes contar cada exhalación del uno al diez. Como siempre, cuando la mente se te distraiga, vuelve a centrar la atención suavemente; incluso puedes felicitarte por haberte dado cuenta de que estabas distraído.

- » **¿Dónde?** Puedes realizar la minimeditación en cualquier lugar en que estés cómodo. Normalmente, meditar es más sencillo con los ojos cerrados, ¡pero eso no es fácil en el trabajo! Puedes dejar los ojos abiertos y fijar la vista en algo mientras centras la atención hacia dentro. Si trabajas al aire libre, prueba a pasear lentamente durante unos minutos, sintiendo la respiración y las sensaciones de los pies al entrar en contacto con el suelo.



PRUEBA ESTO

Tal vez tengas intención de practicar la minimeditación en el trabajo, pero no haces más que olvidarte. ¿Y por qué no fijar una cita contigo mismo? Puedes poner un recordatorio en el ordenador o un salvapantallas con un discreto mensaje. Una de mis pacientes de una empresa puso una tarjeta sobre su mesa con la imagen de una bonita flor. Cada vez que veía la imagen, realizaba tres respiraciones conscientes. Esto la ayudaba a calmarse y tenía un efecto transformador en su día. O prueba con un post-it o una alarma en el móvil; sé creativo a la hora de pensar formas para recordarte que tienes que ser consciente.

Responde en lugar de reaccionar

Una reacción es un pensamiento, una respuesta y un comportamiento prácticamente automáticos tras un determinado tipo de estímulo, como una crítica de tu jefe. Sin embargo, la respuesta a una situación es una lección más estudiada y equilibrada, a menudo creativa, en respuesta a la crítica, y ayuda a solucionar el problema en lugar de empeorar las cosas.

Si alguien te interrumpe en una reunión, te roba el proyecto o te envía un correo con mal tono, no hay que reaccionar. En vez de eso, dar una respuesta equilibrada y sopesada es útil tanto para ti como para tu relación con tus compañeros.



**PRUEBA
ESTO**

Comienza a sentir las sensaciones de la respiración. Nota si es rápida o entrecortada debido a tu frustración o enfado, pero intenta no juzgarte. Mientras inspiras y expiras, di para ti: “Inhala... exhala”. Extiende la consciencia a todo el cuerpo. Sé consciente de los procesos que están teniendo lugar en tu interior. Siente la rabia que te quema desde la boca del estómago, pasando por el pecho y la garganta, o el corazón acelerado y la boca seca si estás nervioso. Sé consciente del sentimiento en lugar de criticarlo o bloquear la emoción. Siente qué ocurre si no reaccionas como lo harías normalmente o como te apetecería hacer. Imagina que la respiración calma el sentimiento. Lleva bondad y curiosidad hacia tus emociones. No es un momento fácil para ti y darte cuenta de ello es un acto de autocompasión.

Tal vez descubras que por el mero hecho de ser consciente de tu reacción el sabor de la sensación cambia. Tu reacción pasa de ser un arrebato, por ejemplo, a una respuesta más considerada. El tono de tu voz puede cambiar ligeramente, de agresivo y exigente a algo más tranquilo y curioso. No se trata de intentar cambiar nada, sino de dar un paso atrás y ver qué está ocurriendo durante unos momentos.



**PRUEBA
ESTO**

Para ayudarte a ser más curioso cuando estás a punto de reaccionar ante una situación en el trabajo, intenta hacerte las siguientes preguntas poco a poco, de una en una, y date tiempo para pensar:

- » ¿Qué estoy sintiendo en este momento, aquí en el trabajo? Este sentimiento, ¿me es familiar? ¿Dónde noto el sentimiento en mi cuerpo?
- » ¿Qué pensamientos atraviesan mi mente en estos momentos? ¿Son muy críticos? ¿O comprensivos? ¿Cómo me afectan a lo que hago en el trabajo?
- » ¿Cómo está mi cuerpo ahora mismo? ¿Estoy muy cansado en el trabajo? ¿Qué efecto tiene la carga actual de trabajo en mi cuerpo? ¿Siento mucha molestia ahora mismo en el cuerpo?; ¿a qué se debe?
- » ¿Puedo reconocer mis experiencias aquí en el trabajo tal y como son? ¿Puedo respetar mis propios derechos así como mis responsabilidades a través de lo que decido hacer? ¿Cuál sería una manera sabia de responder ahora mismo, en lugar de mi reacción habitual? Si reacciono, ¿puedo darme cuenta de que no soy perfecto y hacer que mi propia decisión sea una respuesta más consciente?

Algunas de las ventajas de una respuesta estudiada y equilibrada en lugar de una reacción automática son las siguientes:

- » Menor presión arterial (la tensión alta es la causa de enfermedades cardiovasculares).
- » Menor concentración de hormonas del estrés en el torrente sanguíneo, lo que supone un sistema inmunitario más sano.
- » Mejores relaciones, ya que es probable que no rompas la comunicación entre compañeros si estás más tranquilo.
- » Mayor sentimiento de control, porque puedes elegir cómo responder a los demás en lugar de reaccionar automáticamente de forma involuntaria.



RECUERDA

No ocultes el enfado ni la frustración. El mindfulness no consiste en bloquear las emociones, sino todo lo contrario: te permites sentir las emociones conscientemente y calmarlas con toda la bondad y el cariño que puedas. Incluso forzar una sonrisa puede ser de gran ayuda. La consciencia plena es la única manera que conozco para superar de manera eficaz las emociones destructivas. Expresar un enfado sin control solo trae más enfado. Si lo ocultas, se convertirá en un arrebato en otro momento. La presencia plena es la mejor manera para aliviar la frustración.

Trabaja de forma consciente

Trabajar de forma consciente consiste tan solo en ser consciente de lo que haces donde trabajas. Estos son algunos ejemplos de cómo ser consciente en el trabajo:

- » Cuando estés tecleando, fíjate en el sentido del tacto entre los dedos y el teclado. Nota que tu mente transforma rápidamente un pensamiento en una acción sobre las teclas. ¿Golpeas las teclas demasiado fuerte? ¿Tienes los hombros tensos, la cara contraída innecesariamente? ¿Cuál es tu postura?
- » Antes de escribir o leer un correo electrónico, respira. ¿Es realmente importante hacerlo ahora? Piensa un momento en el mensaje principal que necesitas comunicar y recuerda que quien lo recibirá es un ser humano, no solo un ordenador. Tras enviar el mensaje, dedica un momento a sentir tu respiración y, si puedes, disfrútala.
- » Cuando el teléfono suene, deja que el timbre te recuerde que tienes que ser consciente. Deja que el teléfono suene unas cuantas veces antes de responder. Usa este tiempo para observar tu respiración y tu postura. Cuando respondas, habla y escucha conscientemente. Nota tanto el tono de tu propia voz como el de la otra persona. Si quieres, prueba a sonreír ligeramente mientras hablas y escuchas, y observa qué efecto tiene esto.
- » Independientemente de en lo que consista tu trabajo, hazlo conscientemente. Eso te ayudará a que tus acciones sean más claras y eficientes. Conecta los sentidos con lo que estés haciendo. Cuando notes que la mente se te aleja del momento presente, tráela de nuevo.
- » Utiliza las minimeditaciones para mantenerte consciente en el trabajo; son como farolas que iluminan tu camino y aclaran las cosas.

La monotarea y el mito de la multitarea

Hoy en día todos lo hacemos: escribimos mensajes mientras caminamos, o leemos un correo electrónico mientras hablamos por teléfono. Practicamos la multitarea para ser más eficientes, pero la mayoría de las veces nos hace ser menos eficientes. Y desde una perspectiva de presencia plena, la atención se vuelve difusa en lugar de centrarse.

Muchos estudios demuestran que la multitarea significa ineficiencia y estrés innecesario. Evitar la multitarea y centrarte de manera consciente en una tarea cada vez te ayudará a:

- » **Vivir el momento.** En un divertido estudio, los investigadores pidieron a las personas que caminaban por el parque si habían visto un payaso sobre un monociclo. Las personas que estaban atentas al teléfono no lo habían visto; el resto, sí.
- » **Ser eficiente.** Al dedicarte a dos tareas, tardas más. Es más rápido acabar una tarea y pasar a la

siguiente. Cambiar la atención lleva tiempo y energía y reduce tu capacidad para centrarte. Algunos expertos descubrieron una reducción del 40 % en la productividad debido a la multitarea.

- » **Mejorar las relaciones.** Un estudio de la Universidad de Essex descubrió que tener el móvil cerca mientras mantienes una conversación cara a cara tiene un impacto negativo. Dedícale toda la atención que puedas a la otra persona.
- » **Desestresar.** Un estudio de la Universidad de California demostró que cuando los trabajadores estaban controlando constantemente el correo electrónico mientras trabajaban, sus ritmos cardíacos eran más altos que los de aquellos que solo se centraban en una tarea.
- » **Ser creativo.** En la multitarea agotas los recursos de la memoria; no hay espacio para la creatividad. Un estudio realizado en Chicago en 2010 descubrió que a quienes realizaban varias tareas a la vez les costaba dar con soluciones creativas para los problemas que se les proponían.

Acaba el día desconectando

Tal vez te cueste desconectar de tu trabajo al final del día. Quizá llegues a casa y en lo único que pienses sea en el trabajo. Puede que pases la tarde hablando furioso sobre tus compañeros o jefes, o incluso continúes trabajando para poder acabar lo que tenías que haber hecho durante el día. Eso influye en la calidad y la cantidad de tu sueño, y hace que te sientas cansado durante el resto del día. Este lamentable ciclo negativo puede llegar a descontrolarse.



RECUERDA

Tienes que establecer una línea entre el trabajo y el hogar, especialmente si cada vez estás más estresado. Si meditas cuando vas hacia casa (lee el apartado siguiente), o nada más llegar, tendrás recursos para conseguirlo. Es como decir “Basta” y frenar la avalancha de solicitudes que agotan tiempo y energía, que son limitados. Estás haciendo algo bueno por tu salud y bienestar y, por extensión, por todos los que te rodean. Y estarás desconectando.

Para conseguir desconectar al final del día de manera eficaz, elige una de las prácticas formales de meditación consciente del capítulo 4; o practica un deporte o pasatiempo que te absorba, una actividad que permita a la energía de tu cuerpo y mente apaciguarse, y practica la atención plena para calmarte.

Cómo utilizar la atención plena en los desplazamientos

Me encanta observar a los extranjeros en el metro de Londres, admirando los trenes y haciéndose un montón de fotos. Los usuarios habituales del transporte los observan, a menudo con desagrado, antes de perderse en un libro, el periódico o el móvil. Cuando estamos de vacaciones, vivimos en el momento, y el momento presente siempre es emocionante. El nuevo entorno es un cambio de la rutina. Viajar es otra oportunidad para llevar la consciencia plena al momento.

Camina de forma consciente

Caminar es un milagro. Si puedes caminar, considérate afortunado. Contemplar el milagro llamado caminar es solo el principio de la meditación caminando.

Normalmente, en la meditación caminando (como se describe en el capítulo 4) no caminas por llegar a ningún sitio. Simplemente caminas adelante y atrás lentamente, siendo consciente de cada paso que das, con agradecimiento. No obstante, cuando vas caminando al trabajo o a donde sea, tienes un objetivo: quieres llegar a un sitio. Esto supone un reto, porque tu mente no deja de pensar en el lugar al que vas a llegar, lo que vas a hacer cuando llegues allí y si llegarás a tiempo. En otras palabras: no estás en el momento. Pensar en el objetivo te aleja del momento presente.



**PRUEBA
ESTO**

Intenta olvidarte del destino; estate en el momento mientras caminas. Siente la brisa y disfruta de los pasos si puedes. Si no eres capaz de disfrutar de caminar, simplemente siente las sensaciones en tus pies: eso es presencia plena. Sigue llevando tu mente al momento presente, una otra vez, y ¡ya lo tienes!, estás meditando mientras caminas.

Conduce de forma consciente

Si todos condujéramos con atención plena, el mundo sería un lugar más seguro y feliz. No te asustes: ¡no consiste en cerrar los ojos ni entrar en trance! Prueba esta meditación mientras conduces y permítete ser creativo y adaptarla a tu gusto. Pero recuerda: no leas este libro mientras conduces; ¡eso sí que sería peligroso!

1. **Fija la intención al decidir conducir de manera consciente.** Céntrate en conducir con cuidado y atención. Intenta ser paciente y amable con los demás en la carretera. Deja un amplio margen temporal para llegar a donde te dirijas, para no tener que ir con preocupaciones.
2. **Siéntate en el asiento del conductor y practica la respiración consciente durante un minuto aproximadamente.** Siente tu respiración natural tal y como es y céntrate en el momento presente.
3. **Arranca el coche.** Sé consciente del peso y el tamaño del coche, una máquina tremendamente potente, sea cual sea su tamaño, y con el potencial de causar grandes daños si se conduce de manera irresponsable, o de ser tremendamente útil si se conduce con consciencia e inteligencia. Comienza a dirigirte hacia tu destino.
4. **Estate alerta.** No enciendas la radio ni pongas música. En su lugar, intenta tener una atención amplia y perceptiva. Sé consciente de lo que los otros vehículos y personas hacen a tu alrededor. Deja que tu consciencia sea suave, en lugar de forzarla.
5. **Prueba lo delicadamente que puedes conducir.** Frena gradualmente y acelera sin revolucionar mucho el motor. Ese tipo de conducción es menos estresante y el consumo de combustible es más eficiente.
6. **De vez en cuando, céntrate brevemente en tu cuerpo.** Sé consciente de cualquier tensión y suéltala si puedes, o acéptala si no puedes. No necesitas luchar o pelear con la tensión.
7. **Sé educado con los otros conductores.** Conducir consiste en confiar y cooperar con los demás.
8. **Respetar los límites de velocidad.** Si puedes, conduce más lento de lo habitual. Pronto aprenderás a disfrutar del ritmo y tal vez sea más seguro.
9. **Aprovechate de los semáforos en rojo y de los atascos.** ¡Esto es una meditación en el tráfico! No son más que oportunidades para respirar. Mira por la ventana y observa el cielo, los árboles y a las otras personas. Deja que este sea un momento para descansar en lugar de ponerte nervioso y frustrarte. Recuerda que el estrés no lo causa la situación sino tu actitud ante las circunstancias. Ten una actitud consciente, a modo de experimento, y observa qué ocurre. Descubrirás un modo de vida totalmente diferente.

Viaja en transporte público de forma consciente

Si viajas en autobús, tren o avión, no tienes un control activo del transporte en sí, por lo que puedes sentarte y ser consciente. La mayoría de las personas se ponen unos auriculares o leen, pero meditar es otra opción. Si tienes que viajar todos los días para ir

al trabajo, puedes escuchar una meditación guiada o practicarla tú solo. Si crees que profundizarás mucho en la meditación, asegúrate de no saltarte tu parada y pon la alarma del móvil o del reloj.

La desventaja de meditar así son las distracciones. Tal vez te distraiga un frenazo repentino o la persona que no hace más que roncar a tu lado. Te sugiero que practiques tu meditación principal en un entorno relativamente tranquilo y relajado, como tu habitación, y que la meditación mientras viajas sea una meditación secundaria. Aunque, en teoría, en el mindfulness no hay distracciones: cualquier cosa que ocurra puede ser objeto de tu atención plena.



**PRUEBA
ESTO**

Estos son algunos experimentos específicos de consciencia para probar mientras te desplazas:

- 1. Prueba a ser consciente de la respiración entre una parada y la siguiente, por pura diversión.** No importa si lo consigues o no: este es solo un experimento para ver qué ocurre. ¿Te vuelves más consciente o menos? ¿Qué ocurre si te esfuerzas más o menos en ser consciente?
- 2. Escucha los diferentes avisos y otras distracciones como sonidos de los que ser consciente.** Deja que las distracciones sean parte de la meditación: escucha el tono, el timbre y el volumen de sonido en lugar de pensar en lo que dice; escúchalo como si fuera una canción.
- 3. Observa si puedes tolerar e incluso aceptar eventos desagradables.** Por ejemplo, si hay dos personas hablando muy alto o alguien que escucha música muy ruidosa, sé consciente de tu reacción. ¿Qué pensamiento concreto está suscitando emociones en ti? ¿Dónde sientes la emoción? ¿Qué ocurre cuando te imaginas que la respiración entra y sale de esa parte del cuerpo?
- 4. Deja que tu consciencia plena se esparza al caminar a donde quiera que vayas.** Mientras caminas, siente los pies entrando en contacto con el suelo. Siente cómo el ritmo de la respiración cambia al caminar. Deja que tu cuerpo coja el ritmo y disfruta del contacto del aire que te rodea con la piel mientras te mueves.

Cómo utilizar la atención plena en casa

Practicar ejercicios y meditación consciente en casa no solo es bueno, sino que también te permite disfrutar de tus actividades diarias. Después, en lugar de considerar las tareas de casa como una carga, las verás como una oportunidad para disfrutar del momento presente tal y como es.

Despierta de forma consciente

Cuando te despiertes, realiza tres respiraciones conscientes. Siente toda la inspiración y toda la espiración. Si lo deseas, prueba a sonreír. Piensa en tres cosas por las que estás agradecido: un ser querido, tu casa, tu cuerpo, tu siguiente comida... cualquier cosa. Luego, lentamente, levántate. Disfruta estirándote bien. Los gatos son los maestros del estiramiento; imagínate que eres un gato y siente cómo tus músculos se alargan tras haber estado recludos en tu cálida cama toda la noche. Si quieres, practica un poco de yoga o taichí consciente.

Luego, si puedes, realiza una meditación consciente formal. Puedes practicar cinco minutos de respiración consciente, una meditación sedente de 20 minutos o un escaneo corporal; escoge la que mejor te venga.

Realiza las actividades diarias de forma consciente

La palabra *quehacer* hace que las tareas del hogar sean desagradables incluso antes de empezar. Para hacerlas más atractivas, dales un nombre diferente, como *Bailando con la aspiradora*, *Trapo y lavadora*, *Lo que la escoba se llevó* o *La guerra de las pelusas*.

Lo bueno de los quehaceres diarios, incluso comer, es que son tareas físicas repetitivas y lentas, por lo que son ideales para practicar la atención plena. Serás más consciente de la tarea a medida que la vayas haciendo. Estos son algunos ejemplos por los que comenzar.

Lavar los platos

Hace poco, una de mis pacientes que trabaja desde casa descubrió que lavar los platos conscientemente puede ser una experiencia transformadora. Se dio cuenta que lavaba los platos para hacer una pausa del trabajo pero que mientras los lavaba seguía pensando en el trabajo. Al conectar con el proceso, se sintió más tranquila y relajada, renovada y lista para continuar con su trabajo creativo.



PRUEBA ESTO

Inténtalo:

1. **Sé consciente de la situación.** Tómate un momento para mirar los platos. ¿Están muy sucios? Fíjate en las manchas. Observa cómo están colocados los platos. ¿De qué color son? Ahora pasa a tu cuerpo. ¿Cómo se siente tu cuerpo en este momento? Sé consciente de cualquier emoción que sientas; ¿estás molesto o enfadado? Observa qué tipo de pensamientos pasan por tu mente; tal vez “Cuando acabe esto, podré relajarme” o “Esto es una tontería”.
2. **Comienza a lavar, lentamente.** Siente el calor del agua. Observa la formación de las pompas de jabón y los reflejos del arco iris a la luz. Cuando el plato esté bien limpio, acláralo y observa lo limpio que está. Permítete ver cómo has transformado un plato sucio y mugriento en uno brillante e impecable. Ahora, déjalo ir; ponlo a un lado para que seque. Mientras lavas, déjate sorprender como un niño.
3. **Intenta lavar cada plato como si fuera el primero.** Deja a un lado la idea de acabar con la tarea o del resto de cosas que podrías estar haciendo.
4. **Cuando hayas terminado, contempla lo que has hecho.** Observa los platos y cómo se han transformado gracias a la presencia plena y a la actividad suave. Felicítate por haber dedicado un tiempo para lavar los platos de manera consciente, ejercitando tu mente al mismo tiempo.

Pasar la aspiradora

Al pasar la aspiradora, otra actividad común en la vida de mucha gente, tu mente suele estar pensando en otras cosas, sin experimentar realmente el proceso. Para ser consciente mientras pasas la aspiradora, prueba a seguir estos pasos:

1. **Comienza siendo consciente de la zona que quieres limpiar.** ¿Qué aspecto tiene? ¿Está muy sucio el suelo? Observa cualquier objeto que te pueda molestar al pasar la aspiradora. Sé consciente de tu propio cuerpo físico, tus emociones y pensamientos atravesando tu mente.
2. **Si puedes, ordena la zona para poder realizar una sola pasada con la aspiradora, sin tener que pararte.** Esto te asegura que tendrás tiempo para entrar en el ritmo de la actividad sin tener que pararte y volver a comenzar, ayudándote a centrarte.
3. **Enciende la aspiradora.** Escucha el ruido y siente las vibraciones en el brazo. Comienza moviendo la

aspiradora, cogiendo un ritmo tranquilo si es posible, y sigue centrando toda la atención en los sentidos. Quédate en el momento si puedes y cuando tu mente divague, sé consciente de ello y vuelve al aquí y ahora.

4. **Cuando hayas terminado, apaga la aspiradora y observa cómo te sientes.** ¿En qué difirió el proceso esta vez de otras? Observa lo que has hecho y siéntete orgulloso de lo que has conseguido.

Comer de manera consciente

La práctica diaria y constante es un aspecto clave de comer con consciencia plena. Establece los cimientos para construir un estilo de vida en el que siempre comas conscientemente. La disciplina del mindfulness hace que seas consciente de tus emociones y pensamientos. Comienzas a darte cuenta del tipo de situaciones, pensamientos y emociones que te llevan a comer determinadas cosas.

En el capítulo 4 encontrarás pautas para comer de forma consciente.

Prueba a comer así una vez al día durante una o dos semanas y sé consciente del efecto que tiene.

Cómo vivir en la era digital de forma consciente

La era digital ha traído enormes cosas positivas: desde salvar vidas en urgencias a compartir información con el mundo; las ventajas son infinitas. Pero sin atención plena, ¡vivir en la era digital te puede volver loco! Si no apagas el teléfono o el ordenador de vez en cuando, las páginas web, los mensajes entrantes, las redes sociales, los juegos y mucho más pueden secuestrar tu atención. Los artilugios son algo irresistible.

Si piensas que la era digital puede contigo, échale un vistazo a las sugerencias de este apartado para volver a tomar las riendas del control.

Evalúa tu grado de adicción a la tecnología

Hoy en día la presencia del teléfono móvil es enorme. Aunque los psicólogos dudan a la hora de considerar el uso excesivo de los dispositivos digitales como una adicción, existen muchas señales de que sí lo es: la obsesión por consultar el teléfono, síntomas de abstinencia si no se tiene acceso al móvil y el efecto dañino que causa un uso excesivo

del mismo en el resto de nuestras vidas.

Este es un divertido cuestionario que he creado para descubrir si eres adicto al teléfono:

1. Estás trabajando y un teléfono suena en otra sala. Tú...

- a. Ni te das cuenta; debe de ser de otro: tu teléfono suele estar apagado.
- b. Lo ignoras y ya lo mirarás más tarde.
- c. Vas tranquilamente a responder.
- d. Corres a responder, a veces incluso tropiezas o te golpeas un pie por el camino, y le gritas a cualquiera que se ponga en medio.

2. Estás planificando las vacaciones, pero el hotel no tiene wifi ni cobertura para el teléfono. Aun así, ¿vas?

- a. Sí, ¿por qué no?
- b. Qué maravilla poder desconectar de mis dispositivos. ¡El paraíso!
- c. Probablemente no vaya ahí.
- d. ¡Ni hablar! ¿Cómo puedo irme de vacaciones sin mi teléfono o mi ordenador? Necesito cobertura telefónica e internet ultrarrápido 24 horas al día, siete días a la semana.

3. ¿Dónde está tu móvil ahora mismo?

- a. ¿Mi qué...? Ah, el móvil... Mmm, ni idea. Realmente, no estoy seguro de si tengo un móvil.
- b. En algún lugar por aquí...
- c. En esta sala.
- d. Está aquí, mi precioso e idolatrado móvil. ¡Me encanta!

4. ¿Para qué utilizas el teléfono?

- a. Por supuesto, para llamar. ¿Sirve para algo más?
- b. Llamadas y mensajes de vez en cuando. Especialmente emergencias.
- c. Llamadas y mensajes. Y a veces para responder al correo. Alguna que otra foto.
- d. Para todo, ¡mi vida entera! Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat, correo electrónico, mensajes, fotos, vídeos, juegos, control de forma física, Skype... ¡Ah, sí!, a veces para llamar.

5. Mientras duermes, ¿tienes el teléfono cerca?

- a. ¡Ni hablar!
- b. A veces. O tan solo la alarma. No es lo último que miro por la noche ni lo primero por la mañana.
- c. A menudo. Mando algún que otro mensaje y le echo un vistazo a los mensajes nada más despertarme.
- d. Todas las noches. Duermo con el teléfono. Es la última cosa que miro antes de quedarme dormido y lo primero que veo al despertarme.

Ahora, calcula tu puntuación: las respuestas *a* equivalen a un punto; *b*, a dos; *c*, a tres, y *d* a cuatro.

5-10 puntos: Realmente no eres adicto al teléfono; probablemente estés demasiado ocupado meditando.

11-15 puntos: Te gusta tu teléfono, pero no mucho. Todavía dominas la situación y puedes vivir perfectamente sin él.

16-18 puntos: Dependes bastante de tu teléfono para muchas cosas. Tal vez te venga bien descansar un poco de él de vez en cuando.

19-20 puntos: Adoras tu teléfono. ¿Te has declarado ya? ¿Qué pasaría si lo pierdes? ¿Y si te lo roban? Asegúrate de tener algún momento a lo largo del día para descansar de tu dispositivo y practicar un poco de caminata o estiramiento conscientes, o para sentarte y meditar lejos de tu teléfono. Si crees que el uso del teléfono se te ha ido de las manos, prueba algunos de los consejos de la siguiente sección.

Cómo utilizar el mindfulness para recuperar el control

Si has descubierto que utilizas los dispositivos digitales hasta el punto de que tienen un impacto negativo en tu trabajo o vida social, es hora de que vuelvas a tomar las riendas.

Estas son algunas técnicas que puedes probar:

- » **Haz otras cosas.** Puedes practicar un nuevo pasatiempo de manera regular, como tejer, cuidar del jardín o tocar un instrumento. Al prestar atención plena a tu nueva afición y quitar los teléfonos y ordenadores de en medio, desarrollarás una mayor consciencia. Y también puedes aprovechar para realizar alguna de las tareas de la casa; te sentirás bien una vez que estén hechas. Pero acuérdate de apagar los dispositivos y centrarte en la tarea; limpiar la mesa del comedor u ordenar la mesa puede ser muy relajante si prestas toda tu atención y lo haces con una pequeña sonrisa.
- » **Haz buen uso del modo avión, o apaga el teléfono.** Cuando tengo que hacer algo importante, intento acordarme de apagar el teléfono o de ponerlo en el modo avión. Así, no me pueden molestar.

- » **Pon límites.** Antes de acostarte, es importante no mirar demasiado las pantallas. Los televisores, ordenadores y teléfonos emiten una luz que le dice a tu cuerpo que todavía es de día. Luego te costará dormirte y te despertarás cansado. Además, tal vez no quieras que te molesten en otros momentos del día. Por ejemplo, cuando vayas a caminar por el parque, apaga el teléfono y disfruta de la naturaleza y de la gente que te rodea. Y obviamente, cuando estés con amigos o la familia o comiendo, apaga el teléfono o quítalo de la vista. Si separarte del teléfono te supone un reto, prueba una vez y mira a ver qué ocurre. Puede que incluso te sientas liberado por dejar a un lado el cacharro.
- » **Desactiva las notificaciones.** ¿Cada vez que te llega un correo electrónico al ordenador oyes un tono? Y tú móvil, ¿hace ruido cada vez que alguien te manda un mensaje en las redes sociales o en una aplicación? Si es así, puedes acabar permanentemente distraído. Cada vez que estás haciendo una tarea, hay otra que te distrae. Cuanto más cambies de atención, menos desarrollarás la consciencia plena. Desactiva todas las notificaciones que puedas; así podrás centrarte en lo que estés haciendo con plena atención.
- » **Sé amable contigo mismo cuando tengas un desliz.** ¿Te has sentido frustrado alguna vez tras haber pasado una hora navegando por internet en lugar de terminar un trabajo? Yo, sí. Pero cuando te pilles con las manos en la masa, no seas muy duro contigo mismo. No pasa nada; todos tenemos horas perdidas y nos distraemos. Di para ti: “No pasa nada. Voy a descansar del ordenador y del teléfono y a dar un paseo consciente. Volveré con una sonrisa y me pondré con las tareas. Todos nos vemos arrastrados por el aluvión de tecnología”.

Dale la vuelta a la tortilla: usa la tecnología para incentivar la consciencia plena

Si estás buscando cómo mejorar tu presencia plena, tal vez sea mejor que evites la tecnología por completo y es comprensible: la tecnología puede ser una distracción. Pero el uso de los dispositivos digitales puede que sea parte de tu vida diaria y apagarlos durante un período prolongado puede parecer imposible de conseguir. En tal caso, te animo a que hagas un buen uso de las aplicaciones y sitios web de mindfulness, entre otras cosas.



**PRUEBA
ESTO**

Puedes descargar y utilizar aplicaciones para dispositivos como móviles y tabletas. Tan solo tienes que buscar “mindfulness” o “meditación” en la tienda de aplicaciones y encontrarás un montón de recursos; escoge el que más te guste. ¡Todas las semanas

salen nuevas aplicaciones!

Si utilizas mucho las redes sociales, tal vez te ayude seguir a gente o empresas que ofrecen imágenes, tuits y mucho más sobre consciencia plena. Yo mismo ofrezco este servicio a mis seguidores en Twitter (@ShamashAlidina) y Facebook (www.facebook.com/shamashalidina). Huelga decir que me puedes mandar un mensaje. La revista *Mindful* también ofrece interruptores de consciencia, recordatorios a lo largo del día para que lleves atención plena al momento. Puedes encontrar algo parecido en Twitter, @MindInterrupter.

