Germán Jurado

Vivir *sin* estrés

Conecta con tu sabiduría
a través del mindfulness

VERGARA

Vivir *sin* estrés

Conecta con tu sabiduría a través del mindfulness

Germán Jurado

VERGARA

PRÓLOGO

Full catastrophe living («Viviendo la completa catástrofe») es el título del libro de Jon Kabat-Zinn que le dio la fama. Sus editores en España no se atrevieron con un título tan rotundo y lo denominaron *Vivir las crisis con plenitud,* que a mí no me gusta tanto. En 2004, cuando me encontraba como interno-residente en la Clínica de Reducción de Estrés fundada por el doctor Kabat-Zinn, en el centro médico de la Universidad de Massachusetts, mi curiosidad era inmensa. Estaba asistiendo al programa MBSR de reducción de estrés basado en mindfulness y me jugaba mi futuro, porque, además, estaba en plena reinvención después de haber abandonado mi trabajo de directivo. Investigué el origen del título y di con una escena de la película *Zorba, el griego,* de 1964, donde el protagonista, Anthony Quinn, decía: «Soy un hombre, así que me casé. Esposa, hijos, casa, todo. ¡La catástrofe completa!».

Bueno, y ¿qué tiene que ver esto con el libro de Germán? Pues que, en su caso, como en el mío, empezamos a meditar por haber vivido «la catástrofe completa». Germán explica muy bien cómo su angustia vital le llevó a iniciar el camino de desarrollo personal que muestra en el libro y a adquirir una serie de aprendizajes y experiencias para convertirse en una persona distinta y, como él dice, más feliz. Todo esto lo comparte con nosotros.

No es raro que las personas que nos interesamos por la meditación hayamos sufrido una crisis personal intensa. Si no, ¿por qué habríamos desarrollado el hábito de sentarnos a observar la respiración durante un rato largo sin hacer nada más? Parece absurdo, ¿verdad? Pero la realidad es otra muy distinta, y la ciencia moderna ha verificado lo que muchos meditadores han experimentado durante siglos: las prácticas contemplativas son una fuente de bienestar duradero.

El doctor Ramón y Cajal, nuestro premio Nobel, tiene una cita que resume sus descubrimientos de forma muy elegante: «Todo ser humano, si se lo propone, puede ser el escultor de su propio cerebro». Esta afirmación expresa el poder de la neuroplasticidad cerebral, por la que las actividades a las que prestamos atención van trazando circuitos neuronales que se desarrollan con el uso. Es fácil verlo en un pianista o en un perfumista, que tienen unas facultades excepcionales en su oficio. ¿Y si esa frase también pudiera aplicarse a la felicidad? Sería un gran descubrimiento científico. ¿De verdad el ser humano puede desarrollar una mente feliz?

Es sabido que la felicidad depende de lo que te pasa en la vida, eso no tiene misterio, pero el Buda y muchos hombres sabios han defendido las virtudes de las prácticas contemplativas como

fuente de felicidad y, a la larga, como un cambio personal. Ahora la neurociencia avala estas afirmaciones; sabemos que hay cuatro circuitos neuronales que son plásticos y que actúan como motores del bienestar: presencia, conexión, resiliencia y talante. No voy a hablar de ellos porque están implícitos en el libro; son los fundamentos del programa MBSR de reducción de estrés basado en mindfulness, que es uno de los protagonistas. Este programa explica mi conexión con Germán, como él nos cuenta después. Sí avanzo que hoy el programa de mindfulness MBSR es la intervención de mindfulness más reconocida, con resultados similares a los de los ansiolíticos.

Pero en el libro hay otro protagonista importante, que es el budismo zen, encarnado en el maestro zen coreano Seung Sahn. Yo no le conozco directamente, sino a través de las historias que me ha contado Jon Kabat-Zinn, antes citado, que lo tuvo como su principal maestro de meditación en Estados Unidos.

Seung Sahn vivió una vida de película. Nació en lo que ahora es Corea del Norte, en 1927, de padres presbiterianos. En 1944 se unió a un movimiento clandestino de resistencia en respuesta a la actual ocupación japonesa de Corea. Fue capturado por la policía japonesa y, tras eludir una sentencia de muerte, pasó un tiempo en prisión. Una vez liberado, estudió Filosofía occidental en la Universidad Dongguk, en Corea del Sur. Un día, un amigo suyo le prestó una copia del *Sutra del diamante*, uno de los grandes textos budistas, y al leerlo le impactó tanto que se ordenó monje budista y recibió los preceptos en 1948. Por si esto fuera poco, aquí viene la segunda parte: Seung Sahn se lo tomó muy en serio y practicó cien retiros en solitario en las montañas de Corea, donde vivió «con una dieta de agujas de pino y agua de lluvia». Se dice que alcanzó la iluminación en este retiro.

Con este currículo llegó a Estados Unidos en 1972 como un misionero de cuarenta y cinco años, y se estableció en Providence, Rhode Island, donde trabajó en una lavandería como técnico y pasó gran parte de su tiempo libre mejorando su inglés. Poco después de llegar, encontró a sus primeros estudiantes en la cercana Universidad de Brown, con Kabat-Zinn entre ellos. Su inglés era limitado, pero su sabiduría extensa, y usaba expresiones características como «*don't know*» y «*only go straight*», que significan «no sé» y «solo sigue recto». Sus enseñanzas sobre «la mente del no-sé» a mí me han resultado muy inspiradoras. Luego se hizo famoso, hasta el punto de que, en 1990, invitado por Mijaíl Gorbachov, Seung Sahn comenzó a hacer viajes a la Unión Soviética para enseñar budismo; más tarde volvió a Corea y murió en 2004.

Así que tenemos aquí a los tres protagonistas del libro: por un lado Germán, que nos muestra el camino desde la catástrofe hasta la renovación personal desplegando una nueva versión de sí mismo, con anécdotas y ejemplos valiosos e incluso algunas poesías personales; por otro, el programa de reducción de estrés MBSR, que es el entrenamiento de mindfulness de referencia, del que Germán es instructor acreditado y que ilustra en este libro como una metodología eficaz

para vivir sin estrés, y, por último, la influencia de su maestro zen, Seung Sahn, que es una fuente de inspiración verdadera.

Espero que este libro sea revelador para ti, y te proporcione claves y testimonios de valor para cultivar una mente sana, bella y eficaz. Algunos dicen que vivimos una época VICA, de volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad. Es natural que el estrés y las enfermedades mentales aumenten, pero hay otras posibilidades antes que resignarse. Las prácticas contemplativas, llevadas a cabo con maestros auténticos, o los programas de mindfulness con evidencia científica, como el MBSR, son una ayuda valiosa en estos momentos.

Personalmente agradezco a Germán y sus editores el esfuerzo por divulgar estas enseñanzas en un momento en que el mundo tanto lo necesita.

Doctor Andrés Martín Asuero
Fundador del Instituto esMindfulness, Barcelona
Autor de *Plena mente, mindfulness o el arte de estar presente* y *Con rumbo propio*.

AGRADECIMIENTOS

Siento tanto agradecimiento en este momento presente, tanta gratitud, que necesitaría otro libro igual que este para poder expresarlo todo, sin dejarme nada y sin dejarme a nadie. Quiero comenzar por esta oportunidad que la vida me ha regalado, sin que haya hecho nada para merecerlo, de poder vivir esta maravillosa experiencia llamada vida y así descubrir quién soy.

También quiero agradecérselo a mis padres, sin ellos no estaría aquí, y a mis hermanos. La familia es un hermoso espejo en el que mirarse, reconocerse, aprender y desarrollar el amor incondicional, aunque no siempre es sencillo hacerlo. Sois mis grandes maestros, cada uno desde vuestro lugar, ya que me ayudáis a revisarme constantemente y a tratar de seguir encarnando mi camino con coherencia.

Siento un gran agradecimiento y amor hacia mi abuela Elena, mi primera y mejor profesora. De ella aprendí el amor por las palabras y por la escritura, la sed infinita de conocimiento y la curiosidad hacia la vida, el ser humano y el universo. Siento que ella estaría contenta si hoy pudiese leer este libro y sostenerlo entre las manos.

Quiero dar las gracias a mi querida amiga Sandra Rosalen por hablarme aquel día, después de la sesión que tuvimos, de la meditación zen y de la que posteriormente ha sido mi escuela, el Bori Centre Zen, parte fundamental en mi camino de desarrollo espiritual.

Siento mucha gratitud hacia Fernando Pardo Gella, Nando, el que fue nuestro abad, por haber sembrado hace más de cincuenta años esta semilla con tanto amor, que después han seguido cultivando las generaciones posteriores, con Bárbara Pardo JDPSN a la cabeza de nuestra escuela, y por haber introducido en España el zen con las claras enseñanzas del maestro zen Seung Sahn.

Agradezco de corazón haber tenido la fortuna de conocer a todos los compañeros dharma de nuestra sangha y también al resto de los maestros de la escuela Kwan Um, y el honor de practicar con ellos. Gracias por vuestras generosas enseñanzas en los retiros, en las entrevistas personales y en las conversaciones que hemos mantenido durante todos estos años de práctica. Gracias a todos, en especial a Bon Shim SSN y Arne Schaefer JDPSN, por vuestra guía. También a los maestros que nos precedieron por ayudarme a mantener la dirección clara. Sois todos una fuente de inspiración para mí.

También quiero agradecerle su labor en este libro a Andrés Martín Asuero. Él fue la persona que me introdujo en el mindfulness y de la que he aprendido todo lo relacionado con el programa

MBSR. Gracias por tus enseñanzas y por haber querido escribir el prólogo de este libro. Es todo un honor para mí.

Gracias también a Jon Kabat-Zinn por el hermoso legado que nos ha dejado a través del programa de mindfulness para reducir el estrés y por haber acercado la meditación, de forma práctica, a muchas personas que, tal vez, alejadas de las tradiciones espirituales, nunca se habrían planteado meditar y vivir, de esta forma, con menos sufrimiento y con mayor bienestar.

Quiero agradecer también de corazón a mi editora, Yolanda Cespedosa, la confianza depositada en mí desde el primer día para escribir este libro, por lo fácil y fluido que lo ha hecho, y a la editorial Penguin Random House y al sello Vergara por apostar por este tipo de temáticas. Me ilusiona y me da esperanza ver que cada vez hay más personas interesadas en este tipo de enseñanzas y con ganas de vivir con mayor conciencia, con más presencia y en conexión con todos los demás.

Gracias a mi querido hermano cósmico, Jose Planas. Hace años la vida nos hizo el regalo de encontrarnos y desde entonces ya no hemos podido separarnos. Agradezco tu amistad, tu mirada amorosa hacia mí, tu generosidad siempre y tu ayuda en las primeras correcciones del libro. Gracias por tu confianza durante todo este proceso. Me ha ayudado mucho.

También quiero expresar mi agradecimiento a Lucía de los Santos por su ayuda, cariño y compromiso con este proyecto. Gracias por todas tus aportaciones e ideas desde la dirección artística y la parte gráfica en este libro. Asimismo, gracias a mi hermano Abel Jurado por querer contribuir con su arte y sensibilidad en la foto del interior.

Gracias a todas las personas con las que trabajo a través de las sesiones de coaching, los cursos de mindfulness MBSR, los retiros, y a nuestra hermosa sangha virtual, con la que llevo tres años meditando online. Gracias a todos por vuestra confianza, por permitirme formar parte de vuestra vida y por todo lo que me enseñáis cada día. Este libro, sin duda alguna, no podría haberse escrito sin toda vuestra ayuda. Mi más absoluta gratitud y admiración.

Y, por último, quiero darte las gracias a ti, querido lector, por haber permitido que hagamos este viaje juntos a través de estas páginas; te felicito de antemano por tu valentía al haber escogido este libro, que espero que te ayude a vivir sin estrés, con mayor plenitud y armonía, para que desde aquí puedas ayudar a otras personas que puedan necesitarlo.

Este es el fin de este libro y el verdadero corazón de todas estas enseñanzas.

GERMÁN JURADO

PRESENTACIÓN

«Hoy lo dejo», me decía una y otra vez en un intento de convencerme y juntar el valor necesario para tomar esa decisión mientras el agua de la ducha me caía sobre el cuerpo.

Ese diálogo conmigo mismo no era nuevo.

En los últimos seis meses en el despacho de arquitectura, este pensamiento se repetía en bucle y las sensaciones, internas y externas, eran cada vez más intensas.

Esa vez el vacío habitual que comenzaba en la boca del estómago, ese agujero negro y profundo, no se detuvo en el abdomen, como de costumbre, y se extendió hasta la zona del pecho.

Tomé tres largas respiraciones, tratando de regular esas sensaciones desagradables, pero el aire no pasaba de la mitad de la caja torácica.

Tenía ganas de gritar, de golpear las paredes de la ducha, de salir corriendo, pero al darme cuenta de que no podía luchar ni escapar de mí mismo, ante esa sensación de impotencia y frustración, rompí a llorar como un niño.

No podía más, había llegado al límite.

El sufrimiento, el estrés, se estaba convirtiendo en mi maestro y el cuerpo ya no sabía qué más decirme, qué nuevo síntoma ofrecerme para que tomase conciencia de que necesitaba hacer un cambio.

Pero ese día algo cambió, algo se rompió para siempre y, a través de esa brecha, un haz de luz y esperanza brotó desde el interior.

Y por un momento, allí, a solas conmigo, en esa ducha, en esa habitación, todo estuvo muy claro, tremendamente claro, y la decisión que no había sido capaz de tomar en esos últimos meses se materializó en unos pocos segundos.

Esa misma mañana había decidido que me iría del despacho y que jamás volvería a trabajar como arquitecto técnico.

El cambio había comenzado y sentía que ese paso era tan solo el comienzo.

Sentado en suelo del Moll de la Fusta, cerca del Maremagnum, ya con el finiquito en la mano, me preguntaba qué iba a hacer con mi vida mientras observaba el vuelo de las gaviotas.

Durante horas esa tarde las vi volar aprovechando las ráfagas de aire, confiando al cien por cien en ellas mismas, volando sin miedos.

Ellas no se preocupaban por el mañana, pensaba, ni tan siquiera por lo que iban a hacer en las próximas horas.

«Así quiero vivir yo», me dije en el presente infinito.

En ese lugar en el que todo está bien quería descansar el resto de mi vida, sin miedos y sin preocupaciones, como ellas, pero ¿cómo iba a hacerlo?

Este hermoso poema de Wendell Berry, que se titula «La paz de las cosas salvajes»,[1] explica muy bien cómo me sentí en ese momento:

> *Cuando el temor por el mundo crece en mí*
> *y despierto en la noche con el menor sonido,*
> *preocupado por qué será de mi vida y de las vidas de mis hijos,*
> *voy y me acuesto allí donde el pato malvasía*
> *descansa en su belleza sobre el agua y la garza real se alimenta.*
> *Entro en la paz de las cosas salvajes*
> *que no cargan sus vidas con la anticipación del lamento.*
> *Entro en la presencia de las aguas tranquilas.*
> *Y siento sobre mi cabeza a las estrellas invisibles al día, que están esperando su luz.*
> *Por un momento, descanso en la gracia del mundo, y soy libre.*

Como dice el autor, yo deseaba ser libre y ofrecer esa gracia al mundo para embellecerlo, pero la vida aún no se había desplegado ante mis ojos nuevos.

Quería respuestas, certezas de lo que iba a pasar en un futuro. Quería tener el control de esta nueva situación, pero ese nuevo camino solo puede aparecer cuando nos concedemos que nuestros auténticos pasos nos guíen, esos que se dan con el corazón.

Unos meses antes de irme del despacho ya había comenzado a tomar algunas decisiones, esta vez más alineadas con lo que de verdad era prioritario e importante para mí. Fue entonces cuando, de forma en apariencia fortuita, el coaching apareció en mi vida.

«Lo que el corazón siente la vida se lo acaba mostrando»,[2] me repetía a mí mismo, y el mío estaba buscando respuestas a todas esas preguntas. Por primera vez en mucho tiempo, algo comenzó a resonar dentro de mí y decidí respetarme y apostarlo todo por ello.

Atrás quedaron el trabajo, mi relación de pareja, algunos amigos, mi estatus, las comodidades y muchas otras cosas menos relevantes que no podían acompañarme en este nuevo comienzo. Necesitaba viajar ligero y el desapego era parte importante del equipaje.

Los primeros años fueron duros; de hecho, durante el primero tuve que combinar las sesiones de coaching con un trabajo en una coctelería, pero también fueron trepidantes; cada día una aventura, un nuevo descubrimiento de mí mismo, de la vida.

Era como volver a ver todo como si fuese la primera vez. Todo estaba vivo y lleno de vida. Aunque no todo lo que vi y experimenté fue hermoso, por supuesto.

En ese viaje también aparecieron mis miedos y los fantasmas de no ser capaz y suficiente. La tristeza, mis luces, mis sombras y también las exigencias, pero, sin lugar a dudas, todo fue tremendamente enriquecedor, valioso y necesario para este nuevo camino que estaba emprendiendo.