EN ESTE CAPÍTULO

Descubrirás un curso de ocho semanas con propiedades demostradas

Adaptarás los ejercicios según tus necesidades

Explorarás maneras para profundizar en el mindfulness

Capítulo 7

Establece un hábito de consciencia plena

Aprender mindfulness requiere tiempo, esfuerzo y paciencia, que tienes que dedicar sin esperar un progreso rápido. Puedes comenzar de maneras diferentes, siempre y cuando lo practiques de forma regular, con un cierto compromiso y la actitud e intención adecuadas.

En este capítulo te presento un curso de ocho semanas de atención plena para controlar el estrés. También te doy algunas ideas que puedes utilizar si deseas profundizar más en la meditación consciente.

El curso de atención plena basado en pruebas fehacientes

Tal vez el curso de reducción de estrés que cuenta con más garantías de eficacia es el de ocho semanas: Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP), desarrollado inicialmente por Jon Kabat-Zinn en la Clínica para la Reducción del Estrés de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (EE. UU.). Se ha evaluado muchas veces, con miles de personas, y ha demostrado ser eficaz para mitigar el estrés, por lo que bien merece la pena probarlo. Si transcurridas ocho semanas no notas ningún cambio y piensas que el mindfulness no es para ti, puedes dejarlo. Si piensas que el curso te ha ayudado, puedes continuar desarrollando tus propios ejercicios de meditación, después de haber probado una gran variedad de ellos.

Primera semana: comprender el piloto automático

Vas con el piloto automático mucho más de lo que piensas. Tal vez te haya pasado que has ido conduciendo un coche durante bastante tiempo antes de darte cuenta de que estabas perdido en pensamientos, preocupaciones y ensueños. Eso puede estar bien durante un rato, pero si vives toda la vida con el piloto automático, estarás perdiéndote todo lo bueno. Tu mente acabará teniendo siempre los mismos pensamientos, reaccionarás de forma innecesaria cuando las cosas no salgan como tú querías e irás

acumulando mucho estrés sin darte cuenta. La presencia plena, a diferencia del piloto automático, te permite responder a las situaciones al dejarte elegir y liberarte de los esquemas mecánicos, reactivos y habituales de tu mente (consulta en el capítulo 3 cómo evitar vivir con el piloto automático).

Esta es la práctica para la primera semana:

- » Comienza la semana practicando la meditación de la pieza de fruta que se describe en el capítulo 4. Anota en tu diario qué efectos te produce ese ejercicio. Reflexiona sobre el efecto de actuar con el piloto automático en el día a día. ¿Qué te estás perdiendo? ¿Qué efectos tiene la falta de consciencia en tus pensamientos, emociones y cuerpo, así como en tu relación contigo mismo, con los demás y con el mundo?
- » Practica todos los días la meditación del escaneo corporal (que se explica en el capítulo 4) utilizando el mp3 que se ofrece con este libro. Escucha el mp3 y sigue las pautas lo mejor que puedas. Cada día, anota si has realizado el ejercicio y cómo te ha ido la meditación. No te preocupes si no lo disfrutas, no te rindas. Prueba a realizar el escaneo corporal en diferentes momentos del día y observa cuál es el mejor para ti.
- » Escoge una actividad rutinaria diaria para practicarla de forma consciente. Puede ser lavarte los dientes, ducharte, vestirse, caminar o conducir hasta el trabajo, hablar con tu pareja, cocinar, limpiar o cualquier cosa que se te ocurra. Lleva curiosidad a tu vivencia. No importa lo que escojas, sino tu compromiso por ser consciente de lo que estás haciendo mientras lo haces.

Segunda semana: enfrentarse a las barreras

Practicar la meditación a diario puede ser todo un desafío. La meditación ofrece un espacio para que muchos pensamientos y emociones atrapados, a menudo los que más quieres evitar, salgan a la superficie. La mente tiende a juzgar las vivencias como buenas o malas, pero la idea del mindfulness es ser consciente de esos juicios y desprenderse de ellos. Lo más importante es seguir practicando, ocurra lo que ocurra, e intenta no culparte cuando no consigas realizar los ejercicios. En su lugar, comprende que, como ser humano, no eres perfecto. Recomponte y, cuando estés listo, vuelve a intentarlo.

Esta es la práctica para la segunda semana:

- » Sigue practicando el escaneo corporal todos los días utilizando el mp3. Quizás ahora ya sepas cuál es el mejor momento para practicarlo y puedas hacerlo entonces. Anota brevemente en tu diario cómo vives cada día el escaneo corporal, aunque solo sea con una frase.

- » Escoge una actividad rutinaria diaria para practicarla de forma consciente, además de la que escogiste en la primera semana. Intenta pararte a respirar un par de veces antes de comenzar la actividad y luego conecta con tus sentidos, observando los pensamientos y emociones que te pasan por la mente.
- » Sé consciente de tu respiración durante diez minutos al día; basta con que te sientes cómodamente recto y notes la respiración. Si tu mente se dispersa, felicítate por darte cuenta de ello y con suavidad lleva la atención de vuelta a la respiración. Evita prestar atención a la autocrítica; si esta surge y eres consciente de ello, observa el pensamiento negativo como cualquier otro pensamiento y vuelve a centrar la atención en la respiración. Para leer más sobre cómo practicar la meditación consciente de la respiración, consulta el capítulo 6.
- » Empieza un diario de cosas agradables y utilízalo para escribir tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales cuando experimentes algo agradable, y descríbelos lo más detalladamente posible. Así, serás más consciente de cómo reaccionas automáticamente a las vivencias agradables.

Tercera semana: ser consciente en movimiento

Una de las cosas buenas del mindfulness es que no hay que estar sentado quieto para ser plenamente consciente. Esta semana es una oportunidad para explorar la consciencia en el movimiento; también para reflexionar sobre el poder de centrarse en la respiración, que puede actuar como un ancla, un lugar que siempre encuentras, debajo de tu propia nariz, que te trae de vuelta al momento presente. Ser consciente de la respiración al mismo tiempo que te centras en algo difícil puede permitirte ver las dificultades desde otro punto de vista, lo que aliviará la tensión.

Esta es la práctica para la tercera semana:

- » En el primer, tercer y quinto día, practica media hora de caminata o estiramiento conscientes. Hay quien disfruta desarrollando la consciencia a través del yoga o el taichí y piensan que es un enfoque muy eficaz (puedes consultar *Yoga para Dummies*, de Georg Feuerstein y Larry Payne, y *Taichí para Dummies*, de Joan Prat).
- » En el segundo, cuarto y sexto día practica el escaneo corporal utilizando el mp3.
- » Comienza practicando la minimeditación llamada pausa de tres minutos, tres veces al día (se explica en el capítulo 4). Es más probable que te acuerdes de practicar la pausa si decides al principio de la semana cuándo la practicarás exactamente.
- » Empieza un diario de cosas desagradables (para más información, consulta el capítulo 7). Esto conlleva escribir cada día una cosa que te haya resultado desagradable, así como las sensaciones de tu cuerpo, los

pensamientos que atravesaban tu mente en ese momento y cómo te sentiste emocionalmente.

Cuarta semana: estar presente

Ante las vivencias, reaccionamos de tres maneras diferentes:

- » Con apego hacia las vivencias agradables.
- » Con aversión por las vivencias desagradables.
- » Con indiferencia ante las vivencias cotidianas.



RECUERDA

El apego por las vivencias agradables implica tener miedo a lo que ocurrirá cuando se acaben. La aversión por las vivencias desagradables provoca estrés cada vez que te ocurre una de ellas. Entrar en piloto automático cuando te encuentras en una experiencia neutra quiere decir que te pierdes el misterio y la maravilla que es estar vivo.

Esta semana, céntrate en tu aversión hacia las vivencias negativas. Tú, como todo el mundo, tienes que enfrentarte a dificultades de vez en cuando. La cuestión es cómo les haces frente: ¿huyes de tus sentimientos, los reprimes o los combates? ¿Hay alguna otra manera? Independientemente de cómo te enfrentes a las dificultades, al ser más consciente del proceso, tus reacciones comenzarán lentamente a desenmarañarse. Comienzas a plantearte la posibilidad de responder de manera que tu estrés disminuya en lugar de aumentar.

Esta es la práctica para la cuarta semana:

- » En el primer, tercer y quinto día practica 15 minutos de movimiento consciente, ya sea estirar o caminar, seguidos de 15 minutos de respiración consciente.
- » En el segundo, cuarto y sexto día practica la meditación sedente guiada de 30 minutos, que se explica en el capítulo 4, utilizando el mp3.
- » Practica la meditación de la pausa de tres minutos tres veces al día en los momentos que tú hayas elegido previamente.
- » Además, practica la meditación de la pausa de tres minutos cada vez que ocurra algo desagradable. Escribe en tu diario qué efecto tiene esta meditación en tu vivencia.

- » Sé consciente de los momentos estresantes. ¿Cómo reaccionas ante el estrés? ¿Creas un bloque, resistes o reprimas el estrés? ¿Desconectas? Sé consciente de lo que ocurre en tu cuerpo. Cuando reaccionas de una determinada manera al estrés, ¿qué ocurre en ti? ¿Qué efecto tiene en tu respuesta el hecho de permanecer consciente ante una dificultad? Permítete ser profundamente curioso sobre tus reacciones al estrés.

Quinta semana: aceptar

Esta semana, intenta dejar que las cosas sean tal y como son, en lugar de querer cambiarlas de inmediato. Por ejemplo, si alguien te pone nervioso, en lugar de reaccionar inmediatamente, quédate con el sentimiento. Siéntelo en tu cuerpo y observa tus pensamientos automáticos. ¿Qué efecto tiene dejar que las sensaciones tanto agradables como desagradables ocurran, aceptarlas y reconocerlas?

En la quinta semana, prueba esta práctica:

- » Practica la meditación sedente guiada utilizando el mp3; observa cómo reaccionas a los pensamientos, emociones y sensaciones corporales. Anota todo lo que observes en tu diario.
- » Realiza la meditación de la pausa de tres minutos tres veces al día. Intenta conectarla con las actividades diarias como las comidas, después de despertar y justo antes de acostarte.
- » Practica la meditación de la pausa de tres minutos cada vez que te encuentres en un momento difícil. Si puedes, utiliza ese ejercicio para explorar tus pensamientos y sentimientos en lugar de intentar liberarte de ellos.
- » Analiza la diferencia si respondes de manera controlada a situaciones difíciles, tanto si se producen durante la meditación como si no, en lugar de reaccionar de manera incontrolada a la vivencia. Sé consciente de tus reacciones y de los pensamientos y emociones que las impulsan.

Sexta semana: los pensamientos son solo pensamientos

Normalmente, cuando piensas algo como “me odia” o “no puedo hacerlo” lo aceptas como un hecho, una realidad. Puede que pienses que prácticamente cualquier pensamiento que tengas es una verdad absoluta. Si en tu mente suelen aparecer pensamientos negativos y poco convenientes, considerarlos como hechos puede tener consecuencias estresantes. Sin embargo, puedes intentar ver los pensamientos como reacciones automáticas y condicionadas en lugar de como hechos. Cuestiona la validez

de los pensamientos y las imágenes; si puedes, distánciate de ellos y no pienses que tú eres esos pensamientos ni que son reales. Simplemente obsérvalos ir y venir, y analiza el efecto de esto.

Esta es la práctica para la sexta semana:

- » Ahora ya puedes empezar a realizar los cambios que quieras. Combina la meditación sedente, el escaneo corporal y el movimiento consciente durante 30-45 minutos al día. Puedes dividir el tiempo en dos o tres partes y separarlas a lo largo del día. Algunos días tal vez prefieras no utilizar el mp3.
- » Realiza la meditación de la pausa de tres minutos tres veces al día, y practícala también cada vez que te encuentres en una situación difícil. Observa si se repite algún esquema, los efectos de la respiración consciente en tu cuerpo y deja que la consciencia plena se contagie en lo que vayas a realizar después.
- » Si tienes tiempo, practica un día de meditación consciente silenciosa. Consulta el apartado “Dedicar un día a la atención plena”, que está más adelante en este capítulo, donde encontrarás información sobre cómo planificar y realizar ese día.

Séptima semana: cuidar de ti

Las actividades que decides realizar, momento a momento y día a día, tienen una gran influencia en cómo te sientes. Si eres consciente de las actividades que te animan y de las que te agotan, tal vez quieras realizar algunos cambios para cuidar de ti mismo.

Esta es la práctica para la séptima semana:

- » Escoge cualquier meditación consciente formal que prefieras, como el escaneo corporal, la meditación sedente o una combinación de las meditaciones, y practícala a diario, con o sin mp3.
- » Continúa practicando la meditación de la pausa de tres minutos tres veces al día y cada vez que te encuentres en una situación difícil. Cuando te encuentres ante un problema, o después de pasarlo, intenta discernir sabiamente.
- » Diseña en tu diario un sistema de advertencia contra el estrés. Escribe todas las señales de advertencia que notas cuando estás expuesto a un estrés excesivo, como sentir calor o estar impaciente; a continuación escribe un plan de acción que puedes seguir para mitigar el estrés, como una minimeditación, salir a caminar o hablar con un amigo. La próxima vez que te sientas estresado, sigue este plan de acción y observa qué efecto tiene.

Semana ocho: reflexión y cambio

A veces, cuando te encuentras ante un problema, da igual lo mucho que lo intentes y todo el esfuerzo que pongas para resolverlo, que el problema sigue ahí, parece que nada funciona. Si sigues intentándolo, tal vez te sientas cada vez más cansado y puede que más lejos de una solución, en lugar de más cerca. Cuando esto ocurra, deja de intentar resolver el problema y acepta la situación por el momento. En ese acto de benevolencia hacia ti puede que surja una solución, o puede que no. Sin embargo, es probable que te sientas menos enfadado, frustrado, estresado o deprimido. La sensación de impotencia surge cuando intentas solucionar algo y parece que no consigues nada. La aceptación es un cambio en sí mismo.



**CULTURA
GENERAL**

Tal vez ya conozcas la oración de la serenidad, en la que se pide:

“Serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para entender la diferencia”.

En esta última semana del curso, reflexiona sobre cómo te ha ido la experiencia. ¿Qué es lo que más te ha ayudado? ¿Qué aspectos te gustaría integrar en tu práctica diaria? Escribe lo que opines en tu diario.

Y finalmente, esta es la práctica para la octava semana:

- » Decide qué ejercicio de consciencia plena formal quieres realizar durante la próxima semana y cíñete a ello todo lo que puedas.
- » Al final de la octava semana, reflexiona sobre cómo te han ido estas ocho semanas de curso y anota tus pensamientos en el diario. Piensa en lo siguiente: ¿ha variado el grado de estrés que sufrías durante las ocho semanas del curso? Mientras realizabas el curso, ¿cómo te enfrentaste a los problemas del día a día? ¿Cómo puedes adaptar los ejercicios de presencia plena para integrarlos en tu vida?
- » Felicítate por haber llegado hasta ese punto, independientemente de la mucha o poca presencia plena que hayas podido tener. Practicar presencia plena todos los días no es una empresa fácil, así que cualquier cosa es ya mejor que nada.

CEÑIRTE A TUS DECISIONES

Los estudios demuestran que cuanto más constante sea en practicar la atención plena a diario, mayores serán sus ventajas. Los experimentos también han demostrado que incluso un breve rato de consciencia plena,

aunque sea de unos pocos minutos o unas pocas respiraciones conscientes, tiene efectos positivos en tu bienestar.

Durante cuánto tiempo decidas practicar mindfulness cada día depende en gran medida de tu motivación. El tiempo que dediques a la meditación depende de:

- Tus intenciones.
- Tu experiencia previa con la meditación o la oración.
- Lo decidido que estés a tener los beneficios a largo plazo de la meditación.
- Tu nivel de disciplina.

Lo importante es que una vez que hayas decidido el tiempo durante el que vas a meditar, respetes la decisión. Eso es muy importante para ejercitar la mente. Si practicas lo que te apetece y luego te levantas, estás reaccionando ante un sentimiento; dejas de ser consciente si tu mente te dice que lo hagas. Sin embargo, si has decidido meditar durante diez minutos y después de cinco ya te apetece levantarte e irte, pero permaneces sentado, te sentirás inquieto o aburrido, frustrado o nervioso. ¿Qué ventaja tiene? Bueno, estarás tomando posiciones, estarás diciéndole a tu mente “Gracias por la idea, pero aquí mando yo. He decidido meditar durante diez minutos y sentir mi respiración para concentrarme y calmarme”. La mente acabará calmándose y tú dejarás de ser un esclavo de lo que ella te diga. Esta es la libertad de la consciencia plena: eres libre de escoger qué hacer y cómo reaccionar, en vez de que sea tu mente la que escoja.

Más a fondo

Ya has establecido tu rutina de presencia plena. Piensas que estás listo para dar el siguiente paso. Puedes avanzar meditando durante más tiempo. En esta sección se ofrecen ideas para ir más allá de la rutina y encontrar más apoyo durante el viaje.

Descubre el valor del silencio

Vivimos en un mundo ajetreado y ruidoso.

Entre todas estas tareas y ruidos, queda poco silencio, y cuando te encuentras en un lugar tranquilo como la playa, el bosque o el campo, tienes la tentación de llamar a un amigo o capturar el momento con fotos. Comunicar constantemente se puede convertir en un hábito impulsivo en lugar de una opción.

Me gustaría invitarte a que explores algo diferente si no lo has hecho ya: estar en silencio.

Explora el valor de estar en silencio en lugar de hablar o comunicarte con los demás durante un tiempo. Esto incluye no ver la televisión ni navegar por internet, incluso no leer. Aléjate del mundo del lenguaje. Puede ser durante unas horas, un día completo o incluso más si asistes a un retiro.

La mayoría de las personas piensan que estar en silencio le resultará imposible. Pero ¿por qué no intentarlo? No tienes nada que perder y tal vez descubras una nueva forma de ser que puedes volver a probar de vez en cuando.

Estas son algunas de las ventajas de abstenerse a hablar durante un tiempo:

- » Una oportunidad para que tu mente parlanchina se calle, de manera que puedas ver mejor y observar con mayor lucidez.
- » Una oportunidad para reflexionar sobre tu vida y analizar qué está saliendo bien y hacia dónde quieres dirigirte en el futuro.
- » Tiempo para procesar y desprenderte de emociones contenidas que hayas estado reprimiendo consciente o inconscientemente.
- » Mayor grado de creatividad.
- » Un período amplio para desestresarte, sanar y encontrar paz interior.



RECUERDA

No tienes que forzarte a estar en silencio. Pruébalo cuando sientas que estás listo para ello.

Dedica un día a la atención plena

En los tiempos que corren, la gente trabaja mucho. Trabajas duro para tus jefes o para tu propia empresa, o tal vez estés en casa, cuidando de tus padres o de tus hijos. Incluso cuidar de uno mismo supone tiempo, energía y esfuerzo. La meditación consciente te ofrece una pausa, una oportunidad para dejar de hacer, para dejar de satisfacer tus infinitas necesidades y deseos de ayudar a los demás o a ti mismo, para simplemente ser. ¿Te has regalado alguna vez un día completo de no-hacer? No significa ver la televisión todo el día o pasarlo entero durmiendo; incluso cuando duermes, tu mente tiene metida la marcha superdirecta de un sueño para otro. Por no-hacer entiendo utilizar el tiempo para

dejar de comerse el coco sobre el pasado o preocuparse por el futuro, para vivir en el aquí y el ahora.



**PRUEBA
ESTO**

Un día de consciencia plena es un hermoso regalo que puedes hacerte. La idea es pasar todo el día siendo plenamente consciente, preferiblemente en silencio. Estas son algunas ideas si decides regalártelo:

- 1. La tarde anterior pon un recordatorio junto a la cama y por la casa de que vas a pasar el día conscientemente.** Ten muy claro que vas a tener el teléfono, el ordenador, la televisión y el resto de los aparatos electrónicos apagados. Duérmete sintiendo tu respiración mientras estás tumbado en la cama.
- 2. Cuando te despiertes ese día, comienza con un poco de respiración consciente tumbado en la cama.** Nota cada inspiración y cada espiración con atención plena. Si quieres, sonríe ligeramente. Dedica unos minutos a pensar por lo que estás agradecido: tu casa, tus relaciones, tu salario, tu familia, tu cuerpo, tus sentidos o todo aquello que sientas que tienes y los demás no.
- 3. Levántate lenta y conscientemente.** Si tienes una bonita vista desde tu ventana, pasa un tiempo mirando fuera. Disfruta mirando los árboles, la hierba, o la gente que camina hacia sus quehaceres. Observa, si puedes, sin motivar juicios ni reacciones. Tu mente se dispersará con otros pensamientos y preocupaciones; suavemente, vuelve a traer tu atención en cuanto te des cuenta de ello.
- 4. Practica alguna meditación consciente formal.** Por ejemplo, puedes realizar el escaneo corporal.
- 5. Date un baño o una ducha.** Hazlo tranquilamente; tómate tu tiempo incluso si quieres darte prisa sin ningún motivo aparente. Siente el agua en el cuerpo; en muchos lugares del mundo la gente tiene que caminar durante horas para recoger agua, así que agradece que dispones de ella tan fácilmente.
- 6. Tómate tu tiempo para preparar el desayuno.** Conecta con tus sentidos y continúa trayendo tu atención al aquí y al ahora. Antes de empezar a comer, tómate una pausa. Asegúrate de haber saboreado y masticado por completo cada bocado antes de comenzar con el siguiente. Esto es comer de manera consciente.
- 7. Puedes pasar la mañana dando un paseo consciente, practicando un poco de yoga consciente o tal vez cuidando del jardín.** Escojas lo que escojas, hazlo de manera tranquila y consciente. Evita pasar más de unos minutos leyendo un libro o una revista. La idea es conectar con tus sentidos en lugar de hacer que tu mente piense demasiado.

- 8. Dedicar un tiempo a prepararte la comida y comer.** De nuevo, hazlo de manera relajada. No necesitas darte prisa. Si surgen sentimientos de aburrimiento, inquietud o frustración, intenta ofrecerles un espacio para que lleguen y se vayan, para surgir y desaparecer. Come con agradecimiento y atención; mastica cada bocado despacio.
- 9. Después de comer, realiza alguna actividad física suave o échate una siesta.** ¿Por qué no? Conecta tus sentidos con otra afición que escojas. De vez en cuando, practica la meditación de la pausa durante unos minutos para ayudarte a volver al momento presente. También puedes realizar algún que otro ejercicio de meditación más largo, como una meditación sedente, o yoga o taichí conscientes. Que no te sorprenda si te cuesta. Puede que no estés acostumbrado a dedicarte tanto espacio para estar presente y esto puede hacer que algún pensamiento o alguna emoción sin procesar alcancen tu consciencia. Sé lo más amable y paciente que puedas contigo mismo.
- 10. Deja que el día se desarrolle así, comiendo, descansando, caminando y practicando meditación.** Si no puedes evitar limpiar un armario u organizar todo el papeleo, haz las cosas poco a poco, conscientemente.
- 11. Tras haber preparado y tomado la cena, que debería ser la comida más ligera del día, puedes descansar y relajarte antes de acostarte.** Tumbate en la cama y siente el vaivén de tu propia respiración, hasta caer dormido.

Únete a un grupo

La meditación se suele realizar sentado con los ojos cerrados, en silencio. No es que sea algo divertido ni sea lo mismo que ir de cañas. Entonces, ¿por qué necesitas unirte a un grupo de meditación consciente? Estas son algunas de las razones:

- » **Al asistir a un grupo que se reúne habitualmente, te comprometes a practicar con frecuencia.** Sin ese compromiso, tal vez pierdas el ritmo y acabes dejándolo, por mucho que quieras y pienses que merece la pena.
- » **Tu meditación es más profunda cuando la practicas en grupo.** Muchos de mis pacientes así lo dicen. Es menos probable que te muevas de manera nerviosa cuando estés sentado con otros; si el cuerpo permanece relativamente quieto, la mente también se calma. También es probable que pongas un poco más de tu parte por sentarte bien, recto y con dignidad. Las personas más propensas hacia lo espiritual dicen que al meditar juntos se crea una energía positiva en la sala que crea un ambiente favorable e intensifica la calidad de la meditación.
- » **Por lo general se hacen amigos entre personas que disfrutan de la meditación.** Esto puede crear un

sistema de retroalimentación positiva dentro de un círculo social, porque cuanto más tiempo pases con otros meditadores, más pensarás en la presencia plena y te acordarás de practicarla, y es más probable que te enteres del último o fantástico libro, maestro o retiro. También comenzarás a apoyar a los demás en otros aspectos de la vida, lo que siempre está bien.

¿Y cómo se escoge un grupo? Tal vez encuentres un grupo de meditación consciente en tu barrio buscando en internet. Pero tampoco tienes que unirte a un grupo de atención plena: puede ser cualquier grupo de meditación y a través del ensayo y error encontrarás uno en el que te encuentres cómodo. La mayoría de los grupos budistas practican algún tipo de meditación consciente y cada vez más centros de yoga ofrecen grupos o clases de mindfulness.



PRUEBA ESTO

Si no encuentras ningún grupo, plantéate la posibilidad de comenzar uno tú. Conozco a una pareja que comenzó un grupo semanal que fue creciendo a través del boca a boca hasta alcanzar unos 15 miembros habituales. En cada sesión, tan solo necesitas un tiempo de silencio, unos 30 minutos para meditar y luego un tiempo para explorar y compartir cómo han ido el ejercicio y la semana. Puedes leer un párrafo de un libro sobre consciencia plena. Después, te sugiero que dediquéis un tiempo para charlar con un poco de té y unas galletas.

Encuentra el retiro adecuado

Cuando lleves por lo menos un par de meses practicando mindfulness, tal vez te interese asistir a un retiro de meditación. Es una oportunidad magnífica para desarrollar tu práctica de meditación y descubrir más sobre ti mismo. Los retiros pueden tener diferentes duraciones, ¡desde un día hasta varios años! Te recomiendo que comiences con un retiro de un día y vayas aumentando gradualmente a un fin de semana, una semana y, si te lo tomas muy en serio, incluso más.

Algunas de las preguntas que debes hacerte antes de reservar un retiro de meditación son:

- » **¿Es un retiro en silencio?** El silencio es una manera muy eficaz de aumentar la disciplina meditativa, como ya sabes. Si crees que ir a un retiro de silencio es demasiado para ti, sobre todo si es la primera vez, puedes buscar unas vacaciones de consciencia en las que se combine la meditación con tiempo libre para relajarse y socializar. Más adelante podrás probar un retiro de silencio cuando creas que estás listo.

- » **¿El maestro tiene experiencia?** En la mayoría de los retiros, la persona que lo dirige suele tener bastante experiencia, pero no está de más asegurarse, especialmente si va a durar bastante tiempo.
- » **¿Cuál es el plan habitual de un día?** Busca el horario en el que tendrás que levantarte, para estar preparado, y comprueba cuánto tiempo se dedica a la meditación a lo largo del día. Despertarse a las cuatro de la mañana y meditar en sesiones de dos horas a lo largo del día tal vez sea demasiado para ti y puede que acabes harto de la meditación. Si buscas bien, encontrarás muchos retiros con programas más relajados.



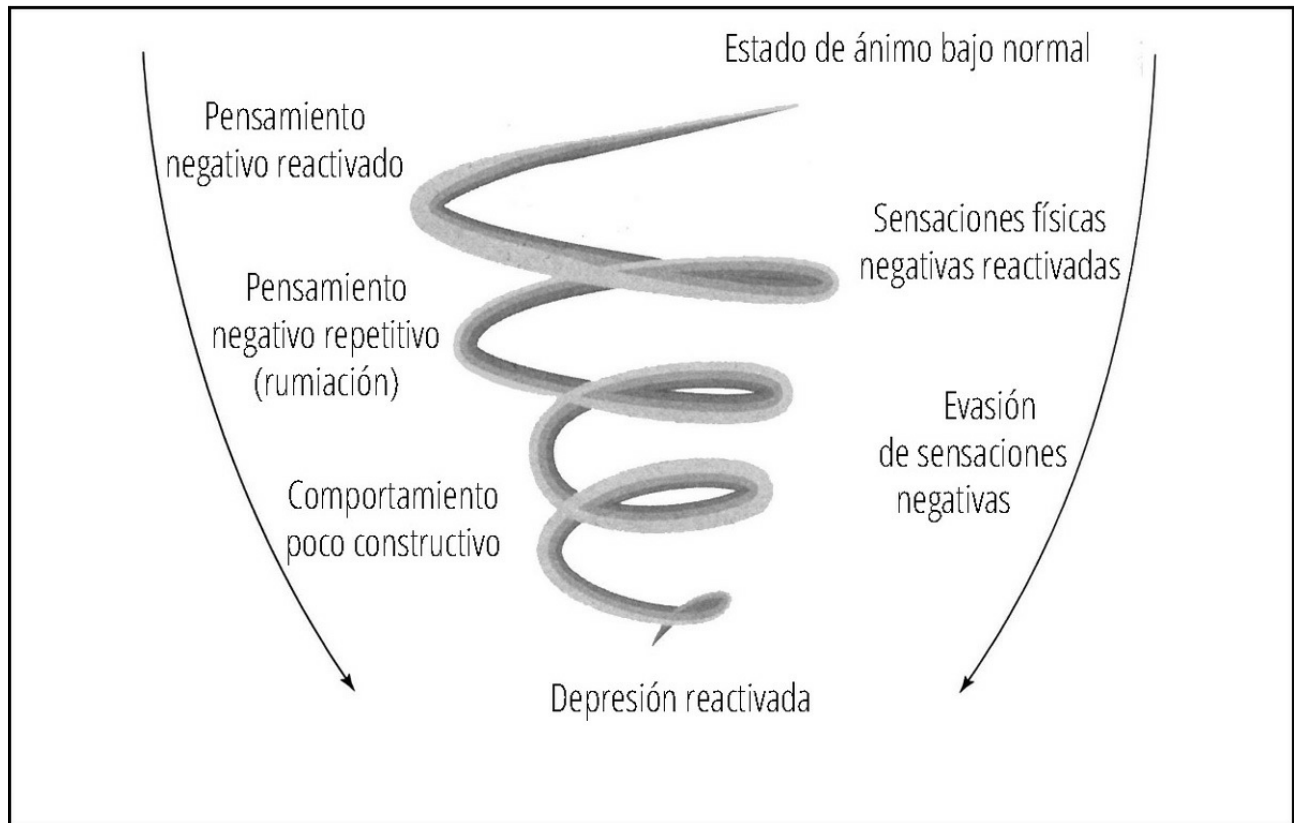
ADVERTENCIA

- » **¿Es un tipo de culto?** Si la asociación dice cosas como “nuestra forma de meditar es la mejor/única” o “si dejas de seguirnos te descarrilarás/morirás/sufrirás/nunca serás feliz”, entonces di gracias y sal corriendo. Hay muchas asociaciones muy buenas que organizan retiros de meditación pero, como en todo, hay otras un poco sospechosas. Si la organización te dice que puedes marcharte en cualquier momento o que su forma de meditar es una de tantas y que hay muchas otras que puedes probar si te interesa; o que al fin y al cabo, solo tú puedes descubrir cuál es la mejor manera para ti para meditar, a través de tu propia observación y experiencia, probablemente se trate de una buena asociación. Suerte en la búsqueda.