Si quería acompañar bien a mis clientes y resultarles útil, primero tenía que encarnar con coherencia lo que decía.

Así pasaron los primeros años trabajando como coach de forma individual y grupal con personas que querían hacer cambios en su vida, tanto profesional como personal.

Esta profesión es un auténtico regalo. Es una bendición poder acompañar a todas estas personas y ser partícipe de sus profundas transformaciones, que les permiten vivir de forma más feliz y con menos sufrimiento.

En mi caso, esto cobró un mayor sentido aún, ya que después del coaching la vida tenía preparado un segundo regalo para mí.

Un día, al terminar la sesión, mientras nos dirigíamos hacia la puerta, antes de despedirnos, la clienta me explicó que se iba a meditar. Me generó mucha curiosidad, ya que nunca había meditado, y le pregunté dónde lo hacía.

Me explicó que acudía a un centro zen en Barcelona, que había práctica regular entre semana y un programa anual de retiros en la zona de la Garrotxa.

—¿Tú no meditas? —me preguntó.

—No —le respondí; la verdad era que no me lo había planteado nunca.

—Pues te iría muy bien —me respondió ella—. ¿Por qué no te vienes un día y pruebas?

Me tomé unos segundos antes de contestar y, aunque rápidamente me vino el pensamiento de que a mí eso no se me iba a dar bien, ya que de pequeño siempre me habían dicho que me despistaba con una mosca, le dije que sí.

Tenía pocos conocimientos de la práctica de la meditación, pero sabía que uno de sus beneficios era que ayudaba a mejorar la escucha, a estar más presente y promovía la atención en los procesos.

Una de las herramientas con las que trabajamos los coaches en las sesiones es la escucha

consciente, ya que nos permite percibir con mayor claridad lo que el cliente comparte con nosotros, no solo lo que dice a través de las palabras, sino también lo que siente y expresa su cuerpo. Así se genera un mayor grado de conexión, confianza y apertura en el proceso.

De esta forma, en las sesiones, podemos hacer preguntas que puedan ser de mayor utilidad para nuestros clientes y les permitan encontrar nuevas formas de mirar y encontrar respuestas; por tanto, me pareció que podía ser algo muy bueno para ellos. Más tarde descubrí que una de las acepciones de «mindfulness» es justamente esta: estar presente con el corazón.

Le pregunté por los horarios y a los pocos días estaba sentado meditando en el centro zen de Barcelona.[3]

Las primeras sentadas se sucedieron de forma natural, para mi sorpresa, y con una sensación extraña y a su vez agradable, como de volver al hogar.

No tardé mucho en darme cuenta de que, aunque había comenzado a meditar para acompañar mejor en las sesiones y ser más útil para las personas con las que trabajaba, primero debía recorrer un largo camino conmigo mismo. Tenemos que despertar nosotros en primer lugar y luego ayudar a las personas que quieran hacerlo.

En San Juan de ese mismo año hice mi primer retiro de meditación de cuatro días y desde ese momento ya no dejé de meditar ni de asistir a los retiros de forma continuada hasta hoy. Era el año 2014.

Meditar es y ha sido el cambio más importante de toda mi vida. No solo me ha ayudado a mejorar la salud y a reducir el estrés, a enfocar la atención en los procesos y trabajos, lo que me ha proporcionado una mayor eficacia y me ha permitido tener una comunicación más consciente, más empática y con una mejor escucha, sino que también me ha transformado desde dentro.

La meditación nos ayuda a abrir el corazón quitando poco a poco, de forma sutil, esas capas que hemos construido alrededor de él para protegernos, y nos ayuda a conectar con el amor, la bondad y la compasión, cualidades innatas y de enorme potencial que todos los seres humanos tenemos, que, con el paso del tiempo, por diferentes motivos y experiencias, hemos ido perdiendo.

Mi vida comenzó a transformarse por completo y con ella, sin quererlo de modo consciente, también la de las personas que estaban a mi alrededor.

En el zen se dice que cuando meditamos sube la marea y con ella nuestra «barca se eleva», pero no solo la nuestra, sino también la de las personas que forman parte de nuestra vida. En mi experiencia así fue, y el cambio en la relación con mi madre ha sido uno de los mayores regalos que me ha hecho esta poderosa práctica. Le estoy enormemente agradecido.

Con el tiempo, poco a poco, me fui sintiendo mejor que nunca, con un centro mucho más fuerte y estable para gestionar el día a día, la incertidumbre, las emociones, los cambios y la corriente de los pensamientos y también mayor claridad y dirección.

Atrás había quedado la agitación interna de los últimos años en el despacho; el estrés; el tic en el ojo que me acompañaba desde hacía un tiempo; dormir, pero no descansar bien; los picores en la piel que afloraban por la noche; y ese enorme vacío que me seguía allí adonde fuese.

Estas nuevas sensaciones de bienestar y calma interior no solo las sentía yo, ya que las personas que me conocían desde hacía años, y también quienes habían llegado hasta mí hacía menos tiempo, me preguntaban en qué andaba metido para estar tan bien. Todos coincidían en lo mismo; desprendía paz y tranquilidad.

Con muchísima ilusión compartía con ellos que una parte importante de estos cambios tenía que ver con mi práctica de meditación. Les hablaba de los retiros y los invitaba a venir y a probar, pero cuando algunas personas descubrían que era un centro de meditación zen, una rama dentro del budismo, que eran en silencio y bastante austeros, transformaban la curiosidad en aversión.

Me preguntaba qué podía hacer para que otros se animasen a meditar.

Pasaron algunos años y la vida, por medio de un participante de uno de los cursos de coaching que yo impartía, trajo la respuesta. En uno de los descansos hablamos de la meditación y me explicó que estaba asistiendo a un curso de mindfulness para reducir el estrés, MBSR, el programa de mayor reconocimiento en el mundo para la reducción de estrés, creado por Jon Kabat-Zinn,[4] y que estaba muy contento.

Al igual que me había pasado con el coaching en su momento o con la meditación zen después, supe que había algo importante para mí en ese curso y que formaba parte de mi camino.

Descubrí que el programa MBSR de ocho semanas era lo que estaba buscando desde hacía tiempo; ese puente intermedio entre mi práctica de la meditación y el coaching, ese camino intermedio entre el zen y la meditación, así que lo sentí como si estuviese hecho a mi medida.

Me formé como instructor de MBSR en el instituto Esmindfulness, con Andrés Martín Asuero, la persona que introdujo el MBSR en España, y desde entonces no he parado de impartir programas de reducción de estrés MBSR, retiros de meditación y de acompañar como coach en procesos de transformación y cambio.

Esta es una pequeña parte de mi historia y de mi propósito de vida, y el motivo por el cual, a través de este libro, quiero compartir contigo todo lo aprendido. Espero que pueda ayudarte a vivir sin estrés y con mayor plenitud, conectando con tu sabiduría a través del mindfulness y que, al mismo tiempo, se convierta en la puerta de entrada a la vía del despertar para que puedas ayudar así a todos los seres vivos que formamos parte de este planeta.

PRIMERA PARTE

RECUPERANDO LA ATENCIÓN Y AMPLIANDO LA CONCIENCIA

1
QUÉ ES LA MENTE Y CÓMO FUNCIONA

Muy tarde, por la noche, el mullah Nasrudín[5] se encuentra dando vueltas alrededor de una farola, mirando hacia abajo. Pasa por allí un vecino.

—¿Qué estás haciendo, Nasrudín? ¿Has perdido alguna cosa? —le pregunta.

—Sí, estoy buscando mi llave.

El vecino se queda con él para ayudarle a buscar. Después de un rato, pasa una vecina.

—¿Qué estáis haciendo? —les pregunta.

—Estamos buscando la llave de Nasrudín.

Ella también quiere ayudarlos y se pone a buscar.

Luego, otro vecino se une a ellos. Juntos buscan y buscan y buscan. Habiendo buscado durante un largo rato, acaban por cansarse. Un vecino pregunta:

—Nasrudín, hemos buscado tu llave durante mucho tiempo, ¿estás seguro de haberla perdido en este lugar?

—No —dice Nasrudín.

—¿Dónde la perdiste, pues?

—Allí, en mi casa.

—Entonces ¿por qué la estamos buscando aquí?

—Pues porque aquí hay más luz y mi casa está muy oscura.

Todos los seres humanos tenemos el mismo deseo: encontrar la paz, la felicidad y alejarnos del estrés y del sufrimiento. No importa el sitio en el mundo en el que nos encontremos, el país, la raza, el género, nuestras creencias, condición o situación. Todos queremos lo mismo: ser felices.

Sin embargo, como el protagonista de nuestro cuento, ¿dónde estamos buscando esa felicidad?

Todo, absolutamente todo, lo crea la mente: el Sol, la Luna, los ríos, las montañas, las estrellas, la vida y la muerte, la felicidad y el sufrimiento se crean a través de nuestro propio pensamiento.

Por tanto, si queremos encontrar esta paz, esta dicha en el corazón, debemos comenzar por preguntarnos cuál es la naturaleza de la mente, comprender de manera profunda su funcionamiento y empezar a buscar esa felicidad en ese lugar oscuro que, al principio, por desconocido, puede darnos miedo.

Todos tenemos mente, igual que tenemos un cuerpo, pero pocas veces nos hemos tomado el tiempo de observar y preguntarnos cómo funciona y de qué manera podemos utilizarla para vivir de forma más plena, consciente y armoniosa, con nosotros mismos y con el resto de los seres vivos.

La mente, a diferencia del cuerpo, no tiene forma y, por tanto, tampoco tiene límites. Ahora mismo, sentados en esta silla, o donde quieras que estés, podemos viajar a cualquier parte del mundo gracias a nuestros pensamientos, sin necesidad de comprarnos un billete ni de dar un solo paso. Podemos visitar el reino de los cielos a través de los estados mentales, como el amor y la compasión, o podemos hundirnos en el mayor de los sufrimientos, en los infiernos, mediante la ignorancia, el odio y el apego.

Nada externo, material o relacional puede traernos esa auténtica felicidad. Tener una casa mejor, una posición social mejor, un trabajo mejor, una pareja, un viaje o una determinada experiencia no nos ayudará en este camino.

De hecho, es justo todo lo contrario. Todo lo que está condicionado por causas externas, todo lo que tiene nombre y forma aparece y desaparece, no es permanente y, por tanto, cuando estas condiciones cambian y perdemos lo que creíamos que nos aportaba felicidad, aparece el sufrimiento.[6]

Si queremos alcanzar esta liberación del sufrimiento, del estrés y vivir de forma más plena, más consciente, hemos de comenzar a cambiar el foco de la atención, dejar de buscar fuera, en lo externo, y empezar a mirar hacia dentro, en nuestra mente.

Para el año 2030 la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que los problemas de salud mental, la ansiedad y la depresión serán la causa principal de discapacidad en el mundo.

El estrés sostenido de forma continuada, el estar siempre ocupados, las prisas, la preocupación y la incertidumbre por el futuro, el no poder dejar ir el pasado, la culpa y el resentimiento hacen que alimentemos con pensamientos el miedo y la tristeza, y que repitamos una y otra vez estos ciclos activando la rumiación, en la que la emoción se alimenta de estos pensamientos, que se convierten en tóxicos.

De esta forma, la emoción del miedo y la tristeza se convierte en un estado alterado emocional, como pueden ser la ansiedad y la depresión, y esto hace que se produzca un desequilibrio entre el cuerpo y la mente, que afecta nuestra salud física y emocional.

Tal y como decían en su estudio los psicólogos Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert, «Una mente errante es una mente infeliz».[7]

En este estudio se demostró que la mayoría de los seres humanos emplea hasta el 46,9 % de las horas de vigilia en pensamientos que nada tienen que ver con lo que está sucediendo, centrados en un futuro que no existe o recordando cosas del pasado que ya sucedieron.

Nuestra mente, sin duda alguna, es el desarrollo evolutivo más grande que hemos tenido como

especie y fuente de nuestro desarrollo y conocimiento, y, al mismo tiempo, también del sufrimiento.

Por tanto, no se trata de llevar a cabo una cruzada en contra de ella, sino de observarla de forma curiosa y ver cómo podemos utilizarla de forma más sabia y eficaz.

La conciencia plena que podemos desarrollar a través de la meditación, de nuestras prácticas formales e informales, nos puede ayudar a parar, salir del piloto automático y vivir de manera más consciente y con menos estrés y sufrimiento. Pero ¿cómo podemos hacerlo?

La respuesta está justo aquí, en este instante presente. En el capítulo siguiente vamos a profundizar en ello y a descubrir juntos cómo hacerlo.

2
VOLVIENDO AL PRESENTE: RUMIACIÓN, PILOTO AUTOMÁTICO Y CONCIENCIA PLENA

Según los estudios científicos, tenemos una media de sesenta mil pensamientos diarios, la gran mayoría de ellos repetitivos. Pensamientos que de tanto darles vueltas acaban convirtiéndose en tóxicos. Son contenidos mentales que hacen referencia a un pasado que ya no existe y a un futuro que no ha llegado y es muy probable que nunca suceda.

Por este motivo, rara vez nuestra atención está aquí, en el momento presente; paradójicamente, el único tiempo real del que disponemos.

En psicología y en los cursos de reducción de estrés a este proceso de darle vueltas a los mismos pensamientos y preocupaciones le llamamos «rumiación».[8]

De forma análoga a nuestros amigos herbívoros, los seres humanos, al no poder digerir y aceptar ciertas situaciones de nuestra vida, volvemos a procesar esos pensamientos y experiencias una y otra vez generándonos mucho malestar, primero psicológico, luego físico, que sostenido en el tiempo se traduce en desgaste, en estrés.

Como hemos visto en el capítulo anterior, el estrés, la depresión y la ansiedad, en los próximos años, serán las primeras causas de discapacidad en el mundo.

Vivimos en un mundo complejo, en el que todo va cada vez más rápido y en el que parece que no podamos pararnos, detenernos y observar. Un mundo en el que estamos más conectados a la tecnología y a las pantallas, pero menos con nosotros, con la vida y con los demás. Vivimos sin estar vivos, en piloto automático y alejados de nuestra esencia: la verdadera naturaleza de lo que realmente somos.

Conozco muy bien esta sensación, pues era mi forma de vivir cuando trabajaba en el despacho. Tenía la idea, totalmente equivocada, de que el *multitasking*, hacer varias cosas a la vez, me ayudaba a aprovechar mejor el tiempo.

Daniel J. Levitin, neurocientífico estadounidense, nos explica que la multitarea dificulta la adquisición de nuevo conocimiento y nos hace menos eficientes, aunque irónicamente pensemos que estamos haciendo mucho.

Tal y como nos dice, cuando dividimos el foco de la atención en múltiples tareas tenemos

peores resultados en nuestras funciones cognitivas y de memoria, ya que al «apagar» y «encender» gastamos más energía y, por consiguiente, somos menos efectivos.

Recuerdo que, en aquella época, en más de una ocasión había salido de la ducha sin recordar si me había enjabonado el pelo, cerrado la puerta de casa con llave o apagado el aire acondicionado.

En otros momentos, en circunstancias mucho más peligrosas, no recordaba muy bien cómo había llegado al despacho en mi coche, si me había saltado algún control de velocidad o algún semáforo. Cuando suceden cosas como estas, sin duda, es una señal de alarma, una línea roja que debemos atender.

Hace unos años, en un congreso de mindfulness en Sevilla, uno de los ponentes dijo algo que sentí como una profunda verdad: «Cuando perdemos la atención, la conciencia, alguien sale herido».

Y ese alguien al que herimos podemos ser nosotros mismos al desatender nuestras necesidades físicas o emocionales, nuestro cuidado, o también pueden ser los demás: nuestras parejas, hijos, familia, amigos, clientes o cualquier otra persona con la que estemos.

Todo eso de lo que no somos conscientes actúa desde un plano de transparencia, reactivo e invisible, que hace que nos sea imposible poner en marcha ningún tipo de cambio.

La conciencia plena o mindfulness es una oportunidad para salir de este piloto automático, esos modelos mentales repetitivos e inconscientes; una invitación a vivir de una forma totalmente diferente a como lo hemos estado haciendo hasta ahora, de manera más conectada con la vida, más presente, desplegando así esa sabiduría innata y prístina que subyace en cada uno nosotros.

3
QUÉ ES EL MINDFULNESS Y SUS BENEFICIOS

«Mindfulness» o «conciencia plena» son expresiones que se han popularizado mucho en los últimos años. Sin embargo, debido a este gran crecimiento, su mensaje no siempre ha sido del todo preciso y en ocasiones se ha prestado a confusión, así que me gustaría que nos detuviésemos en este punto para aclararlo y comprenderlo.

El mindfulness es un tipo de meditación y es la traducción al inglés de la palabra *sati* en la lengua pali, el idioma en el que se registraron las enseñanzas que el Buda comenzó a compartir hace dos mil quinientos años, y significa «rememorar» o «recordar».

Pero este recordar al que se refiere la palabra *sati* no guarda relación con una de las funciones naturales de la conciencia que es recordar el pasado inmediato, sino con la capacidad que todos los seres humanos tenemos de traer de vuelta nuestra atención, de forma voluntaria, al momento presente, recordándonos estar despiertos en el aquí y en el ahora.

Otra consideración importante es que, cuando hablamos de mindfulness, mente plena, no solo nos referimos a la mente, sino también estamos hablando del corazón, *heartfulness*.

En muchas partes de Asia utilizan una misma palabra para hacer referencia a la mente y al corazón.

No es posible estar plenamente presentes y conscientes si no hay una conexión entre mente y corazón. Es en este encuentro, en el que podemos expresar el amor con sabiduría, donde se manifiestan la bondad y la compasión, el verdadero centro de nuestra práctica de meditación.

Otra definición de mindfulness es la propuesta por Jon Kabat-Zinn, una de las primeras personas que empezaron a utilizar este término, hace ya más de cuarenta años, en los cursos de reducción de estrés en el centro médico de la Universidad de Massachusetts: «El mindfulness es la conciencia que surge cuando prestamos atención de forma particular, con intención, al momento presente y lo hacemos sin juzgar».

Esta definición de la conciencia plena apunta hacia tres de los pilares fundamentales de la práctica del mindfulness: atención, intención y amabilidad.

El primero, la atención, es un recordatorio a volver al momento presente y conectar con la experiencia, tal y como es, más allá de cómo nos gustaría que fuese la experiencia. Quizá este sea uno de los primeros obstáculos con el que nos encontramos cuando empezamos a practicar

mindfulness, ya que hay un deseo, una ilusión de alcanzar algún tipo de estado especial a través de la práctica: paz, serenidad, relajación, calma o cualquier otro, y cuando no sucede queremos escapar de ese momento presente utilizando cualquier estrategia de distracción o evasión.

Como dice este precioso poema de Danna Faulds,[9] meditar es permitir vivirlo todo.

PERMITIR (ALLOW)

A la vida no se la puede controlar. Trata de corralar un rayo, o de dominar un tornado.
Detén un río y creará un nuevo cauce. Resiste y la marea te hará caer.
Permite y la gracia te aupará a un nivel superior.
La única seguridad reside en dejar entrar todo:
lo salvaje y lo débil;
el miedo, las fantasías, los fracasos y el éxito.
Cuando la pérdida arranca las puertas del corazón
o la tristeza encubre tu visión con desesperanza.
La práctica consiste sencillamente en soportar la verdad.
Si escoges abandonar tu forma conocida de ser, todo el mundo se revela ante tus ojos nuevos.

Cuando meditamos no hay nada que alcanzar, ya que este momento está totalmente lleno, completo, pero no lleno de ideas, ilusiones o deseos, sino de vida.

Es nuestra mente separada la que genera opuestos, me gusta/no me gusta, lo que comporta que, cuando la experiencia no es como deseamos, la rechacemos y no seamos capaces de ver con claridad que ese instante es suficiente.

El segundo pilar de la práctica del mindfulness es la intención, una intención desprovista de deseo que permite abrazar este momento presente, sin rechazar y sin alimentar nada, aceptándolo tal y como es, sin juzgar una y otra vez lo que está sucediendo, si lo estoy haciendo bien o lo estoy haciendo mal, ya que esto vuelve a activar nuestra mente discriminatoria y separada, ese «yo, mi, mío», fuente de todo nuestro sufrimiento.

Y es aquí donde nuestro tercer pilar, la amabilidad, hace su presencia. Una manera de amar es ser amable y, sin duda alguna, esta amabilidad y cuidado empieza primero por uno mismo para luego poderla extender hacia los demás seres vivos.

Una amabilidad compasiva que acoge y abraza con amor y ternura todo lo que estemos experimentando. Un espacio cálido y dulce en el que nos sentimos seguros, no juzgados y en el que podemos descansar.

Quizá a estas alturas estés diciendo que esto está muy bien, pero una cosa es decirlo y otra muy distinta hacerlo cuerpo, encarnarlo y convertirlo en una forma de vivir y en un estilo de vida. Y me gustaría decirte que tienes razón.

Puede ser que te hayas fijado ya en que muchas veces me refiero a la meditación, al

mindfulness, con la palabra «práctica». Una práctica necesaria y fundamental para integrar cualquier tipo de aprendizaje en la vida.

Cuando aprendemos algo nuevo no basta con comprometernos de forma genuina y aprender nuevos conocimientos. Si queremos convertir este nuevo aprendizaje en una habilidad, necesitamos practicar. Como toda práctica, meditar, estar presentes en nuestro día a día, requiere una disciplina y una constancia que, al principio, debemos ejercitar.

Las palabras pueden ser la luz que alumbre nuestro camino en mitad de la oscuridad, pero para convertirnos en esa luz y descubrir el «tesoro» necesitamos emprender el viaje desde la acción, desde la práctica, y mantenerla hasta el final. Un viaje que nadie puede hacer por ti.

Sé que a veces esto no resulta sencillo. En algunas ocasiones comenzamos con mucha ilusión, con auténticas ganas, pero poco a poco dejamos de meditar por diferentes motivos: el trabajo, los hijos, el cansancio, la pereza, la exigencia, la necesidad de resultados rápidos o simplemente porque ahora ya nos sentimos mejor. Entonces entramos de nuevo en el piloto automático y, cuando nos damos cuenta, han pasado más de diez días desde la última vez que nos sentamos a meditar y entrenamos la atención plena.

¿Qué podemos hacer cuando eso sucede?

¿Cómo podemos fortalecer nuestra práctica e integrar este nuevo hábito en la vida?

Estas mismas preguntas me las hice yo el primer año de meditación, así que aproveché uno de mis primeros retiros zen para compartir mis dudas con la maestra.

Era la segunda vez que hacía un retiro con la maestra zen Bon Shim, de nuestra escuela Kwan Um,[10] y he de decir que su presencia me infundía una mezcla de respeto, admiración y un punto de miedo.

En los retiros largos tenemos entrevistas con los maestros para comprobar con ellos nuestros kong-ans[11] y poder compartir, si lo necesitamos, cualquier duda que tengamos acerca de la práctica o de la vida.

Aún puedo escuchar en mi cabeza el sonido metálico de la campanilla que indicaba que podía entrar en la habitación. Abrí la puerta con suavidad, me detuve e hice un saludo juntando las manos en posición de *handchap*. Me acerqué lentamente, retiré el cojín del centro del zabutón, hice una postración y me senté frente a ella.

—¿Cómo estás? —me preguntó.

—Bien —respondí—. Me siento feliz y agradecido de estar aquí. Gracias por venir a enseñarnos y guiar de nuevo este retiro.

—¿Tienes alguna pregunta? —me dijo.

—Sí, tengo una. Mi práctica en estos momentos no es muy sólida. Siento que mi centro aún no es muy fuerte. A veces me siento a meditar varios días seguidos, pero luego pasa algo a nivel externo que hace que pierda la atención y me desconecto del hábito de meditar. Tú llevas más de

cuarenta años practicando y haciendo retiros por todo el mundo. Admiro muchísimo tu entrega, tu compasión y tu constancia. Eres muy inspiradora para mí. ¿Cómo lo has hecho?

Se quedó en silencio unos segundos, sin decir nada. Me miró atentamente, con sus ojos azules, profundos y brillantes, y me dijo:

—Es muy sencillo: cuando te vayas o te pierdas, tan solo vuelve una vez más.

La claridad de sus palabras golpeó mi mente.

Junté las manos de nuevo, hice media reverencia y continuamos chequeando mi práctica de kong-an. A partir de ese día, esta enseñanza ha permanecido siempre a mi lado.

Así que, si en algún momento te pierdes y te desconectas de tu práctica, de estar presente mientras haces lo que estás haciendo, no te preocupes, no pasa nada.

En el zen se dice que la práctica o la meditación es como un bar de los que has visto en las películas del oeste; las puertas siempre están abiertas, así que cuando te pierdas o te distraigas, tan solo vuelve una vez más al momento presente. Trae la atención de vuelta con la intención de estar conectado a la experiencia, tal y como es, y hazlo con mucha amabilidad y sin juzgar.

Como dice este hermoso poema de David R. Wagoner,[12] cuando te pierdas y todo se vuelva oscuro y sombrío, «el lugar donde te encuentras se llama Aquí».

PERDIDO

Detente. Los árboles frente a ti y los arbustos a tu
lado no están perdidos. El lugar donde estás se
llama Aquí. Y debes tratarlo como a un
poderoso desconocido, debes pedir permiso para
conocerlo y ser conocido.
El bosque respira. Escucha. Te responde, he creado
este lugar a tu alrededor, si te vas, puedes
regresar diciendo Aquí. No hay dos árboles
iguales para el cuervo. No hay dos ramas
iguales para el chochín.
Si el valor de un árbol o un arbusto se pierde en ti,
sin duda estás perdido. Detente. El bosque sabe
dónde estás. Déjale que te encuentre.

El padre de la psicología moderna, William James, dijo hace más de cien años: «Una educación que mejorase la capacidad de traer de forma voluntaria una atención errante sería la educación por excelencia».

Son diferentes formas, a través del budismo, del mindfulness o de la psicología, de hablar de un mismo asunto.

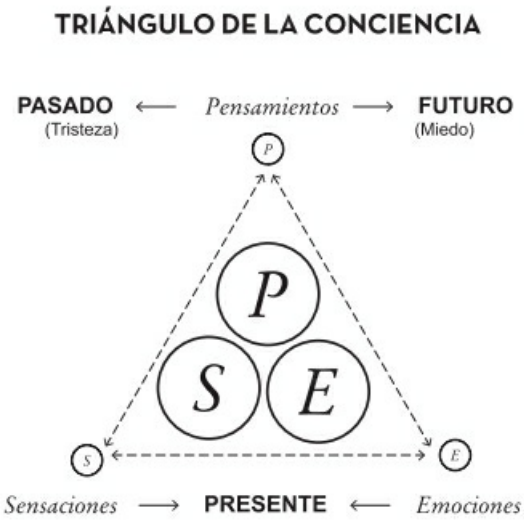
Hasta ahora hemos hablado de su importancia, de cómo podemos entrenar la atención y traerla de vuelta al presente con una cierta intención, a través de nuestra práctica, pero ¿cómo funciona la atención?

Quizá, mientras estás leyendo estas páginas, puedas comprender por ti mismo su funcionamiento.

Tómate un tiempo para observarla, para observarte, sin prisa. Puede que tu atención se encuentre aquí, en este instante presente, atento a la experiencia tal y como está siendo, consciente de las sensaciones o emociones que van apareciendo a través de los sentidos y se manifiestan en el cuerpo; o tal vez, por el contrario, tu atención se haya desplazado en una línea del tiempo hacia los contenidos mentales del pasado o del futuro.

Si este último es tu caso y tu atención estaba en los pensamientos, dando vueltas de forma errante, te habrás dado cuenta de que es mucho más difícil seguir el hilo de lo que estamos hablando y también recordar este último párrafo que estás leyendo (tal vez necesites volver y leerlo de nuevo).

En la primera sesión de los cursos de reducción de estrés, a los participantes les facilitamos la herramienta del triángulo de la conciencia[13] para que comprendan mejor el funcionamiento de la mente y la relación que tiene con estos tres fenómenos interdependientes entre sí: sensaciones, emociones y pensamientos.



Al observar de forma curiosa, siguiendo este gráfico, podemos ver cómo nuestra atención está constantemente vagando y dando vueltas sobre estos tres fenómenos, aspectos que están conectados entre sí y se retroalimentan entre ellos.

Tal vez estas palabras te hayan hecho conectar con algún recuerdo del pasado, con alguna

experiencia vivida o pensamiento del futuro, alguna idea o ilusión, que a su vez te haya llevado a sentir una emoción en particular —alegría, miedo, tristeza o rabia— y que esa emoción haya desencadenado alguna sensación en el cuerpo —apertura, tranquilidad, serenidad—, o quizá todo lo contrario —tensión, agitación o incomodidad.

Al mismo tiempo, puede que estas nuevas sensaciones te hayan llevado a nuevos pensamientos que hayan desencadenado nuevas emociones, y así sucesivamente. Así es como funcionan la conciencia y nuestra atención.

De estas tres posibilidades, sensaciones, emociones y pensamientos, ¿dónde dirías que enfocas más tu atención?

La gran mayoría de las personas estamos más enfocadas en los pensamientos. Hemos considerado el pensamiento como el centro de nuestro ser, le damos la máxima prioridad, muchas veces por encima de nuestras emociones o de nuestra intuición.

Hemos colocado el corazón al servicio de la mente y no en correspondencia con ella.

Blaise Pascal, filósofo y matemático contemporáneo de Descartes, decía que el corazón tiene razones que la razón desconoce; sin embargo, parece que los seres humanos lo hayamos olvidado y tengamos dificultad para volver a confiar en su sabiduría.

Los pensamientos son muy importantes, sin duda alguna; sin embargo, cuando hacemos un uso desmedido de ellos, cuando toda nuestra energía está en la mente y no paramos de darle vueltas al mismo tipo de pensamientos, se produce un desequilibrio entre el cuerpo y la mente, un desgaste, y, por tanto, estrés.

El primer día que me hice esta pregunta y observé sin juzgar hacia dónde se orientaba mi atención, pude ver con claridad que la mayor parte del tiempo mi conciencia se desplazaba sobre los pensamientos y, en particular, los contenidos mentales del futuro.

Cuando la mente se encuentra en este tipo de escenarios suelen suceder dos cosas: que invirtamos el tiempo y la energía de forma provechosa en planificar, prepararnos y así ocuparnos mejor de aquello que tengamos que hacer, o bien que gastemos todo este tiempo y energía adelantando escenarios de preocupación, incertidumbre y miedo. Este último era mi caso.

El primer escenario nos ayuda a adentramos en el futuro con menor incertidumbre, nos ayuda a prepararnos mejor y a sentir más seguridad y confianza; y el segundo nos limita, nos tensa y hace que nuestro mundo sea más pequeño y temeroso.

Como hemos visto, cuando hemos trabajado con el triángulo de la conciencia, los pensamientos nos conectan con las emociones y estas a su vez con las sensaciones del cuerpo.

Cuando hay una tendencia a que la atención se desplace en el tiempo y alimente pensamientos y escenarios futuros de preocupación e incertidumbre, normalmente la emoción que aparece es el miedo. Miedo a lo desconocido. Miedo a no ser capaces. Miedo a no ser suficientes. Miedo a no estar a la altura. Miedo a fracasar. Miedo a no llegar a final de mes. Miedo a perder a una

persona que queremos. Miedo a perder una condición o situación en particular. Miedo a estar solos. Miedo a perder la salud. Miedo a envejecer y miedo a morir; el mayor de nuestros miedos.

El miedo es una emoción con un gran valor adaptativo, nos ha ayudado a sobrevivir como especie, cuidándonos y protegiéndonos, pero cuando lo alimentamos con este tipo de pensamientos limitantes, cuando queremos controlar algo que no podemos controlar, la emoción del miedo pasa a convertirse en un estado alterado emocional: la ansiedad.

Si, por el contrario, puedes observar que tu mente se encuentra instalada la mayor parte del tiempo en acontecimientos del pasado, también se pueden producir dos tipos de orientaciones: reflexionar, aprender y sanar, o rumiar, darle vueltas y convertir ese tipo de pensamientos en pensamientos tóxicos y nocivos para la salud. Ahora la emoción que se manifiesta es la tristeza. Tristeza por lo que perdimos. Tristeza por lo que no volverá a pasar. Tristeza al darnos cuenta de que nada es permanente. Tristeza porque todo, en algún momento, cambiará.

Y, al igual que el miedo, la tristeza tiene un enorme valor adaptativo. Nos ayuda a ampliar nuestro campo de aprendizaje, a reinterpretar, a cuidarnos, a pedir ayuda y también a superar y transformar las pérdidas, psicológicas o psicosociales; pero cuando alimentamos esta emoción con pensamientos inconscientes y repetitivos, la tristeza se convierte de nuevo en un estado alterado emocional: la depresión.

Estos estados alterados emocionales son tremendamente nocivos y generan un gran desequilibrio en el cuerpo y en la mente, que afecta a nuestra salud física y emocional.

Otra de las emociones que se manifiestan cuando aparece el estrés es la ira. Aunque es de enorme utilidad, ya que nos ayuda a fijar límites, a decir no y a proteger o protegernos, el comportamiento asociado a esta emoción puede tener un efecto negativo y volvernos más reactivos, más agresivos y menos empáticos con nuestro entorno, además de tener un impacto muy importante en nuestra salud. Hay diferentes estudios que muestran cómo gran parte de los problemas cardiovasculares, de hipertensión y cáncer están relacionados con esta emoción.

Cuando nos empezamos a entrenar en la práctica de la atención plena, podemos comprender mejor el funcionamiento de la mente y de esta forma, a través de las diferentes prácticas formales e informales que iremos viendo a lo largo del libro, pasar más tiempo en el momento presente, el único tiempo del que disponemos.

De esta forma evitamos la rumiación y el malestar que provoca darle vueltas al mismo tipo de pensamientos y logramos reducir el estrés y el sufrimiento, y mejorar nuestra salud física y emocional.