La mejor manera de encontrar un retiro es que te lo recomienden. Si no sabes a quién preguntar, prueba buscando en internet. Algunos son budistas, o de otra religión, y otros son aconfesionales. La mayoría de los retiros acogen gente de todas las creencias, o sin creencias. Incluso si los retiros no se realizan en tu zona, tal vez te lleven a encontrar uno de acceso más fácil. Hay retiros en silencio; otros combinan el mindfulness con unas vacaciones, por lo que puedes practicar presencia plena con un grupo y disponer de tiempo para relajarte y desconectar como prefieras, como visitando los alrededores; esto puede ser fantástico. Yo mismo impartí un retiro el mes pasado en Marruecos, junto a las montañas del Atlas: una maravilla. Y el siguiente proyecto es ofrecer un retiro de arte con curso de mindfulness junto con un artista en Berlín.

4

Recoge los frutos del mindfulness



EN ESTA PARTE . . .

Explorarás la felicidad

Relacionarás la atención plena con la psicología positiva

EN ESTE CAPÍTULO

Explorarás la felicidad

Relacionarás la atención plena con la psicología positiva

Capítulo 8

Descubre una felicidad mayor

En este capítulo se explora la relación entre la ciencia de la felicidad (psicología positiva) y el arte de la consciencia plena. Si aplicas los hallazgos sobre qué lleva a una vida feliz junto con los ejercicios contemplativos de presencia plena, descubrirás cómo llevar una vida más feliz y tranquila.

Descubre el camino hacia la felicidad

El dalai lama, a menudo entre risas y sonrisas, dice: “Creo que el propósito fundamental de nuestra vida es buscar la felicidad”. Ahí es nada. Imagínate vivir como si tu único objetivo fuera buscar la felicidad. Una vida en la que tus decisiones y elecciones se basen en si tu felicidad aumentará o disminuirá. ¿Cómo sería tu vida? ¿Sería diferente? ¿Es posible? Si el único propósito de la vida es buscar la felicidad, entonces has de encontrar la mejor manera de alcanzar un mayor bienestar.

Tanto si la felicidad es el propósito fundamental de la vida como si no, la felicidad tiene beneficios científicamente demostrados:

- » **La felicidad mejora tus relaciones.** Tendrás más amigos y te llevarás mejor con ellos.
- » **La felicidad potencia tu inteligencia.** Da igual lo listo que seas: utilizarás las células cerebrales como se debe.
- » **La felicidad te hace más optimista.** Verás el lado positivo en la mayoría de las situaciones. Y el optimismo te hará más feliz.
- » **La felicidad hará que vivas más y mejor.** Tendrás una presión sanguínea mejor y harás frente a las enfermedades de forma más eficaz.
- » **La felicidad recarga tu creatividad.** Se te ocurrirán ideas nuevas e innovadoras para tu casa y el trabajo.

¿Qué piensas acerca de la felicidad?

Pregúntate lo siguiente:

Teniendo en cuenta todo, ¿cómo te encuentras últimamente? ¿Eres muy feliz, bastante feliz o no demasiado feliz?

Si te consideras no demasiado feliz, ¡no desesperes! Este capítulo está pensado para ayudarte a trabajar por un mayor bienestar. Puedes empezar a usar ahora mismo varias estrategias cuya eficacia está bien documentada.



**PRUEBA
ESTO**

Una manera interesante de saber qué piensas sobre la felicidad es una técnica que consiste en completar frases. Termina las siguientes frases rápidamente con cinco o seis respuestas, sin pensarlas demasiado:

Las cosas que realmente me hacen feliz son... Para ser un poco más consciente en mi vida necesito...
Para ser un poco más feliz en mi vida necesito...

Ten tus respuestas a mano. Practica este ejercicio todos los días durante unas semanas y observa qué tipo de respuestas obtienes. Tal vez necesites hacer algo; o quizá no. Tan solo con ser consciente de tus respuestas ya empezarás a avanzar naturalmente hacia una vida más feliz.

Cuestiona los supuestos sobre la felicidad



**PRUEBA
ESTO**

Imagínate que fueras capaz de vender tu felicidad. Una vez vendida, nunca volverías a ser feliz, tu felicidad se habría acabado. ¿Venderías tu felicidad y, de ser así, por cuánto? ¿Por 1.000 €? La mayoría de la gente dice que no. ¿Y por 50.000? Ahí la gente ya se lo piensa, pero la respuesta suele ser que no. ¿Y si te dieran un millón de euros, en dinero contante y sonante, a cambio de tu felicidad? Con un millón de euros puedes comprar muchas cosas, pero a cambio te quedarás sin felicidad. ¿Y mil millones de euros?

Para mí la pregunta de vender la felicidad es muy interesante porque realmente te hace pensar sobre cuánto valoras tu felicidad. Y sin embargo, a corto plazo, vendes la felicidad muy fácilmente. Lo haces cuando no encuentras dónde aparcar, o si tu pareja te saca de quicio o si tu superior en el trabajo se pone borde. Es muy fácil olvidarse de lo que vale la felicidad. ¿Tal vez sea impagable?



CULTURA GENERAL

En el maravilloso libro titulado *Felicidad*, el monje budista Matthieu Ricard afirma que el bienestar es “una sensación profunda de serenidad que impregna y resalta todos los estados emocionales”, también la alegría y la pena. Esta sensación de bien-estar se cultiva a través del entrenamiento de la mente (meditación), que implica ser consciente de las emociones destructivas, como los celos y el enfado. En lugar de actuar según estas, lo que tan solo sirve para que se repitan, mira cómo surgen en tu consciencia, sin juzgarlas. Si, por el contrario, al observa que los sentimientos negativos aumentan, te abstienes de actuar, o reaccionar, los sentimientos acaban desapareciendo por sí solos con el tiempo. Eso no significa que tengas que pasarte todo el día intentando forzar una sonrisa (aunque parece ser que eso ayuda), pero pasas a ver los diferentes estados emocionales como oportunidades para estudiarlos y crear un equilibrio emocional entre ellos. No estás echándolos ni aferrándote a ellos, sino observándolos con calma, en cada momento.

RECETA PARA LA FELICIDAD

Esta es mi receta para la felicidad:

- Una **práctica frecuente** de atención plena.
- Una actitud de **agradecimiento** por lo que tengo.
- **Valorar las relaciones sociales** y perdonar cuando las cosas no salen bien.
- **Aceptar que hay cosas fuera de mi control** y aceptar la vida tal y como es ahora.
- Tener **objetivos significativos** en mi vida que sean coherentes con lo que creo que es importante, y disfrutar del viaje por conseguirlos en lugar de fijarme en los resultados.
- Ver las cosas de **forma positiva**.
- No tomarme las cosas muy en serio; ¡**reírme** con ganas de vez en cuando!
- Trabajar con una sensación de **servicio** por la comunidad.

No soy perfecto y, obviamente, hay días mejores y días peores. No obstante, siempre puedo practicar la presencia plena y me ayuda a acceder a mis propios recursos interiores de bienestar y tranquilidad. Piensa en cuál es tu receta de la felicidad y escríbela. ¿Qué ingredientes necesitas para ser realmente feliz?

El mindfulness y la psicología positiva

La psicología positiva es la ciencia del bienestar; trata sobre la capacidad de las personas, para mejorar vidas normales y construir empresas sanas. En la caja de herramientas de la psicología positiva; la presencia plena es una de las herramientas más eficaces, ya que los hechos demuestran que hay una relación entre la práctica de consciencia plena y el grado de felicidad.

La psicología solía estudiar los problemas de las personas; los psicólogos estaban interesados en problemas como la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia y la psicosis. Esto no tiene nada de malo y ello ha dado lugar a que ahora se traten muchas enfermedades mentales. El problema es que con las prisas por ayudar a la gente, los psicólogos se olvidaron de cómo conseguir que los seres humanos relativamente normales fuera más felices. Es decir, los psicólogos pueden ayudar a la gente a pasar de estar tristes a estar neutros, pero no se han parado a pensar cómo pasar de neutros a felices. La psicología positiva ayuda a las personas a ser más felices.

Utiliza tus cualidades personales de forma consciente

Los psicólogos positivos han analizado atentamente una serie de cualidades y virtudes y encontraron 24 de ellas que tienen un valor universal en diferentes culturas. Si descubres cuáles son las tuyas y las usas en tu vida laboral y familiar, te sentirás mucho mejor por estar realizando algo en lo que eres bueno y que te gusta hacer.

La tabla 8-1 muestra las 24 virtudes clave clasificadas en seis categorías. Estudia la lista y piensa cuáles crees que son tus cinco puntos fuertes o cualidades.

Tabla 8-1: 24 virtudes clave

Sabiduría	Valor	Amor	Justicia	Templanza	Trascendencia
Creatividad	Valentía	Intimidad	Responsabilidad	Perdón	Apreciación
Criterio	Perseverancia	Bondad	Equidad	Autocontrol	Gratitud
Curiosidad	Integridad	Sociabilidad	Liderazgo	Humildad	Optimismo
Ganas de aprender	Entusiasmo			Prudencia	Sentido del humor

Perspectiva					Espiritualidad
-------------	--	--	--	--	----------------

Lo mejor de descubrir tus virtudes clave es encontrar una que nunca hubieras pensado que tenías. Yo descubrí que entre mis cualidades están la bondad y el sentido del humor. Tú también puedes desempolvar tus cualidades ocultas y aplicarlas a tu vida.

Por ejemplo, pongamos que una de tus cualidades aún por descubrir es tu curiosidad por aprender cosas nuevas, pero tu trabajo es aburrido y tienes que repetir las mismas cosas todos los días. ¿Cómo puedes utilizar las ganas de aprender que tienes? Puedes apuntarte a clases por las tardes, empezar un máster o dedicar más tiempo a leer. O puedes llevar esa cualidad a tu trabajo de manera consciente: fíjate en todas las tareas que realizas y piensa en qué es lo que las hace aburridas; observa a tus compañeros de trabajo y descubre qué actitudes tienen que les hacen ver el trabajo de manera diferente; descubre algo nuevo sobre el trabajo todos los días o investiga qué puedes hacer para cambiar a un trabajo más adecuado. Haciendo esto, estarás empleando tu cualidad y te sentirás un poco mejor cada día.

Para aumentar tu felicidad día a día prueba esto:

- » Descubre tus virtudes clave. Puedes descubrirlas de manera gratuita en www.authentichappiness.org.
- » Utilízalas en tu vida diaria siempre que puedas y de manera consciente.
- » Disfruta del proceso y no te preocupes por los resultados.

Escribe un diario de agradecimiento

El cerebro humano está diseñado para recordar las cosas que salen mal en lugar de aquellas que salen bien. El antídoto es ser consciente de lo que sale bien; en pocas palabras, ser agradecido.

Un diario de agradecimiento es una manera sencilla y eficaz de potenciar tu felicidad. En él tan solo tienes que escribir las cosas de tu vida por las que estás agradecido. Los estudios demuestran que si al final del día te paras a pensar en las cosas por las que estás agradecido aumentará tu gratitud y te sentirás considerablemente más feliz. ¡Funciona!



PRUEBA ESTO

Para escribir un diario de agradecimiento eficaz:

- 1. Hazte con una libreta o agenda en la que puedas escribir a diario.** Basta con que tenga espacio suficiente para escribir tres frases cada día.
- 2. Todas las noches, antes de acostarse, escribe tres cosas por las que te sientes agradecido.** Intenta variar; si todos los días escribes que estás agradecido por tu gato, tu apartamento y tu coche, el ejercicio no será tan eficaz como si cambias las razones, a no ser que lo digas de todo corazón. No tienes que escoger cosas enormes; cualquier cosa, por pequeña que sea, por muy poco que te sientas agradecido por ella, vale. Puede ser tener una pareja (¡o no tenerla!), disfrutar de una conversación en el trabajo, un relajante viaje de vuelta a casa o, simplemente, tener un techo. Estarás entrenando tu músculo del agradecimiento. Y cuanto más practiques, mejor conseguirás centrarte en las cosas que van bien en tu vida.
- 3. Observa el efecto que tu diario de agradecimiento tiene en la calidad y cantidad del sueño y en cómo te sientes a lo largo del día.** Al comprobar cómo te sientes y el efecto que el ejercicio tiene, estarás adaptándolo a ti. Ser consciente de los beneficios de la gratitud también te motiva a practicarla.
- 4. Sigue practicando regularmente si lo consideras provechoso.** Con el tiempo, la gratitud pasará a ser un hábito placentero.

Al practicar la meditación consciente, observarás que agradeces las cosas más sencillas de la vida y, como resultado, te sentirás más feliz. Un diario de agradecimiento es el complemento perfecto de la práctica consciente diaria (consulta en el capítulo 9 cómo crear una rutina diaria). Tanto la gratitud como la consciencia incrementan la felicidad, así que a la larga te sentirás más resistente emocionalmente. Incluso puedes escribir el diario con un ser querido para profundizar en vuestra relación.



PRUEBA ESTO

Si no te gusta escribir un diario, basta con que pienses en las cosas que van bien en tu vida mientras te quedas dormido o, incluso, mientras te diriges al trabajo por la mañana.



PRUEBA ESTO

La visita de agradecimiento es un experimento muy popular entre los psicólogos positivos, ya que es muy eficaz. Piensa en alguien que haya tenido una gran influencia en tu vida y a quien no se lo hayas agradecido en condiciones. Escríbele una carta para mostrar tu agradecimiento. Si puedes, queda con esa persona y léele la carta. Incluso después de tres meses, personas que expresan así su agradecimiento se sienten más felices y menos deprimidas. Añade un poco de mindfulness: sé consciente de los pensamientos y sentimientos que surgen mientras realizas el ejercicio y observa qué ocurre.

Ayuda a los demás conscientemente

Vivir una vida consciente conlleva conocer tus cualidades y ponerlas al servicio de algo que va más allá de ti mismo. Vivimos en una sociedad muy individualista, en la que la palabra *servicio* no se considera muy atractiva. Sin embargo, ayudar a los demás es uno de los ingredientes principales para una vida feliz.

Para darle un significado más profundo, trabaja por algo más grande que tú. Eso implica hacer algo por los demás, ayudar a los demás. Una vida plena se consigue cubriendo una necesidad que hay en el mundo gracias a las cualidades y virtudes que solo tú tienes. Al trabajar por algo más grande que tú, estarás creando una situación en la que todos ganan: la gente a la que ayudas se siente mejor y tú también te sientes mejor por ayudarlos.

Hay otras maneras de buscar un significado mayor, como un trabajo voluntario o un grupo espiritual o religioso, pero también basta con tener alguna que otra muestra de amabilidad allí donde puedas para darle un mayor sentido a la vida. No hay por qué intentar conseguir cambiar el mundo: echarse unas risas con los amigos, invitar a un café a los compañeros de la oficina u organizar unas vacaciones en grupo también cuentan.

La compasión nos motiva a mitigar el sufrimiento de los demás. Las investigaciones muestran que la compasión tiene unas profundas ventajas evolutivas: el ritmo cardíaco disminuye y segregas una hormona de vinculación social, llamada oxitocina, que te hace sentir bien. Los estudios realizados incluso en espacios muy breves de compasión han demostrado que la gente dice sentirse más feliz a largo plazo.

Estos son los consejos del dalai lama para tener una mayor compasión y, por tanto, ser más feliz en la vida:

- » **Comprende en qué consiste la verdadera compasión.** La compasión no es un deseo ni un apego. Si sientes verdadera compasión por tu pareja, desearás que sea feliz. La compasión llevada al extremo sería que si tu pareja te deja, te alegres si es por su felicidad. ¡Eso no es fácil! Comienza poniéndote en su lugar cuando está pasando una mala época y desea que sus problemas acaben pronto.
- » **Date cuenta de que, al igual que tú, todos quieren ser felices y no sufrir.** Cuando comienzas a darte cuenta de que todos estamos hechos de la misma pasta, sientes una mayor compasión por los demás. La compasión crece cuando ves que todos somos esencialmente iguales, con los mismos deseos y las mismas necesidades básicas.
- » **Deja atrás el enfado y el odio.** Puedes hacerlo si analizas más a fondo sus sentimientos de enfado y odio por los demás. ¿Te sirven de algo? ¿Te hacen sentir más feliz? Incluso si piensas que el enfado te da más energía para actuar contra la injusticia, fíjate bien: no hace más que cerrar tu mente racional y hacer que tus acciones sean destructivas y desagradables. Piénsalo y analízalo de manera consciente. Observa la diferencia entre comportarte como si estuvieras enfadado y estar realmente enfadado; la primera es menos destructiva.
- » **Considera la compasión una fortaleza y no una debilidad.** A menudo se piensa erróneamente que la compasión y la paciencia son debilidades; en realidad son una gran fuerza. Las personas que reaccionan rápidamente con odio no son capaces de controlarse, mientras que alguien que escucha, es paciente y comprensivo es una persona tremendamente resistente y fuerte. Y la ciencia también nos da la razón.
- » **Siéntete agradecido por tus enemigos.** Si quieres aprender tolerancia y paciencia, cualidades las dos de la compasión, no podrás aprenderlas de tus amigos. Necesitas un reto; así que cuando alguien molesto entre en tu vida, agradece la oportunidad para cultivar la compasión. Entiende que esta persona desea, en lo más profundo, ser feliz, igual que tú. Tal vez no esté acertando con la manera de buscar la felicidad. Desea que encuentre un camino mejor y deje de sufrir tanto, pues si sufre más, causará más daño a los demás.
- » **Mira más allá de las apariencias de los demás.** Pueden tener un aspecto diferente, vestir de forma diferente o actuar de forma diferente. Pero recuerda que en el fondo todos somos iguales; somos todos parte de la misma comunidad humana.

Al cultivar la compasión estarás haciendo una contribución positiva para el mundo. Si te sientes un poco más feliz, harás que el mundo sea un lugar más feliz y tranquilo en el que vivir. El planeta es nuestra casa, y la mejor manera de protegerlo es a través de la compasión, de relaciones positivas con los demás. Al fin y al cabo, es vital para la continuidad de nuestra especie.

Genera emociones positivas conscientemente

La práctica de la consciencia plena es como entrenar en el gimnasio. Al principio tal vez te sientas incómodo, pero con la práctica periódica irás mejorando en ser consciente en cada momento.

Respira y sonríe

A veces tu alegría causa tu sonrisa, pero también hay veces en las que tu sonrisa puede causarte alegría.
THICH NHAT HANH

Los estudios han encontrado una conexión entre los músculos que utilizamos al sonreír y nuestro estado de ánimo. Sonríes cuando te sientes bien, pero es curioso que con solo sonreír ya te sientes bien; funciona en ambos sentidos.

Puedes probarlo tú mismo. Intenta sonreír ahora mismo y al mismo tiempo piensa en algo negativo. ¿Puedes? Yo creo que sonreír sí que tiene un efecto contra el mal humor.

Sonreír es contagioso: ¿te has dado cuenta de lo rápido que se contagia la sonrisa? Si ves a alguien sonreír no puedes evitar hacer lo mismo. También reduce el estrés: si intencionadamente eres consciente de tu respiración y sonríes, estarás actuando contra el mecanismo de defensa automático del cuerpo y te sentirás más tranquilo y relajado.

Thich Nhat Hanh, un maestro de meditación famoso en todo el mundo, ha dedicado su vida a la práctica de la presencia plena. Una de las prácticas que recomienda es respirar y sonreír. Ofrece la siguiente meditación; intenta recitar estas frases mientras inhalas y exhalas:

Al inhalar, mi cuerpo y mente se calman. Al exhalar, sonrío. Al vivir en el momento presente sé que este es el único momento.



ESCUCHA

Prueba este ejercicio para sonreír conscientemente, que encontrarás también como pista de audio (pista 17):

- 1. Siéntate en un lugar realmente cómodo y acogedor, donde te encuentres seguro y a gusto.**
- 2. Dedicar un momento a estirar los brazos; al hacerlo, sonrír ligeramente.**
- 3. Vuelve a tu postura relajado y sentado, o cualquier otra postura que te apetezca.**

4. Cierra lentamente los ojos. Sonríe ligeramente, incluso si no te sientes feliz ni con ganas de sonreír.
5. Disfruta de cada inspiración y espiración. Imagínate que tu aliento tiene en sí mismo la felicidad. Con cada inspiración, estás inhalando energía para sonreír.
6. Al inspirar, di para ti: “Cuando inhalo, mi cuerpo y mente se calman”.
7. Al espirar, di para ti: “Cuando exhalo, sonrío”.
8. Mientras continúas con este ejercicio, ve diciendo para ti “respirar” al inhalar y “sonreír” al exhalar.
9. Continúa durante unos minutos y observa qué ocurre. Tal vez el proceso te parezca forzado, artificial o incómodo. ¡O tal vez te encante!
10. Acaba el ejercicio transcurridos unos cinco o diez minutos. Observa cómo te sientes tras completar el proceso.



RECUERDA

Sonríe, especialmente cuando no te apetezca o cuando no te parezca natural. Incluso si no te encuentras muy bien, sonreír puede ser bueno; estarás plantando las semillas de la felicidad. Con el tiempo, seguro que crecen.

Risa consciente

A todos nos gusta reír. Una buena carcajada es beneficiosa en el nivel físico, en el mental y en el social.

En cuanto al cuerpo, la risa relaja todo el cuerpo, disminuye las hormonas del estrés, libera endorfinas (la hormona natural del bienestar) y mejora la salud cardíaca y circulatoria. En cuanto a la mente, te hace estar menos nervioso y más resistente a las fuentes de estrés de la vida. Y a nivel social, estrecha lazos con la gente, y a través de la risa puedes resolver fácilmente conflictos y mejorar el trabajo en equipo.



PRUEBA ESTO

Prueba este ejercicio de risa consciente. Puedes hacerlo con un amigo o con un grupo de amigos o familiares:

- 1. Comienza realizando un ejercicio de atención plena mientras sonríes.** Cualquier ejercicio de este libro vale. El ejercicio descrito anteriormente de respirar y sonreír es un buen ejemplo.
- 2. Ahora mira a alguien a los ojos y, mientras das palmadas, di “je, je, ja, ja, ja”.** Haz los sonidos de una risa. Sé todo lo juguetón que puedas. Hazlo sin juzgar y no te inhibas. Durante unos momentos, compórtate como un niño.
- 3. Prueba la risa del apretón de manos. Mientras tú y tu amigo os apretáis las manos, miraos a los ojos y reíos.** Tal vez hasta te parezca gracioso; pero si no, no te preocupes. Tan solo estáis calentando.
- 4. Tómate unos momentos para respirar tranquilamente entre ejercicios.**
- 5. Ahora sentaos en círculo o frente a frente y reíd.** Basta con cualquier tipo de risa forzada, con los ojos abiertos o cerrados. Escuchar la risa de los demás puede desencadenar la tuya. La risa es contagiosa. Deja que la alegría bulla en ti. Y recuerda: si tu risa no es sincera, no hace falta que pienses que estás haciéndolo mal. Estás empezando el viaje de la risa consciente; ¡tómate la risa muy en serio riéndote!
- 6. Acaba con otro ejercicio de consciencia plena de este libro.** Puede ser simplemente respirar conscientemente o caminar consciente y relajadamente. O tumbate y prueba a hacer el escaneo corporal.



PRUEBA ESTO

Si realmente no te gusta este enfoque de la risa, prueba a ver una serie divertida o pasa tiempo con personas que te hagan reír. Ve la parte divertida de las cosas y evita tomarte todo muy en serio; puedes preguntarte: “¿No hay una manera más divertida de ver esta situación?”.

EN ESTE CAPÍTULO

Comprenderás cómo funcionan el estrés y el enfado

Aprenderás a combatir el estrés y el enfado de manera consciente

Capítulo 9

Reducir el estrés y el enfado

Las dificultades son parte integrante de la vida; por desgracia, no puedes acabar con ellas. Pero con lo que sí puedes acabar es con tu forma de hacerles frente. Tal vez tiendas a negarlas, o quizá te tires de cabeza y acabes excesivamente cansado. Si te enfrentas a las dificultades de la forma correcta, podrás atenuarlas e incluso utilizar la energía generada para gestionar tus propias emociones y actividades.

Qué es el estrés

El estrés es algo natural y rutinario. Cada vez que te enfrentas a un desafío se desencadena una reacción fisiológica de tensión. No es una enfermedad, sino un estado del cuerpo y la mente. Pero si tu grado de ansiedad es muy elevado o persiste mucho tiempo, tu salud, física y mental, puede llegar a resentirse.

Richard Lazarus, que ha investigado el estrés, descubrió que comienza cuando interpretas una situación como peligrosa o difícil y rápidamente decides qué recursos tienes para hacerle frente; entonces, si piensas que no tienes los recursos necesarios para afrontarlo, te agobiarás.

Cuando interpretas una situación como un desafío, el sistema nervioso primitivo de tu cuerpo está preparado para automáticamente comenzar una cadena de reacciones, como la segregación de las hormonas del estrés al torrente sanguíneo, la dilatación de las pupilas, la reducción de la percepción del dolor, una mayor concentración, llevar la sangre procedente de la piel y de los órganos digestivos hacia los músculos, un aumento de la respiración y del ritmo cardíaco, así como de la presión sanguínea y una mayor liberación de azúcares en el sistema, lo que te ofrece una fuente inmediata de energía.

En ese estado físico y mental (conocido como respuesta de lucha, escape o bloqueo) casi todo te parece una posible amenaza. Estás en el modo abordaje y ves las cosas desde un punto de vista de supervivencia a corto plazo, en lugar de ver el impacto que tus palabras y acciones pueden tener a la larga. Luchas, sales corriendo o te bloqueas, incapaz de actuar.



RECUERDA

El estrés no siempre es malo: cuando tú o alguien cercano a ti os encontráis ante un peligro físico, el estrés es útil, te da energía y te hace actuar. Sin embargo, si estás tumbado en la cama preocupado por la declaración de la renta, ahí la tensión no te ayuda, pues no te dejará dormir. Si el estrés se prorroga en el tiempo, es probable que tu salud sufra las consecuencias.

A continuación desgloso las formas de estrés en diferentes categorías y te presento varias formas conscientes para atenuarlas:

- » **Estrés físico.** Se produce cuando tu cuerpo está sometido a demasiada presión. Tal vez estés sentado en una posición durante períodos prolongados o tengas que alzar pesos muy pesados o ejercitar tu cuerpo en exceso. Puedes reducirlo haciendo descansos y practicando el escaneo corporal (capítulo 4) para aprender a ser más bondadoso con tu cuerpo.
- » **Estrés mental.** Surge si tienes demasiado trabajo que realizar en poco tiempo. La presión del tiempo puede provocar ansiedad. Otras fuentes de estrés mental son pensar o preocuparse en exceso. Puedes reducir este tipo de estrés practicando minimeditaciones de manera habitual (capítulos 4 y 6) y quizá dando un paseo consciente.
- » **Estrés emocional.** Suele deberse a problemas de pareja. Quizá hayas sufrido una crisis de comunicación con alguien o te sientas muy deprimido, nervioso o solo. En este caso te pueden ayudar las meditaciones de compasión (capítulo 4) o del perdón (capítulo 2).
- » **Estrés espiritual.** Tu vida carece de sentido o de objetivo. Puede que te sientas desconectado de los demás o de la naturaleza. Las meditaciones de compasión (capítulo 4) o meditar en la naturaleza pueden ayudarte. También puede ser bueno leer libros de consciencia plena, pasar más tiempo con los amigos o contactar con un orientador personal.

Reconoce los primeros síntomas de estrés

¿Cómo sabes cuándo comienzas a sentirte estresado por algo? ¿Cuáles son los primeros síntomas? ¿Te tiembla un párpado o, tal vez, te duele la cabeza? Quizá pierdas la paciencia fácilmente o comiences preocupándote. Si eres consciente de tus primeras reacciones ante el estrés, puedes comenzar a dar los pasos oportunos antes de que él se apodere de ti.

La próxima vez que te enfrentes a un problema, busca estos síntomas. Luego puedes utilizar la presencia plena para reducir tu estrés a un nivel más aceptable.

Mejor que reaccionar, responder al estrés

Cuando uno está estresado, hace las cosas automáticamente, sin pensarlas: a eso lo llamo reacción por estrés. A menudo, las reacciones por estrés no son sanas y conllevan una mayor tensión. Por el contrario, una respuesta es algo más consciente, incluye algo de tiempo para reflexionar, no es automática y suele ser más útil.

Reaccionar automáticamente implica no elegir. La práctica de la consciencia plena te ofrece mayor variedad de respuestas y, por lo tanto, podrás conseguir una solución más satisfactoria.



**PRUEBA
ESTO**

Haz una lista de maneras constructivas y destructivas de capear el estrés:

- » Las reacciones destructivas pueden ser beber demasiado alcohol o cafeína, tener pensamientos negativos, estar distraído, trabajar aún más o comer demasiado o demasiado poco.
- » Las reacciones constructivas pueden ser salir a pasear, practicar deporte, quedar con amigos, meditar o escuchar música.

Este es un proceso consciente de dos pasos para responder en lugar de reaccionar cuando notes que te estás estresando:

- 1. Observa tus reacciones actuales.** Observa cómo reaccionas ante la presión: tu cuerpo está tenso en determinados lugares; sufres indigestión o llevas semanas arrastrando un resfriado; tu comportamiento es diferente a lo normal; saltas a la más mínima; te cuesta encontrar tiempo para quedar con los amigos; tus emociones fluctúan; te sientes cansado o desbordado; tus pensamientos son predominantemente negativos; te cuesta concentrarte. En esta fase, tan solo necesitas ser consciente de lo que está ocurriendo, sin juzgar la situación como buena o mala; si puedes, límitate a ser consciente, sin juzgar. Como observador que eres de lo que te ocurre, ya no estás enredado en las emociones: no puedes ser lo que estás observando.