La práctica del mindfulness trae muchos beneficios a nuestra vida y uno de ellos, como acabamos de mencionar, es este: la mejora de la salud.

Es cierto que el cuerpo es tan solo el vehículo, ya que lo que somos, el conductor, nunca

morirá. Sin embargo, y aunque abandonaremos el cuerpo en algún momento, es importante cuidarlo para que todos podamos hacer nuestro verdadero trabajo aquí en la vida.

Cuando rumiamos y damos vueltas a las cosas de forma constante, nuestro sistema nervioso entra en «modo simpático», se mantiene en alerta, lo que hace que gastemos mucha energía.

Siguiendo esta analogía del vehículo, el «modo simpático» es como si fuese el acelerador. Por tanto, si no salimos de este modo y entramos en «modo parasimpático», el freno, no podremos entrar en la fase de recuperación y descanso, tan necesaria para nuestra salud.

El mindfulness nos ayuda a parar, a pisar el freno y salir del piloto automático. De esta forma, podemos recuperar la energía y escuchar mejor qué necesitan el cuerpo y la mente para su correcto funcionamiento.

Estos beneficios en la salud se pueden ver, por ejemplo, en la alimentación cuando dejamos de consumir de forma inconsciente y nos nutrimos mejor, con mayor conciencia, con alimentos que nos proporcionen más energía, salud y vitalidad.

Otros de los beneficios que mencionan algunos de los participantes en los cursos de reducción de estrés tienen que ver con la mejora en los patrones del sueño.

Al salir del «modo simpático» —amenaza— y poder entrar en el «modo parasimpático» —descanso—, podemos recuperarnos mejor durante la fase del sueño y nos sentiremos con más energía y vitalidad para afrontar nuestro día a día.

¿Y a quién no le gustaría levantarse con más energía y vitalidad?

Cuando tenemos más energía, nos sentimos mejor y estamos más conectados con el momento presente; también cometemos menos errores y somos más eficientes con lo que estemos haciendo.

Como hemos visto antes, una de las emociones que aparece cuando tenemos estrés es la rabia, y esta se manifiesta de forma clara en muchos aspectos de nuestra vida, como por ejemplo en la comunicación. Cuando practicamos mindfulness y aprendemos a regular el estrés y emociones intensas como el miedo y la rabia, la armonía y la paz van emergiendo de forma natural.

Comenzamos a vernos a nosotros mismos con mayor perspectiva, con más distancia y ecuanimidad, y esto hace que podamos comprender mejor al otro, que mejoren nuestra empatía y comunicación, y que nuestras relaciones se transformen por completo.

Quizá has comenzado a meditar por alguno de estos motivos, para poder evolucionar en algún aspecto de tu vida; mejorar la salud, reducir el estrés, ser más efectivo en el trabajo o mejorar las relaciones personales, y eso está bien, pero una vez que hayamos encontrado el equilibrio en nosotros, debemos dar un paso más y ver cómo podemos ayudar a las personas que están a nuestro alrededor.

El corazón de la práctica de la meditación es primero despertar, conectar con nuestra compasión y bondad original, y luego utilizarla para ayudar a este mundo.

Es importante no olvidarnos de ello para no hacer de la meditación algo especial, solo para nosotros mismos, y convertirlo en otra herramienta egoica que genere más separación y sufrimiento entre nosotros. Meditar es una forma de amar, un gran amor, que incluye a todos los seres sin excepción.

Tengámoslo presente durante todo este viaje y usémoslo de forma sabia para el beneficio de todos.

4
EL MUNDO QUE VES ES COMO ERES: PERCEPCIÓN, INTERPRETACIÓN Y REALIDAD

Eran las seis y media de la tarde y, de forma milagrosa, ya que no era lo habitual, estaba apagando el ordenador y recogiendo mis cosas, a punto de salir del despacho. De repente, me sonó el teléfono móvil.

El primer pensamiento que apareció fue: «Algo ha pasado en alguna obra, otro problema de nuevo».

Pude sentir, en la cara y en el cuello, que en ese momento aparecía la tensión asociada a ese primer pensamiento reactivo.

Al mirar la pantalla del teléfono respiré aliviado y me calmé: era mi pareja.

—Hola, cariño, ¿cómo estás?

—Todo bien —contesté.

—Sí, todo bien —respondió—. ¿Te queda mucho para salir del despacho?

—Justo me pillas saliendo por la puerta.

—Ok, ¡genial! Quería pedirte que, al llegar a casa, no aparques el coche. Tenemos que ir un momento a mi otro piso a llevar algunas cosas.

—Sin problema —respondí—. Cuando esté debajo de casa te hago una perdida y vamos juntos.

—¡Gracias! Hasta ahora, un beso.

—Un beso, te veo ahora.

Cogí el coche, encendí la radio e inconscientemente puse el modo piloto automático. En mi cabeza, como de costumbre, daban vueltas todas las cosas que habían quedado pendientes y que tenía que resolver con urgencia al día siguiente.

Llegué a casa y dejé el coche en doble fila, sin saber muy bien cómo había llegado hasta allí, ya que mi atención estuvo ausente durante todo el trayecto.

Al tomar conciencia de esto me pregunté si había sobrepasado la velocidad en las zonas delimitadas con radares o me había saltado algún semáforo. No tenía ni idea. En ese momento, mientras estaba abstraído en mis pensamientos, vi aparecer a Raquel, que se acercaba a la

ventanilla mientras me hacía señas para que la ayudase a cargar las cosas en el maletero. Por suerte, nada pesado. Unos nórdicos, unas almohadas y unos cojines.

El otro piso estaba muy cerca, así que llegamos en unos pocos minutos. Descargamos las bolsas, accedimos al portal y, mientras esperábamos al ascensor, nos pusimos al corriente de cómo había sido nuestro día.

Abrió la puerta de su casa y los dos fuimos directos hacia el comedor, que estaba al final del pasillo, ya que la habitación en la que había que dejar todo estaba al fondo del piso. Al llegar al salón, los dos vimos algo inesperado. Un pequeño hilo de agua, un reguero de gotas caía desde el techo. En el suelo había un charco, no muy grande, pero lo suficiente para que el parqué hubiese comenzado a levantarse.

Mi primera reacción fue llevarme las manos a la cabeza. «¡Qué desastre! —pensé—. ¿Y ahora qué hacemos? Seguro que los vecinos de arriba no tienen seguro y no querrán hacerse cargo de las reparaciones. Ahora tendrán que venir los peritos, ponerse de acuerdo y, mientras tanto, ¿qué? Seguro que nos toca pagar a nosotros todo esto».

Mientras estos pensamientos se sucedían, sentía como el miedo se me iba manifestando en el cuerpo: tensión en la zona del cuello, en la mandíbula, las manos frías, el pecho contraído y ese nudo en el estómago tan característico que aparecía en esos momentos. Enseguida otro pensamiento apareció en mi mente: en unos días iban a alquilar el piso unas personas. La tensión en mi cuerpo seguía escalando.

Alcé la mirada hacia ella, buscando algo de complicidad en sus ojos, un poco de apoyo, y lo que me encontré me dejó completamente descolocado. Su cara estaba relajada, no había un ápice de miedo o de preocupación, y su boca esbozaba una pequeña sonrisa. Yo movía la cabeza, de un lado a otro, sin entender nada.

—Cariño —le dije—, ¿estás viendo lo mismo que yo?

—Sí —me contestó—. El parqué estaba muy viejo, ahora el seguro tendrá que cambiarlo y podremos alquilar el piso por más dinero, ¿no es maravilloso? —me contestó.

Esta pequeña historia cotidiana refleja que, ante una misma situación, unos hechos, puede haber diferentes miradas e interpretaciones, una orientada hacia los miedos, preocupaciones y limitaciones; y la otra enfocada en las posibilidades y oportunidades.

La percepción es algo muy importante en cuanto a la relación del estrés y la salud, ya que, a través de ella, por medio de nuestros sentidos, percibimos una situación como una amenaza, un peligro; o una situación propicia.

La percepción de la realidad, del mundo, depende de nuestro condicionamiento: la herencia genética, nuestros padres, abuelos, hermanos, parejas y amigos; el lugar y el momento histórico en el que nacimos, la posición que ocupamos en la familia, nuestras experiencias...

No vemos el mundo como es, sino como somos, a través de nuestras propias lentes,

interpretando la realidad en función de nuestros juicios, opiniones y creencias. Y es ese marco invisible el que no nos permite ver la realidad, el que reduce las infinitas posibilidades a tan solo unas pocas, el que limita el desarrollo de nuestro poder personal y nuestra capacidad de acción.

En los acompañamientos de coaching veo que, en la gran mayoría de las ocasiones, lo que más le impide al cliente hacer cambios en su vida no tiene que ver con sus capacidades ni con sus dones, talentos o habilidades, sino con sus propios pensamientos, juicios y creencias limitantes acerca de sí mismos, de los demás o de la propia vida.

Cada vez que, en mi vida, me dispongo a enfrentarme a un reto, un cambio o un desafío, y digo «no puedo», «no me va a salir bien», «no soy capaz» o «no soy suficiente» estoy proyectándome, adelantando acontecimientos y reforzando una idea errónea sobre mí mismo que se convertirá con el tiempo en mi identidad y limitará mi desarrollo, crecimiento y capacidad de aprendizaje.

El pensamiento crea la realidad, no es descriptivo y pasivo, como se pensaba en la antigua Grecia, sino que es generativo y cocreador de la realidad. Wittgenstein,[14] en su tratado de la filosofía del lenguaje, lo expresaba diciendo: «Los límites de mi mundo son los límites de mi lenguaje». A lo que podríamos añadir: los límites de mi mundo son los límites creados por mis propios pensamientos.

Por este motivo es tan importante conocer qué tipo de hábitos mentales tengo y comprender, de forma profunda, mediante la indagación y la observación atenta, cómo funciona la mente.

Uno de los párrafos del *Sutra del corazón*, de los más importantes del budismo, que se canta todos los días un par de veces mínimo en los templos y retiros, dice:

> El bodhisattva depende del prajna paramita y la mente no es un obstáculo: sin obstáculos no existen miedos. Apartado de toda visión distorsionada vive en el nirvana.

Los obstáculos de la mente, nuestros miedos, nos impiden vivir con mayor confianza en lugar de estar conectados a la totalidad y sentir nuestra interconexión con el todo, esa totalidad de la que se habla en muchas tradiciones y textos sagrados, de la que, poco a poco, nos hemos ido alejando.

La mente discriminatoria genera dualidad, separación y distancia entre mi mundo y el de los demás sin que nos demos cuenta de que todos los seres vivos de este planeta, más allá de los nombres y las formas que hemos tomado, estamos hechos de la misma sustancia universal con la que está formado todo.

El mindfulness nos ayuda a tomar conciencia de esta ignorancia, uno de los tres venenos, como nos señala el budismo. Una ignorancia que no significa la ausencia de conocimientos, sino

una comprensión errónea de quiénes somos, para qué estamos aquí y del verdadero propósito de la vida.

La atención plena, de forma muy sutil y paulatina, va transformando nuestra mirada haciéndola más amplia y profunda, dotándola de mayor sentido e incluyendo en ella otras maneras de entender y ver la vida. Nos va cambiando lentamente y reconectando de nuevo con la fuente: el gran amor que somos todos.

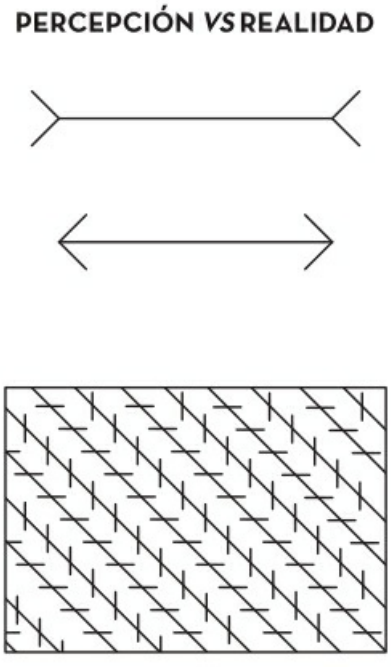
Esta ecuanimidad, ver con un poco de distancia, nos ayuda a revisar nuestras propias interpretaciones y percepciones de la vida desapegándonos de nuestros pensamientos, juicios y comparaciones, dejando de luchar, pelear y discutir por nuestros puntos de vista.

Llegados a este punto me gustaría preguntarte, sin juzgar y desde una mirada curiosa, sobre algunas de las preocupaciones o problemas personales o profesionales que puedas estar experimentando en estos momentos, situaciones que se repitan en tu vida o patrones que puedas identificar.

¿Desde qué marco los estás explorando?

¿Cuáles son los juicios o creencias que pueden estar limitándote en estos momentos?

Si pudieses ver esta situación desde una perspectiva más amplia, suspendiendo los juicios que puedan aparecer, ¿qué otras soluciones o posibilidades habría?



Para poder hacer este ejercicio, y ver otras posibilidades, es muy importante ser capaz de parar, ya que ello nos invita a salir de un tipo de pensamiento rápido, como explica el psicólogo

Daniel Kahneman, más reactivo y automático, y entrar en un modo de pensamiento lento, más reflexivo, amplio, que busca respuestas nuevas y creativas.



No hay un tipo de pensamiento mejor que otro, pero sí uno que nos ayuda a adaptarnos mejor dependiendo del tipo de amenaza o desafío. El pensamiento rápido nos invita a pasar a la acción y es muy útil cuando las amenazas y los peligros son reales.

Si ahora mismo estuviésemos caminando por la montaña y apareciese un animal salvaje, no habría tiempo que perder; sería cuestión de vida o muerte, así que la reacción impulsada por el miedo o la rabia, las dos emociones que se manifiestan cuando hay un peligro, nos ayudaría a protegernos corriendo o defendiéndonos si no pudiésemos escapar de esa situación.

En cambio, hoy en día, la mayoría de nuestros problemas son psicológicos o psicosociales, y reaccionar sin pararnos a buscar cuál es la mejor opción no nos sirve, sino todo lo contrario, ya que, en la gran mayoría de los casos, empeora la situación.

La percepción de la realidad genera un tipo de reacción, primero interna, a través del sistema nervioso, y luego externa, que, impulsada por una emoción, hace que actuemos, de palabra o acción, de una manera determinada. Por este motivo es tan importante revisar desde qué lugar estoy observando la realidad antes de reaccionar a ella.

Ver las cosas con atención plena hace que las situaciones se puedan transformar y genera la posibilidad de que se produzcan cambios profundos y el espacio necesario para ver los milagros de la vida.

Nada especial, nada mágico y nada que no podamos alcanzar, ya que todo ya está aquí disponible para nosotros. Recordemos las palabras de nuestro querido Thich Nhat Hanh: «El verdadero milagro no es caminar sobre el agua o caminar en el aire, sino simplemente caminar sobre esta tierra».

5
EL PODER DE LAS EMOCIONES Y SU VALOR ADAPTATIVO

Si observamos con atención, nos daremos cuenta de que una parte importante de nuestro sufrimiento e infelicidad, de nuestros problemas —sufrimiento y estrés—, se debe sobre todo a una mala gestión de nuestra mente y de nuestras emociones; de nuestro precioso corazón.

Hemos aprendido muchas cosas en la vida: conocimientos, ideas, datos, información, teorías, conceptos...

Desarrollamos poderosamente nuestra cognición y nuestra mente analítica y racional. Mejoramos los sistemas y avanzamos mucho en el campo de la tecnología. Aprendimos a volar, enviamos un hombre a la Luna y surcamos los mares de una punta a otra del mundo. Gracias al avance de la medicina, la población cada vez es más longeva. Sin embargo, nadie nos enseñó a observar y comprender la naturaleza de nuestra mente y de nuestras emociones, a identificar cómo se expresan en el cuerpo, cuál es su mensaje y entender el significado profundo y el valor adaptativo de nuestro mundo emocional, así como el efecto que tiene este sobre nuestra salud física y mental.

A finales de la década de los setenta del siglo pasado, el doctor Gary Schwartz elaboró un modelo general de la autorregulación que atribuía el origen último de la enfermedad a la desconexión, y, por el contrario, el mantenimiento de la salud a la conexión.[15]

Una desconexión del cuerpo que ha hecho que no podamos reconocer y, por tanto, aceptar y dar espacio a las emociones cuando estas aparecen, y aprender de esta forma a usarlas y gestionarlas para vivir mejor. A aprender a valorar el miedo y entender su función, sin juzgarlo y condenarlo cuando aparece. A atender con amor la ira cuando esta viene a protegernos. A acoger la tristeza cuando se presenta frente a las puertas del corazón y a disfrutar con plenitud de la auténtica alegría.

Las emociones son predisposiciones para la acción, así que, para actuar de forma correcta, necesitamos tener una profunda comprensión de nosotros mismos, de nuestra mente, de nuestro cuerpo y de las sensaciones y emociones.

El psicólogo estadounidense Paul Ekman,[16] pionero en este campo, se dio cuenta de que las expresiones faciales de las emociones no están determinadas culturalmente, sino que son universales y tienen, por consiguiente, un origen biológico. Entre las expresiones que él

considera universales se encuentran las que expresan el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la aversión y la sorpresa.

Nosotros nos centraremos en las cuatro primeras emociones básicas y universales.

El miedo

El miedo es una de las emociones principales que se manifiestan cuando nos sentimos amenazados y dirige la reacción de huida, lucha o parálisis, que nos ha ayudado como especie a protegernos y cuidarnos frente a los diferentes peligros de la vida.

Para comprender el valor adaptativo de esta o cualquier otra emoción y aprovechar su mensaje, necesitamos volver a generar una conexión con el cuerpo atendiendo a las sensaciones que se manifiestan a través de él.

Como hemos visto en el triángulo de la atención, las sensaciones y emociones suceden en el momento presente y nos aportan una información fidedigna de lo que está pasando dentro de nosotros en directo.

El miedo se expresa en el cuerpo mediante las sensaciones corporales. Cuando aparece podemos observar cambios de temperatura, sudor frío, tensión en la espalda, en los hombros y en el cuello. La respiración se acelera, aumenta el ritmo cardiaco y, en ocasiones, aparece una sensación de nudo en el estómago. Una sintomatología que nos ayuda, si somos conscientes, a entender qué está sucediendo dentro de nosotros y también a observar cuáles son los pensamientos que aparecen asociados a esas emociones y sensaciones corporales.

Cuando alimentamos esta emoción y estas sensaciones con pensamientos de preocupación, evitación e incertidumbre, dependiendo del grado de intensidad, esta emoción se puede convertir en un estado alterado emocional, como habíamos visto, como la ansiedad o los ataques de pánico.

Ahora ya no es la amenaza externa la que condiciona mi reacción, sino que son estos síntomas internos los que crean un tipo de realidad particular coherente con lo que estoy sintiendo, y pueden dar lugar a patologías o enfermedades graves.

El miedo nos ayuda a cuidarnos, a protegernos, a prepararnos mejor, a planificar, proyectar y a adentrarnos en el futuro con menos incertidumbre, pero también nos puede limitar y paralizar generando desconfianza, autoexigiéndonos y olvidándonos de nuestros propios recursos para poder resolver, con otra mirada, estos retos o desafíos.

A medida que nos volvemos más conscientes, podemos ver con mayor claridad cuáles son el

mensaje y el valor adaptativo que nos trae esta emoción y utilizar su energía de forma más sabia para adaptarnos mejor a esa situación de amenaza o emergencia.

La rabia

En ocasiones, cuando no podemos huir o vivimos una situación injusta aparece la rabia para que podamos defendernos de esa situación de peligro o de desequilibrio.

Su función biológica, al igual que la del miedo, es mantenernos a salvo. Por eso el miedo y la rabia son las dos emociones principales que se manifiestan cuando aparece el estrés, la amenaza, en la vida.

Podemos reconocer la rabia, al igual que el resto de las emociones, a través de las sensaciones que se manifiestan en el cuerpo.

El ritmo cardiaco y la respiración se aceleran. La temperatura sube. Sentimos calor en el torso, las manos y el pecho. Aparece tensión muscular en la zona de los hombros y el cuello. Hay mucha actividad en la mandíbula, esta se tensa por si necesitamos morder, y las manos y los pies están muy activos para defendernos. Hay mucha energía que pide expresarse a través del cuerpo y también por medio de la voz. Podemos sentir esa especie de huracán, una energía potente y en ocasiones descontrolada, en el centro del estómago y en la parte superior del pecho.

Unas sensaciones que se manifiestan en el cuerpo primero mediante una reacción interna, para que podamos defendernos de un peligro real, psicológico o psicosocial a través de una reacción externa: el comportamiento.

La rabia nos ayuda a fijar límites y a decir que no a situaciones que no son beneficiosas para nosotros ni para los demás. La rabia también nos ayuda a llenarnos de valor y nos da fuerza para afrontar situaciones incómodas que sin ella, tal vez, no seríamos capaces de abordar. La rabia nos invita a arriesgarnos más, a ser más valientes y muchas veces, si sabemos orientar toda esa energía, a superar nuestros miedos y, por tanto, a superarnos.

La rabia puede ser muy útil en ciertos momentos, como estamos viendo, pero, en otros, actuar impulsados por esta emoción de forma reactiva y sin pensar puede tener graves consecuencias.

Aún recuerdo que, cuando era más joven, por esta razón perdí un trabajo, como veremos más adelante con mayor detalle. Contesté a un correo electrónico impulsado por la rabia después de leer el mensaje y creer que se había cometido una injusticia hacia mí y hacia mi equipo. Esa reacción impulsiva, ese correo que salió escrito desde la rabia hacia ese cliente interno, me costó el puesto de trabajo.

La rabia también afecta a nuestra forma de comunicar; hace que seamos más autoritarios,

impacientes y menos empáticos, ya que, centrados en nuestras propias necesidades y miedos, dejamos de escuchar a los demás.

Los comportamientos distorsionados de esta emoción pueden dar lugar a la agresividad, la manipulación, la impaciencia o la violencia física, psicológica o emocional.

Vivir es un arte que requiere valentía y una gran habilidad que iremos desarrollando a través de la práctica, de la experiencia y de una mayor conciencia que nos ayudará a discernir cuáles son la acción, situación y relación correctas, en cada momento, para tomar mejores decisiones.

La tristeza

La gran mayoría de nuestros temores son psicológicos o psicosociales. No son reales, no existen, aunque nosotros los vivamos y sintamos como si fuesen de verdad. Esto hace que salir corriendo impulsados por el miedo o pelear a través de la rabia no nos sirva.

No podemos huir de nuestros propios pensamientos. No podemos pelear con nuestros propios temores o contenidos mentales. No podemos escapar de nosotros mismos.

Cuando estas emociones, el miedo y la rabia, no pueden ayudarnos a adaptarnos mejor, a través de los mecanismos de lucha o huida, a una situación de peligro o emergencia, la emoción que aparece es la tristeza.

Una tristeza que se manifiesta para ayudarnos a asumir las pérdidas y curar las heridas psicológicas. La tristeza también nos ayuda a reinterpretar una situación ya vivida y detectar qué podemos aprender de ella.

La tristeza nos invita a reflexionar y a abrir el marco desde donde estamos observando las cosas, para poder ver nuevas posibilidades. Incluso a veces, cuando la tristeza ha bajado de intensidad, ha creado un espacio en el que podemos agradecer lo vivido. La tristeza nos invita a recogernos, a refugiarnos en nosotros mismos y nos anima a pedir y dar ayuda. A medida que vamos desarrollando el hara,[17] ese centro energético que tenemos por encima del ombligo, podemos ver que incluso momentos como este pueden ser de gran valor y utilidad para ayudar a los demás.

La tristeza es una emoción que contribuye también a desarrollar la creatividad a través de expresiones como el arte, la música, la escritura o la pintura, y nos permite estar más cerca de nosotros mismos, de nuestra propia intimidad.

La sentimos en el cuerpo, interno y externo, como falta de energía, presión en el pecho, sensación de recogimiento físico, y en ocasiones expresamos esta tristeza con lágrimas en los ojos.

Como hemos visto hasta ahora, vivir es permitir todo tipo de emoción y experiencia sin rechazarla y sin alimentarla. La tristeza trae un mensaje muy importante que necesita ser escuchado para transformar nuestro corazón y poder sanar, pero, una vez que esto ha sucedido, no necesitamos seguir alimentando esta emoción con más pensamientos o recuerdos del pasado.

Cuando esto sucede, entramos en la rumiación y en los pensamientos tóxicos y repetitivos. Entonces la emoción de la tristeza pasa a convertirse en un estado alterado emocional: la depresión.

La depresión es una distorsión de los contenidos mentales y una de las enfermedades que más sufrimiento pueden llegar a generar a las personas.

Hoy en día se ha demostrado de forma científica que tanto las prácticas meditativas como los programas basados en mindfulness para la reducción de estrés (MBSR) o programas como la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) pueden ayudar a evitar el riesgo de recaída en personas que sufren depresión mayor.[18]

Llegados a este punto, antes de pasar a la siguiente emoción, la alegría, me gustaría hacerte unas preguntas y remarcar algo muy importante en lo que respecta a las emociones y la gestión emocional.

¿Qué te han parecido estas tres emociones?

¿Cómo las catalogarías?

¿Te gustan o no te gustan?

Quizá te haya aparecido la etiqueta de «emociones negativas», o tal vez, simplemente la de emociones que no te gustan y no querrías experimentar.

Si esto es así, no te preocupes, es algo habitual, ya que es lo que nos han enseñado y hemos aprendido desde pequeños.

Nuestra tendencia mental, a través de la dualidad, hace que etiquetemos y cataloguemos todo tipo de experiencias entre buenas y malas, positivas y negativas, y que generemos, de esta forma, aversión y rechazo hacia un tipo de experiencias y persigamos otras que creemos que nos aportan felicidad. Con las emociones pasa exactamente lo mismo.

Si catalogamos las emociones como «negativas» y «positivas» o «buenas» y «malas», vamos a querer rechazar las que no queramos experimentar y nos vamos a perder el regalo y el valor de su poderoso mensaje.

Las emociones son biológicas, forman parte de nuestro kit como seres humanos, y son neutras, ni negativas ni positivas. Todas tienen un valor y son mensajeras del más allá, si, como decía el hermoso poema de Rumi, «La casa de los huéspedes», las dejamos pasar.

Lo que puede ser negativo o positivo es el comportamiento, las acciones. Qué es lo que hago yo impulsado por esa emoción cuando me aferro a ellas o me identifico con ellas.

Si conseguimos mover esta creencia acerca de las emociones, podremos aprender a regularlas

cuando se expresen a través de nosotros y las veremos con mayor ecuanimidad y distancia, enriqueciendo de esta forma nuestro mundo emocional.

La alegría

Todos los seres humanos deseamos lo mismo; ser felices, estar alegres, sentirnos amados y vivir alejados del sufrimiento. Por tanto, si pudiésemos elegir, a todos nos encantaría vivir conectados, la mayor parte del tiempo, a esta emoción. La alegría nos conecta con la felicidad y nos devuelve a la conexión con nuestro estado natural: el amor.

La sensación de la alegría es agradable. La sentimos en el cuerpo como una energía sin tensión, a diferencia de la rabia, que se expresa generando apertura y ganas de compartir con los demás.

El tono de la voz sube. También el ritmo y la velocidad del habla. Sonreímos, tenemos ganas de jugar, de hacer bromas y de explorar solos y con los demás.

La alegría nos ayuda a crecer, a nutrirnos y también a establecer lazos con los otros conectándonos con ellos y con la vida. Podríamos decir que la alegría es una extensión del amor y de la felicidad.

Una alegría que es diferente a los momentos de excitación o placer puntuales creados por acontecimientos o experiencias externas.

Esta alegría, esta felicidad genuina, no proviene de fuera, como dice Matthieu Ricard: «Es un estado de satisfacción interior, no de satisfacción de innumerables deseos por cosas físicas».

Este hermoso poema del poeta tibetano Guedun Choephel lo expresa muy bien:

> *Los placeres parecen amapolas,*
> *mueren nada más ser cogidos*;
> *copos de nieve que caen sobre un río,*
> *destellos blancos para siempre desaparecidos*.[19]

Este es el gran tesoro, eso que todos andamos buscando, y poco a poco nos vamos dando cuenta de que no está en el exterior, en los resultados o en las metas, como apuntan la gran mayoría de las vías o enseñanzas ancestrales, sino que se encuentra dentro de cada uno de nosotros. La felicidad es un estado del ser, no del hacer.

A medida que vamos practicando la conciencia plena, nos vamos dando cuenta de que, gracias a nuestra práctica, podemos cultivar estos estados de plenitud, bienestar, amor incondicional, felicidad y alegría.

Sin embargo, también somos conscientes de que la vida es amplia, poderosa, libre y salvaje, rica en matices, y eso hace que no siempre podamos vivir en los estados con los que hemos identificado la felicidad.

Los contenidos mentales, todo lo que tiene nombre y forma, las sensaciones y las emociones son impermanentes, van cambiando.

Aparecen, permanecen por un tiempo y, si las dejamos tranquilas y no las alimentamos con más pensamientos, poco a poco van desapareciendo. Podemos experimentar todos estos fenómenos a través del cuerpo y de la mente, pero, sin duda alguna, no somos esto.

Lo que de verdad somos es mucho más grande. Somos el espacio infinito y amoroso que lo contiene todo.

De esta forma, al desidentificarnos de nuestras emociones y pensamientos, podemos permitir que estos fenómenos aparezcan y desaparezcan sin apegarnos, sin rechazarlos y sin forzar.

Cuando aparece un miedo o un temor, un momento de rabia, un punto de tristeza o sentimos la energía desbordante de la alegría, nos abrimos a vivirlo.

Cuando desaparecen estas sensaciones y emociones, las dejamos marchar. Nada más.

Querer forzar estos estados agradables, como pueden ser la alegría o la felicidad, es un intento estéril, mental y desconectado de lo que está sucediendo en este momento presente. No funciona, ya que no es auténtico ni natural, además de que genera un tipo de autoexigencia y perfección, un control que le pone aún más peso a la situación que estemos viviendo.

También puede hacer que nos desconectemos de las otras personas, porque, si siempre estoy en este estado de alegría no real, infundada, no podré empatizar con las emociones, la tristeza, el miedo, la rabia y el sufrimiento de los demás.

Y si no podemos controlar, ignorar, reprimir o rechazar las emociones y las sensaciones, ¿qué podemos hacer con ellas?

La respuesta es aprender a regularlas con herramientas o recursos, y en eso la práctica del mindfulness nos puede ayudar mucho.

6
DIFICULTADES Y BLOQUEOS PARA GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

Una de las dificultades con las que nos encontramos para gestionar y regular mejor nuestras emociones consiste en esa desconexión que hemos mencionado antes entre la mente y el cuerpo, y, por consiguiente, con el nivel de conciencia del momento presente.

Una desconexión que, en ocasiones, hemos generado como mecanismo de defensa para no sentir las heridas emocionales o revivir experiencias pasadas que hayan podido resultar dolorosas o traumáticas.

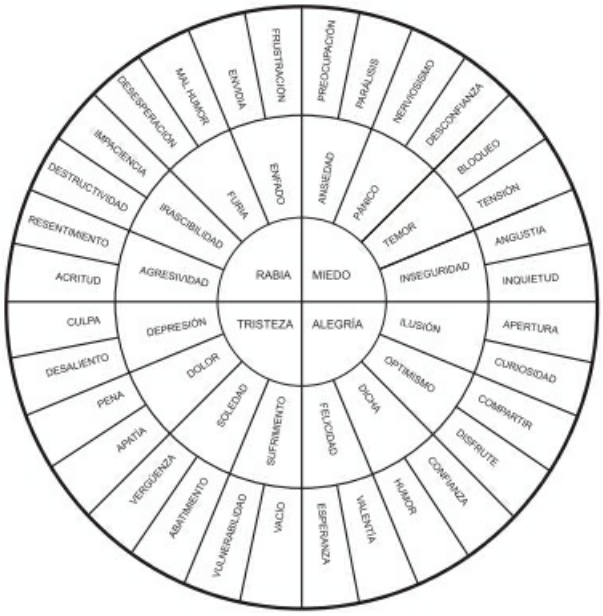
No es necesario haber experimentado una gran catástrofe en nuestras vidas,[20] es suficiente con haberlas vivido y no haberlas sabido integrar, como dice David A. Treleaven.

Y en un intento estéril de aliviar nuestro propio sufrimiento y el dolor, nos hemos alejado de nosotros mismos, de nuestro cuerpo, de nuestro mundo emocional, y hemos perdido la oportunidad de vivir la vida con mayor plenitud y de manera más auténtica.

Otra de las dificultades que nos impiden tener conciencia de nuestras emociones consiste en rechazarlas o invalidarlas. Muchas veces, a través de nuestros propios juicios, no nos permitimos experimentar lo que estamos sintiendo, de forma que acabamos reprimiendo nuestras emociones y negándoles su legitimidad.

Etiquetarlas como «buenas» o «malas», el miedo a no tener recursos para gestionar nuestras emociones y ser arrastrados por ellas o no tener un vocabulario emocional, como vemos en el siguiente gráfico «La rueda de las emociones», lo bastante rico para ponerle nombre a lo que estamos sintiendo han hecho que en muchas ocasiones vivamos de espaldas por completo a nuestro mundo emocional.

RUEDA DE LAS EMOCIONES BASADA EN EL MODELO DE ROBERT PLUTCHIK



Las heridas emocionales, todo aquello que aún nos duele y no nos permite vivir de forma más libre, precisa un espacio para ser sanado, y ese primer paso para curar estas cicatrices del corazón pasa por reconocer que están ahí.

Como decía el psiquiatra y psicólogo Carl Jung: «Hasta que el inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú lo llamarás destino».

La práctica de la atención plena y la regulación emocional de la que ahora hablaremos nos permite abrir ese espacio de autoexploración e indagación dentro de un entorno cuidado en el que no podemos hacernos cargo de nosotros mismos, reconociendo y abrazando de forma amorosa nuestras propias experiencias vitales.