Escoge una respuesta consciente. Ahora, una vez que eres consciente del estrés al que estás expuesto y de cómo te enfrentas a él, puedes tomar una decisión sabia y consciente sobre cómo actuar.

- 2.** Estas son algunas sugerencias de una respuesta consciente al estrés:

- **Respira conscientemente tantas veces como puedas.** Incluso una sola respiración profunda ya tiene beneficios fisiológicos. Es fácil hacerla para cualquier persona.

- **Haz una minimeditación de tres minutos (consulta el capítulo 4) o practica una meditación consciente formal durante más tiempo.**
- **Sal a caminar, tal vez al parque, o practica yoga, taichí o ejercicios de estiramiento.**
- **Evita tomar demasiado alcohol, cafeína, drogas o comidas dulces o grasientas.** Y si cedés por error, intenta perdonarte en lugar de castigarte. Al fin y al cabo, eres humano.
- **Habla con alguien o socializa.** Incluso mandar un mensaje es mejor que nada.
- **Mira una comedia divertida; o ríete sin razón.** Consulta en el capítulo 8 más sobre la risa consciente.
- **Observa cómo la tensión se acumula en tu cuerpo y mente y luego desaparece.** Considérate testigo del estrés, completo, íntegro y libre. Imagínate que es algo independiente de ti, lo cual no deja de ser verdad.
- **Practica deporte vigoroso pero consciente, como correr, nadar o andar en bici.**
- **Mira el lado bueno del estrés.** Piensa que te da energía, libera oxitocina (una hormona que fomenta la conexión con los demás) y te hace moverte. Un estudio reciente demostró que si puedes cambiar tu manera de ver el estrés, este pasa de ser destructivo a ser constructivo.

CONTRA EL ESTRÉS, RÍAN

En los grupos de presencia plena a veces se aplican las siglas RÍAN para gestionar las emociones de forma consciente. Como la risa es buena para el cuerpo, la mente y las relaciones sociales, ese planteamiento puede ayudarte. Cada vez que te sientas agobiado, ansioso, enfadado o estresado, sigue estos cuatro pasos.

- **Reconoce** que sientes una fuerte emoción. A veces, actúas dejándote llevar por la emoción. Tenemos tan incorporadas las emociones que no las reconocemos. Comienza reconociendo la emoción.
- **Identifica** la emoción y acéptala. A veces la reacción natural ante las emociones fuertes es pretender que el sentimiento no está presente. En este paso, acepta que en este preciso momento estás enfadado. Incluso puedes decir para ti: “Estoy teniendo un sentimiento muy fuerte ahora mismo”. No estás siendo pasivo ni cediendo ante el sentimiento. Si no aceptas lo que pasa ahora, no esperes llegar a gestionar la emoción de forma alguna.
- **Acepta** los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. En este paso no estás intentando analizar, sino observar lo que está ocurriendo en tu mente, corazón y cuerpo. ¿Qué estás pensando? ¿De qué sentimientos eres consciente? ¿Qué partes de tu cuerpo están tensas, te queman, están calientes o relajadas? ¿Cómo sientes el cuerpo en su conjunto? ¿Sientes alguna sensación de quemazón, palpitación? ¿Es la expresión física de la emoción agradable o desagradable? ¿En qué parte del cuerpo se encuentra? ¿Qué pasa si eres consciente del nivel físico de lo que sientes? Simplemente, observa las sensaciones.

- No te identifiques con esta emoción pasajera. *Emoción* tiene la palabra *moción* en sí misma. Ninguna emoción permanece completamente fija para siempre. Este último paso consiste en distanciarse y dejar un espacio entre tú y la emoción. Al ofrecerle espacio, es probable que la emoción haga lo que todas las emociones hacen de manera natural: moverse. Recuerda que tú no eres tu enfado. Las emociones van y vienen, pero tú, no: tú siempre estás aquí. Otra forma de verlo es como las nubes en el cielo: vienen y van; algunas son grises, otras blancas y esponjosas. Da igual lo que ocurra con las nubes: el cielo siempre está ahí, inalterado. De la misma manera, las emociones van y vienen, pero tu consciencia, al igual que el cielo, es libre.

Exhala el estrés

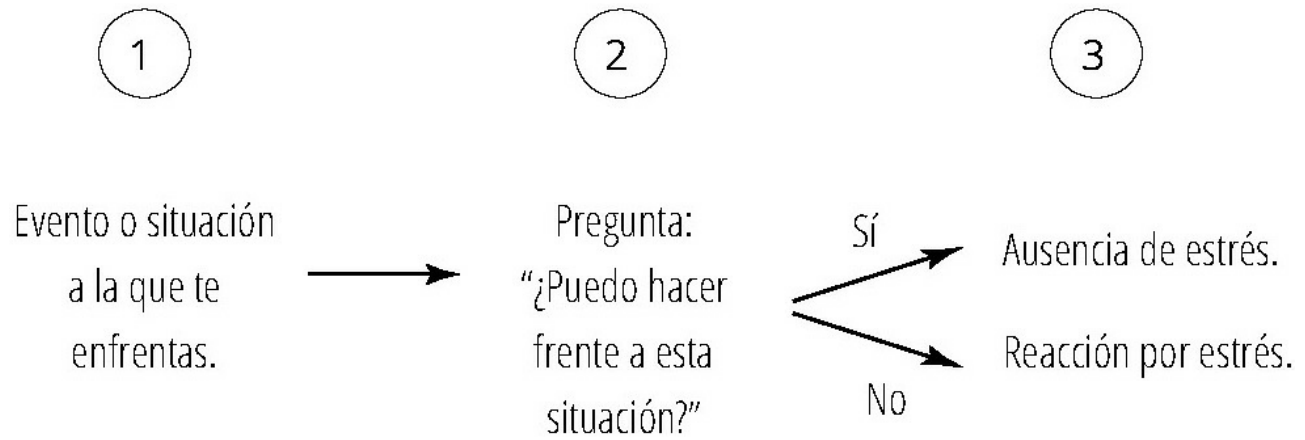
Normalmente, en el mindfulness, tan solo necesitas ser consciente de la respiración y no hace falta que cambies su ritmo. No obstante, hay algunas técnicas que puedes usar para aliviar la tensión:

- » **Respiración diafragmática o abdominal.** Puedes practicarla tumbado, sentado con la espalda recta o en la posición que mejor te vaya. Inspira de forma natural y deja que tu barriga se llene de aire. Deja que el aire salga. Repítelo tantas veces como consideres necesario. Siente cómo cada respiración entra y sale del cuerpo (para saber más sobre la respiración diafragmática o abdominal, consulta el capítulo 4).
- » **Cuenta las respiraciones.** Adopta una postura cómoda y cierra los ojos si quieres. Siente cómo tu respiración entra y sale del cuerpo. Cada vez que exhales, cuenta de uno a diez. Al llegar a diez, vuelve a comenzar. Si en un determinado momento pierdes la cuenta, comienza nuevamente por uno.
- » **Respira y sonríe.** A veces tu alegría causa tu sonrisa, pero también hay veces en las que tu sonrisa puede causarte alegría. Así que si estás agobiado, alza las comisuras de los labios mientras sientes la respiración. Para saber más sobre respirar y sonreír, consulta el capítulo 8.
- » **Una respiración profunda y consciente.** Toma una respiración profunda y deja que tu barriga se llene de aire. Aguanta la respiración unos segundos y luego suelta lentamente el aire. Repite tantas veces como quieras. Al espirar, libera toda la tensión y estrés que puedas. Si no puedes, no te preocupes; vuelve a intentarlo.

Al practicar, puedes hacer muy buenas migas con tu respiración. Estarás deseando volver a estar con ella y notarás su flujo sedante y rítmico.

Utiliza la mente para mitigar el estrés

Los factores estresantes no estresan por sí solos. Primero, necesitas interpretar el estrés como un problema que tiene un impacto negativo en ti. Luego se produce la reacción por estrés. Este proceso, sencillo pero fundamental, se puede ver en la figura 9-1. Recordar que eres el observador de tu tensión en lugar de la tensión en sí te ayudará a liberarte y el estrés dejará de ser un problema.



PRUEBA ESTO

Usa estos consejos para ser consciente de cómo interpretas los retos y controlar el estrés:

- » **Escribe los pensamientos que te provocan tensión.** Nadie más que tú necesita ver lo que estás escribiendo, así que puedes ser totalmente sincero. El proceso de escribir te ayuda a tranquilizar la mente y te permite abordar los pensamientos estresantes de uno en uno. Tras escribirlos, recuerda que los pensamientos son solo pensamientos, y no hechos. Tu estrés no lo causan tanto los pensamientos como creer que esos pensamientos son reales.
- » **Obsérvalo todo en su contexto.** ¿Qué efecto tiene ver las cosas desde un ángulo diferente? ¿Cómo te sentirías si estuvieras en la situación de otro? O imagínate que estás elevándote al espacio, alejándote de tu vida. Observa tu ciudad, tu región, tu país. Sigue pensando que te alejas del planeta, hacia el sistema solar ¡y más allá! El problema, ¿sigue siendo tan grande?
- » **Piensa en qué es lo peor que podría pasar.** A veces puede que te imagines que la situación es peor de lo que es. Si te imaginas lo peor, entonces tal vez te des cuenta de que las cosas no están tan mal.
- » **Divide y vencerás.** Si tienes un problema muy grande y no puedes hacerle frente, intenta desmenuzarlo en bocados más pequeños. Luego, ve enfrentándote a ello paso a paso.
- » **Ve el problema de manera diferente.** Si consideras las dificultades de la vida como un reto, tu mente

empezará automáticamente a buscar soluciones útiles. Si lo único que ves son problemas, es más probable que te sientas agotado y estresado por cargar con ese peso sobre tus hombros. Considera los desafíos como oportunidades para descubrir cosas nuevas sobre ti y tu resistencia, en lugar de verlos como problemas que evitar o a los que enfrentarte. Piensa que la dificultad es algo que ha llegado a tu vida para enseñarte a ser más sabio y amable.

- » **Habla de la causa del estrés con alguien.** Hablar sobre el problema te ayudará a ver aspectos sobre los que nunca habías pensado. Y si no lo hace, el mero hecho de hablar sobre el problema que tienes hará que su poder disminuya.
- » **Deja a un lado el perfeccionismo.** Se trata de una causa habitual de estrés elevado. Comprende que ser perfecto es imposible. Ajusta lo que te parece aceptable rebajando un poco tus exigencias. Puedes intentar ser el 80 % de perfecto y ver si eso te ayuda. Fíjate en que la imperfección de un árbol, con sus ramas retorcidas y su ausencia de simetría, es también hermosa. De la misma manera, puedes ver la belleza de tus imperfecciones. Es la antigua filosofía japonesa de *wabi-sabi*.
- » **Aprecia lo que sí va bien.** Piensa en todas las cosas que te van bien ahora mismo y escríbelas. No hace falta que sean grandes cosas; basta con cualquier cosa por la que te sientas ligeramente agradecido. Esto te hará sentir menos estrés. ¿Aún respiras? ¿Tienes un techo que te cobije? ¿Tienes un amigo? Cualquier cosa vale.

Consciencia plena para calmar el enfado

El enfado puede ser saludable si se controla la emoción y se utiliza con moderación. Por ejemplo, si te están tratando injustamente, tal vez necesites actuar con enfado para asegurarte de que te tratan de forma justa y con respeto. Sin embargo, perder el control puede provocar un daño tremendo tanto en ti como en tu relación con los demás. Apaciguar el enfado no es un proceso sencillo y requiere además una decisión clara, esfuerzo y apoyo por parte de los demás. El mindfulness te puede ayudar, tal y como se explica en esta sección.

Qué es el enfado

El enfado surge cuando algo debería ocurrir pero no ocurre, como por ejemplo si recibes un mal servicio de atención al cliente por algo que has comprado, o si ves que se ha producido un crimen en tu ciudad y crees que se debería haber hecho algo más al

respecto.

La gente se enfada por razones muy diferentes. Como en todas las emociones, el enfado depende de la interpretación de la situación y no de la situación en sí. Si el cajero te da el cambio incorrecto y lo consideras un error, es probable que lo perdones y no le des mayor importancia. Pero si crees que lo hizo a propósito, es probable que te enfades, te frustres o te irrites. Así que es tu interpretación la que te provoca el enfado y no la situación en sí.

El enfado surge de un pensamiento o serie de pensamientos; no surge por sí solo. Tal vez no seas consciente del pensamiento que te provoca el enfado, pero tiene que haber por lo menos un pensamiento para que la emoción aflore. Por ejemplo, si piensas “Ese cajero ha intentado timarme”, sentirás que el enfado te hace hervir la sangre de manera inmediata.



RECUERDA

No eches leña al fuego

Cuando te enfades, sea con quien sea, lo mejor es hablar las cosas con calma y resolver el problema en lugar de estropearlo todo enzarzándote en una discusión. Mira cómo hacerlo:

- 1. Sé consciente de la sensación física del enfado en tu cuerpo.** Observa lo que sientes en el estómago, el pecho y la cara. Sé consciente de cómo se aceleran el pulso y la respiración. Observa si tienes los puños o la mandíbula apretados, así como la tensión en el resto del cuerpo.
- 2. Respira.** Lleva la respiración hacia las sensaciones físicas del cuerpo. Cierra los ojos si quieres. Quizá contar hasta diez respiraciones te ayude. Visualiza el aire que entra por la nariz hasta la barriga y, mientras espiras, imagina que el aire sale por los dedos de las manos y de los pies.
- 3. Si puedes, quédate un poco más con las sensaciones.** Lleva bondad y cariño a tu enfado. Observa el malestar de la misma manera que observarías un paisaje: tomándote tiempo y contemplando tu paisaje interior. Intenta ver el enfado como una oportunidad para comprender el sentimiento; observa la quemazón que se acumula en tu cuerpo y si la respiración tiene o no un efecto refrigerante en la llama que tienes dentro.
- 4. Observa tus pensamientos.** Los pensamientos como “no es justo” o “no voy a tolerarlo” alimentan la llama del enfado. Observa el efecto que tiene si ignoras estos pensamientos, principalmente por tu propia

salud y bienestar. Si no puedes evitarlos, que es lo más normal, observa que los pensamientos y sentimientos se retroalimentan, lo que te lleva a crear y recrear la experiencia del enfado, y también otros sentimientos, como culpabilidad, frustración y tristeza. Si tienes mucha energía bombeando por tu cuerpo, prueba a caminar. También puedes probar a estirarte de manera lenta y consciente, sintiendo el cuerpo a medida que estiras los diferentes músculos.

5. **Da un paso atrás.** Distánciate de lo que vives en tu interior. Recuerda que tú eres el observador de tus pensamientos y emociones, y no los pensamientos y emociones en sí. Al igual que las imágenes se proyectan en una pantalla sin que la pantalla se altere, así los pensamientos, emociones y sensaciones llegan a tu consciencia pero tú, como consciencia, permaneces indiferente.
6. **Comunícate.** En cuanto la principal causa de tu enfado se haya disipado, puede que quieras contarle a la otra persona cómo te sientes. Comienza las frases por “yo” en lugar de acusaciones de “tú”. Si le echas la culpa a la otra persona por tus sentimientos es más probable que ella se ponga a la defensiva. Si dices “me enfadé porque...”, te estás responsabilizando de tus sentimientos. Mientras sigues hablando, sé consciente de tus sentimientos y, si puedes, ignora cualquier tipo de agresión. Menor agresividad y mayor sinceridad son los ingredientes para una conversación y un resultado productivos y equilibrados.

Hacer frente al enfado es una tarea difícil, y nadie es capaz de seguir estos pasos a la perfección. La idea es recordarlos y seguirlos, con pequeños niveles de frustración en lugar de un completo enfado. Cuando lo consigas, te convertirás en un especialista en extinguir las llamas del enfado.

Otras maneras de gestionar tu enfado son:

- » **Sé consciente de los esquemas de pensamiento que alimentan tu enfado.** Estos pueden ser:
 - **Generalizar en exceso** usando frases como “siempre me ignoras” o “nunca me respetas”. En vez de eso, sé concreto.
 - **Leer la mente** pensando que sabes lo que la otra persona está pensando, a menudo con pensamientos negativos, como “ya sé que piensas que no hago más que fastidiarte”. Intenta evitar realizar supuestos de este tipo.
 - **Echar la culpa** a los demás de tu propio enfado con pensamientos como “siempre me haces enfadar” o “todo es culpa suya”. En su lugar, responsabilízate de tu propio enfado.
- » **Practica ejercicio físico consciente.** Si practicas deporte con regularidad desarrollarás tu resistencia al estrés y eso puede disipar parte de tu enfado. Si practicas deporte conscientemente (capítulo 5), prestando atención a todas las sensaciones físicas, también estarás entrenando los músculos de la consciencia, lo que te llevará a un grado mayor de atención y funcionar menos en piloto automático.
- » **Conecta con tus sentidos.** Escucha los sonidos que te rodean o escucha música atentamente; huele tu

olor tranquilizante preferido; tómate un tentempié tan despacio como puedas, masticándolo y saboreándolo con toda la consciencia que seas capaz; date un baño o una ducha y conecta con las sensaciones de tu piel; mira por la ventana y disfruta del cielo, las nubes, los árboles o la lluvia.

- » **Cuestiona tu reacción.** Hazte preguntas como “¿merece la pena? Mirándolo en su contexto, ¿es tan importante? ¿De qué otra manera puedo responder en esta situación? ¿Qué es lo más útil que puedo hacer ahora?”.

La figura 9-2 muestra cómo puedes utilizar la atención plena para romper el bucle del enfado.

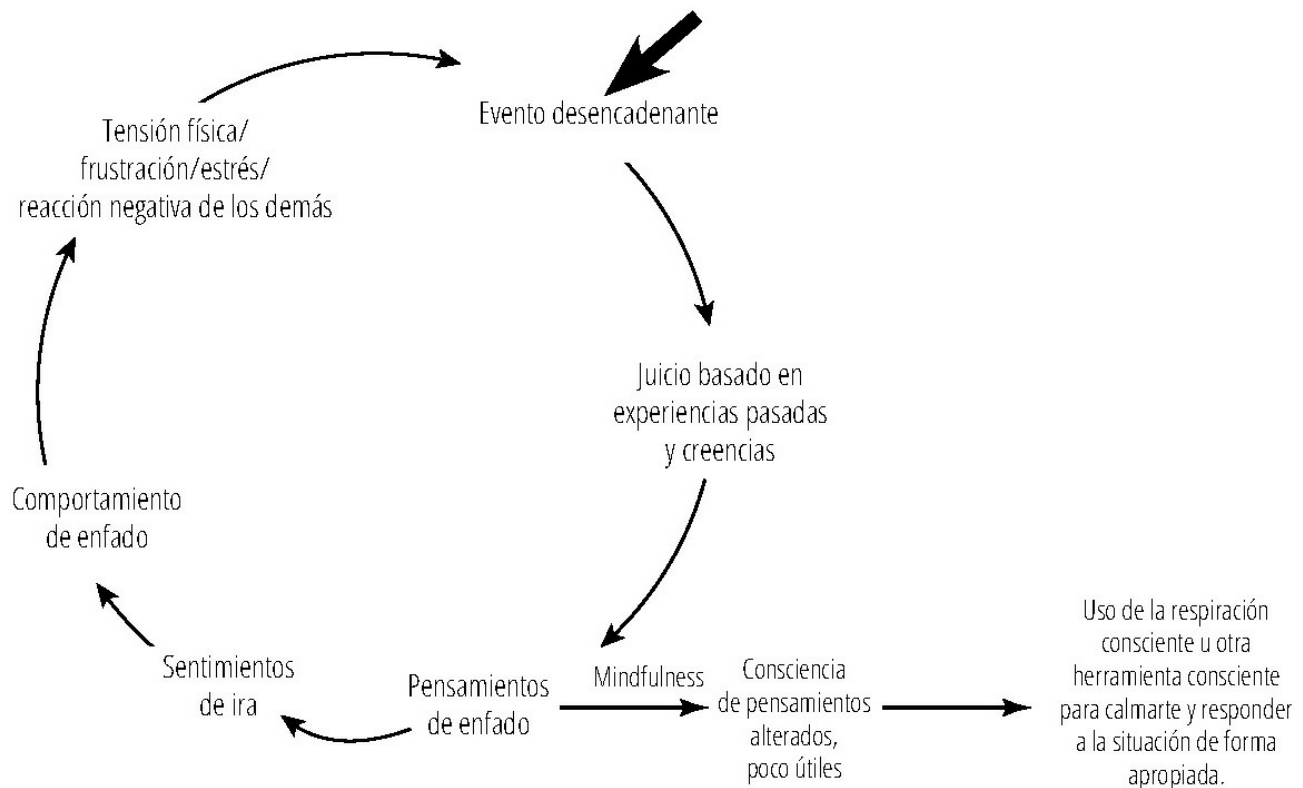


FIGURA 9-2:
Cómo el mindfulness disipa el bucle del enfado

EN ESTE CAPÍTULO

Aprenderás cosas sobre la depresión, la ansiedad y la adicción

Descubrirás que la atención plena reduce la depresión y la ansiedad

Explorarás técnicas concretas

Capítulo 10

Combatir la ansiedad, la depresión y la adicción

La depresión, la ansiedad y la adicción son serios problemas de nuestra sociedad.

Los estudios clínicos sugieren que el mindfulness puede ayudar a las personas con depresión recurrente. Los estudios concretos sobre la ansiedad y la adicción parecen corroborar lo mismo. Si sufres alguno de estos problemas, los consejos que se dan en este capítulo te pueden ayudar.



ADVERTENCIA

Si crees que tienes problemas de salud, asegúrate de acudir a tu médico antes de seguir cualquier consejo de los que aquí se dan. Si sufres depresión diagnosticada por un profesional sanitario, espera a que pase lo peor y a sentirte más fuerte para digerir y practicar los ejercicios de consciencia plena que sugiero. A menudo el mindfulness puede funcionar bien con otras terapias y medicinas, pero antes de comenzar, habla con tu médico para que te asesore.

Enfréntate a la depresión conscientemente

De todas los trastornos psicológicos, la depresión recurrente es el que se ha visto que responde mejor a la consciencia plena. Si las pruebas continúan aumentando, pronto se convertirá en el tratamiento estándar para hacer frente a la depresión en todo el mundo. En esta sección se explica qué es la depresión y por qué esta técnica parece ser tan eficaz con aquellos que han sufrido varios episodios de depresión.

Qué es la depresión

La depresión es diferente de la tristeza.

La tristeza es una emoción natural y saludable que todos vivimos de vez en cuando. Si

algo no sale como preveías, puede que te sientas triste. Ese estado de ánimo podría durar un tiempo y afectar a tus pensamientos, palabras y acciones, pero no en gran medida.

La depresión es muy diferente. Cuando estás deprimido, eres incapaz de sentirte mejor, por mucho que lo intentes.

Por desgracia, hay quien aún piensa que la depresión no es una verdadera enfermedad. La depresión es una enfermedad real con síntomas reales.

Según el servicio nacional de salud británico (NHS), si estás triste la mayor parte del día durante dos semanas sufres depresión y necesitas acudir al médico. Entre los síntomas de la depresión están los siguientes:

- » Decaimiento y tristeza.
- » Sentimiento de culpa y baja autoestima.
- » Alteración del sueño.
- » Pérdida de interés o de placer.
- » Problemas de concentración.
- » Cambios en el apetito.
- » Poca energía.

Por qué vuelve la depresión

La depresión tiene muchas posibilidades de ser una enfermedad recurrente y, para comprender por qué, hay que entender primero los dos factores clave que hacen que una ligera tristeza se convierta en una depresión:

- » **Pensamientos negativos constantes (rumiación).** Se trata del uso constante y repetitivo de pensamientos negativos y autocríticos para intentar cambiar el estado emocional. Tienes una idea de cómo están las cosas (te sientes triste) y cómo te gustaría que fueran (sentirte feliz, relajado o en paz). No paras de pensar en tu objetivo y en lo lejos que te encuentras de él. Cuanto más piensas en lo que te separa, más negativa parece la situación actual y más te alejas del objetivo de sentirte bien. Por desgracia, el pensar así (intentando solucionar el problema de una emoción) solo empeora las cosas y te lleva a un sentimiento de fracaso. Rumiar no sirve de nada, ya que las emociones son parte del ser humano. Intentar arreglar o cambiar las emociones pensando en lo que quieres no funciona. Rumiar es el sello distintivo del modo hacer, que se explica en el capítulo 3.

» **Evitar a toda costa pensamientos, emociones y sensaciones negativos (evasión de la vivencia).** Se trata del deseo de evitar sensaciones desagradables. Pero el proceso de evasión alimenta la llama emocional en lugar de reducirla o apagarla; huir de las emociones las hace más fuertes.

La primera vez que sufres depresión tienes pensamientos negativos, estás triste y perezoso. Cuando esto ocurre, creas una conexión entre estos pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Incluso cuando te sientes mejor, las conexiones aún subyacen, en estado latente. Entonces, cuando de casualidad te sientes un poco triste, al igual que todo el mundo, empiezas a pensar: “ya estamos otra vez. ¿Por qué me pasa esto a mí? No lo consigo”, y así sucesivamente. Los pensamientos negativos vuelven. Esto desencadena el estado de ánimo negativo y poca energía en el cuerpo, lo que crea a su vez más pensamientos negativos. Cuanto más intentes evitar los pensamientos, emociones y sensaciones negativos, más fuertes se harán; es la espiral descendente del estado de ánimo, que se muestra en la figura 10-1.

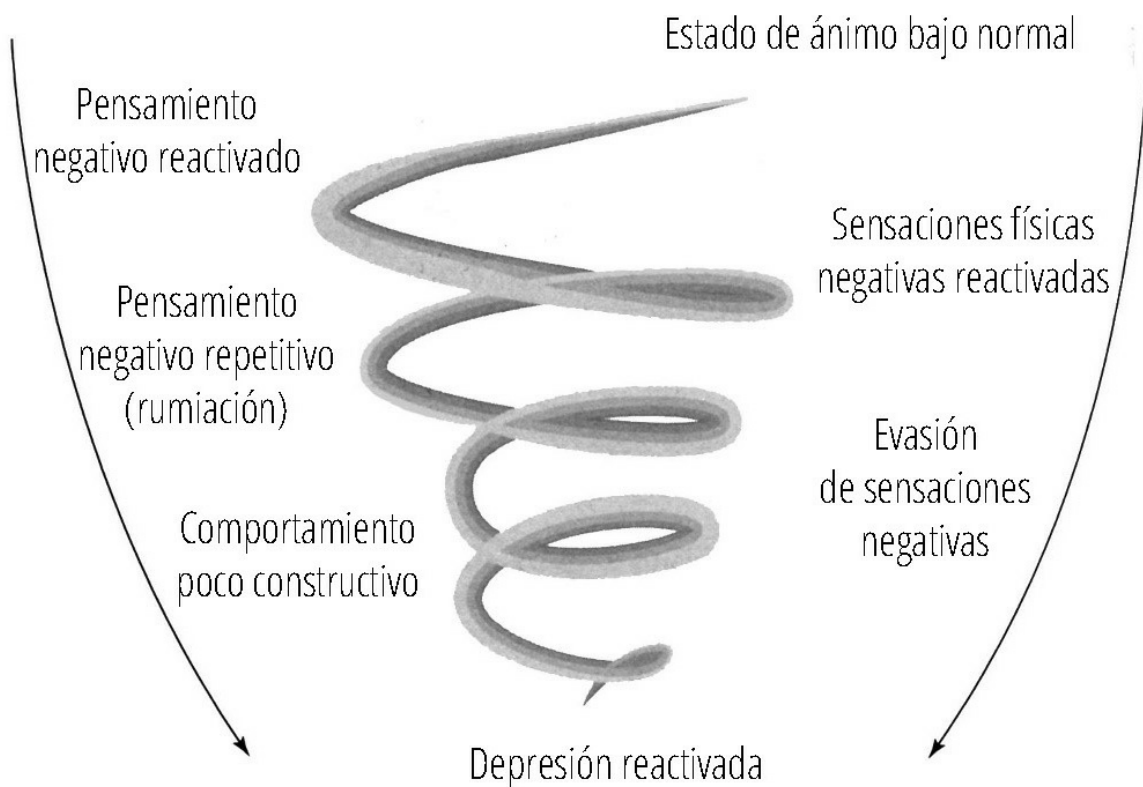


FIGURA 10-1:
Espiral descendente del estado de ánimo

Utiliza la atención plena para cambiar tu relación con la tristeza

Una de las principales vías por las que se produce y se alimenta la recaída es el intento activo de evitar la tristeza. La presencia plena te invita a tener una actitud diferente hacia

tu emoción. La depresión no es agradable, pero observa qué ocurre si te acercas a la sensación con benevolencia, curiosidad, compasión y aceptación. Este método es radicalmente diferente a la manera habitual de enfrentarse a una emoción difícil. Estas son algunas maneras de cambiar tu relación con tu estado de ánimo y de transformarlo.

Cuando estés bajo de moral, prueba uno de estos ejercicios a modo de experimento y observa qué ocurre:

- » **Identifica en qué lugar del cuerpo sientes la emoción.** ¿Sientes una opresión en el estómago, en el pecho? ¿Qué pasa si te acercas a esa sensación corporal, sea cual sea, con benevolencia y curiosidad? ¿Puedes llegar al centro de ella e imaginar cómo la respiración entra y sale de la sensación? ¿Qué efecto tiene? Si esto te resulta muy incómodo, ¿cuánto te puedes acercar a la sensación desagradable del cuerpo? Intenta quedarte en el punto donde puedas mantener tu atención en el cuerpo, ni forzando ni huyendo. Prueba a decirte: “no pasa nada, sea lo que sea lo que siento, no pasa nada, voy a sentirlo”.
- » **Obsérvate a ti mismo distanciado de ese estado de ánimo, pensamiento o sentimiento.** Eres el observador de la sensación, no la sensación en sí misma. Intenta dar un paso atrás y observar la sensación. Cuando ves una película, hay un espacio entre tú y la pantalla. Cuando ves las nubes que pasan, hay un espacio que te separa de ellas. También hay un espacio entre tú y tus emociones. Observa qué ocurre, si es que ocurre algo.
- » **Fíjate en los tipos de pensamientos que tienes.** ¿Son pensamientos negativos, de autocrítica, que predicen lo peor y extraen conclusiones prematuras? ¿Se repiten una y otra vez? Sé curioso sobre los esquemas de pensamiento de tu mente.
- » **Sé consciente de tu tendencia a querer liberarte de la emoción.** Observa si puedes pasar de esta estrategia de evasión a una de aceptación y fíjate en qué efecto tiene. Intenta aumentar la aceptación de tus sentimientos en el 1 %, una cantidad ínfima. Acepta que eso es lo que estás ahora, pero que no será para siempre por lo que puedes olvidarte temporalmente de la lucha, aunque solo sea un poco, y ver qué ocurre.
- » **Prueba a hacer la pausa de tres minutos que se describe en el capítulo 4.** ¿Qué efecto tiene? Después de la pausa, toma una sabia decisión sobre qué es lo más útil que puedes hacer ahora mismo para cuidar de ti.
- » **Reconoce que rumiar pensamientos recurrentes y estar triste son parte de lo que estás viviendo ahora, pero no parte de lo que tú eres.** Una emoción surge en tu consciencia y en un momento dado desaparece. Si adoptas una perspectiva imparcial y desvinculada reconocerás que la tristeza no es un aspecto central de lo que tú eres.

COMPRENDER LOS MODOS EVASIÓN Y ABORDAJE

Cuanto más intentes evitar una emoción, más se aferrará esta a ti y a tus cualidades. Sin embargo, si te aproximas a ella se abre la posibilidad de que te liberes de su garra. Si te acercas a las sensaciones con benevolencia, compasión y amabilidad, abrirás la posibilidad de permitir y aceptar tu vivencia actual tal y como es; te desprenderás de la posibilidad de la espiral descendente del estado de ánimo que has creado en el modo Evasión.

Richard Davidson, catedrático de Neurociencia de la Universidad de Wisconsin-Madison y amigo del dalai lama, ha demostrado que el modo evasión está asociado con la activación del córtex prefrontal derecho del cerebro (a menudo observada en las personas con depresión) y que en el modo abordaje está más activado el córtex prefrontal izquierdo (más común en personas positivas). También ha demostrado que el mindfulness ayuda a pasar la activación cerebral de la derecha a la izquierda, es decir, a pasar del modo evasión al modo abordaje. Esto crea una postura más sana, abierta e imparcial de las emociones, por lo que estas operan de forma natural. Resumiendo: ¡la presencia plena puede hacer que tu cerebro esté más sano!

La base científica del mindfulness

Un estudio reciente realizado en los EE. UU. descubrió que más del 40 % de los especialistas en salud mental practican algún tipo de terapia de consciencia plena para promover la sanación del cuerpo y la mente. Esta técnica se aplica como terapia de grupo a través de dos programas:

- » Reducción del estrés basada en la atención plena (REBAP). Una formación de ocho semanas sobre meditación consciente para mitigar el estrés de aquellos que sufren una gran variedad de problemas médicos.
- » Terapia cognitiva basada en el mindfulness (TCBM). Desarrollada a partir del curso REBAP de ocho semanas, con elementos añadidos de la terapia cognitiva-conductual (TCC), se desarrolló para tratar el problema de depresión clínica repetitiva. Se está probando y usando para otros trastornos.

El doctor Jon Kabat-Zinn y sus colegas desarrollaron la REBAP en la facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (EE. UU.) en 1979.

Las pruebas científicas que demuestran los beneficios médicos del mindfulness son impresionantes. Este es un pequeño ejemplo de los estudios sobre presencia plena realizados hasta ahora:

- » Más de 200 pacientes con dolor crónico se sometieron a un tratamiento de consciencia plena y la mayoría experimentó grandes mejoras generales en el bienestar tanto físico como psicológico tras el REBAP.
- » Un estudio sobre el uso de REBAP en pacientes con trastornos de ansiedad mostró una gran reducción de

la ansiedad y la depresión en más del 90 % de los pacientes.

- » En un experimento, a algunos pacientes con psoriasis se les dio una meditación consciente guiada para que la escucharan dentro de una cabina de luz. Esos pacientes mejoraron cuatro veces más rápido que los pacientes sin audio de mindfulness dentro de la cabina. Esto demuestra que la atención plena parece acelerar el efecto de curación.
- » Diferentes pruebas han demostrado que la TCBM es eficaz a la hora de evitar la recaída en la depresión; en pacientes con tres o más episodios anteriores de depresión redujo la tasa de reincidencia en el 55 %.

En el capítulo 7 se habla más sobre REBAP.

Si quieres hacer el curso de TCBM por tu cuenta con este libro, puedes seguir el curso de REBAP de ocho semanas que se describe en el capítulo 9, además de las actividades de este capítulo. No es lo mismo que hacer un curso con un grupo y un maestro profesional, pero te da una idea sobre qué esperar y sin duda te ayudará.

Interpreta los pensamientos y los sentimientos

Puedes realizar este ejercicio de visualización sentado o tumbado en una posición cómoda:

1. Imagínate que estás caminando por una calle que conoces bien. Ves un amigo al otro lado de la calle. Lo llamas y le haces señas, pero no responde. Tu amigo sigue caminando en la distancia.
2. Anota las respuestas a estas preguntas:
 - ¿Cómo te has sentido en ese ejercicio?
 - ¿Qué has pensado?
 - ¿Qué has sentido físicamente?

Si piensas “me ha ignorado; no tengo amigos”, es muy probable que tengas un bajón, tanto físico como mental. Si piensas “imposible que me oyera; ya lo veré más tarde”, es muy probable que la situación no te afecte. El principal objetivo del ejercicio es mostrar que es tu interpretación de la situación la que genera un sentimiento en concreto y no la situación en sí.

Casi todas las personas responden de manera diferente a este ejercicio porque interpretan de distinta manera lo ocurrido (o la simulación). Si ya estabas triste, es muy probable que interpretes la situación de manera negativa. Recuerda: los pensamientos son interpretaciones de la realidad y están influenciados por el estado de ánimo actual. No

creas que tus pensamientos son hechos, especialmente si estás triste: los pensamientos son pensamientos, no hechos.

Combate los pensamientos automáticos

El mindfulness te anima a reconocer los pensamientos automáticos negativos y a enfrentarte a ellos, ya que pueden prolongar la depresión o hacer que empeore.

Piensa en las siguientes frases (adaptadas del “Cuestionario de pensamientos automáticos” de Kendall y Hollon, publicado en *Cognitive Therapy and Research* en 1980):

- » Tengo a todo el mundo en mi contra.
- » No soy bueno.
- » Nunca triunfaré.
- » Nadie me entiende.
- » Hay gente a la que le he fallado.
- » Creo que no puedo seguir.
- » Me gustaría ser una persona mejor.
- » Soy tan débil.
- » Mi vida no va como me gustaría que fuera.
- » Estoy muy decepcionado conmigo mismo.
- » Las cosas ya no son lo que eran.
- » No lo soporto más.
- » No consigo empezar.
- » Me pasó algo grave.
- » Cómo me gustaría estar en otro lugar.
- » No consigo arreglar las cosas.

- » Me odio.
- » No valgo para nada.
- » Me gustaría poder desaparecer.
- » Soy un perdedor.
- » Mi vida es un lío.
- » Soy un fracaso.
- » Nunca lo conseguiré.
- » Me siento impotente.
- » Mi futuro es muy negro.
- » No valgo la pena.
- » No consigo terminar nada.

Si alguno de estos pensamientos cruzara tu mente en estos momentos, ¿le darías algún tipo de credibilidad? Y si eso ocurriera cuando estás triste, ¿te lo creerías? Estos pensamientos son atributos de una enfermedad llamada depresión y no tienen nada que ver con quien tú eres.

Escoge una meditación de este libro (por ejemplo, la pausa, que está en el capítulo 4) e intenta observar los pensamientos y la depresión como algo independiente de ti, te separarás de la enfermedad y la verás como una enfermedad humana en lugar de algo que te afecta a ti y a nadie más que a ti; verás la depresión como una enfermedad tratable si das los pasos adecuados.

Detecta la depresión

Escribir un sistema de detección de la depresión es una buena manera de cortar de raíz la depresión en lugar de dejar que te arrastre por la espiral descendente. Escribe:

- 1. Las señales de advertencia** a las que tienes que prestar atención cuando la depresión pueda estar haciendo acto de presencia, como pensamientos negativos, dormir en exceso o evitar quedar con amigos. Puede que sea bueno que alguien te ayude a hacerlo.

2. **Un plan de acción** del tipo de cosas que puedes hacer por ser útiles, como meditar, yoga, caminar o ver una comedia, y anota el tipo de cosas que no te ayudarían y que tienes que evitar en la medida de lo posible (como cambiar hábitos de alimentación, el diálogo interno negativo o trabajar hasta tarde).

Calma la ansiedad

La ansiedad es una emoción humana natural que se caracteriza por tensión, preocupación y cambios físicos como mayor presión sanguínea. Sientes ansiedad cuando te sientes amenazado. El miedo es parte de tu mecanismo de supervivencia: si no sintieras miedo en absoluto, correrías grandes riesgos sin preocuparte por las consecuencias peligrosas.



RECUERDA

La ansiedad y el pánico se pueden deber a una combinación de factores, incluidos tus propios genes, lo que has vivido, la situación actual en la que te encuentras y si estás bajo los efectos de las drogas, incluida la cafeína.

Siente el miedo... y hazte amigo de él

No es fácil eliminar los pensamientos de miedo. Los pensamientos son pegajosos y cuanto más intentas liberarte de ellos, más se aferran a ti las preocupaciones y ansiedades. Así, entras fácilmente en un ciclo negativo en el que cuanto más intentas bloquear fuera los pensamientos negativos, más fuertes se hacen.

La presencia plena te invita a salir al encuentro de todas tus vivencias, incluidas las desagradables. Así, en lugar de evitar los pensamientos y los sentimientos de ansiedad, lo que solo los hace más fuertes y les permite que tomen el control de tu vida, comienzas a abrirte a ellos de manera lenta pero segura, con benevolencia y amabilidad, y así evitas que se acumulen de manera desmedida.

Usa la atención plena para enfrentarte a la ansiedad

Si te preocupas mucho por las cosas probablemente se deba a que te cierras a tratar asuntos emocionalmente angustiosos. Los pensamientos evitan que sientas emociones

más profundas; no obstante, hasta que no te abras a esas emociones, la preocupación continuará.

Aquí tienes un ejercicio de consciencia para la ansiedad:

- 1. Ponte cómodo y siéntate con dignidad y serenidad en una silla o un sofá.** Pregúntate: “¿qué estoy viviendo ahora, en este momento?”. Reflexiona sobre los pensamientos que se te pasan por la cabeza, las emociones que surgen y las sensaciones físicas que te surjan. En la medida que puedas, ábrete a lo que vives en el aquí y el ahora durante unos minutos.
- 2. Coloca una mano en la barriga y siente cómo sube y baja con la respiración.** Centra la atención en esa zona. Si tienes pensamientos de ansiedad que captan tu atención, sé consciente de ellos pero vuelve al momento presente y, sin autocritica a ser posible, céntrate en la inspiración y la espiración. Continúa durante unos minutos.
- 3. Cuando estés listo, amplía tu consciencia para sentir cómo respira todo el cuerpo, con una atención amplia y espaciosa, en lugar de una atención centrada solo en la respiración.** Si quieres, imagina los contornos de tu cuerpo inspirando y expirando, que es lo que el cuerpo hace a través de la piel. Continúa durante el tiempo que quieras.
- 4. Nota la transición de este ejercicio de consciencia a tu vida diaria.** Inunda las actividades diarias con esta consciencia suave y acogedora, y observa qué efecto tiene la atención plena, si es que tiene alguno. Si este ejercicio te ha ayudado, repítelo cuando tengas preocupaciones o pensamientos molestos y necesites un poco de consuelo.

Quédate con los sentimientos de ansiedad

Si quieres cambiar la ansiedad, necesitas comenzar por tener la relación adecuada con ella, para poder estar con la emoción. En esta relación segura, puedes dejar que la ansiedad esté ahí, sin reprimirla ni reaccionar ante ella. Imagínate que estás sentado tan tranquilo mientras tu hijo tiene un berrinche. No hay berrinche que dure para siempre ni que se mantenga siempre igual de intenso. Si mantienes una consciencia plena, tranquila y amable, al final, poco a poco, la ansiedad acabará desapareciendo. E incluso si no lo hace, si te sientas con calma a su lado, no sufrirás tanto.



**PRUEBA
ESTO**

No necesitas enfrentarte a la ansiedad a la primera. Puedes ir dando estos pasos a lo

largo de varios días, semanas o meses:

- 1. Observa cómo sueles reaccionar cuando surge la ansiedad; o si siempre estás preocupado, observa tu actitud actual hacia la emoción.**
- 2. Considera la posibilidad de adoptar una actitud más consciente hacia la ansiedad.**
- 3. Siente la ansiedad durante un minuto con toda la benevolencia y ternura que puedas; respira hacia ella.**
- 4. Observa el color, la forma y la textura del sentimiento. ¿En qué parte del cuerpo se manifiesta?** ¿Aumenta o disminuye de intensidad al ser plenamente consciente de él? Quédate en un punto intermedio entre el distanciarte de la ansiedad y el lanzarte de cabeza a ella, y déjate fascinar por lo que pasa con tu consciencia amable y compasiva.
- 5. Observa el sentimiento como observarías un árbol o una flor bonitos, con cariño y curiosidad. Respira hacia las diferentes sensaciones y considéralas tus maestros.** Acoge la emoción como si de un huésped se tratara, con los brazos abiertos.

No se trata de una carrera por ir del paso uno al cinco, sino de un proceso, un viaje que debes realizar a tu propio ritmo. El paso uno es tan importante, significativo y profundo como el cinco. Recuerda que estos pasos son solo una guía: muévete hacia la ansiedad, o hacia la emoción que sea, según creas adecuado. Confía en tu propia sabiduría innata para guiarte por tu viaje interior.

Superar la adicción

Una adicción es una necesidad aparentemente incontrolable de abusar de una sustancia, como el alcohol o las drogas, o de realizar una actividad, como el juego. Las adicciones interfieren con tu vida familiar, el trabajo o los estudios, y en todos esos ámbitos pueden ser la causa de problemas.

Si sufres alguna adicción, recuerda que no estás solo. Por ejemplo, en los EE. UU. hay 23 millones de adictos al alcohol o las drogas. Y más de dos tercios de los adictos abusan del alcohol.

La buena noticia es que hay ayuda. Si has intentado superar tu adicción y has fallado, no te rindas. Aún hay esperanza, con toda la ayuda que necesites. La presencia plena es una de las muchas herramientas para superar la adicción.



ADVERTENCIA

¿No estás seguro de si sufres una adicción? Admitirlo puede ser difícil. Pero reconocer y aceptar tu adicción es el primer paso para cambiar. Pregúntate lo siguiente:

- » ¿Consumes más o tienes una determinada conducta más ahora que hace un tiempo?
- » ¿Sientes impulsos o síntomas de abstinencia si no puedes acceder a la sustancia o tener esa conducta?
- » ¿Mientes a los demás sobre tu consumo de la sustancia o sobre la conducta?

Si la respuesta es sí, plantéate consultar a un especialista para que haga una valoración más precisa y te dé el asesoramiento necesario y te oriente hacia posibles vías de ayuda, pues hay muchas asociaciones que tratan específicamente cada adicción. La terapia conductista cognitiva y la terapia de estímulo son tratamientos muy eficaces.



ADVERTENCIA

El mindfulness es una práctica antigua que se remonta al menos 2500 años, pero desde el punto de vista clínico, es un enfoque muy novedoso para superar las adicciones y todavía se dispone de poca información de su efecto.

Un enfoque consciente de la adicción

Para un adicto, sus acciones son de todo menos conscientes: son automáticas. Este ejemplo describe un proceso que se produce casi inconscientemente cada vez que fumas un cigarrillo:

1. Estás sentado a tu mesa en la oficina y te sientes aletargado y cansado.
2. Sientes el impulso de fumar un cigarrillo. Es realmente una sensación física, corporal, pero no sabrías decir en qué lugar del cuerpo la sientes.
3. Inmediatamente piensas: “Necesito un cigarrillo” (no sueles ser consciente de este pensamiento, pero sí aparece en tu cerebro).
4. Rápidamente, te descubres ya de pie y saliendo del edificio con el paquete de cigarrillos y el mechero en la mano (por lo general, sin ser consciente; no lo decides conscientemente).

5. El acto de sacar el cigarrillo, encenderlo y darle una calada se produce de forma rápida y automática (es probable que estés pensando en otras cosas).
6. La necesidad ya está satisfecha y ha pasado el letargo. Como premio, un sentimiento de placer (tu cerebro segrega dopamina). El ciclo se vuelve a repetir en unas horas. La presencia plena te ofrece una manera de identificar los pensamientos y emociones que dirigen tu adicción y te da una opción en lugar de actuar de manera compulsiva y automática de la conducta adictiva.

Descubres que solo porque sientas el impulso de hacer algo no significa que tengas que hacerlo: puedes limitarte a sentir ese impulso hasta que pase.

Surfea sobre la necesidad: La clave consciente para liberarte de la adicción

Una manera fantástica de gestionar los impulsos que surgen con la adicción es hacer surf sobre la necesidad. Se trata de una manera diferente de hacer frente al comportamiento reactivo de la adicción. Actuar movido por fuertes impulsos cuando se está en modo piloto automático no te ayuda a largo plazo. Si haces surf sobre la necesidad no tienes que dejarte llevar por él o por los impulsos compulsivos que sufras.



ESCUCHA

Escucha la meditación de hacer surf sobre la necesidad (pista 18). Los pasos que tienes que dar cuando tengas una necesidad son:

1. **Encuentra una postura cómoda.** Puedes sentarte, tumbarte o incluso caminar lentamente, lo que prefieras. Intenta relajar el cuerpo un poco y soltar tensión. Comienza con una respiración lenta y profunda.
2. **Observa si tienes necesidad de fumar, beber, apostar o lo que sea en tu caso.**
3. **Sé consciente de tu cuerpo.** Centra la atención en las sensaciones físicas. ¿En qué parte del cuerpo sientes la necesidad? ¿En un lugar concreto o en todo el cuerpo? ¿Qué sientes exactamente?
4. **Sé consciente de tus pensamientos.** Observa y reconoce los pensamientos que tienes ahora mismo. ¿Es un patrón de pensamientos conocido? ¿Son pensamientos negativos, críticos? Intenta distanciarte de ellos, como si fueras un mero observador de la vivencia, en lugar de dejar que los pensamientos te atrapen. Obsérvalos como si fueran burbujas que se marchan flotando.

5. **Sé consciente de tus sentimientos.** Observa el sentimiento de necesidad; puede que sea muy desagradable. No es por eso que sea bueno o malo; es así, sin más. Observa si juzgas “me gusta (o no me gusta) esto que estoy viviendo”. Recuerda que el sentimiento no es peligroso o amenazador en sí.
6. **Deja que la experiencia sea tal cual es.** Observa si puedes estar con ella en lugar de intentar liberarte o reaccionar de una manera poco constructiva para ti. Intenta estar con lo que vives, con el impulso, la necesidad, el antojo, la obsesión... en el momento presente.
7. **Observa cómo cambia la necesidad.** Tal vez aumente o quizá disminuya; o puede que no cambie.
8. **Si la necesidad aumenta, imagínate una ola del océano que se acerca a una playa.** La ola se hace cada vez más grande, pero una vez que alcanza el pico, comienza a bajar. Imagínate que tu necesidad es como la ola: seguirá creciendo en intensidad pero luego, naturalmente, comenzará a disminuir; no crecerá de por vida. Observa si puedes estar presente con la necesidad según sube y baja. Monta en la ola, surféala; haz surf sobre la necesidad. Utiliza la respiración. Sigue navegando con el impulso. Puedes ver la respiración como una tabla de surf en la que te apoyas mientras montas la ola de tu necesidad.
9. **Observa cómo has conseguido navegar con la necesidad todo este tiempo.** Esta herramienta está siempre ahí para ti, independientemente de lo fuerte o intensa que sea la emoción o de los pensamientos que puedan surgir.



**PRUEBA
ESTO**

Intenta reflexionar sobre lo que realmente quieres cuando estás en medio de un impulso compulsivo. Normalmente, lo que necesitas no es la sustancia ni la conducta. ¿Te sientes solo o estresado? ¿O tal vez quieras liberarte de las circunstancias y la emociones?

Piensa en el impulso compulsivo como si fuera un berrinche de un niño. Si le das al niño una chuche, se calmará. Pero lo que ha aprendido es que si grita, se le premia. Así que no tardará mucho en tener otro berrinche. Entonces, ¿cuál es la solución? Ser amable con él, pero no darle chuches; el berrinche acabará pasando. La próxima vez que empiece a gritar, sujétalo o abrázalo, pero no le des chuches y el berrinche llegará a su fin. A la larga, dejará de tener berrinches. Ser amable con el niño sin darle chuches es como ser consciente de tu impulso compulsivo sin darle respuesta.



**PRUEBA
ESTO**

Si quieres aumentar tu fuerza de voluntad, prueba una de las siguientes ideas que sugiere Kelly McGonigal, autora del fabuloso libro titulado *The Willpower Instinct (El instinto de la fuerza de voluntad)* (Avery Publishing Group, 2013):

- » Duerme lo suficiente. Intenta dormir ocho horas si es posible.
- » Medita a diario.
- » Practica deporte. Incluso unos minutos de caminata ya es una buena idea; no tiene que ser muy intenso. Y si es caminar de forma consciente, miel sobre hojuelas.
- » Ralentiza tu respiración a entre cuatro y seis respiraciones por minuto; eso aumentará tu fuerza de voluntad cuando más lo necesites.

Las recaídas: descubre el sorprendente secreto del éxito

Como alguien una vez me dijo: “He fumado durante veinte años; lo he dejado cientos de veces”.

La mayoría de las personas que quieren dejar una adicción pueden hacerlo durante un breve período, pero en un momento de dificultad o inconsciencia vuelven al objeto de su adicción. Es de esperar. Todos somos humanos y erróneamente volveremos a las drogas, a la bebida o a lo que sea.

¿Cómo hay que reaccionar cuando tienes una recaída? La mayoría de las personas piensan que si se tratan con dureza mejorarán. De hecho, sorprendentemente, las investigaciones demuestran que es justamente lo contrario.

Los estudios han encontrado uno de los secretos de los que consiguen dejarlo y no recaer: la autocompasión. Por ejemplo, aquellos adictos al alcohol tenían menos posibilidades de volver si se perdonaban un desliz.

Cuanto más amable y tolerante seas contigo mismo cuando recaigas, más posibilidades tendrás de que la recaída sea algo ocasional. Pero si te fustigas pensando “¡Qué imbécil soy!, no puedo dejar de beber, nunca lo conseguiré”, peor te sentirás. Y cuanto peor te sientas, más necesidades tendrás de encontrar un falso consuelo en tu adicción.

Este es un método muy eficaz cuando te enfrentas a una adicción. Cuando por fin consigas dejar, pongamos, una droga durante unos días, felicítate cada día. Y si en un mal día tienes una recaída, dite que has cometido un error ocasional y que puedes volver a estar limpio. Recuerdate que has estado cuatro días sin drogas y uno en el que sí has tomado. Son cuatro de cinco, ¡fantástico!

Prueba a seguir unos días más sin esa sustancia; intenta sentarte con la necesidad un poco más. Intenta meditar, tal vez solo sintiendo tu respiración, durante un par de minutos más. Sé especialmente benévolo contigo mismo.

EN ESTE CAPÍTULO

Comprenderás las conexiones entre el cuerpo y la mente

Descubrirás cómo soportar el dolor de manera consciente

Explorarás cómo tratar tu enfermedad con la consciencia plena

Capítulo 11

Sanar el cuerpo

El uso de la atención plena para personas con verdaderos problemas médicos comenzó en Estados Unidos y se está extendiendo rápidamente por todo el mundo. Médicos que habían agotado todos los tratamientos tradicionales empezaron a remitir a sus pacientes a centros para la reducción del estrés a fin de que aprendieran a superar el dolor, la angustia y el estrés.

A medida que los pacientes comenzaron a practicar mindfulness, descubrieron una nueva manera de relacionarse con todo ello: empezaron a sentirse mejor a pesar de sus problemas de salud. No necesariamente desaparecieron los síntomas, pero es que el objetivo de la consciencia plena tampoco es acabar con ellos. No obstante, los pacientes encontraron una nueva manera de enfrentarse a la enfermedad: con integridad y sabiduría, en lugar de con miedo y lucha.

Este capítulo explica por qué la presencia plena puede ser buena para aquellos que sufran algún problema de salud crónico y ofrece una gran variedad de maneras para iniciar ese viaje. Obviamente, no hay que estar enfermo para beneficiarse de la presencia plena, pero miles de personas con diferentes trastornos de salud graves han encontrado alivio en el mindfulness.

Contempla el conjunto: sanar desde dentro

El verbo inglés *to heal* viene del inglés antiguo *hāl* que significaba ‘completo’. La palabra *health*^[1] significa, originariamente, ‘hacer completo’. Piensa sobre lo que ‘ser completo’ significa para ti y, mientras lees este capítulo, reflexiona sobre ello. La atención plena consiste en esa capacidad que tienes para ser consciente, completo y libre, independientemente de lo roto que se sienta tu cuerpo. Es una manera totalmente diferente de ver lo que significa sanar, pero te aporta una tranquilidad que a su vez te hace sentir mejor.

El malestar físico no es solo un problema del cuerpo, sino también de la mente. Como analizo en este apartado, mente y cuerpo son inseparables, algo entero. Cuando sufres una enfermedad tienes que cuidar tanto del cuerpo como de la mente para llevar mejor las dificultades. También necesitas pensar cómo puedes conseguir sentirte completo

independientemente de lo que pase en tu cuerpo. Al fin y al cabo, el cuerpo acabará pereciendo; ¿cómo puedes vivir eso de manera que el proceso sea digno en lugar de estar lleno de estrés, ansiedad y el sentimiento de sentirte roto?

En un determinado momento de la meditación consciente puedes llegar a conectar con tu sensación de integridad más profunda e innata. Comienzas a tocar un nivel profundo de relajación, de paz y de calma que tal vez no sabías que podías alcanzar. Ese encuentro con tu propia integridad es profundamente sanador, ya que te sientes en paz contigo mismo y con una convicción interior de que las cosas van a salir bien, pase lo que pase. Tu enfermedad, tu cuerpo, tus pensamientos, las emociones que surgen y se desvanecen... no son todo: son parte del todo. Cuando comienzas a tocar esta integridad interior tu enfermedad deja de ser tan amenazante. Te vuelves más optimista respecto al momento presente y al futuro. Desde una perspectiva más distante, libre y despreocupada, tu percepción de tu propia situación cambia y te dejas más espacio para que tu cuerpo sane lo más posible, mientras sigues el tratamiento médico apropiado.



PRUEBA ESTO

La atención plena te ayuda a ver las cosas desde una perspectiva más amplia. Si por culpa de la enfermedad te sientes triste, bajo de moral, fuera de control y sientes que no puedes salir del agujero en el que estás metido, tal vez te sientas deprimido, aislado, solo y asustado. Pero observa la misma situación desde una perspectiva más amplia: recuerda que sufres, pero no eres el único. Puedes ser consciente tanto del sufrimiento que sientes como de otras partes de ti que están bien y sanas. El mindfulness cambia los patrones fijos de la mente y te permite ver desde la mirada de la totalidad. Igual entonces puedes perdonarte por estar triste; al fin y al cabo, eres humano.



PRUEBA ESTO

Este es un breve ejercicio que puedes probar y que demuestra claramente el vínculo que existe entre cuerpo y mente:

- 1. Busca una posición cómoda sentado o tumbado y, si quieres, cierra los ojos.**
- 2. Imagínate que tienes hambre y estás a punto de zamparte tu comida favorita.** Puedes olerla y verla en el plato. Dedicar unos minutos a imaginarte el aspecto y el olor de la comida. Tomas un trozo de la

comida y empiezas a comer. Imagínate el sabor de este plato delicioso en tu boca.

- 3. Observa cualquier cambio que se haya producido en tu cuerpo.** ¿Estás salivando? ¿Deseas comerte ese plato ahora mismo? ¿Se manifiestan determinadas emociones en tu cuerpo? ¿Tienes alguna parte del cuerpo tensa o relajada?

Este breve ejercicio (o forma de tortura, como prefieras llamarlo) demuestra que la mente puede tener un efecto directo en el cuerpo. Lo único que haces en ese ejercicio es utilizar la mente para crear imágenes en tu cabeza y, sin embargo, se producen un montón de cambios físicos en el cuerpo. De alguna manera, si utilizas la mente de la manera adecuada podrás crear efectos positivos y sanadores en tu cuerpo.

Cómo usar el mindfulness para aliviar el dolor

El dolor intenso es un dolor agudo que dura poco, a veces menos de 12 semanas; la medicina no es muy buena en el tratamiento del dolor intenso. El dolor crónico es un dolor que dura más de 12 semanas y a los médicos les cuesta aún mucho más tratarlo. Muchos piensan que el dolor crónico es uno de los problemas de salud más infravalorados en el mundo hoy, ya que tiene un efecto inmenso en el paciente y es una gran carga para el sistema sanitario.

La Organización Mundial de la Salud ha descubierto que entre la mitad y dos tercios de las personas con dolor crónico les cuesta practicar deporte, dormir, realizar tareas domésticas, asistir a eventos sociales, conducir, caminar o mantener relaciones sexuales.

Se ha visto reiteradamente que las personas que realizan un programa de presencia plena empiezan a sentir menos dolor. Es sorprendente, ya que la presencia plena te pide que vayas al lugar donde sientes el dolor y dejes que la sensación esté ahí, en lugar de luchar contra ella. En las siguientes secciones se explica por qué puede ser que funcione.

EL PODER DE LOS PLACEBOS

Una placebo es una sustancia no activa hecha, por lo general, con azúcar y sin ningún principio activo. Cuando los científicos quieren probar un nuevo fármaco, lo comparan con un placebo. Por increíble que parezca, está comprobado que muchos pacientes se sienten mejor tras tomar un placebo. ¿Por qué? La respuesta se encuentra en la convicción: si crees que una píldora te ayudará, esa confianza puede acelerar el proceso de sanación.