7
REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es un proceso consciente que nos permite reconocer y observar cómo se expresan las emociones en el cuerpo —cómo son, cuánto duran y qué intensidad tienen—, que nos ayuda, de esta forma, a recuperar el equilibrio e influye de forma efectiva sobre nuestro comportamiento.

Un proceso que está vivo va cambiando de forma en los diferentes momentos del día, en el que nos permitimos sentir y honrar cualquier emoción, con independencia de si esta es agradable, desagradable o neutra.

En la regulación emocional nos abrimos a todas las emociones sin pensar en su color, sin juzgarlas, observando cuál es el mensaje y la información valiosa que nos quieren hacer llegar.

El cuerpo nunca miente. Nos da una información, en directo, de lo que está pasando dentro de nosotros en ese instante presente. De esta forma, si le prestamos atención y lo observamos cambiando las expectativas por la curiosidad, podremos ver qué es «eso» que nos está queriendo decir más allá de las palabras y los propios pensamientos.

Una oportunidad para reconectar de nuevo con la sabiduría innata de nuestro cuerpo y utilizarla para cuidarnos mejor, viendo momento a momento, de forma consciente, qué necesitamos nosotros y también qué necesitan los demás.

Al tener más conciencia de nuestro cuerpo, de nuestras emociones y sensaciones, es más fácil no caer en los bucles mentales de rumiación, como veíamos con la herramienta del triángulo de la conciencia, sintiendo cualquier emoción que pueda aparecer, sin rechazarla y sin alimentarla con juicios y más pensamientos.

Esta primera parte en la que regulamos la emoción una vez que ha bajado su intensidad nos permite indagar y ver qué ha sucedido y de qué forma; ahora que soy más consciente, me quiero comportar.

La emoción nos predispone a actuar, pero, si somos más conscientes, podemos romper esos hábitos mentales, esa primera reacción inicial, creando nuevas maneras de ser y hacer, que nos permitan con el tiempo realizar transformaciones profundas y cambios en nuestra personalidad.

Hay veces que, aun teniendo estos recursos y herramientas, nos vemos arrastrados por la emoción y no somos capaces de adelantarnos a la acción, y caemos en antiguos comportamientos. Si esto te sucede en alguna ocasión, no te preocupes; es una gran oportunidad

para seguir trabajando la regulación emocional tratándote con amor y compasión, comprendiendo que esto es un proceso y necesitas tiempo para seguir practicando hasta que lo puedas integrar de forma más natural.[21]

En los cursos de reducción de estrés, aprendemos a regular las emociones trabajando con ellas de forma práctica mediante «La meditación de los cinco pasos» del maestro vietnamita Thich Nhat Hanh:

1.º paso: Reconocer las sensaciones y emociones del cuerpo. Cuando lo hacemos ponemos toda nuestra intención en identificar lo mejor que podemos estas sensaciones que están emergiendo. Está demostrado científicamente que el simple hecho de reconocer una emoción y nombrarla hace que se reduzca la activación de la amígdala —la parte del cerebro que se encarga de reacciones emocionales—, y hace que se active otra parte del cerebro llamada córtex prefrontral ventrolateral, que nos ayuda a gestionar las emociones y la conducta.[22]

2.º paso: Aceptar la emoción o la sensación que estoy sintiendo. Permitir la experiencia tal y como es, sin juzgarla y sin juzgarnos. Este tipo de aceptación es una Aceptación en mayúscula, ya que no buscamos que las cosas sean diferentes o distintas. Aceptamos desde el reconocimiento que todo lo que podamos sentir es legítimo y está bien. Hay ocasiones en la vida en que lo que ha sucedido nos supera y no estamos en disposición todavía de aceptar lo vivido. En estos casos no hay que forzar el proceso. La aceptación genuina también es capaz de aceptar que no estamos siendo capaces de aceptar estos momentos. Si esto sucede, simplemente quédate en el primer paso: «Reconocer la experiencia tal y como es».

3.º paso: Abrazar o acoger. Me acojo sin culpa y respiro en la zona donde siento la emoción. Abro un espacio seguro de amor y ternura donde me permito sentir lo que estoy sintiendo sin alimentarlo y sin rechazarlo. Me doy un tiempo sin prisa hasta sentir que recupero el equilibrio interior.

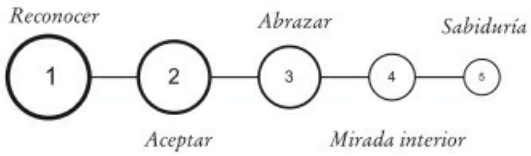
Estos tres primeros pasos son fundamentales en el proceso de la regulación emocional. Hasta que no ha bajado la intensidad de la emoción no puedo pasar al cuarto y el quinto paso.

4.º paso: Mirada interior. Una vez que haya recuperado el equilibrio, la homeostasis, trato de indagar en mí, desde una mirada curiosa, y comprender qué ha sucedido para que esta emoción me haya movilizado de esta forma.

Es un espacio donde, desde la conciencia, puedo ver los aprendizajes que trae cada una de estas emociones y, de esta forma, en vez de dejar que me arrastren, utilizarlas como guías.

5.º paso: Sabiduría, no tomarme las cosas personalmente para vivir con más ecuanimidad. El mindfulness nos ayuda a ver las cosas desde una perspectiva más amplia y menos apegada, con más distancia, pudiendo vivir las experiencias de forma impersonal, sin identificarnos con los pensamientos y las emociones que puedan aparecer asociados a esa experiencia. Me convierto en un testigo silencioso e imparcial y de esta forma vuelvo a ser libre.

LOS CINCO PASOS DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL DEL MAESTRO VIETNAMITA THICH NHAT HANH



Podemos ver un ejemplo muy claro de cómo funciona la regulación emocional en una madre o un padre que consuelan a su hijo cuando a este le ha sucedido algo que le ha desbordado emocionalmente.

Lo primero que hacen la madre o el padre es reconocer esa sensación o emoción que pueda tener el niño. Tal vez sea tristeza, enfado, miedo, dolor o quizá llanto. Cualquier emoción o sensación que pueda sentir el niño es bienvenida sin juzgar. En ese momento el padre o la madre abren los brazos y crean un espacio seguro de total aceptación, lleno de ternura y amor, en el que el niño pueda sentir que lo que está sintiendo es legítimo. Y en ese espacio se detiene el tiempo. No hay prisa para que el niño se calme. La aceptación es total. Todo está bien. Ayudamos a que el niño pueda abrirse a esa experiencia sin alimentar y sin rechazar nada.

Cuando el niño comienza a calmarse y la intensidad de la emoción amaina, entonces podemos pasar al cuarto y quinto paso de la regulación emocional. «¿Qué ha pasado, cariño, cuéntame?». Tratamos de indagar de forma curiosa en lo sucedido para facilitar la comprensión, acompañándole para que esa experiencia pueda convertirse en un aprendizaje que le permita crecer de forma segura y con más confianza en su mundo emocional. Así el niño comprende que todas las emociones son legítimas y que no hay nada malo en poderlas vivir y expresar.

La regulación emocional, a medida que la practicamos, nos permite reaccionar menos a los estímulos y, por el contrario, responder de forma más sabia, mejorando nuestro comportamiento, y también nos ayuda a que, cuando ya ha pasado un acontecimiento, podamos observarlo sin juzgarlo, evitando entrar en esos bucles mentales que nos arrastran y generan sufrimiento.

No siempre es sencillo, ya que hay situaciones y momentos en la vida que nos impactan con fuerza, nos movilizan y nos sentimos arrastrados por esas olas emocionales.

Hace algunos años, en un viaje que realicé a Argentina, unos de los días fuimos a montar a caballo. Estábamos en los Esteros del Iberá, uno de los humedales más grandes de toda Sudamérica. El lugar era precioso. La naturaleza salvaje. El llano era tan grande que la vista no alcanzaba a ver la totalidad de la extensión de aquel maravilloso paisaje. Era mi primera vez montando a caballo, así que simplemente iba al trote, sintiendo la conexión con el animal y

disfrutando de la belleza de aquel espacio. El atardecer caía sobre nosotros y la luz anaranjada iba guiando nuestros pasos.

Todo iba de forma muy tranquila hasta que, en un momento, un compañero con el que íbamos en ese viaje pegó un grito y golpeó con las riendas a su caballo. Inmediatamente comenzó a correr y ambos empezaron a galopar por la llanura, y yo, sin saber por qué, como un acto reflejo, imité el mismo movimiento que él había hecho y golpeé con las riendas a mi caballo. Sin darme cuenta y sin tener tiempo a reaccionar, el animal comenzó a correr también detrás de ellos, completamente desbocado. No me lo podía creer, estaba galopando. Muerto de miedo, me agarré con todas mis fuerzas a las riendas apretando las piernas contra el caballo; al no saber, iba a contragolpe mientras mis genitales chocaban contra la montura del caballo. Al final pude detenerlo, pero, sin duda, ese primer galope no fue una experiencia agradable. Fue bastante dolorosa. A pesar de que no fue nada bonito, me encantó la conexión que se dio con el caballo y al llegar a Barcelona quise tomar clases de equitación.

Como en esta experiencia, hay veces en que la fuerza de lo salvaje, las olas emocionales de la vida, llegan sin avisar, sin saber por qué, y no podemos detenerlas, pero cuando esto sucede siempre podemos aprender a gestionarlas. Aprender a calmar y a gestionar a ese caballo desbocado. Al principio puede ser incómodo, poco natural, tal vez desagradable, pero, si practicamos con determinación y paciencia, un día nos veremos siendo uno con la ola, fluyendo a galope con el caballo.

SEGUNDA PARTE

RECONOCIENDO EL ESTRÉS Y EL SUFRIMIENTO HUMANO

8
QUÉ ES EL ESTRÉS

Era mi primer año de carrera en la facultad y, debido a la gran cantidad de personas que cursábamos Arquitectura técnica, había un periodo al que llamaban «fase selectiva». En ella teníamos que aprobar el primer año y, como mínimo, seis de las ocho asignaturas del primer curso. Si no lo hacías, te echaban de la carrera.

Cuando supe esta noticia, se despertaron todos mis temores. En el pasado ya había tenido que abandonar el instituto por repetir dos veces el mismo curso, y los fantasmas, los miedos y la creencia de no ser capaz en los estudios comenzaban de nuevo a apoderarse de mí.

Las fechas de los temidos exámenes llegaron y uno de los primeros fue el de la asignatura de Estadística. Siempre se me dieron muy mal los números y, aunque me había preparado bastante bien para esa prueba, la confianza en mí no era plena.

Recuerdo subir los peldaños de piedra de la escalera de la facultad, uno a uno, hasta llegar al Aula Magna en la que nos íbamos a examinar, que estaba en la tercera planta. Mientras subía, me iba encontrado a los compañeros apilados a los costados de la escalera, en corros de cuatro o cinco personas, haciendo el último repaso de los apuntes.

—¿Eso entra? —le preguntaba uno a otro.

Yo no quería escuchar ni mirar, cada vez estaba más nervioso. Empezaron a sudarme y a temblarme las manos y el corazón me latía cada vez más rápido y con más fuerza. El bedel lanzó un grito desde la puerta para anunciar que ya podíamos entrar, y a medida que lo hacíamos nos iba entregando los exámenes antes de que nos sentáramos a las mesas donde nos esperaban los ordenadores con los que teníamos que hacer la prueba.

Recuerdo los empujones en la entrada, la estampida del grupo y las prisas por coger un buen sitio en el aula. El ruido ensordecedor de los taburetes y las mochilas cayendo sobre las mesas aún me resuena en la cabeza.

De repente, mi visión se volvió borrosa, noté que me bajaba la tensión y, por unos instantes, sentí como si me fuese a desmayar. Respiré hondo tratando de recuperar el equilibrio. «¡Vamos, Germán!», me dije a mí mismo en un intento de recuperarme.

Encendí el ordenador para empezar a resolver la prueba, pero, cuando estaba a punto de empezar, pasó algo inesperado: para mi sorpresa, no recordaba la contraseña de acceso del

programa que tenía que utilizar. La había usado mil veces para preparar el examen, pero en ese instante era incapaz de recordarla.

Era como si me hubieran borrado de la mente ese archivo, la contraseña. Probé varias combinaciones sin éxito. No me lo podía creer, mis peores temores se estaban cumpliendo. Los pensamientos catastróficos se agolpaban en mi mente a gran velocidad. El suspenso, el fracaso, la sensación de rechazo y el miedo ahora inundaban todo mi cuerpo. Mi mente estaba completamente en blanco. Estaba paralizado.

Me levanté como pude y recorrí el pasillo que me separaba de la mesa en la que se encontraba el examinador. Lo hice con la sensación de ir a cámara lenta, como si fuese una especie de sueño. Entregué el examen solo con mi nombre. En blanco. No fui capaz de articular palabra con el profesor. Estaba hundido y devastado por completo.

Bajé las escaleras sin energía, cabizbajo, triste y sin entender todavía qué había pasado. No podía comprender cómo no había sido capaz de recordar una contraseña que había usado mil veces. ¿Qué me había sucedido?

Me dirigí, envuelto en preguntas sin respuesta, hacia el descampado donde tenía aparcado el coche. Abrí la puerta, me senté y, al poner la llave en el contacto del automóvil y colocar las manos encima el volante, *voilà!*, apareció la contraseña.

Conduje hasta casa dándole vueltas durante todo el camino a lo que me había ocurrido y, a medida que iba llegando, el cansancio y el sueño comenzaron a apoderarse de mí. Tal y como llegué a mi casa, abrí la puerta de entrada, dejé las cosas de cualquier manera, me desvestí y, sin cenar, me metí directo en la cama. Estaba completamente destrozado.

Años más tarde descubrí que había sido víctima de un secuestro emocional. El miedo había sido tan intenso que había generado una hiperestimulación de la amígdala, la parte del cerebro que se encarga de las emociones, cosa que hizo que no pudiese comunicar con el neocórtex, la otra zona del cerebro que se encarga de las habilidades cognitivas y que nos permite razonar. Al crear esa especie de barrera entre ambas partes del cerebro, me quedé paralizado y totalmente en blanco.

Esto que me sucedió hace años es el estrés y la manifestación de uno de sus comportamientos —lucha, huida o parálisis— como mecanismo de reacción frente a una amenaza.

Si repasamos la historia veremos que, a través de la percepción de un peligro, el examen, apareció el miedo, una emoción muy poderosa que hizo que se desencadenase una reacción, primero interna, a través del sistema nervioso, que puso en marcha uno de los mecanismos del estrés para hacer frente a este tipo de peligros: lucha, huida o parálisis.

La respiración acelerada, el sudor frío, el latido del corazón y la presión alta, dirigido por la hormona de la adrenalina, dio paso a la respuesta externa, el comportamiento.

En ese caso no podía huir, salir corriendo del aula ni tampoco pelear, así que la parálisis fue la

respuesta elegida frente a esa situación de emergencia.

Una vez pasado el peligro, ya de vuelta en casa, comenzó la segunda fase del estrés, llamada «fase de resistencia», en la cual el sistema nervioso, coordinado ahora por la hormona del cortisol, activa un proceso de recuperación a través del sueño. Había gastado muchísima energía por ese momento tan intenso de estrés y necesitaba recuperar las fuerzas.

El estrés es tan antiguo como la propia humanidad y ha sido un mecanismo excelente de adaptación frente a los peligros cuando estos eran reales. De hecho, estamos aquí, hemos sobrevivido como especie gracias a este dispositivo de supervivencia.

Pero, como acabamos de ver en esta experiencia, esta reacción, cuando los peligros no son reales, no funciona, ya que lo que necesitamos para resolver este tipo de situaciones, estos miedos psicológicos o psicosociales, es utilizar la otra parte del cerebro, el neocórtex, para encontrar mejores respuestas.

El estrés, el asesino silencioso, como también se le conoce, es el origen de gran parte del sufrimiento humano y es uno de los problemas relacionados con la salud mental, emocional y física.

Todos, aunque no sepamos definirlo con exactitud, sabemos qué es el estrés. Lo escuchamos y experimentamos en el trabajo, con la pareja, en la familia, en ocasiones con los amigos y con los cambios y movimientos que forman parte de nuestra propia existencia.

El tráfico de la ciudad, las largas jornadas en el trabajo, el volumen de tareas que tenemos que atender, los hijos, la economía, la incertidumbre, la enfermedad, las separaciones y las pérdidas de lo material y personal —los procesos finales de la vida y de la muerte— son algunas de las circunstancias que hacen que aparezca el estrés. Un estrés que no podemos evitar del todo, aunque aspiremos a vivir sin él, ya que es coexistencial a nuestra vida, forma parte de nuestra naturaleza humana, del cambio y de la impermanencia.

Y ya que no podemos evitarlo por completo, lo mejor que podemos hacer con él es aprender a reducirlo comprendiendo antes su funcionamiento para poder gestionarlo de manera más efectiva en nuestra vida, respondiendo frente a él y no reaccionando en contra.