Estos son algunos hechos interesantes sobre los placebos:

- Parece que si tú crees que el fármaco placebo es un analgésico, se liberan analgésicos del propio cuerpo al torrente sanguíneo. ¡Esto puede tener el efecto equivalente al de una dosis moderada de morfina!
- Los placebos caros funcionan mejor que los baratos. ¡Me encanta! En un experimento, los investigadores dieron a los pacientes un placebo, diciendo a la mitad del grupo que la píldora costaba tres euros y a la otra mitad, diez céntimos. El grupo que pensaba que estaba tomando las píldoras caras sufrió menos dolor cuando se le aplicó una pequeña descarga eléctrica en las manos. ¡Ay!
- La cirugía simulada o placebo es aquella en la que los pacientes piensan que han sido sometidos a una intervención quirúrgica pero en realidad esta nunca se ha llevado a cabo. Por razones éticas, este tipo de cirugía rara vez se realiza. En un estudio realizado en 2013 y publicado en el *New England Journal of Medicine*, de un conjunto de 146 pacientes con una lesión en la rodilla, un grupo se sometió a cirugía real y otro grupo a placebo. La distribución se hizo al azar y 12 meses después, en ningún momento el grupo de la cirugía real había manifestado tener menos dolor o mayor movilidad que el de la cirugía placebo.

El efecto placebo es muy eficaz y demuestra que la mente puede influir en el proceso de curación.

La diferencia entre dolor y sufrimiento

El dolor es inevitable; el sufrimiento es una opción. El dolor es una sensación que vas a tener que sufrir de vez en cuando. De hecho, el dolor a veces es algo útil, ya que sin él irías por la vida lesionándote sin darte cuenta.

El sufrimiento es diferente. Sufrir es algo que tú te creas, a menudo inconscientemente. Juicios, interpretaciones y predicciones poco beneficiosos que te llevan a sufrir.

Cuanto más rechaces o te resistas o niegues o evites tu dolor, más sufrirás. No estoy diciendo que vaya a ser fácil resistirte a tu impulso por oponerte al dolor; el rechazo es la respuesta automática al dolor. Pero con las herramientas y las perspectivas que se dan en este libro puedes aprender a reducir esa reacción y comenzar a encontrar alivio a tu sufrimiento.



RECUERDA

El dolor también puede ser emocional: sentimientos de tristeza, soledad, pena, ansiedad o enfado. Sufrir es la manera en que te enfrentas a esas emociones. Si tienes curiosidad sobre ellas y las acoges en lugar de intentar echarlas fuera, bloquearlas o luchar en su contra, es probable que sufras poco. Pero si evitas las emociones con adicciones como

las drogas o abusando del alcohol, es probable que aumentes tu propio dolor.

Ninguna estrategia de evasión conseguirá que el dolor desaparezca; tan solo lo silenciará por un rato. Dichas tácticas pueden ser útiles a corto plazo para salir del trecho, pero si evitas las sensaciones o emociones dolorosas solo estarás alimentándolas y reafirmando. Puedes empezar a controlar el sufrimiento si analizas más a fondo tus pensamientos y sentimientos; el mero hecho de prestar atención al sufrimiento hace que disminuya.



CULTURA
GENERAL

Estas son palabras de Nisargadatta, un famoso maestro indio. En los últimos años de su vida sufrió el dolor de un cáncer de garganta:

“El dolor es físico, el sufrimiento es mental. Más allá de la mente no hay sufrimiento. El dolor es esencial para la supervivencia del cuerpo, pero nadie nos obliga a sufrir. El sufrimiento se debe enteramente a la dramatización añadida y al apego o al rechazo; es una indicación de nuestra renuncia a seguir adelante, a fluir con la vida.

Mitiga el dolor

Estas son algunas cosas que tienes que recordar sobre el dolor cuando prestes atención plena a tu enfermedad:

- » **El dolor solo puede existir en el momento presente.** Solo necesitas enfrentarte a este momento. Si te preocupas por el resto del día, semana, mes o año, aumentará tu sufrimiento.
- » **La tensión aumenta el dolor.** Al ser consciente de la sensación de dolor y llevar tu respiración a ella, la tensión comienza a soltarse naturalmente y el dolor se reduce. Pero si la tensión no se va, tampoco pasa nada: tu intención es lo único que puedes controlar. Sé consciente de la sensación real de dolor en sí. Observa dónde sientes el dolor en tu cuerpo. ¿Tiene alguna forma, tamaño, textura o color?
- » **Esforzarte por reducir el dolor no funciona.** Es lo mismo que esforzarte por relajarte: puede estresarte aún más. Si aprendes a ser consciente y aceptar tu dolor de manera lenta pero segura solo puedes mejorar.



PRUEBA ESTO

Prueba esta meditación consciente para ayudarte a soportar el dolor:

- 1. Adopta cualquier posición en la que vayas a estar cómodo durante unos minutos.**
- 2. Siente la sensación de tu propia respiración.** Sé consciente de tu respiración con toda la claridad, bondad y agradecimiento que puedas.
- 3. Siente el dolor captando tu atención una y otra vez.** Intenta no criticarte por ello. Comprende que es un ejercicio difícil y vuelve a guiar tu atención a la inspiración y la espiración cuando pasan por la nariz, el pecho, la barriga o en cualquier otro lugar donde te sea fácil centrarte. Sigue así unos minutos.
- 4. Ahora lleva la atención a la sensación de dolor.** Tal vez esto te resulte aterrador, o puede que seas reacio a atraer la atención sobre el dolor, pero si no lo has hecho nunca, ¿por qué no intentarlo? Imagínate que tu respiración entra y sale del lugar **donde sientes dolor, o del lugar más cercano donde puedas estar cómodamente.**

LA MARIPOSA DE LA MENTE

La escafandra y la mariposa es el título de un libro de Jean-Dominique Bauby que más tarde se llevó al cine. Bauby, editor de la revista francesa *Elle*, escribió todo el libro tras quedarse parálítico, comunicándose solo parpadeando el ojo izquierdo cuando sus compañeros decían la letra correcta del abecedario. En él, explora el valor de las cosas sencillas de la vida y la experiencia de estar atrapado en su cuerpo como si fuera una escafandra, mientras su mente da vueltas como una mariposa. El libro nos recuerda lo que tenemos en lugar de lo que no tenemos, lo maravillosa que es la vida a pesar del dolor y el sufrimiento. Como dijo un crítico: “Lee este libro y enamórate de la vida”.

Cómo usar el mindfulness durante la enfermedad

En la clínica de Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena se suele decir: “Si puedes respirar, ya te pasan más cosas buenas que malas”. Ni siquiera necesitas ser

capaz de sentarte o moverte para beneficiarte de la presencia plena. El mindfulness es un entrenamiento de la mente, así que, independientemente de las condiciones de tu cuerpo, puedes ejercitar tu mente.

La consciencia plena se utiliza para dar apoyo a pacientes de cáncer, enfermedades coronarias, diabetes y toda una serie de enfermedades crónicas. ¿En qué manera sirve de ayuda? Pues de muchas maneras:

- » La atención plena es una herramienta en la que apoyarte y edificar tu resistencia interior para que las inminentes decisiones que tengas que tomar y las dificultades a las que tengas que hacer frente no te agobien. Tomar decisiones sobre tu tratamiento puede ser una fuente más de estrés cuando no te encuentras bien y el mindfulness puede dar mayor claridad a tus pensamientos.
- » La presencia plena es una manera de conectar con algo más que tu cuerpo físico, haciendo que te sientas más seguro. La enfermedad puede tener impacto físico y provocar cambios en tu aspecto. Toda tu identidad y valía personales pueden verse cuestionadas cuando lo que ves en el espejo es algo totalmente diferente.
- » En última instancia, la consciencia plena consiste en darte cuenta de que eres más que un cuerpo, una mente y un corazón; eres más que tus efímeros pensamientos y emociones; eres más que tu enfermedad. Con la práctica y el correspondiente autoanálisis comienzas a descubrir una dimensión diferente de ti mismo, una dimensión en la que la enfermedad ya no te supera.
- » La presencia plena puede ayudarte a identificar pensamientos inútiles e irreales y a desactivar su eficacia. Si estás enfermo, el estrés aumenta no solo para ti, sino también para tu familia y amigos, cuando lo que todos necesitáis es más ayuda y tranquilidad. Incluso hay quien piensa que se provocó la enfermedad debido a tanto estrés, lo cual aumenta más ese estrés.
- » El espacio que el mindfulness te ofrece te puede ayudar a descubrir una experiencia directa en la que comprendes que la vida y la muerte tienen sentido en cierto nivel. Una enfermedad grave te hace ver la muerte de cerca, lo que puede hacerte reflexionar sobre tus prioridades, sobre lo que es más importante en tu vida.



RECUERDA

Puedes desarrollar consciencia plena de dos maneras, incluso cuando estás enfermo: o practicando los ejercicios y meditaciones de mindfulness o siendo consciente de lo que vives en cada momento. Así que cuando estés tumbado en la cama esperando a que llegue el médico, puedes probar a disfrutar de unas respiraciones profundas y conscientes; cuando estés esperando los resultados de unas pruebas, puedes caminar

lentamente, siendo consciente de lo que sientes en los pies; cuando te descubras diciéndote cosas duras y negativas, puedes intentar calmarte con palabras amables dirigidas a ti mismo, o recordar que no eres el único que lo está pasando mal: hay muchos otros en situaciones parecidas o peores a la tuya en todo el mundo. No necesitas machacarte por no ser capaz de encontrar el tiempo o la motivación necesarios para meditar. Cualquier ejercicio consciente ya vale.

Cómo ayudar al proceso de sanación

Cuando te sientas a meditar, cualquier molestia, dolor e incomodidad física que has conseguido ignorar durante el resto del día parece multiplicarse. La práctica de atención plena consiste en permitir y sentir esto en lugar de distraerte y llevar tu atención a otra cosa.

El mindfulness puede ayudarte a sentir que controlas la situación. Incluso si no puedes mover un solo músculo de tu cuerpo puedes hacer algo con tu mente, algo que además es bueno para ti. De esta manera, mantienes una postura activa en un momento de tu vida en el que luchas por mantenerte a flote. ¡Todo un alivio!



CULTURA
GENERAL

Dana Jennings, enferma de cáncer, escribió en un blog de *The New York Times*:

Poder reírte del cáncer te permite seguir siendo dueña de ti misma, por duro que pueda ser, en lugar de ceder esa propiedad a la enfermedad. Una buena risotada te recuerda que tú no eres el cáncer.

No puedo garantizarte que el mindfulness te ayude a curarte, pero no pierdes nada por intentarlo, especialmente si los ejercicios te hacen sentir un poco mejor.



PRUEBA
ESTO

Todos los ejercicios de presencia plena de este libro pueden ayudarte cuando estés enfermo; escoge el que más te apetezca. Aquí te doy una selección de ejercicios que puedes hacer para reducir el estrés y ayudar en el proceso de curación:

- » **Consciencia de la respiración.** Practica centrar tu atención en la respiración. Si te resulta demasiado difícil por cualquier dolor que puedas sentir, prueba a contar las respiraciones o a decirte “inhala” y

“exhala” mientras respiras. Incluso realizar una sola respiración consciente es ya un gran comienzo. Permítete ser consciente de la energía vital y natural de tu respiración mientras encuentra su ritmo instintivo. Al respirar tal vez seas consciente de cualquier tensión física en el cuerpo que hace que respires con dificultad. Acéptalo y lleva la respiración a esa tensión. Si la tensión se afloja, fantástico; si no, también.

- » **Consciencia del cuerpo.** Ser consciente de tu cuerpo es una fase importante si no estás bien. Lleva al ejercicio toda la bondad que puedas. Si la sensación de dolor no te supera, acéptalo todo lo que puedas. Siente la sensación de dolor de manera neutra, quedándote con el sentimiento y sin hacer nada más. Además de bondad, trae toda la curiosidad de la que seas capaz. Cuanto más amable y cuidadoso seas con tu cuerpo, mejor. Prueba a hacer yoga, taichí o a hacer estiramientos, si es que te ayudan a mitigar el dolor.
- » **Consciencia de pensamientos y emociones.** En la consciencia plena puedes acoger tus pensamientos y emociones en lugar de oponerte a ellos. Puede que quieras utilizar la respiración para anclarte en el ahora de vez en cuando, especialmente cuando te dejes arrastrar por los pensamientos, lo que ocurre bastante a menudo. Observa la naturaleza de tus pensamientos. ¿Son muy catastróficos? ¿Tratan siempre sobre la enfermedad? ¿Están centrados siempre en el futuro? ¿Y tus emociones? Permítete ir al encuentro de la emociones en lugar de salir huyendo de ellas. Observa en qué parte del cuerpo se manifiestan y utiliza la respiración para calmarlas. Confía en tu propia capacidad para curarte, para ser completo.
- » **Consciencia de ser.** Sé consciente de tu propio sentido de identidad, del *soy*. Prueba a evitar identificarte con tu cuerpo, tu mente, tus emociones, tu salud y enfermedad, tus deseos y miedos. Vuelve al sentido de identidad, al *soy*. Quédate en ese estado de ser. Si te descubres perdido en tus pensamientos, imagínate que estos solo están bailando por encima de tu consciencia. Recuerda que los pensamientos y los sentimientos son como olas en el océano del ser que eres tú. Es de esperar que los pensamientos lleguen, así que es inútil resistirte y luchar contra ellos. Al igual que las nubes no son distracciones para el cielo, los pensamientos no son distracciones para tu consciencia. Simplemente sé.

EN ESTE CAPÍTULO

Verás cómo enseñar a niños y adolescentes a ser conscientes

Descubrirás juegos y ejercicios conscientes

Explorarás lo que es ser padres conscientes

Capítulo 12

Enseñar mindfulness a los niños

Una vez que has comenzado tu propia práctica de presencia plena, puedes plantearte enseñársela a tus hijos. La presencia plena puede ayudar a los niños a calmarse y concentrarse; es un proceso natural que los niños son capaces de practicar desde bien pequeños. En este capítulo encontrarás un montón de ejercicios divertidos para enseñar a niños o adolescentes a ser conscientes, así como algunos consejos para ser padres conscientes que harán que toda tu familia atraviese con una sonrisa la difícil pero enriquecedora tarea de educar niños.

Niños y atención plena: una combinación de lo más natural

Los niños son expertos naturales en el arte del mindfulness. Los bebés son como minimaestros del zen. Como aún no han aprendido ningún idioma, ven las cosas tal y como son. Un juego de llaves, una bombilla o los ojos de otro ser humano son algo impresionante para ellos. Sus mentes están llenas de curiosidad; no pueden evitarlo, tienen que explorar. Les encanta jugar y no se toman las cosas muy en serio. Muchas de estas cualidades son la esencia de la presencia plena.

A medida que las criaturas crecen y desarrollan su individualidad, van perdiendo esa calma centrada y acaban yendo de un lado para otro, saltando de una cosa a otra en busca de una fuente de entretenimiento, sin la atención necesaria para centrarse en ella. A menudo los niños disfrutan de la experiencia de la relajación, cuando se sienten tranquilos, y puede que incluso lleguen a pedir realizar el ejercicio si se notan nerviosos.

Al acercarse a la pubertad, tienen que luchar contra una marea de hormonas y con las exigencias que el mundo les impone. La individualidad se va abriendo camino, se vuelven más serios y empiezan a reprimir sus emociones. Algunos ejercicios sencillos de consciencia, como la respiración consciente durante unos minutos, pueden ofrecerle una manera de anclar la mente en su interior y no dejarse llevar hasta perder el control cada vez que las cosas no salen como querían.

EMBARAZO Y PARTO CONSCIENTES

El embarazo y el parto están tan llenos de emoción como de miedo. Pero una cosa sí es segura: estar embarazada es una montaña rusa de emociones.

El embarazo puede ser algo maravilloso pero no por ello está exento de dolor. Durante el embarazo no se recomienda tomar medicinas, por lo que a veces resistir el dolor se convierte en todo un desafío. Como el mindfulness ha demostrado ayudar con el dolor crónico, se está investigando también para aplicarlo durante el embarazo para resistir el dolor. Una de las cosas que suele preocupar a las mujeres es perder el control y no ser capaz de afrontar la situación. La consciencia plena ayuda a las mujeres a separar la sensación física del dolor de las emociones y los pensamientos negativos. Desde esa perspectiva, las mujeres tienen menos ansiedad, lo que puede tener un efecto dominó positivo a la hora de reducir el dolor físico.

El valor de la presencia plena se extiende hasta el parto. Se ha visto que algunas mujeres soportan mejor el dolor sin el analgésico que se les ofrece. Investigando se ha descubierto que esas mujeres sienten que tienen el control del parto en lugar de sentirse sometidas a él. Suelen usar expresiones como “dejarse fluir”, “estar presente” y “el dolor es tu amigo y no tu enemigo”. Se trata de una perspectiva muy consciente que estas mujeres poseen naturalmente, aunque, en realidad, todas las mujeres pueden aprender esas destrezas.

La atención plena ofrece un término medio durante el parto: les da a las mujeres el permiso de ser conscientes de lo que les ocurre, pero sin criticarse a sí mismas si necesitan analgésicos. Otro aspecto valioso de la consciencia plena con relación al embarazo es gestionar la depresión. Una de cada diez mujeres sufre depresión durante el embarazo, el parto y el posparto; como el mindfulness se utiliza para evitar las recaídas en depresiones, puede ser una buena ocasión para aprender sobre presencia plena y hacer frente a sentimientos difíciles.

Estos son algunos consejos si estás embarazada:

- **Baja el ritmo.** El embarazo es un momento ideal para tomarse las cosas con tranquilidad. Intenta no planificar en exceso. Disfruta de las siestas. Cuando el bebé nazca vas a estar muy ocupada, así que haz las cosas de una en una y disfruta del relax mientras puedas.
- **Duerme lo suficiente.** Si te cuesta dormir, lo cual es normal durante el embarazo, prueba una tranquilizante meditación de escaneo corporal. Los ejercicios de consciencia del cuerpo pueden ser muy relajantes si los haces tumbada. Lleva a ellos un poco de autocompasión, de cariño hacia ti y hacia tu bebé.
- **Adapta tu rutina.** Si solías realizar un ejercicio largo de presencia plena por la mañana pero ahora te cuesta, adapta. Tendrás que volver a adaptarte cuando nazca la criatura, así que es bueno que vayas acostumbrándote. Media hora de yoga consciente quizá tenga que convertirse en cinco minutos de estiramientos y algunas meditaciones de escaneo corporal de diez minutos repartidas a lo largo del día.

Cómo llevar los niños a la atención plena



RECUERDA

Antes de intentar enseñarles a tus hijos el arte de la atención plena, piensa en cómo aprenden. Si tomas la actitud adecuada ante esta importante pero ardua tarea, tendrás más posibilidades de evitar frustraciones innecesarias. Cuando les enseñes presencia plena, sigue estos consejos:

- » **Plantéalo de forma divertida.** A los niños no les gusta tomarse las cosas muy en serio, así que es importante introducir algún elemento de juego y diversión. Al mismo tiempo, has de tener claro cuál es el propósito de cada ejercicio y explicárselo (en la siguiente sección encontrarás muchas ideas para los ejercicios).
- » **Propón sesiones cortas.** La capacidad de atención de los niños no es tan amplia como la de los adultos. Necesitas adaptar la duración de la sesión según sea lo más adecuado para el niño.
- » **Habla menos y haz más.** Evita hablar sobre lo mucho que la meditación puede ayudarlo y lo maravillosa que es; es mejor que practiques la meditación y dejes que tu hijo aprenda de lo que tú haces en lugar de lo que dices.
- » **Recuerda que hay días mejores y días peores.** Los niños no hacen meditación, sino que la meditación viene a ellos. Unos días te parecerá que nada sale bien y luego, de repente, tu hijo se sentará sin distraerse, sin razón aparente.
- » **No fuerces.** Si tu hijo no quiere meditar, no puedes forzarlo; eso solo contribuirá a que se cree una idea negativa sobre la meditación. La meditación no se aprende como el piano o las matemáticas: requiere un deseo de practicarla con curiosidad y usar la fuerza no suele ser de mucha ayuda; en vez de eso, sé creativo y prueba a hacer algo completamente diferente (busca ideas en los ejercicios que se ofrecen más adelante en este capítulo).

Da ejemplo

Los niños aprenden mucho más de lo que tú haces que de lo que tú dices. Les encanta copiar a los demás, especialmente a la gente a la que respetan. Si un niño te ve meditar, tendrá curiosidad por lo que estás haciendo y por qué lo haces. Así estarás llevando a tu hijo hacia la meditación, en lugar de forzarlo a meditar.



ADVERTENCIA

Si practicas muy poca presencia plena pero crees que a tu hijo podría venirle bien, te va a costar convencerlo de sus beneficios. Quizá te haya visto reaccionar ante el estrés de manera poco ventajosa, como enfadarte sin razón y frustrarte por pequeñas cosas. Es probable que tu hijo aprenda estas reacciones e, inconscientemente, comience a copiarte.

Si practicas atención plena de manera periódica y le dedicas tiempo, esfuerzo y energía para llevarla a tu vida, tu hijo también aprenderá esto. Observará que intentas calmarte cuando estás enfadado; que realizas minimeditaciones cuando estás agobiado; que eres firme cuando necesitas serlo y más despreocupado en otras ocasiones. Si tu hijo ve que haces verdaderos esfuerzos por practicar atención plena, es muy probable que él también los haga. Aunque ahora no parezca tranquilo ni tenga un comportamiento controlado, el recuerdo de esas percepciones positivas acerca del mindfulness lo acompañará y seguro que florece más adelante cuando sea mayor.

Pasito a pasito

No esperes que tu hijo empiece con ejercicios de respiración consciente de media hora el primer día. Quizá ni siquiera consigas que coma conscientemente una uva pasa (en el capítulo 6 se explica cómo comer con atención plena). Si un crío se aburre, es muy probable que lo deje inmediatamente y se ponga a hacer otra cosa que le resulte más interesante. Quizá te cueste convencerlo para que explore el aburrimiento o se interese por la causa de ese aburrimiento.



ADVERTENCIA

Si tienes expectativas muy ambiciosas sobre tu hijo y la práctica de la consciencia plena, es probable que te decepciones. No esperes mucho y sé feliz con cualquier avance. Al fin y al cabo, la meditación consiste en estar en el momento presente, así que cualquier tiempo que le dedique ya vale mucho y es mejor que nada.

Juegos y ejercicios conscientes

A los niños les encanta jugar; los juegos ayudan a los chavales a centrarse y, al mismo tiempo, tienen un elemento de diversión. Cuando tu hijo esté más centrado, puedes hacer un breve ejercicio guiado durante un minuto aproximadamente; para un niño, eso ya es bastante.

Utiliza la intuición para decidir qué juegos realizar, pero sé también valiente y prueba aquellos sobre los que en un principio puedas dudar. ¡Nunca sabrás lo que pasará hasta que lo intentes! Algunos se pueden adaptar para niños mayores; haz las modificaciones oportunas, utiliza un lenguaje más dirigido hacia un adulto y amplía la duración del ejercicio ligeramente.

Puedes realizar estos juegos con uno o más niños.

Juego de memoria

Este juego ayuda a ejercitar la atención y la memoria, y también a centrar la mente antes de una meditación:

1. Coloca unos 20 objetos al azar, como bolis, tijeras, calcetines y juguetes, en una bandeja.
2. Dile al niño que tiene un minuto para fijarse en los objetos e intentar memorizar todos los que pueda. Conseguirá un punto por cada elemento que recuerde.
3. Cubre la bandeja con una toalla y pídele a tu hijo que nombre los objetos.
4. Alábalo por los elementos que recuerde, sean los que sean, y rétalos a ver si puede recordar más la próxima vez que juguéis.

El osito de peluche

Este ejercicio ayuda a realizar la respiración diafragmática y a centrar la atención en la respiración:

1. Pídele a tu hijo que se tumbe en el suelo, sobre una esterilla o en la cama.
2. Coloca un osito de peluche o su juguete favorito en la barriga del niño y pídele que sea consciente del juguete mientras sube y baja.
3. Anímale para que sea curioso sobre cada cuánto sube y baja el osito. ¿Puede hacer que suba y baje más despacio? ¿Cómo le hace sentir este ejercicio?

El molinillo de viento



PRUEBA ESTO

Este juego es una manera de centrar la atención de tu hijo en su respiración. La señal visual es un molinillo de viento hecho con papel de colores, lo que puede resultarle mucho más interesante que simplemente centrarse en su respiración.

Los pasos son:

1. Dale a tu hijo un molinillo de papel de colores. Déjale que juegue con él durante un rato y luego explícale que vais a practicar la curiosidad juntos.
2. Pídele que sople tan suavemente como pueda y que observe lo que ocurre. Pídele que pruebe a ver lo despacio que puede hacer girar el molinillo. ¿Cómo se siente?
3. Pídele que sople tan fuerte como pueda y que observe lo rápido que gira el molinillo. ¿Qué ocurre con los colores? ¿Cómo se siente?
4. Pídele que pruebe con una respiración larga o corta y que observe durante cuánto tiempo gira el molinillo.
5. Pídele que respire normal y que observe lo que ocurre con el molinillo de papel. De nuevo, pregúntale cómo se siente.
6. Por último, pídele que apoye el molinillo de papel y sienta su respiración sin el molinillo. Pregúntale si se siente tranquilo y relajado incluso sin el molinillo, solo sintiendo su propia respiración.

Mente curiosa

Este ejercicio va muy bien si tienes varios niños sentados en un círculo. Aunque los niños son curiosos por naturaleza, este ejercicio los ayuda a ser conscientes de esa curiosidad:

1. Encuentra un objeto bonito y brillante, envuélvelo en capas de papel de periódico y colócalo en una caja.
2. Diles a los niños que intenten averiguar qué hay dentro. Pueden agitar la caja, pero nada más. Deja que todos intenten averiguarlo.
3. Pregúntales cómo se sienten cuando no saben la respuesta o cuando tienen curiosidad. Pídeles que miren

las caras de los demás: puede que tengan los ojos como platos y que estén sonriendo. ¡Fomenta la curiosidad sobre la curiosidad!

4. Comienza lentamente a desenvolver el objeto. Explícales que el mindfulness consiste en ser curioso sobre lo que vives todos los días y así se descubren cosas nuevas. Diles que pueden llegar a descubrir una joya o algo bonito dentro de ellos mismos y acabarán buscando en su interior todos los días.

Meditación de bondad amorosa

Este es un ejercicio muy eficaz que puedes practicar con tus hijos. Si les gusta, tal vez quieran practicarlo todos los días antes de acostarse. Quizá los ayude a dormir mejor y a estar más tranquilos y frescos al día siguiente. Después de cada instrucción, haz una pausa para que tu hijo tenga tiempo para sentir la meditación.

Para la meditación de bondad amorosa:

1. Indícale a tu hijo que encuentre una postura tumbado o sentado en la que se encuentre cómodo y relajado, con los ojos cerrados si le apetece.
2. Pídele que recuerde algo que le hace sentirse feliz. Tal vez piense en un juego al que jugó con un amigo, su pasatiempo favorito o su peluche preferido. Ajústate a la edad de tu hijo.
3. Dile que coloque ambas manos sobre el pecho y que imagine que desde ahí crecen sentimientos de cariño, tranquilidad y felicidad que se esparcen por todo el cuerpo, incluso por toda la habitación.
4. Sugierele que se imagine que esa felicidad y esa bondad amorosa llegan a todos los miembros de su familia, luego a todos sus amigos, y a todos los niños de su clase, a los del colegio y a los de toda la ciudad, incluso a aquellos con los que no se lleva muy bien. Y luego a toda la gente del planeta, que vive en diferentes países. Y a todos los animales y plantas de la Tierra, incluso los que viven en el cielo o en las profundidades de los océanos.

A algunos niños puede costarles desear que sean felices personas que no les gustan o animales como las arañas. Explícale que la bondad amorosa abarca a todos los seres vivos y que, al igual que él quiere ser feliz, los demás también quieren serlo.

Meditación de la burbuja

He probado esta meditación con niños mayores de diez años y parece que les gustó a todos. También puedes probarla con niños más pequeños, pero entonces tendrás que simplificar un poco el lenguaje.

Los pasos son:

1. Pídele a tu hijo que se siente o tumbe en una posición cómoda. Déjale que use almohadas o mantas para ponerse cómodo. No hace falta que se siente recto para esta meditación. Si quiere, puede cerrar los ojos.
2. Dile: “Imagínate que tienes una burbuja en las manos, pequeña y brillante, que no puede explotar. Imagínate que la dejas caer al suelo delante de ti y que crece tanto que puedes meterte de pie en ella. De hecho, la burbuja es del tamaño de una habitación grande y espaciosa. Ahora, entra. Imagínate que puedes decorar el interior de la burbuja como más te guste. Puedes cubrirla con mantas de tu color favorito o pintar las paredes y el techo como prefieras. Puedes poner máquinas de juegos, televisores y tu música preferida sonando de fondo; lo que tú quieras. Piensa que todo lo que ves, oyes, hueles y saboreas dentro de la burbuja será como tú quieras. Te sientes realmente relajado, cómodo y seguro dentro de tu burbuja”. Déjale tiempo para que disfrute de la burbuja que ha creado para sí mismo. A los niños les gusta imaginar qué poner dentro, así que esta parte se puede prolongar durante cinco minutos o más.
3. Dale tiempo para que practique la presencia plena. Dile: “Observa cómo se encuentra tu cuerpo ahora mismo. ¿Qué partes están relajadas? Sé consciente de tu propia inspiración y espiración. Disfruta de la sensación de respirar; siente lo relajante que es. Inhala felicidad y exhala estrés”.
4. Dile a tu hijo: “Ahora que has creado y disfrutado de tu burbuja personal, ya estás listo para guardarla para más tarde. Sal de la burbuja y observa cómo se encoge para que puedas guardarla de nuevo en la mano. Ahora imagínate que la burbuja se hace tan pequeña que se puede mover dentro de la mano y subir por el brazo. Deja que llegue hasta el centro del pecho, donde está el corazón. Puedes guardarla ahí bien protegida y en cualquier momento en que necesites volver a ella, puedes hacerlo”.
5. Acaba la meditación pidiéndole a tu hijo que abra poco a poco los ojos y luego comentad qué tal fue el ejercicio.

Dibujar de forma consciente

Este ejercicio enseñará a tu hijo a ser consciente de la forma, el color, la luz y la sombra. Es especialmente útil para los niños a los que no les gustan los ejercicios de meditación consciente tradicionales con los ojos cerrados, ya que dibujar no parece ser a primera vista una forma de meditación, y sin embargo los ayuda a prestar atención a los detalles con cierta curiosidad.