El estrés lo descubrió el doctor Hans Selye en la década de los cuarenta y fue la primera persona en utilizar y popularizar el término. Este fisiólogo austrohúngaro descubrió en ensayos con ratas que, con independencia del estímulo a las que las sometía, ellas reaccionaban de la misma manera.

Él lo describió de la siguiente manera:

> Independientemente de la naturaleza del estímulo nocivo, el organismo responde de manera estereotipada. Esta reacción representa un esfuerzo del organismo para adaptarse a la nueva condición a la que es sometido.

A esta reacción la denominó «síndrome de adaptación general» (SAG), que incluye tres etapas universales:

Etapa 1- Reacción de alarma. Esta etapa viene dada por un estímulo e implica cambios a nivel fisiológico, como la hipertrofia e hiperactividad de la corteza suprarrenal y la involución del timo. Si el organismo sobrevive y el estímulo nocivo, el estresor, se mantiene, da lugar a la siguiente etapa.

Etapa 2 - Resistencia. En esta etapa los órganos tratan de estabilizarse, se constituye una resistencia. Si la situación se prolonga en el tiempo, se entra en la última y tercera etapa.

Etapa 3 - Agotamiento. En esta última etapa, cuando el organismo se ve sometido a una situación de emergencia durante un tiempo prolongado se produce el desgaste —el estrés— de forma física a través de síntomas que pueden desembocar en lo que Selye denominaba «las enfermedades de la adaptación».



9
EL EFECTO DEL ESTRÉS EN LA MENTE, EL CUERPO Y LA SALUD

Los seres humanos, a diferencia de los animales, hemos desarrollado nuestra cognición de forma muy poderosa. Posiblemente nuestra mente es el desarrollo evolutivo más importante que hemos tenido como especie y el origen de nuestro gran avance, a lo largo de todos estos años, en crecimiento y expansión.

Pero esta mente tan poderosa, también como consecuencia de no saber utilizarla, se ha convertido en la fuente de todo nuestro sufrimiento y estrés.

En la actualidad la mayoría de los peligros que vivimos no son reales. Ya no nos persiguen animales salvajes por la selva ni tampoco tenemos que estar buscando agua o alimento durante largos periodos de tiempo para no morir de inanición. Nuestros miedos hoy en día, en muchas ocasiones, nacen y crecen en nuestra mente, viven en nosotros a través de la percepción y la rumiación posterior.

A medida que vamos conociendo más el estrés y comprendemos su funcionamiento, nos damos cuenta de que no tiene que ver con lo que sucede, con el estresor en sí, sino con la interpretación que yo le doy a ese hecho y con cómo lo gestiono.

Un estudio que se hizo en la Universidad Estatal de Pensilvania, en Estados Unidos, realizado por Lucas S. LaFreniere y Michelle G. Newman reflejó que, de media, el 91 por ciento de las preocupaciones de las personas no se hacen realidad.[23] Sin embargo, vivimos, sufrimos y experimentamos estos miedos y amenazas como si fuesen reales. La mente, alimentada por estos pensamientos de preocupación, limitación y catastrofismo, no distingue entre ficción y realidad.

Ahora el estrés no solo puede darse frente a un acontecimiento externo, sino que también puede producirse a través de nuestros propios pensamientos llegando a convertirse en la fuente de nuestro sufrimiento.

Como hemos visto, cuando estos intentos de adaptación no son adecuados, no están bien regulados o se sostienen por periodos prolongados, pueden afectar a nuestra salud y llegar a provocar una enfermedad.

Presión arterial elevada, enfermedades coronarias, problemas en el aparato digestivo, disfunciones sexuales, alteraciones en los patrones del sueño, problemas con la piel o infecciones del sistema respiratorio son algunos de los problemas de salud que pueden darse asociados a

periodos prolongados de estrés, además de que puede aumentar el riesgo de muerte por cáncer y otras causas.

La salud es algo multifactorial, sin duda alguna, pero no podemos olvidar la importancia que tienen nuestros procesos de la mente y el cuerpo en relación con nuestra salud, el equilibrio y la vitalidad.

10
LA OTRA GRAN EPIDEMIA: LA FALTA DE COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

En mi escuela, cada mañana, cuando nos unimos a las 7.00 h para meditar, antes de hacer las 108 postraciones y sentarnos después, recitamos los cuatro grandes votos. Unos votos que nos hacen de guía cada día y nos ayudan a mantener la dirección de nuestra vida.

El primero de estos cuatro grandes votos dice:

Los seres sensibles son innumerables, hacemos el voto de salvarlos a todos.

Sabemos que esto no es posible, salvarlos a todos; sin embargo, tomamos el voto y el gran compromiso de ayudar a la persona que veamos que está sufriendo. Este es nuestro gran voto.

No obstante, esta ayuda no puede darse si primero no hemos puesto en práctica este trabajo con nosotros mismos, si antes no hemos descubierto cuál es el origen de nuestro propio sufrimiento y hemos empezado a trabajar con él para aliviarlo.

Acompañamos y ayudamos a los demás siempre a través de nuestras propias heridas, que, una vez sanadas, se convierten en un recipiente vacío con el que sostener y acoger el dolor y el sufrimiento del otro.

Y los antídotos a esta gran epidemia, a todo este sufrimiento y estrés, no son otros que el amor, la bondad y la compasión. El maestro zen Seung Sahn decía: «La compasión es la sabiduría expresada con amor». Una compasión y un gran amor que empiezan a expresarse de forma sabia, primero actuando hacia uno mismo y luego hacia los demás. Si no es así, es imposible ofrecerlo para ayudar a los otros.

Y este probablemente sea uno de nuestros mayores retos y desafíos: volver a querernos, a amarnos y observarnos con bondad.

Cambiar la mirada hacia mí mismo, dejar de prestar atención a todo lo que creo que no soy, que me falta o no tengo, y empezar a mirarme de forma apreciativa y amorosa. Ser compasivo no es mirar con pena o con condescendencia; al contrario. Es mirar sin juicio, con amor, viendo la completitud que somos, la infinita y perfecta posibilidad. No nos falta ni nos sobra nada. Esto es amar de verdad.

Sin embargo, son muchas las personas a las que acompaño, a través de las sesiones de coaching o de los cursos de reducción de estrés, que comparten conmigo la dificultad para

amarse a sí mismos. Sin ir más lejos, yo mismo pasé treinta y dos años de mi vida sin saber quererme bien, sin conocerme ni amarme.

Una epidemia silenciosa, esta falta de amor y autocompasión hacia uno mismo, que, sin darnos cuenta, hemos normalizado, igual que vivir con estrés. Hemos negado y rechazado nuestra verdadera y auténtica naturaleza —el amor y la compasión—, que es capaz de abrazarlo todo tal y como es, incluyéndonos a nosotros mismos.

Ampliar nuestra conciencia no siempre es sencillo, ya que, al caer los velos de la ignorancia, vemos una realidad que no siempre nos resulta fácil de aceptar. Nos damos cuenta de que hemos sido cómplices y partícipes de todo este dolor y sufrimiento. Ahora solo el amor, la bondad y la compasión pueden ser el bálsamo para curar estas viejas heridas que es posible que hayamos descubierto por primera vez. Un gran trabajo de responsabilidad afectiva que pasa por volver a abrir el corazón, primero hacia nosotros mismos y luego hacia los otros. Este precioso poema de Dereck Walcott nos da una pista de cómo hacerlo:

EL AMOR DESPUÉS DEL AMOR

Un tiempo vendrá
en el que, con gran alegría, te saludarás a ti mismo,
al tú que llega a tu puerta, al que ves en tu espejo
y cada uno sonreirá a la bienvenida del otro
y dirá siéntate aquí. Come.
Seguirás amando al extraño que fuiste tú mismo.
Ofrece vino, ofrece pan. Devuelve tu amor a ti mismo, al extraño que te amó
toda tu vida, a quien no has conocido para conocer a otro corazón
que te conoce de memoria. Recoge las cartas del escritorio,
las fotografías, las desesperadas líneas, despega tu imagen del espejo.
Siéntate. Celebra tu vida.

Decía el dalái lama: «La compasión es el estado de desear que el objeto de nuestra compasión se libre del sufrimiento».

Primero empezamos por la liberación de nuestro propio sufrimiento y, a medida que ampliamos la conciencia y nos damos cuenta de que no hay otro, de que somos seres interconectados e interdependientes, podemos empatizar con los demás, conectar con su sufrimiento y verlos como son de verdad: como un ser humano, otro legítimo otro que, al igual que tú, está tratando de hacerlo lo mejor posible.

Justo en este instante de nueva conciencia podemos transformar todo ese dolor, estrés y sufrimiento, el resentimiento que nos ha estado acompañando durante años, y liberarlo mediante la práctica de la aceptación, el perdón, la compasión y la bondad.[24]

11
TRANSFORMANDO EL ESTRÉS Y EL SUFRIMIENTO A TRAVÉS DE LA ACEPTACIÓN Y EL PERDÓN

Hace dos mil quinientos años, el Buda expresaba en la primera de las cuatro nobles verdades la verdad del sufrimiento:

> Esta, oh, monjes, es la noble verdad del sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados sujetos al aferramiento son sufrimiento.

Han pasado muchos años y en la actualidad los seres humanos seguimos sufriendo por las mismas cosas.

Un sufrimiento que comienza con la no aceptación de nuestra propia naturaleza, la impermanencia y el cambio, y que continúa con el apego y la aversión a las personas, experiencias o cosas, generando miedo, tensión, dolor, sufrimiento y estrés.

Las expectativas rara vez coinciden con la realidad y cuanto más aferrados estemos a la idea de cómo han de ser las cosas o las personas, cómo han de actuar según nuestro propio condicionamiento, más sufrimiento y tensión iremos acumulando.

Es una especie de círculo vicioso donde el estrés se transforma en sufrimiento y el sufrimiento se convierte en estrés. Si queremos salir de esta rueda necesitamos aprender a aceptar lo sucedido.

Eckart Tolke, el autor del famoso libro *El poder del ahora*, decía: «Cada vez que me peleo con la realidad, acabo perdiendo».

Y es que el verdadero dolor del sufrimiento no está en el sufrimiento en sí, sino en la resistencia. Esa pelea que mantenemos en contra del propio sufrimiento. Algunas personas tienen dificultad para aceptar porque tienen la creencia de que aceptar es perder, ser débil, dar la razón al otro o permitir que el hecho de aceptar implique que vuelva a producirse esa experiencia desagradable.

La aceptación no supone resignarse de forma pasiva ni tampoco que no podamos cambiar

algunas circunstancias de nuestra vida, todo lo contrario.

Es un proceso activo que significa que hasta que no aceptemos la realidad tal y como es, y no como nos gustaría que fuese, no podremos liberarnos de esas cadenas a las que nos hemos atado. Una resistencia que nos impide relacionarnos con esa experiencia desde todo nuestro potencial con el que poder transformar y sanar este tipo de situaciones dolorosas y difíciles.

Cuando meditamos lo podemos ver y experimentar. Al sentarnos, aprendemos a sostener ese dolor físico y emocional. Observamos sin juzgar, de forma amable, aceptando las cosas tal y como son, y, poco a poco, vamos aprendiendo a cultivar ese espacio de calma en el que poder habitar. Con el tiempo, vamos viendo el enorme poder de transformación que tiene en nosotros la aceptación plena.

Cuando aceptamos desde esta nueva perspectiva, con mayor ecuanimidad, no lo hacemos con la esperanza de que las cosas sean distintas o diferentes. Es una aceptación vacía de expectativas y deseos personales.

No hay nada que haya de ser distinto de como ha sucedido. Aceptamos desde la comprensión profunda que las cosas, la vida, se manifiesta frente a nosotros a través de la ley de causa y efecto de manera impersonal. Igual que la montaña acepta la lluvia, las nubes o los rayos de sol. La vida siempre continúa y fluye hacia delante siguiendo su curso de forma natural.

Al ampliar la mirada y tomar perspectiva sobre las cosas, las personas o las experiencias vividas, también podemos mirarnos a nosotros mismos de la misma forma, con mayor sabiduría y autocompasión.

Es un instante en el que parar, tomar conciencia y ver si en mi vida, en algún rincón del corazón, queda algo de resentimiento o dolor con alguna persona del pasado o del presente, o tal vez conmigo mismo. Una oportunidad para liberarnos de esos antiguos fantasmas y abrir el corazón.

Nietzsche decía que el resentimiento nos constituye en esclavos. Una esclavitud que no tiene que ver con la falta de libertad física ni con la capacidad de decidir qué queremos hacer o hacia dónde queremos ir, sino con la falta de libertad mental.

El resentimiento nos hace esclavos de aquel suceso o persona con los que tuvimos un conflicto y nos deja atrapados, atados de pies y manos a lo que ya sucedió, y nos impide avanzar en la zona de nuestra vida donde aún hay dolor.

Cuando hay resentimiento, volvemos a sentir y revivir lo sucedido una u otra vez. Vuelven a emerger las mismas emociones y sensaciones —tensión, rabia, tristeza, dolor, culpa—, que, a su vez, nos conectan de nuevo con pensamientos asociados a este estado de resentimiento y generan nuevas olas de sufrimiento.

Una buena manera de liberarnos de este sufrimiento y salir de esta cárcel, hecha de pensamientos repetitivos y tóxicos es a través del perdón.[25]

Perdonarnos y perdonar es un acto en el que nos hacemos cargo de nosotros mismos rompiendo ese ciclo de víctima/victimario. Una declaración en la que nos reconocemos como responsables de nuestro propio bienestar, salud y libertad emocional. Una manifestación de amor hacia uno mismo, hacia la vida y hacia los demás.

Estos procesos en ocasiones no son sencillos. Hay experiencias en la vida que son difíciles de aceptar, así que no olvides en este proceso respetar tus tiempos, no forzar ni querer ir más rápido de lo que puedes en este momento. Tratarte con mucho amor, sin juzgarte y con amabilidad.

TERCERA PARTE

RESPONDIENDO CON SABIDURÍA Y DESPLEGANDO EL PODER PERSONAL

12
LA REACCIÓN AL ESTRÉS

Tenía veintiséis años y acababa de casarme con la que era mi pareja hacía tan solo nueve meses. Estaba acabando la carrera, me habían ascendido en mi empresa y hecho responsable de la zona de Cataluña, Levante y Baleares, con más de quince personas a mi cargo, y todo en el mismo año.

Me sentía completamente desbordado y superado por la situación. Agitado, irascible y temeroso en ciertos momentos, volando de una obra a otra, siempre corriendo, con la sensación de no llegar a todo y con muy poca paciencia para gestionar las situaciones y problemas que iban apareciendo.

Uno de esos días en los que estaba en el despacho hasta muy tarde, como de costumbre, recibí un correo de la responsable de uno de los clientes más importantes con los que trabajábamos en mi empresa.

En ese correo electrónico esta persona decía cosas que no eran ciertas sobre mi equipo y sobre mí en relación con unas obras en las que estábamos trabajando. Sin duda, no nos dejaba en buen lugar a ninguno de nosotros. En copia de ese correo estaban todos sus jefes y también los míos.

A medida que lo leía, una sensación de injusticia muy grande se apoderaba de mí. ¿Cómo era capaz de decir esa sarta de mentiras y embustes después de todos los esfuerzos que estábamos haciendo para que todo saliese bien?, pensé.

Pude sentir que una gran bola de fuego me iba creciendo desde la base del estómago y me ascendía poco a poco hacia el pecho. Las pulsaciones se elevaban, la respiración se aceleraba e iba cada vez más rápida y el latido del corazón retumbaba con fuerza dentro de mi caja torácica. El calor subía desde esa zona hacia la cara, sentía la tensión en la mandíbula, en la cabeza; al mismo tiempo, notaba como una gran energía sin control me sobrepasaba y pedía paso para expresarse.

Sin pensarlo dos veces, mis manos se dirigieron al teclado. Impulsado por la rabia, contesté a ese correo golpeando con los dedos el teclado con toda la fuerza de la que era capaz, tratando de hacer justicia y, al mismo tiempo, dejando en evidencia con mis palabras a la persona que había escrito ese correo. Al acabar el correo electrónico, sin releerlo, le di al botón de enviar poniendo en copia a todo el mundo y me fui a casa a descansar.

Al día siguiente, nada más levantarme y mirar el móvil, vi que tenía más de diez mensajes y

otras tantas llamadas perdidas de los jefes de mi empresa, del director general y del director técnico. Al hablar con ellos, ambos me expresaron lo mismo: el contenido de mi correo estaba bien, decía la verdad, pero me habían perdido las formas.

Ese correo hizo que ese cliente tan importante pidiese mi destitución si queríamos continuar colaborando, y aunque mi empresa al principio no lo hizo, mi posición quedó muy dañada y al tiempo me propusieron bajar de categoría y poner a otra persona en mi lugar. Yo me negué en redondo y finalmente acabé yéndome de la empresa.

Ese correo electrónico me costó el puesto de trabajo, aunque también aprendí algo muy importante: no contestar de forma reactiva cuando me siento arrastrado por una emoción.