El ejercicio es así:

1. Pídele a tu hijo que dibuje un objeto de la habitación. Puede mirar al objeto mientras lo dibuja.

2. Cuando haya terminado, podéis comparar juntos el dibujo con el objeto en cuestión. ¿En qué partes se parece más a la realidad y en cuáles menos? Déjale bien claro que no se trata de ninguna competición, sino de un experimento para ver qué ocurre.
3. Si el niño quiere, puedes repetir el ejercicio y ver si el segundo dibujo mejora al prestar más atención.

Escaneo corporal consciente

Los niños son más propensos a prestar atención al mundo que los rodea que a su propio cuerpo. Este ejercicio los ayuda a llevar la atención al cuerpo y entrenarse en centrarse en una parte cada vez; también descubren cómo llevar la atención de una parte del cuerpo a otra. Los niños pueden utilizar esta capacidad para mantener la atención y dirigirla en su vida diaria.



**PRUEBA
ESTO**

Los pasos para el escaneo corporal son:

1. Indícale a tu hijo que se tumbe en un lugar tranquilo y silencioso. Si quiere, puede cerrar los ojos.
2. Pídele que diga el nombre de cada parte del cuerpo, comenzando por los dedos de los pies y avanzando hacia la cabeza. Después de decir el nombre, pídele que te diga qué siente en esa parte del cuerpo. Después, puede moverla; eso hará que el sentimiento cambie, e introduce un elemento de diversión en el ejercicio.
3. Cuando llegue a la coronilla, haz sonar una campanilla suavemente y pídele que levante la mano cuando deje de oírla. La campanilla es una manera de abrir la atención, pasando de una más centrada y específica a una más amplia, expansiva y abierta. Al pedirle que identifique cuándo el sonido se convierte en silencio, se dejará arrastrar por un apacible sosiego y se sentirá más tranquilo y relajado.

Cómo ayudar a los adolescentes con la consciencia plena

No es fácil ser adolescente. Si vuelves la vista atrás a aquellos tiempos, recordarás cambios de humor, frustración con los padres, profesores agobiantes, exámenes odiosos

y la batalla constante por encajar con tus compañeros.

Los adolescentes a menudo se juzgan a sí mismos duramente a través de preguntas como “¿por qué estoy gordo?, ¿por qué tengo un enorme grano en la nariz justo hoy que por fin he quedado?, ¿por qué no soy guapo?, ¿por qué no le gusto?”. Con todos esos pensamientos bombardeando la mente, no es de extrañar que la vida les resulte difícil.

El cerebro del adolescente experimenta emociones más intensas que el de un niño o un adulto. Esto es una evolución de la naturaleza, ya que las emociones han de crear acción, movimiento. En *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*, de Daniel Siegel, se explica que el cerebro adolescente ha evolucionado para motivarle para que se vaya de casa. Así que los cambios de humor de los jóvenes no son culpa suya, sino la manera en que funciona su cerebro.



PRUEBA ESTO

Dedica un momento a recordar tus mayores dificultades de adolescente. ¿Cómo te podría haber ayudado el mindfulness? ¿Cómo te hubiera gustado que te lo hubieran enseñado?



RECUERDA

El objetivo de la consciencia plena no es sentirse mejor, sino ser capaz de sentirse mejor.

Cuando les presentes la presencia plena a los adolescentes, no lo utilices como una herramienta para que se porten mejor. Si esa es tu actitud, es probable que el tiro te salga por la culata. En su lugar, ofréceselo porque sí, sin más.

Los adolescentes necesitan que los trates como adultos. Son seres humanos, ¡no lo olvides! Cuanto más respeto les muestres, más te escucharán.

Ofréceles breves ejercicios de presencia plena. Unos diez minutos son ya una buena duración. Una sesión más larga de 15-20 minutos es aceptable para ejercicios más relajantes como el escaneo corporal, que pueden realizar tumbados.

Estos consejos te ayudarán:

- » **Utiliza el lenguaje adecuado.** Creo que *mindfulness* es una buena palabra. El término *meditación* tiene todo tipo de connotaciones que pueden desmotivar a los adolescentes. Hay quien prefiere *relajación*, pero como dije en el capítulo 1, la consciencia plena no es solo relajación. Tal vez llames más su atención si les explicas la diferencia entre mindfulness y relajación.

- » **Utiliza ejemplos y juegos de rol con los que se puedan sentir identificados.** Piensa en el grupo de chicos (o el chico) con el que estés hablando y el tipo de cosas que les interesan. Háblales sobre famosos que practiquen mindfulness o meditación, como Gasol, Orlando Bloom, Beyoncé, Penélope Cruz, Tiger Woods, Bill Ford (presidente de Ford), Hugh Jackman, Angelina Jolie y muchos más.
- » **Respétalos.** Según mi experiencia, cuanto más respeto les muestres como si fueran adultos, mejor responderán. No puedes forzar la práctica interior de la presencia plena a nadie. Si tú eres consciente, estarás creando las condiciones propicias para que ellos te imiten.



PRUEBA ESTO

Este es un sencillo y breve ejercicio para que los chicos prueben:

Los tres conscientes; tres cosas con tres sentidos

1. **Observa lo que puedes ver a tu alrededor.** ¿Puedes ver tres objetos diferentes? Observa su forma y su color.
2. **Ahora, escucha.** ¿Puedes oír tres sonidos diferentes? Observa su tono y su volumen.
3. **Ahora, siente las sensaciones físicas de tu cuerpo.** ¿Puedes sentir tres sensaciones diferentes? ¿Qué sientes exactamente?

Este es un ejercicio rápido y fácil para entrar en la consciencia plena con tres sentidos.

Descubre la respiración 7/11

Este es un buen ejercicio para que los adolescentes lo utilicen para hacer frente a los nervios de los exámenes, aunque en realidad también puede resultar beneficioso para niños y adultos. Esta técnica de respiración activa tu respuesta de relajación y si te fijas en la sensación de tu respiración, el ejercicio puede ser también una experiencia consciente.



PRUEBA ESTO

Puedes practicar este ejercicio en cualquier lugar: en el autobús, en el tren, sentado en

casa, tumbado o incluso paseando:

- 1. Al inspirar, cuenta hasta siete mentalmente.** Cuenta a un ritmo que te resulte cómodo.
- 2. Al espirar, cuenta hasta 11.**
- 3. Repite los pasos 1 y 2.**
- 4. Cada vez que tu mente se disperse, perdónatelo, sonríe y vuelve a comenzar.** ¡Muy bien!
- 5. Detente después de cinco o diez minutos, ¡o antes si te sientes demasiado relajado o mareado!**

Mientras practicas el ejercicio de respiración 7/11, sigue estos consejos:

- » Necesitas inspirar algo más rápido que espirar. La inspiración es algo más difícil que la espiración.
- » Como todo, requiere un poco de práctica. Mejorarás cuando lo hayas hecho unas cuantas veces. Puedes llegar a disfrutar de él, ¡e incluso puede ser adictivo!
- » Si quieres, combina este ejercicio con visualizarte en un lugar tranquilo. Si te mantienes consciente durante todo el ejercicio estarás realizando lo que yo llamo visualización consciente.

Cómo ser padres conscientes

Creo que ser padres es una de las responsabilidades más difíciles, estresantes, importantes y gratificantes del mundo. Un buen padre no solo tiene que darle a su hijo alimento, cobijo y ropa, sino también ayudarlo a desarrollar la mente. Tu comportamiento como padre a menudo refleja cómo fueron tus propios padres; aunque quieras cambiar y mejorar determinados aspectos, los padres a menudo acaban repitiendo el ciclo de manera sutil, transmitiendo comportamiento poco provechoso.

Estos son algunos consejos para intentar ser padres conscientes:

- » **Intenta estar presente para tu hijo.** El mayor regalo que puedes darle a tu hijo es tu presencia. Vive en el momento y como si todo lo que tienes delante de ti fuera tu maestro; tu hijo te observará y copiará a su manera.
- » **Encuentra el equilibrio entre amor y disciplina.** Si eres demasiado permisivo acabarás consintiendo a tus hijos, pero si eres demasiado estricto, se harán fríos y reservados. Establece límites, pero asegúrate de elogiarles su comportamiento y sus actitudes, y no te dediques solo a criticar sus errores.

- » **Confía en tu intuición.** Lo que tú sientes que es la mejor cosa que puedes hacer es más inteligente que tu pensamiento lógico; tu intuición tiene acceso a todo el aprendizaje inconsciente que ha tenido lugar en la humanidad durante miles de años. Utiliza una combinación de tu cabeza y tu corazón a la hora de tomar decisiones.
- » **Busca un equilibrio en las situaciones.** No puedes salirte con la tuya siempre ni tampoco tu hijo; quizás haya un punto intermedio en el que los dos quedéis satisfechos.
- » **Imagínate las cosas desde la perspectiva de tu hijo.** ¿Qué se siente estando dominado por adultos la mayor parte del tiempo? ¿Cómo se siente tu hijo si solo puede pensar en los deseos aparentemente tontos de los adultos? Si tú fueras tu hijo, ¿cómo te gustaría que tus padres se comportaran contigo?
- » **Dedica un poco de tiempo a meditar cada día, aunque solo sea un poco.** No fuerces a tu hijo a que haga lo mismo, pero responde a sus preguntas sobre la meditación con sinceridad y sencillez, y juega con él a juegos conscientes cuando puedas.
- » **Escucha conscientemente.** Escucha a tu hijo como si escucharas una canción o los sonidos de la naturaleza: con atención y amabilidad; y responde según corresponda. Escuchar a tu hijo puede ser como una meditación consciente.
- » **Observa tu comportamiento al igual que haces con el de tu hijo.** Piensa en todo lo que te gusta hacer, en las cosas que te gusta hacer, al igual que a tu hijo le gusta hacer lo que le gusta hacer.
- » **Cuida de ti.** Asegúrate de comer bien, dormir suficiente (sé que puede ser difícil) y practicar ejercicio. Quizá necesites ser realmente creativo para poder incorporar todas estas cosas a tu programa diario.
- » **Cultiva el humor.** No hay que tomarse las cosas demasiado en serio. Si como padre has tenido un error, no es necesario que te fustigues; en vez de eso, quizá puedas reírte, o al menos sonreír. Al fin y al cabo, tú también eres humano, al igual que tu hijo.

5

Los decálogos

EN ESTA PARTE . . .

Encontrarás 10 consejos para practicar mindfulness a diario.

Explorarás 10 maneras diferentes de practicar atención plena que te pueden ayudar de verdad.

Descubrirás 10 ideas frecuentes sobre la atención plena que no son realmente ciertas.

Localizarás 10 recursos diferentes, como libros, CD y webs.

EN ESTE CAPÍTULO

Conocerás la esencia del mindfulness

Descubrirás ejercicios prácticos de consciencia

Explorarás consejos para aplicar la presencia plena a la vida diaria

Capítulo 13

Diez buenos consejos para una vida consciente

La atención plena es sencilla en su esencia: consiste más que nada en cultivar la consciencia del momento presente. La dificultad reside en practicar la consciencia plena de forma consistente. En este capítulo se ofrecen una serie de consejos breves y sencillos para integrar los principios de mindfulness a la vida diaria. No subestimes su valor: puede que te lleven poco tiempo y parezcan demasiado simples, pero muchos de estos consejos han demostrado ser eficaces. Pruébalos tú mismo y evita juzgar hasta que no los hayas puesto a prueba durante al menos unas semanas.

Pasa un poco de tiempo tranquilo todos los días

Practicar la atención plena a diario implica sentarse quieto y sentir la sensación de la respiración, o practicar yoga, o simplemente sentarte en el jardín y mirar los árboles y pájaros mientras disfrutas de una bebida caliente antes de ponerte a trabajar.

Estos son algunos consejos para asegurarte que te acuerdas de ser consciente todos los días:

- » Practica todos los días a la misma hora y en el mismo lugar. Así, la disciplina de la atención plena se convertirá en una rutina, como lavarte los dientes, y no tendrás ni que pensar en ello.
- » No te fuerces mucho. Si diez minutos es mucho, haz lo que puedas. Puedes ir gradualmente prolongando el tiempo de la práctica.
- » Ponte recordatorios en el espejo, la nevera, el ordenador o el teléfono. Cuando los veas, haz una pequeña meditación.

Conecta con gente

Cuando conozcas a alguien, conecta con tus sentidos en lugar de tus ideas, sin categorizar ni prejuzgar ni etiquetar; mira a la persona a los ojos de manera natural; escucha lo que tenga que decir en lugar de pensar en lo que vas a decir tú; ten curiosidad y hazle preguntas en lugar de imponer tus propias percepciones; intenta ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona; ¿qué harías tú en su situación? ¿Cómo te sentirías y qué querías?



RECUERDA

La presencia plena consiste en prestar atención con cariño y bondad, además de una cierta curiosidad y apertura. Lleva estas actitudes a la relación y observa qué ocurre.

Disfruta de la belleza de la naturaleza

El camino más sencillo hacia el universo es a través de los bosques.

JOHN MUIR

La naturaleza tiene su propia manera de atraer tu atención plena en lugar de tener que forzarte a ser consciente. Caminar entre viejos árboles con ramas que cuelgan sobre el camino que recorres, oler el perfume de la hierba recién cortada o escuchar los pájaros que cantan y las ramas que crujen bajo tus pies... ¡Imposible no ser consciente del momento! Cuidar del jardín es otra fantástica manera de conectar con la naturaleza y fluir (como se explica en el capítulo 5); enfráscate en tareas como quitar las malas hierbas o plantar, y disfruta de los frutos de tus esfuerzos al ver cómo los pequeños brotes se convierten en hermosas plantas y flores.



PRUEBA ESTO

Si tienes un jardín o vives cerca de un parque o zona verde, considérate afortunado. Tómate tiempo para volver a conectar con la madre naturaleza; busca tiempo para ello. La naturaleza es un ser vivo milagroso y tú eres parte de esa vida.

Cambia tu rutina diaria

Intenta cambiar tu rutina para motivar la consciencia plena.

Si realizas unos pequeños ajustes en la rutina, el cerebro se despierta; te das un pequeño empujón fuera de tu zona de confort. Y, al estar más despierto, eres inmediatamente más consciente.



**PRUEBA
ESTO**

Escoge una de estas opciones para ayudarte a salir de la vida en piloto automático.

- » Queda con un amigo a quien no hayas visto desde hace mucho tiempo.
- » Vete en coche al trabajo sin poner la radio.
- » La próxima vez que vayas a la librería o la biblioteca, coge un libro al azar y lee un capítulo.
- » Cambia el orden en que haces las cosas por la mañana; prueba a desayunar antes de ducharte, o viceversa.
- » Haz una buena acción al azar: prepárale un café a un colega de trabajo, recoge basura del suelo o cuida un poco más de tus plantas o de tu mascota.

Observa la maravilla del momento presente

El ayer es historia, el mañana es un misterio, el hoy es un regalo, por eso se llama presente.

Si estás pasando una mala racha es probable que no pienses que el momento presente es maravilloso. No pasa nada. Puedes recordarte que no tienes que preocuparte en exceso por el futuro y que solo necesitas hacer frente a lo que está aquí y ahora. En ese sentido, estar en el momento presente es de gran ayuda, ya que no te tienes que preocupar por el futuro.



PRUEBA ESTO

Para apreciar realmente el momento presente conecta con tus sentidos. Conecta con tu sentido de la vista; observa la gran variedad de colores que hay delante de ti; piensa que el poder apreciar el color se debe en parte a la gran cantidad de reacciones bioquímicas que rápidamente se convierten en impulsos eléctricos que llegan a tu cerebro y que desembocan en este increíble fenómeno que es el color. ¿Cómo sería ver el color por primera vez? ¿Cómo describirías la experiencia a alguien que nunca antes ha visto el color? Intenta mirar sin nombrar los objetos ni las personas; solo conecta con la consciencia pura de la propia luz. Da gracias por tener ojos que pueden ver. Mira con la mirada fluida de un niño.

Presta atención a las emociones desagradables

¿Cómo puedes considerar el momento presente maravilloso si estás triste, enfadado o disgustado? En este caso, no intentes imponer una emoción diferente sobre lo que estás viviendo. Quédate en el momento presente y ábrete a la emoción cuanto puedas. Recuerda que todas las emociones tienen un principio y un final; intenta ver el sentimiento como una breve visita. Además, intenta verte como algo independiente de la emoción. La emoción surge y desaparece, pero tú mantienes una sensación de estabilidad y un mayor equilibrio emocional.

Imagínate que alguien llama a la puerta. Tú decides ignorar el timbre, pero este sigue sonando, una y otra vez. Tú te frustras e intentas todo tipo de artimañas para distraerte del sonido del timbre, pero no puedes. Con solo abrir la puerta y encontrarte con la persona que está llamando podrás dejar de lado todas las estrategias de evasión. Estarás saliendo al encuentro de tus miedos; estarás mirando a las emociones desagradables en lugar de salir corriendo (lo que es una respuesta comprensible). En los capítulos 9 y 10 se habla de la ayuda que puede suponer la presencia plena para tratar con las emociones desagradables.

Recuerda que los pensamientos no son hechos

A medida que vas descubriendo cómo observar la naturaleza de la mente en la meditación, te vas dando cuenta de que en tu cabeza aparecen pensamientos sin parar, independientemente de toda la meditación que hagas. Incluso aquellos que llevan años practicando la meditación tienen un montón de pensamientos. Y no van a cesar; tan solo tienes que cambiar la relación con ellos. Si los consideras meros pensamientos en lugar de hechos, todo cambia. Si surge el pensamiento “Doy pena” y te crees todo lo que pasa por tu mente, estarás destinado a sentirte mal. Sin embargo, si el mismo pensamiento cruza tu cabeza y eres consciente de él, lo verás como el pensamiento que es y no como un hecho. Esto le quita mucho peso y serás libre de desecharlo y seguir haciendo lo que estabas haciendo sin que te afecte. Eso es la libertad. La libertad, o tranquilidad, no consiste en detener los pensamientos sino en verlos como pensamientos y no prestarles demasiada atención, no creer que son reales. La realidad se encuentra en el aquí y el ahora, más allá de ideas y conceptos. Tú no eres tu mente: tú eres el observador, el testigo silencioso, siempre completo, íntegro y libre.



RECUERDA

Si practicas la meditación con regularidad comenzarás a distanciarte de tus pensamientos. Por lo general, si tienes un pensamiento, actúas en consecuencia, sobre todo si no eres muy consciente de él. En la meditación, observas el pensamiento sin actuar en consecuencia; ves los pensamientos como patrones, como energía que se mueve por tu mente.

Siéntete agradecido todos los días

¡El agradecimiento es la mejor actitud! Con la gratitud descubres cuánto quieres lo que tienes y lo poco que quieres lo que no tienes. Todo el mundo suele querer lo que no tiene y no quiere lo que tiene: esto tan solo puede generar una cierta insatisfacción.

La gratitud es un aspecto de la consciencia plena; esta no implica solo concentrarse, sino una atención cargada de amabilidad y bondad. Ser consciente, mientras cocinas, de la suerte que tienes de tener comida a tu disposición es practicar mindfulness.



PRUEBA ESTO

Estas son algunas maneras de cultivar sentimientos de agradecimiento:

- » **Duerme con gratitud.** Antes de dormirte, dedica un minuto o dos a pensar en cinco cosas por las que te sientes agradecido. Pueden ser cosas muy sencillas y tampoco tienes que sentirte tremendamente agradecido por ellas. Simplemente piensa en ellas y observa qué efecto tiene esto en tu sueño.
- » **Di “gracias”.** Es un detalle pequeño pero muy eficaz. Dar las gracias es tanto un acto de agradecimiento como de bondad: estás dejándole claro a la otra persona que reconoces su generosidad.
- » **Realiza una acción de agradecimiento.** Envía una tarjeta de agradecimiento o un pequeño regalo, o haz algo como preparar un café o ayudar a alguien con su trabajo. Como se suele decir, una acción vale más que mil palabras.
- » **Intenta agradecer cosas que normalmente no agradecerías.** Por ejemplo, cuando las cosas se ponen difíciles, puedes agradecer el reto que la dificultad te ofrece; agradece tener agua potable en casa o el poder oír; o intenta empezar agradeciendo el estar vivo: quizá se trate del mayor milagro.



CULTURA GENERAL

Este es un extracto de un maravilloso poema de autor desconocido, acerca del agradecimiento y la gratitud:

Agradece que aún no tienes todo lo que quieres. Si lo tuvieras, ¿qué podrías esperar?
Agradece cuando no sabes algo, ya que te da la oportunidad de aprender.
Agradece los momentos difíciles, ya que te ayudan a crecer.
Agradece tus limitaciones, ya que te dan la oportunidad de superarte.
Agradece tus errores, ya que te enseñan grandes lecciones.
Agradece cuando estés cansado y extenuado, ya que eso quiere decir que has hecho algo por cambiar las cosas.
Es fácil agradecer las cosas buenas.
Aquellos que también agradecen los contratiempos tendrán una vida llena de satisfacciones.
Encuentra cómo agradecer tus problemas y se convertirán en bendiciones.

Utiliza la tecnología conscientemente

No estoy desestimando los enormes beneficios de la tecnología pero hay que saber controlar el uso que se hace de los dispositivos digitales. Aquí tienes algunos consejos:

- » **Disfruta de un día o medio día de desintoxicación digital a la semana.** Deja que tu cerebro descanse.
- » **Intenta no dormir con el teléfono en la mesita de noche.** Prueba a hacerlo unas cuantas noches a la semana. O mejor aún, haz que tu habitación sea una zona libre de tecnología.
- » **Sé educado.** Apaga el teléfono durante las comidas o cuando estés con amigos o familiares. Desafíate e intenta resistir la tentación de mirar el teléfono en la mesa, incluso si tu amigo lo hace.
- » **Sal a pasear sin el teléfono.** Si no estás acostumbrado a hacerlo, tal vez te resulte raro al principio y, después, tremendamente reparador. A mí me encanta hacer esto a menudo.
- » **Anota cuántas veces miras el teléfono al día.** Esto es en sí toda una práctica de atención plena. ¡Un usuario medio comprueba el teléfono más de 100 veces al día! Apaga el teléfono durante un rato y busca algo más divertido que hacer con tu tiempo.
- » **Surfea la necesidad de utilizar la tecnología.** Cuando sientas el deseo de utilizar la tecnología pero realmente no la necesites, observa el sentimiento en tu cuerpo. Intenta surfear la necesidad, siéntela y relájate. Cada vez que lo hagas, tu adicción disminuirá hasta que la necesidad acabe desapareciendo por completo.

Respira y sonríe

Con solo sonreír, verás que la vida sigue mereciendo la pena.

CHARLES CHAPLIN

Los músculos de la cara están relacionados con tu sentimiento de felicidad. Cuando estás contento, sonríes; eso ya lo sabes. ¿Pero sabías que sonreír puede ayudarte a sentirte mejor? Pruébalo ahora mismo, independientemente de cómo te sientas. Basta con que sonrías ligera y brevemente mientras lees esto. Sigue sonriendo durante unos minutos y observa qué efecto tiene. Combínalo con el acto de notar tu propia respiración.

Quizá ahora mismo no te apetezca sonreír mucho porque no pienses que esa sonrisa es sincera: tú sonríes cuando estás feliz, no ahora. Lo único que puedo decirte es: inténtalo. Sí, puede que no te parezca natural al principio, pero esa sensación pronto desaparecerá. Pruébalo, aunque te parezca raro, y observa qué ocurre después de un tiempo. Como alguien me dijo una vez, ¡finge hasta que lo logres!

EN ESTE CAPÍTULO

**Conocerás diversas maneras en que puede ayudarte la atención plena
Te sentirás más feliz y creativo**

Capítulo 14

Diez maneras en que el mindfulness puede ayudarte

La presencia plena ofrece un sinfín de satisfacciones que espero que experimentes por ti mismo. En cuanto empieces a ser consciente regularmente descubrirás que la consciencia plena es bastante adictiva. En este capítulo te ofrezco una panorámica de los beneficios del mindfulness, muchos de los cuales están respaldados por estudios científicos.

Para entrenar el cerebro

Hasta hace bastante poco los científicos pensaban que las conexiones y la estructura del cerebro adulto eran fijas, puesto que cambiar las conexiones del cerebro sería demasiado complejo.

Los hechos demuestran que a través del entrenamiento y de las simples vivencias diarias el cerebro físico sí que cambia. Y las tareas repetitivas cambian el cerebro más que ninguna otra cosa. El descubrimiento de que el cerebro cambia en respuesta a la experiencia se denomina ahora *neuroplasticidad* y da una esperanza tremenda, ¡entrenándolo, puedes cambiar tu cerebro a cualquier edad!

El estudio realizado por el doctor Richard Davidson en los llamados meditadores olímpicos, y que se describe en el capítulo 4, demuestra que los cerebros de los monjes se habían reconfigurado para ser más optimistas. Vale, de acuerdo, los monjes se pasan la mayor parte del tiempo meditando.

Pero ¿qué hay de ti y de mí? No tenemos tanto tiempo para meditar. ¿Nos servirán de algo unos breves lapsos de tiempo de meditación consciente? ¿Mejora el cerebro tras, pongamos, media hora diaria durante dos semanas?

Por increíble que parezca, la respuesta es sí. Los científicos también han analizado los efectos de la meditación consciente a corto plazo. Se distribuyeron aleatoriamente las personas estudiadas en dos grupos. En un grupo se usó la terapia conductista cognitiva para enseñar a ver las dificultades de la vida con más positividad. En el otro grupo se empleó la meditación *metta* (bondad amorosa consciente). Algunas de las personas del

grupo *metta* tuvieron mayor activación de la región cerebral relacionada con la positividad y también afirmaron quererse más que aquellos que estaban en el grupo de la terapia conductista cognitiva. En tal solo quince días de práctica ya se produjeron cambios muy beneficiosos.

Para mejorar las relaciones

Varios estudios demuestran que las relaciones personales tienden a mejorar cuando se empieza a practicar la meditación consciente. Hay varias razones que indican por qué se produce esto.



RECUERDA

La consciencia plena desarrolla tu capacidad para aceptar lo que vives en cada momento. Esta aceptación se traduce en mejores relaciones con los demás. Al saber cómo aceptar los errores de otra persona (¡nadie es perfecto!), serás más capaz de desarrollar una comprensión mayor y aumentar la posibilidad de observar las cualidades positivas de la gente.

Juzgar no es lo mejor que se puede hacer para mantener una relación. Las investigaciones demuestran que aquellos que meditan juzgan menos y se centran más en el momento, incluso cuando no están meditando. Eso puede explicar por qué las relaciones mejoran cuando se empieza a meditar, ya que se conecta con lo que la otra persona dice, en lugar de gastar energía juzgándola.

La presencia plena significa más empatía y compasión, tanto hacia ti como hacia los demás. Una actitud más amable naturalmente te lleva a prestar más atención y te ayuda a ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona. Al fin y al cabo, en el corazón de cualquier relación sincera subyace el amor y, como el amor crece en la meditación, la calidad de las relaciones aumenta de forma natural.

Para aumentar la creatividad

La creatividad depende por completo de tu estado de ánimo. No puedes esperar tener

ideas geniales e increíbles si tu mente está saturada y bloqueada con opiniones y puntos de vista. La creatividad requiere prescindir de lo viejo para hacer sitio a lo nuevo. La meditación consciente consiste en ser consciente de tus pensamientos sin juzgarlos; esa falta de juicio es lo que permite que surjan pensamientos nuevos y originales. En la mayoría de los ejercicios de creatividad se suele poner el énfasis en dejar de juzgar las ideas y dejar que fluyan (en el ejercicio de consciencia sin elección del capítulo 6 se hace exactamente lo mismo).

Una investigación publicada en la revista *Consciousness and Cognition* en 2012 fue el primer estudio que demostró que la gente que se considera más consciente es más capaz de resolver problemas de perspectiva, es decir, aquellos para los que se requiere un cambio de percepción y de modo de pensar para encontrar la solución.

Para reducir la depresión

Se cree que algunos tipos de depresión están causados por esquemas mentales negativos y repetitivos (rumiación) y el evitar pensamientos y sentimientos desagradables en lugar de hacerles frente (evasión de la vivencia). La consciencia plena ayuda a combatir la depresión de diferentes maneras, ya que:

- » **Desarrolla la capacidad de permanecer, vivir y enfrentarte a las vivencias y emociones difíciles en lugar de evitarlas.** Se ha descubierto que las recaídas en las depresiones se producen por intentar evitar las emociones difíciles. Gracias a la práctica frecuente de la consciencia plena podrás desarrollar gradualmente una actitud de aceptación, bondad y curiosidad, lo que te permitirá tener un enfoque más sano hacia las emociones.
- » **Te lleva al modo ser.** El modo ser (que se describe en detalle en el capítulo 5) te permite observar la depresión como algo que aparece y desaparece en ti, en lugar de ser una parte importante de quien tú eres. Puedes distanciarte de tus vivencias interiores de forma saludable y ver las cosas con una perspectiva más amplia. Ese cambio de perspectiva te ayuda a evitar que veas la depresión como algo que nunca terminará, de manera que pasas de decir: “Estoy deprimido” a pensar: “El sentimiento de depresión está aquí en este momento, pero no para siempre; todos los sentimientos tienen un comienzo y un final”.
- » **Te ayuda a entender los esquemas mentales.** Ser consciente te ayuda a ver lo fácilmente que tu mente entra en el modo piloto automático, lo que conlleva ciclos de pensamientos negativos, lo que a su vez lleva a una depresión mayor. Ser consciente de estos hábitos mentales es el primer paso para comenzar a verlos desde una perspectiva diferente y, por tanto, reducir su potencial.

- » **Desarrolla hábitos mentales más saludables.** La depresión se hace más profunda a través de la rumiación. La consciencia plena desactiva este ciclo de pensamientos negativos, ya que te anima a prestar atención plena al momento actual. Esto reduce todos tus recursos interiores dedicados a la rumiación. Cuando la consciencia plena se ha convertido ya en un hábito, si surgen sentimientos leves de tristeza tu respuesta más probable es que te centres en las sensaciones corporales en lugar de entrar en una espiral que te lleve a una depresión más profunda.

Para saber más sobre cómo combatir la depresión con la atención plena, ve al capítulo 10.

Para reducir el dolor crónico

Por increíble que pueda parecer, la presencia plena puede llegar a reducir el dolor crónico. La participación en el programa de Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) del doctor Jon Kabat-Zinn ha demostrado en varios estudios de investigación los beneficios que aporta la presencia plena a aquellos que sufren dolor crónico.

Todos esos beneficios pueden deberse en parte a la manera en que el mindfulness te enseña a aceptar las sensaciones corporales difíciles en lugar de intentar resistirte a ellas o pretender que la molestia no está ahí. Paradójicamente, la aceptación parece reducir el dolor; descubres cómo sentir el dolor y lo vives como un sentimiento del momento en lugar de evitarlo y tensar los músculos. Puedes ayudar a relajar los músculos en la zona del dolor, lo que significa una reducción del dolor.

Hablamos más de esto en el capítulo 11.

Para dar un significado más profundo a la vida



RECUERDA

Cuando has llegado a sentir una paz y una calma profundas en tu interior, dejas de preguntarte por el significado o el objetivo de la vida. Tienes bien claro que dentro de ti puedes cultivar paz, bondad, empatía y alegría. Sabes que el sufrimiento, el dolor y la

tristeza del mundo son en parte un reflejo de la incapacidad humana de alcanzar este recurso interior. Te das cuenta de que tu tristeza y tu frustración se deben en parte a que ves las cosas desde una perspectiva errónea. Entonces sabes que el objetivo es alcanzar tus propios recursos interiores tan a menudo y tan a fondo como sea posible, no solo por ti, sino por todos los que te rodean. El bienestar es contagioso. Descúbrelo en el capítulo 8.

Para reducir el estrés y la ansiedad

Estrés y ansiedad son ligeramente diferentes. El estrés es tu respuesta a una situación en la que te sientes amenazado. La ansiedad es una de las reacciones adversas de dicho estrés y se basa más en el miedo. La consciencia plena te puede ayudar en ambos casos.



CULTURA
GENERAL

El doctor Richard Lazarus, investigador sobre el estrés y psicólogo conocido en todo el mundo, definió el estrés como “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”. Me gusta este punto de vista. La definición explica que algo puede ser estresante para ti pero no para otra persona; el nivel de estrés que experimentas depende de si consideras la situación (factor estresante) como algo que eres capaz de gestionar o no.

El mindfulness también te puede ayudar con la ansiedad.

La ansiedad y la preocupación se basan en pensamientos sobre el futuro. Puede que te preocupe qué pasará luego, el mes que viene o el próximo año. Tu mente se pone a predecir resultados negativos en el futuro y genera emociones difíciles. La presencia plena contrarresta esto al animarte a vivir el aquí y el ahora, el momento presente, sin juzgar. Comienzas a liberarte de tu mente que navega peligrosamente a la deriva del futuro y te permites emerger en el mundo sensorial del presente.

En los capítulos 9 y 10 encontrarás más ayuda sobre cómo utilizar la consciencia plena para combatir el estrés y la ansiedad.

Para eliminar una adicción

¿Tienes alguna adicción? ¿El café o el tabaco? ¿O quizá seas adicto a comprar, jugar, navegar por internet? ¿O eres adicto a leer libros *para Dummies*? Bromas aparte, la adicción a sustancias como el alcohol o las drogas o a actividades como el juego obviamente tiene serias consecuencias negativas, para ti y para tus seres queridos. Lo bueno es que los primeros estudios realizados sobre el mindfulness parecen arrojar resultados muy prometedores.

Por ejemplo, hay un estudio de 2011 sobre atención plena para dejar de fumar, publicado en la revista *Drug and Alcohol Dependence*. El experimento se hizo con 88 fumadores, divididos en aquellos que seguirían un programa tradicional para dejar de fumar y los que seguirían un plan de consciencia plena. Tras cuatro meses, el 31 % del segundo grupo habían dejado de fumar, en comparación con el 6 % del primero. Eso indica que el método es cinco veces más eficaz.

Para saber más sobre cómo usar la presencia plena con la adicción, ve al capítulo 10.

Para controlar los hábitos alimentarios

¿Eres consciente de lo que comes? ¿Saboreas cada bocado y lo masticas por completo antes de tragarlo? ¿Prestas atención a lo que estás comiendo, o te distraes con la televisión, el periódico o un libro? ¿Utilizas la comida para gestionar emociones desagradables?

Si te sientes vacío por dentro, tal vez comas para intentar llenar ese espacio. O puede que cada vez que estés preocupado te zampes una chocolatina. Quizás el estrés te lleva a abrir la nevera o, por el contrario, hace que te limites lo que comas para sentir que tienes el control. El mindfulness te ofrece una manera diferente de regular y hacer frente a emociones difíciles o molestas, en lugar de comer o evitar comer.

Para aumentar la felicidad

Los psicólogos positivos (científicos que estudian la felicidad) piensan que la atención plena es la respuesta, ya que parece ejercitar el cerebro para ser más positivo de forma

natural y también aumenta su resistencia. La resistencia es la capacidad para hacer frente al estrés y las catástrofes de manera sana. Garantiza que, ante una dificultad, te adaptas y vuelves a ser el ser feliz que eres más pronto que tarde. También fortalece tu capacidad para hacer frente a las dificultades en el futuro. La práctica periódica de la presencia plena cambia la propia estructura del cerebro, lo que te ayuda a aumentar la resistencia en los momentos difíciles.



**PRUEBA
ESTO**

He aquí un ejercicio sencillo para ayudarte a alcanzar la felicidad. Cada día, mira a un desconocido y piensa: “Que te vaya bien, que seas feliz”. Eso te hará fijarte en alguien diferente y creará un deseo positivo en tu mente. ¡Y probablemente te haga sonreír!

EN ESTE CAPÍTULO

Tè hablaré de conceptos erróneos sobre la consciencia plena

Descubrirás maneras prácticas para superar ideas poco sanas

Explorarás aspectos fundamentales sobre la atención plena

Capítulo 15

Diez mitos sobre el mindfulness que hay que desmontar

Si quieres asegurarte de que te has hecho la idea correcta sobre la presencia plena, échale un vistazo a este capítulo y vacíate la mente de conceptos erróneos; aprovecha la oportunidad para arrancar de raíz cualquier confusión que puedas tener sobre la ciencia y el arte del mindfulness.

La atención plena trata solo sobre la mente

En lugar de *mindfulness* igual sería más apropiado decir *cordialidad*. En antiguos idiomas orientales como el sánscrito o el pali, las palabras para mente y corazón suelen ser las mismas, así que tal vez el término *mindfulness* puede llevar a equívocos. ¿Qué significa *cordialidad*? Si tienes un corazón abierto y cordial es probable que seas amable, cariñoso, tolerante, cuidadoso, comprensivo, paciente, confiado, alegre, honesto, agradecido, afectuoso y humilde. Quizá no tengas todas estas cualidades, pero las menciono todas ellas para compartir contigo lo que es el espíritu del mindfulness. La idea es llevar una o más de estas cualidades a tu consciencia plena. Naturalmente, no puedes llevarlas todas al mismo tiempo, pero puedes hacerte una idea del tipo de actitud que has de llevar a tu consciencia.



**PRUEBA
ESTO**

Hay quien piensa que mindfulness significa que tienes que pensar sobre aquello a lo que estés prestando atención. Esto no es del todo cierto: si estás siendo consciente de tu respiración, eso implica que estás sintiendo la sensación de la respiración en tu cuerpo, pero no que estés intentando pensar sobre la respiración.

La atención plena no es para gente inquieta

Muchos de los ejercicios y meditaciones conscientes consisten en desacelerar un poco, sin que este sea su objetivo. El propósito es cultivar un mayor grado de consciencia y afecto hacia ti mismo y lo que ocurre en tu entorno. Y esto es posible de alcanzar tanto si estás sentado como si estás moviéndote.

La inquietud no es un atributo intrínseco de tu personalidad que nunca cambiará. La consciencia plena reconfigura el cerebro; si la practicas con asiduidad, comenzando por unos pocos minutos al día, aprenderás a estar con el sentimiento de inquietud sin necesidad de reaccionar ante él. Descubrirás que dicho sentimiento surge y finalmente acaba pasando. Pero hay mucho más por descubrir. Tal vez descubras que tu vida estaba impulsada por ese sentimiento de inquietud y no tiene por qué ser así. Con tiempo y esfuerzo la inquietud dará paso a una sensación aún mayor de paz y satisfacción interiores.



PRUEBA ESTO

Si te cuesta sentarte quieto aunque solo sea durante unos pocos minutos, prueba a realizar el movimiento consciente. Sé consciente de tus sensaciones corporales mientras te estiras, intentas tocarte los dedos de los pies o sales a correr por el parque del barrio.

La atención plena consiste en pensar en positivo

Todas las situaciones se pueden interpretar de forma optimista o pesimista, pero siempre es mejor ver el lado positivo de las cosas en lugar de esperarse lo peor. A través de la práctica periódica de atención plena serás más consciente de tus propios esquemas mentales, tantos positivos como negativos. Cuando surjan pensamientos negativos, el mindfulness te ayudará a reconocer tus reacciones habituales. Puedes probar a ver la situación de manera diferente, desde una perspectiva más positiva o más realista, y ver qué efecto tiene. La consciencia plena no te ata a una regla mental positiva; tan solo hace que veas todo con cierta curiosidad.



ADVERTENCIA

No recomiendo pelearse con los pensamientos negativos. Pelear con tu propia mente supone un forcejeo y puedes acabar aumentando tu nivel de negatividad. Cuanto más te opongas a un pensamiento, más fuerte se hará.

La atención plena es solo para budistas

Los budistas no tienen derechos de exclusividad sobre el mindfulness. La consciencia plena es una cualidad y disciplina humana y universal, parte fundamental de estar vivos, al igual que los ojos, las orejas y el estómago son parte del cuerpo humano. Estar atento es ser consciente, y la consciencia ni es parte ni se puede atribuir a una sola religión.

Sin embargo, la atención plena sí que fue investigada y desarrollada por Buda y sus seguidores. Por lo tanto, si quieres, puedes leer y estudiar más sobre el mindfulness en los textos budistas, independientemente de las creencias de tu religión. También encontrarás muchas cosas sobre el mindfulness en otras religiones y filosofías como el hinduismo, el taoísmo, la doctrina advaita, el sufismo y otras; pero puede que descubras mucho más siendo consciente y explorando y aprendiendo a partir de tu propia experiencia.

La consciencia plena no es una religión ni un sistema de creencias. De ser algo, es más bien un enfoque de vida. Así que no necesitas cambiar de religión para descubrir que la atención plena es una disciplina muy valiosa. Ser consciente es desarrollar la capacidad humana innata de estar atentos: puedes ser de cualquier creencia, ateo o agnóstico y ser consciente.

La atención plena es solo para los momentos difíciles

La atención plena ayuda a mitigar la depresión, el dolor crónico, la ansiedad, las recaídas en las adicciones, el estrés y la presión sanguínea alta, e incluso a hacer frente al estrés y a los tratamientos contra el cáncer. Los resultados iniciales en estas áreas son muy esperanzadores y es muy probable que el mindfulness se utilice cada vez más junto con

los otros tratamientos.

Sin embargo, la presencia plena no es solo para los malos momentos. Míralo así: no solo hay que ahorrar en época de recesión, sino que también hay que hacerlo en momentos de bonanza para que cuando lleguen las vacas flacas tengas dinero para salir del trecho. De hecho, es mucho más fácil y eficaz ahorrar en una época buena. Asimismo, desarrollar tu capacidad de consciencia plena te puede ayudar si lo haces cuando las cosas te vayan relativamente bien. Cuando las cosas se pongan duras, utilizarás tus destrezas de consciencia plena de forma natural y harás buen uso de tus recursos interiores para salir adelante.

La atención plena es una serie de técnicas

La consciencia plena no es una técnica porque no está orientada hacia objetivo alguno. Esto es algo difícil de comprender porque, probablemente, estés acostumbrado a hacer las cosas para conseguir algo. El mindfulness proporciona muchos beneficios, pero si lo practicas para obtener un objetivo en concreto estarás limitando su potencial.

Este libro contiene un montón de consejos y técnicas para fomentar la presencia plena, pero en última instancia, no es una técnica.



RECUERDA

La consciencia plena consiste en dejar de hacer y en ser tal y como eres. Ser tú mismo, independientemente de lo que pienses sobre ti mismo. Ser tú mismo no es una técnica. No puedes hacer no-hacer. No-hacer consiste en desprenderse de todas las técnicas con sus resultados esperados y simplemente ser.

La atención plena no es para mí

A algunas personas tal vez no les guste la atención plena, quizá por tener una idea equivocada o vista estereotipada sobre lo que realmente es. La atención plena es para todos aquellos que estén interesados en ser más conscientes, más atentos, más conectados. Aunque la meditación es una manera extremadamente útil de desarrollar una

mayor consciencia plena, también puedes simplemente prestar un poco más de atención cada vez que salgas a pasear, hables con amigos o practiques un deporte. No sé de nadie a quien no le venga bien un poco más de consciencia plena.

Quizá pienses que no puedes practicar la presencia plena porque eres demasiado impaciente, nervioso o ansioso. Pero el mindfulness desarrolla tu capacidad para ser paciente, amable, atento, tranquilo y feliz, ¡así que quizá seas la persona ideal para probarlo! Decir que no tienes la suficiente paciencia para practicar mindfulness es lo mismo que decir que estás en demasiada baja forma como para hacer deporte: si no haces deporte, nunca estarás en forma. Tómalo con calma al principio; empieza con una breve meditación de cinco minutos cada día y vete aumentando. O prueba una caminata consciente durante unos minutos. En el capítulo 4 encontrarás ideas para practicar meditaciones caminando.

Algunos piensan que la presencia plena es algo raro que tiene que ver con la religión o con algún tipo de culto. El mindfulness consiste en sentir tu propia respiración o escuchar los sonidos que te rodean o saborear la comida que tienes delante. Es otra manera de decir atención, consciencia, presencia plenas, así que no tiene nada de misterioso. Puedes practicarlo donde quieras y cuando quieras: en este juego no hay reglas. Hay quien lo practica por razones religiosas o espirituales, al igual que algunas personas queman incienso por razones religiosas y eso no quiere decir que el incienso sea solo para creyentes.

La atención plena es una relajación

Los ejercicios de relajación suelen estar pensados para aflojar los músculos del cuerpo, y el objetivo de la relajación es estar menos tenso. Así que la relajación tiene un objetivo claro y hay varias maneras de llegar a él.

La atención plena no tiene ningún objetivo. Realmente no puedes decir que hayas tenido una meditación buena o mala, porque eso sería dar por hecho el tipo de meditación que hay que tener. La meditación se reduce a ser consciente de lo que está ocurriendo en cada momento. Tu intención y tus actitudes son la clave. La meditación consiste en comprender y crecer en sabiduría mirando hacia dentro.

La relajación es a menudo, pero no siempre, un efecto colateral muy apreciado de la meditación. Pero la primera vez que practicas la meditación es probable que al final te sientas más tenso. Cuando empecé a meditar me esforzaba por hacerlo bien y mi

atención era demasiado intensa; mi cuerpo se tensaba intentando concentrarse ya que me esforzaba en vano por dejar los pensamientos de lado. Esto supuso una mayor tensión, pero formaba parte del proceso de aprendizaje.

La atención plena se puede utilizar en lugar de la terapia o los medicamentos

Por supuesto que la presencia plena no puede sustituir a la terapia ni a los medicamentos. Si sufres alguna enfermedad, debes seguir las recomendaciones del médico. No obstante, además de eso, puedes desarrollar una práctica de consciencia plena para ayudarte en el proceso de curación. El mindfulness te ayuda a controlar el estrés y puede bajar la presión arterial y estimular la actividad del sistema inmunitario.

Los médicos pueden remitir a los pacientes al curso de Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP), lo que les permite tener una parte más activa a la hora de cuidar de su propia salud y bienestar con el uso del mindfulness. Esta manera de desarrollar sus recursos interiores y fomentar la resistencia al estrés ha demostrado ser profundamente saludable. En el capítulo 7 se analiza más a fondo el REBAP.

La atención plena es complicada y aburrida

Lo que tú opines sobre la consciencia plena depende de la idea que te hayas hecho en tu mente sobre el proceso: ha de ser algo relajante y enriquecedor; tengo que dejar la mente en blanco; tengo que sentirme cómodo; no debería emocionarme; si no lo practico todos los días, fracasaré; si me cuesta, es que estoy haciendo algo mal.

La atención plena es sencilla, pero no es fácil. Lo sencillo está en que consiste en ser consciente y prestar atención. Lo que no es tan fácil es tener cierta disciplina para practicarla de forma metódica y la capacidad de confiar en el proceso, independientemente de las vueltas que dé tu mente.

La consciencia plena conlleva una sensación de fluir, de hacer menos en lugar de más, de pensar menos en lugar de más, de dejarse fluir con la vida en lugar de pasarse la vida peleando con las complicaciones que la mente crea.



RECUERDA

Al fin y al cabo, independientemente de lo mucho que te cueste ser consciente y de lo confundido y aburrido que puedas llegar a estar en ocasiones, hay un aspecto profundo e intenso en ti que nada puede cambiar. La consciencia es un aspecto misterioso del ser humano que está más allá de cualquier interpretación de la ciencia. La consciencia siempre está ahí, en la raíz de tu propio ser, brillando, atenta. Incluso cuando estás perdido en pensamientos o atrapado en la emoción o en la situación más sombría y aterradora, en algún nivel eres consciente de lo que ocurre, tanto dentro como fuera de ti.

EN ESTE CAPÍTULO

Seguirás las huellas de algunas organizaciones y webs

Descubrirás libros y audiovisuales

Explorarás webs y apps

Capítulo 16

Pistas para saber más

Una vez que has comenzado el emocionante viaje del mindfulness, seguro que quieres más información. No vas a tener problema para encontrarla, ya que es una práctica de la que actualmente se habla mucho y los recursos son abundantes. Date una vuelta por este capítulo para ver si hay algo que te llame la atención.

Diez organizaciones y sus webs

Si te paseas por internet, encontrarás un número casi infinito de páginas web que tratan, de un modo u otro, sobre la consciencia plena y sus técnicas. Y ese es el problema: son tantas que no sabrás por dónde empezar ni por dónde seguir, y, lo que es peor, no verás cuándo parar y acabar. Este apartado puede despejarte un poco ese camino. La mayoría de las organizaciones reseñadas ofrecen cursos presenciales y a través de internet, y muchas también organizan retiros. Como tienes la dirección de la web de todas ellas podrás estar al día de su oferta.

Asociación Española de Mindfulness y Compasión

Asociación sin ánimo de lucro dedicada a la promoción y formación de profesionales de la salud y la educación interesados en estos temas en la práctica clínica y social. Presenta una enorme cantidad de recursos, tanto para profesionales como para practicantes de la presencia plena.

<http://www.aemind.es>

Asociación Profesional de Instructores Mindfulness MBSR

Aunque no todos los profesionales están asociados a esta organización, el hecho de contar con una entidad como esta garantiza cierta seriedad en la práctica y la atención. De hecho, la asociación establece un estándar de calidad para los profesionales encuadrados en ella.

<http://www.mbsr-instructores.org>

Desarrollo de la salud a través de la atención

En la página de esta asociación se halla información sobre cursos, talleres y otros eventos. Además, permite ponerse en contacto con la asociación.

www.laatencionalpresente.com

Mindfulness en palabras

Este blog alberga otros recursos de gran interés. Permite seguir sus publicaciones por suscripción para estar al día y también se pueden buscar temas o acontecimientos mediante las etiquetas de la columna de la derecha.

www.mindfulnessenpalabras.wordpress.com

Consciencia plena en Zaragoza

Esta completa web ofrece recursos en distintos ámbitos, tanto para personas como para empresas. Encontrarás profesionales, eventos, artículos y aplicación de la presencia plena a distintos ámbitos, como el deporte, la psicoterapia, la salud o la gestión empresarial. También encontrarás convocatorias de cursos.

www.webmindfulness.com

Asociación Canaria de Mindfulness

Esta asociación ofrece proyectos, charlas, vídeos, conferencias y cursos centrados en la meditación transpersonal, con el objetivo de observar y educar las emociones. Presta especial atención a los padres y los maestros.

<http://www.acmyet.org>

Mindfulness Vicente Simon

Vicente Simon pasa por ser el introductor de esta técnica en España. En su web podrás

encontrar una gran variedad de recursos, así como la programación de los numerosos cursos y talleres que imparte por toda España y también a través de internet, además de conferencias y grupos de meditación.

<http://www.mindfulnessvicentesimon.com>

REBAP Internacional

REBAP son las siglas de programas de Reducción de Estrés Basados en la Atención Plena. Es la web de una organización fundada por Fernando A. de Torrijos, de la Universidad de Massachusetts, y proporciona información sobre diversos programas así como materiales y recursos para el estudio, la práctica y la enseñanza de la presencia plena.

<http://www.rebapinternacional.com>

Centro Denken

Este centro de consciencia plena ofrece una plataforma de entrenamiento cognitivo con planteamientos específicos para diversos colectivos en función de criterios profesionales y también de edad.

<http://www.centrodenken.com>

Instituto Mindfulness

Tiene sede física en Barcelona, pero proporciona recursos de todo tipo, presenciales y no presenciales. Ofrece programas de diversas técnicas y formación de profesionales. Se basa en el programa MBSR de reducción de estrés creado por Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts en 1979.

<http://www.esmindfulness.com>

Diez libros y películas

Es recomendable que no dejes de alimentar la práctica de la consciencia plena con libros

y películas. Aquí tienes unas pistas, pero no olvides que cada día aparecen otros nuevos y que esto es como las cerezas: coges una y salen varias colgando que no te puedes perder.

Mindfulness para principiantes

Este libro de Jon Kabat-Zinn (ed. Kairós) hace que el lector se cuestione cómo piensa, siente, ama, trabaja o juega, y lo lleva a hacerse consciente de lo que es. Va acompañado de un CD con cinco meditaciones guiadas. Lo cierto es que cualquier libro de este autor te resultará provechoso. Todos los títulos de este autor son interesantes, entre ellos, *Mindfulness para la vida cotidiana*, *Padres conscientes*, *hijos felices*, *El poder curativo de la meditación*, *Vivir con plenitud la crisis*.

Mindfulness: cómo practicar el aquí y el ahora

Mónica Lavilla, Diana Molina y Beatriz López firman uno de los libros redactados en castellano (ed. Paidós) y afirman categóricamente que la práctica de estas técnicas está al alcance de cualquier persona y para corroborarlo proporcionan pautas concretas de fácil ejecución.

Iniciación al mindfulness

Vicente Simón ha publicado varios libros en los que refleja su profundo conocimiento de la atención plena. Tanto *Mindfulness* (Sello ed.) como *Vivir con plena atención, de la aceptación a la presencia* (ed. Desclee) han sido muy seguidos.

La paz está en tu interior

Thich Nhat Hanh (se pronuncia Tik N'yat Hawn) es un monje budista vietnamita, poeta, maestro y activista por la paz. Cualquiera de sus libros es una joya: *Hacia la paz interior*, *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*, *Estás aquí*, *Silencio...* Hemos buscado todos los que se han publicado en español y los tienes aquí: <http://goo.gl/1NGiBy>

Mindfulness: guía práctica

Este tremendo éxito de Mark Williams y Danny Penman se acaba de publicar en español (ed. Planeta). Plantea recursos prácticos para gente que se enfrenta a los retos del estrés cotidiano y presenta algunos ejercicios de 10-15 minutos para aquellos que no tienen tiempo.

El camino del mindfulness

John A. Teasdale y Mark Willimas son los autores de este libro que presenta un programa de ocho semanas de Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (TCBM), que ha sido experimentado y que ha demostrado su efectividad en ensayos clínicos realizados en todo el mundo.

El niño atento: mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo

Este libro (ed. Desclee) de Susan Kaiser Greenland está especialmente indicado para quien esté interesado en la aplicación de esta técnica en relación con la crianza de los hijos.

Tranquilos y atentos como una rana

Ya todo un clásico de la meditación aplicada a los más pequeños (5-12 años) para lograr su relajación. Eline Snel presenta ejercicios para las criaturas y para sus padres. (Ed. Kairós).

3 minutos y 14 segundos

Es muy interesante pensar en vivir el presente a través de un adolescente. Es lo que hace este cortometraje dirigido por Marta Soria y Mireia Pérez. Se puede ver en Youtube: <https://goo.gl/fNde0d>

Eckhart Tolle

Este reputado experto del mindfulness tiene un canal de Youtube en castellano que te proporcionará muchas horas de avance a través de la consciencia plena. <https://goo.gl/46FZZg>

Ten en cuenta que en Youtube hay montones de documentos audiovisuales que explican, guían y facilitan la práctica de la presencia plena. Como se añaden algunos nuevos y se eliminan otros continuamente, es poco práctico citar algunos en concreto, pero nada más fácil que buscar los que a cada cual le resulten más atractivos o útiles.

Diez aplicaciones para el móvil

A estas alturas, son pocas las personas que no usan el teléfono móvil para enterarse del tiempo o para registrar un carrera al trote antes de ir a trabajar. Pues bien, también hay un montón de aplicaciones útiles para la atención plena y surgen nuevas casi todos los días, así que aquí van algunas de las ya muy comprobadas y asentadas. Muchas solo están en inglés, pero el vocabulario es básico y tras haber leído este libro que tienes entre las manos seguro que usarlas no te supondrá un problema.

Intimind (iOS)

<http://intimind.es>

Está en castellano y presume de tener un método propio ideado por psicólogos especializados en mindfulness. Solo funciona para iOS. La descarga no cuesta nada y también ofrecen siete meditaciones de iniciación gratis. Para acceder al resto de recursos hay que pagar. Alberga cinco cursos y el usuario elige el ámbito vital que quiere trabajar: salud y estrés, trabajar mejor, relaciones personales y equilibrio emocional.

Mindfulness (iOS, Android)

<http://www.mindapps.se>

No solo está en español, sino que se ha desarrollado en la Cátedra en Innovación y Calidad Tecnológica de Teruel. Cuesta 2,5 euros y tiene diversos apartados: test de nivel de consciencia plena, ilustraciones y vídeos, prácticas guiadas, prácticas no guiadas, control del tiempo de meditación, diario de prácticas, evaluación de progresos, alarmas y recordatorios.

Mindfulness App (iOS, Android)

<http://www.webmindfulness.com>

Ofrece meditaciones clasificadas por categorías y por duración, guiadas por maestros reconocidos y famosos, lo cual tiene un precio; o sea, que es de pago, a pesar de lo cual es de las más descargadas. Está en español.

Mindfulness Bell (iOS, Android)

<https://goo.gl/BwFy3x>

Durante el día suena una campana para que el usuario se pare a pensar lo que está haciendo y en qué estado de ánimo se encuentra. Se puede configurar la campana para que suene cuando se desee o a intervalos periódicos. Es gratis para Android y cuesta 0,99 euros para iOS. Está en español.

Breathe2relax (iOS, Android)

<http://t2health.dcoe.mil/apps/breathe2relax>

Propone técnicas de respiración relajantes con demostraciones en vídeo y guiados con música. Es gratuita y solo está en inglés.

Calm (iOS, Android)

<http://calm.com>

Una de las más seguidas y celebradas aplicaciones de manera gratuita. También se puede usar en la web, donde hay sesiones de meditación guiadas de 2 a 20 minutos. Lo mejor, sus sonidos y que es gratis. El posible inconveniente, que está en inglés.

Conscious (iOS, Android)

<http://www.consciousday.com>

Esta aplicación propone una tarea diferente cada día. Se pueden configurar avisos y evaluaciones diarias. Es muy útil para aumentar la atención, por lo que está especialmente indicada para quienes tienden a desarrollar sus actividades sin pensar y de manera rutinaria. Es gratuita, pero solo está en inglés.

Headspace (iOS, Android)

<https://www.headspace.com>

Esta aplicación es una de las más seguidas y dice que bastan unos diez minutos diarios para notar los progresos y facilita el acceso a diversas herramientas para evaluarlos, así como para relacionarse con otras personas que usen la aplicación.

Tiene un apartado específico de meditación y su enfoque es muy aséptico y práctico. Se puede probar gratis, pero luego hay que pagar (diversas modalidades). Está en inglés y su mentor es Andy Puddicombe.

Mindfulness Meditation (iOS, Android, Windows, Blackberry)

<http://stephanbodian.org/apps>

Diseñada por el autor de este libro, Stephan Bodian. Ofrece meditaciones guiadas para principiantes y otras avanzadas mediante un programa de ocho semanas. Es de pago y está en inglés. En la misma web hay otra aplicación para liberarse del estrés.

Smiling Mind (iOS, Android)

<http://smilingmind.com.au>

Ofrece muchas sesiones, clasificadas por edades. Lo mejor es que es gratuita; lo malo, que solo está en inglés. Es de uso muy fácil, adecuada para principiantes y las sesiones son muy útiles para tratar el estrés, la ansiedad, la depresión y otros trastornos.

Nota

[1] *Heal* en inglés significa 'sanar' y *health*, 'salud' (*N. de la t.*).

Mindfulness para Dummies
Shamash Alidina

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)

Título original: Mindfulness for Dummies

© Shamash Alidina, 2015

© de la traducción, Paula González, 2017

© Centro Libros PAF, S. L. U., 2017

Para Dummies es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.
Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.

...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2017

ISBN: 978-84-329-0335-9 (epub)

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

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

¡La fórmula del éxito!	6
Prefacio	9
El autor	12
Dedicatoria	14
Agradecimientos del autor	16
Introducción	19
Parte 1: Iniciarse en el mindfulness	24
Capítulo 1: Qué es el mindfulness y por qué es bueno	26
Parte 2: Preparar el terreno para una vida consciente	46
Capítulo 2: Cultiva actitudes sanas	48
Capítulo 3: Seres humanos o hacedores humanos	69
Parte 3: Practicar el mindfulness	82
Capítulo 4: Primeros pasos en la práctica formal de meditación consciente	84
Capítulo 5: Utiliza la atención plena para ti y para los demás	115
Capítulo 6: Cómo llevar la atención plena a la vida diaria	127
Capítulo 7: Establece un hábito de consciencia plena	144
Parte 4: Recoge los frutos del mindfulness	158
Capítulo 8: Descubre una felicidad mayor	160
Capítulo 9: Reducir el estrés y el enfado	172
Capítulo 10: Combatir la ansiedad, la depresión y la adicción	183
Capítulo 11: Sanar el cuerpo	200
Capítulo 12: Enseñar mindfulness a los niños	210
Parte 5: Los decálogos	224
Capítulo 13: Diez buenos consejos para una vida consciente	226
Capítulo 14: Diez maneras en que el mindfulness puede ayudarte	235
Capítulo 15: Diez mitos sobre el mindfulness que hay que desmontar	243
Capítulo 16: Pistas para saber más	251
Nota	260
Créditos	262
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	264