En los momentos en los que nos sentimos amenazados, física o emocionalmente, o tememos perder nuestra posición social, el estatus, o nos sentimos desafiados en nuestra forma de pensar, nuestro ego, pueden desencadenar este tipo de reacciones inconscientes para tratar de protegernos.

Quizá al leer esta historia te hayas visto reflejado en algún momento de tu vida en el que la reacción frente a una amenaza o un peligro, impulsado por el miedo o la rabia, las dos emociones principales que aparecen cuando sentimos estrés, te haya hecho actuar de una forma precipitada, sin pensar, y ese comportamiento te haya generado *a posteriori* un problema mayor con una persona. Puede haber sido con tu pareja, con alguien de la familia, tus hijos, un amigo, un cliente al decir una mala palabra o tomar una decisión inadecuada, y tal vez haya generado un mayor sufrimiento en tu vida y en la de los demás.

Como hemos visto en el capítulo anterior, la reacción al estrés es un mecanismo que funciona muy bien cuando los peligros son reales, cuando nos enfrentamos a situaciones que ponen en peligro nuestra vida; sin embargo, como me sucedió a mí en esta historia, cuando las amenazas no son reales y tienen que ver con la interpretación mental de lo que está sucediendo, la reacción no nos sirve, ya que acaba controlándonos. Necesitamos aprender a responder de forma consciente y, por tanto, con mayor sabiduría.

Esta nueva forma de responder a estos acontecimientos llega a través de una nueva conciencia. No hay nada que pueda cambiarse si primero no se contempla desde una perspectiva diferente. Es preciso encontrar una manera de ampliar el paño por el que ver con mayor claridad, ser capaces de poner luz en los momentos oscuros y confusos para empezar a actuar y ser de una forma diferente a la habitual.

Y esto es exactamente lo que hemos estado trabajando en estas primeras partes del libro a través de la comprensión del funcionamiento de la atención, la percepción y las emociones. A partir de este momento vamos a ver cómo podemos responder mejor al estrés ampliando esta conciencia y, en consecuencia, reaccionando menos.

13
RESPONDIENDO DE MANERA CONSCIENTE AL ESTRÉS

Cuenta la historia que cuando el Buda se iluminó al ver una estrella, sentado debajo del árbol bodhi, primero permaneció en silencio. Cuarenta y nueve días después, decidió viajar a Sarnath, una pequeña ciudad sagrada, que pertenecía a Benarés, en el centro de la India.

Allí se encontró con cinco ascetas con los que había compartido seis años de práctica y privaciones en la selva. Ellos fueron la primera sangha, sus primeros estudiantes, y con los que había compartido su primera y más importante enseñanza: las cuatro nobles verdades.

Lo primero que les enseñó a los monjes en esta primera noble verdad fue la explicación del sufrimiento humano básico. Esta primera verdad hace referencia al dolor, a la ansiedad, al estrés y a la angustia física, y sobre todo mental, que existe dentro de cada uno de nosotros.

Este punto me parece muy interesante, ya que, si queremos cambiar algo, primero hemos de reconocer su propia existencia, ver cuáles son las cosas que nos producen insatisfacción o estrés en nuestra vida y, de esta forma, buscar una manera para cambiarlo. De nada sirve quejarse, negar la situación o avergonzarse.

Si entendemos la verdad de nuestro sufrimiento y estrés (primera noble verdad), podremos comprender cuál es la causa original que lo produce (segunda noble verdad); así sabremos cómo cesarlo (tercera noble verdad) y alcanzaremos el sendero que conduce a la cesación del sufrimiento y su origen (cuarta noble verdad).

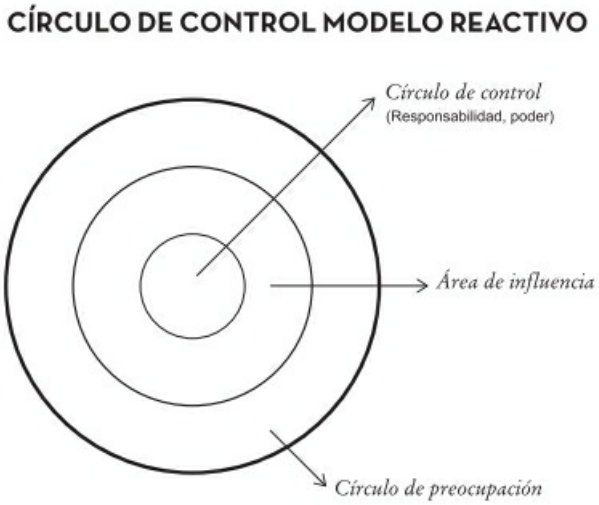
Como podemos ver, aunque estas enseñanzas tienen más de dos mil quinientos años, comparten muchos puntos en común con la actualidad. Unas palabras y una comprensión que pueden sernos de gran ayuda para gestionar mejor nuestro sufrimiento y estrés.

En el curso de MBSR, cuando llegamos a esta sesión, la reducción de estrés, les pido a los participantes que observen durante la semana cuáles son sus estresores y dónde se encuentran sus amenazas. De esta forma, pueden reconocer y comprender esta primera noble verdad, su origen.

Quizá en estos momentos podrías tomarte unos minutos y preguntarte cuáles son las cosas que en este momento de tu vida te están generando tensión, preocupación o estrés. Es importante que seas específico mientras haces esta lista, por ejemplo: «Me genera estrés el trabajo. ¿Exactamente el qué?». Quizá sea una excesiva carga de tareas, las expectativas que tienes

respecto a los resultados de ese trabajo o te genere estrés tu propia autoexigencia. Es importante ser claros con los estresores para, de esta forma, saber luego lo que podemos hacer con ellos.

Para analizarlos tomamos una herramienta que se llama «círculo de control» de la que nos habla Stephen R. Covey en su libro *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Con esta herramienta podemos ver hacia dónde estamos orientando nuestro tiempo y energía y cuál es nuestra actitud sobre las cosas que nos causan estrés clasificándolas en tres grandes áreas:



La primera área es el círculo del control. A mí personalmente me gusta llamarlo el círculo de poder, ya que el control está más orientado hacia las máquinas que hacia los seres humanos. En esta área estaría todo lo que depende de mí; mis acciones, mis conductas, mis tareas, mis pensamientos y también mis emociones.

En la segunda, el área de influencia, están todas las cosas en las que yo puedo hacer algo, sobre las que tengo cierto poder de control o poder personal, pero los resultados no solo dependen de mí, ya que necesito a la otra persona para poder cambiar una situación. Es el espacio de las interrelaciones.

En la tercera área se encuentra el círculo de la preocupación. En este espacio se sitúa todo lo que no depende de mí y sobre lo que no tengo un control real o poder de actuación. Este es el espacio del otro. Aquí encontramos lo que piensa la otra persona, lo que siente, la forma en que actúa y las decisiones que toma.

Si dibujases estos tres círculos en este momento de tu vida, en función de cuánto tiempo y energía le dedicas a cada uno de ellos, ¿cómo quedarían?, ¿qué tamaño tendrían?

Si analizamos nuestro dibujo anterior, podríamos decir que este es el círculo de una persona reactiva. El círculo de control o poder personal es bastante pequeño, eso quiere decir que esta

persona está poco enfocada en lo que puede hacer, en su poder personal; no está desarrollando sus dones, talentos, valores y su sabiduría. Cuanto menor es nuestro círculo de poder personal, más pequeño es nuestro grado de influencia sobre los demás y, al contrario, cuanto más desarrollamos nuestro círculo de control, mayor es el grado de influencia que tenemos sobre las otras personas y el impacto que podemos tener en el mundo.

En este caso, el círculo más grande de los tres es el círculo de la preocupación. Eso quiere decir que esta persona está dedicando mucho tiempo y energía a tratar de cambiar cosas que no puede cambiar: por tanto, está perdiendo parte de su energía y su poder personal.

Además, cuando queremos cambiar cosas que no dependen de nosotros mismos, normalmente aparecen la frustración, la tristeza, la rabia, la culpa y el miedo.

Como hemos visto hasta ahora, la rabia y el miedo son las emociones que nos hacen reaccionar; por tanto, esta persona estará viviendo lo que le sucede en un modo reactivo, alerta, con mayor preocupación y estrés.

Todas las amenazas o estresores de nuestra vida podemos ubicarlos en alguna de estas tres áreas. La del control o poder personal, que depende de nuestra conducta; la de la influencia, que implica la conducta de las otras personas; o la de la preocupación, las situaciones, problemas o momentos ya pasados que no podemos cambiar.

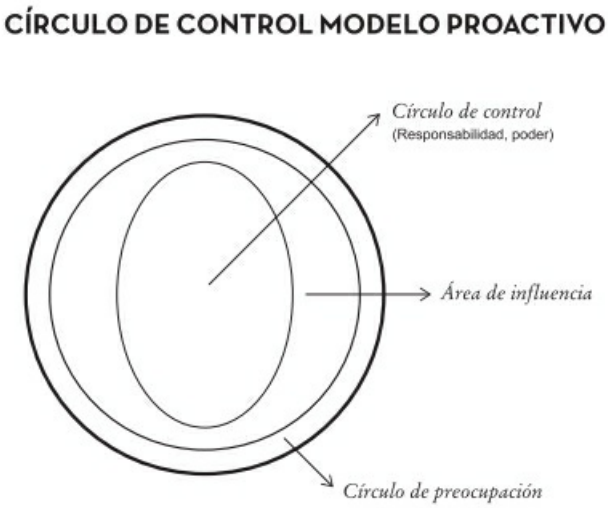
Como dice esta *Plegaria de la serenidad*, del teólogo, filósofo y escritor estadounidense de origen alemán Reinhold Niebuhr, un primer paso muy importante es aprender a identificar dónde se encuentran nuestros estresores para saber qué podemos hacer con ellos: «Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para entender la diferencia».

Ahora que sabemos cuáles son nuestros estresores, su origen y comprendemos dónde están ubicados en nuestra vida tras utilizar esta herramienta del círculo de control, podemos empezar a gestionarlos, como decía el Buda en la tercera noble verdad.

La respuesta que ofrecemos a las diferentes circunstancias y situaciones que nos invita a vivir la vida influye poderosamente sobre nosotros, sobre nuestro estado físico y emocional, y también, por ende, sobre nuestras circunstancias; si yo cambio, todo cambia.

Siento que, en ocasiones, nos olvidamos de este gran poder personal que reside dentro de cada uno de nosotros y, con ello, de la posibilidad que tenemos de generar cambios e impactar de forma positiva en nuestra vida y en el mundo.

Este otro dibujo muestra un círculo completamente distinto al que vimos con anterioridad.



Como vemos, esta persona ha ampliado de forma considerable su círculo de control o poder personal.

Hace unos años, en un retiro de un mes de verano en el que participé, en una de las charlas dharma que se hacen, el hijo de la maestra, que lo estaba guiando y que también estaba realizando este retiro, le dijo:

—No confío en los seres humanos. Solo creamos problemas y sufrimiento a los seres vivos de este planeta. Somos codiciosos, estamos llenos de deseos y odio, y solo pensamos en nosotros mismos y en nuestra felicidad.

La maestra permaneció unos momentos en silencio, mirándolo de forma fija, pero al mismo tiempo compasiva.

—¿No te gusta? —le respondió ella.

—No, no me gusta —le dijo su hijo.

—Si no te gusta este mundo, entonces cámbialo.

Esto es, sin duda, tomar el control sobre las cosas de nuestra vida o del mundo que no nos gustan, nos preocupan o nos generan estrés. Una poderosa invitación a salir de la queja, de la crítica y del victimismo, y a entrar en la responsabilidad, en la propuesta, en la acción y recuperar de esta forma el poder personal. Este es un gran cambio de paradigma, ya que dejamos de esperar a que los cambios vengan desde fuera, impulsados por los otros, para promover los cambios desde dentro, salidos del centro de nuestro ser.

Aquí, en este espacio, en el ser, el motor que nos impulsa a actuar es el amor y la ilusión, y los compromisos que establecemos con nosotros mismos o con los demás se dan de forma natural. Además, cuando ampliamos la zona de poder personal, notamos más control en nuestra vida y eso nos hace sentir más seguros, con menos incertidumbre y estrés.

En el mindfulness hablamos de la importancia de encarnar lo que decimos, de ser coherentes con nuestras palabras y recorrerlas de forma práctica llevándolas a nuestro día a día. Al ocuparnos de nosotros mismos, ampliamos esta zona, y, por consiguiente, no solo crece nuestro poder personal, sino que también ampliamos el área de influencia pudiendo ser inspiradores para las personas que están a nuestro alrededor.

Entonces, cuando llegan cosas buenas a nuestra vida, las utilizamos para generar cambios, ayudarnos y ayudar a los otros, y cuando llegan cosas malas las usamos de la misma forma; trabajándolas con nosotros mismos y viendo cómo las podemos utilizar para ayudar a los otros.

Esta es una enseñanza del gran maestro zen Man Gong Sunim «Todo el mundo quiere algo bueno, pero la mayoría de la gente no entiende que cuando obtienes algo bueno, también obtienes algo malo. Si entendiesen esto, entonces practicarían zen».

De esta forma nuestro poder personal e influencia no dependen de las causas externas, de los resultados; dependen de nosotros, de nuestra actitud y de las decisiones que tomamos, usando correctamente cada cosa que aparece.

Al ampliar el círculo de poder personal y el área de influencia, la zona de la preocupación se reduce de tamaño de forma considerable. Estas personas más proactivas le dedican poco tiempo y energía a cambiar lo que saben que no pueden cambiar.

¿Para qué voy a esforzarme en tratar de cambiar lo que no depende de mí? No tiene ningún sentido, ¿verdad?

Sin embargo, son muchas las personas que han intentado cambiar a sus parejas, padres, hermanos, amigos o compañeros de trabajo, todos con idéntico resultado: fracaso total. No es posible cambiar a nadie que no quiera cambiar. A la única persona que podemos cambiar es a nosotros mismos.

¿Y qué hacemos entonces con lo que aún nos preocupa y sabemos que no podemos cambiar?

Solo podemos regularlo, y para ello lo primero es reconocerlo. Reconocer que esa preocupación está ahí y permitirme conectar con esas sensaciones y emociones que me molestan o me preocupan, sin juzgarlas.

Escuchando al cuerpo, ampliando la conciencia y permitiendo que la experiencia sea tal y como es. Tendiéndole una alfombra de bienvenida a esa sensación desagradable; a ese miedo, a esa rabia o tal vez a esa culpa, reconociendo que hay cosas en la vida que no dependen de uno mismo y que en esas ocasiones lo mejor que podemos hacer para reducir esa tensión y malestar es aceptar.

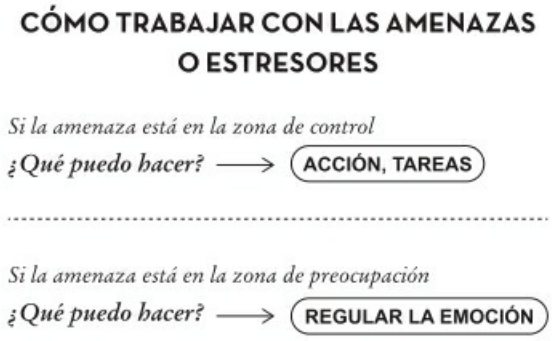
Cuando acompaño a mis clientes en las sesiones de coaching, trato de enfocarme en lo que depende de mí para que estén lo mejor posible y se sientan en un espacio de seguridad y total confianza. De mí depende el círculo de control, que haya una buena luz y temperatura, ni frío ni calor. Que las butacas sean cómodas y que haya agua por si tienen sed. También estoy totalmente

presente para ellos en la conversación; con una escucha consciente, atento a cualquier cosa que puedan decir o hacer a través de la expresión corporal, del tono de voz o lo que puedan estar sintiendo. Trato de generar un buen ambiente, que sea distendido y cercano, aunque esto es algo que ya no depende solo de mí, pues corresponde al área de influencia.

Necesito la colaboración del cliente para crear este ambiente y este espacio de trabajo. Solo no puedo. Por último, cuando terminamos, el cliente se compromete a hacer un trabajo durante la semana. Que cumpla sus compromisos, que lo haga o no lo haga es algo que yo no puedo controlar, escapa de mi influencia, que correspondería a la zona de preocupación, así que lo mejor que puedo hacer es aceptar cualquier cosa que pueda traer el cliente a la siguiente sesión en relación con sus compromisos.

Identificar qué es lo que genera tensión en mi vida, dónde están las amenazas o estresores y en qué áreas se encuentran (CC, AI o CP), es fundamental para comenzar a regular la emoción y el estrés.

De esta forma, podríamos resumir las diferentes acciones que podríamos hacer en dos grupos, como vemos en el siguiente gráfico:



El estrés, como hemos visto, lo sentimos en el cuerpo como una sensación desagradable, una tensión incomoda, un desequilibrio interno, que no nos permite funcionar correctamente. Y muchas veces, cuando esto sucede, tratamos de realizar acciones para recuperar este equilibrio, intentando regular la emoción, pero no todas nos ayudan a ello. Muchas de estas acciones, no solo no solucionan el origen de nuestro malestar interno, sino que, con el tiempo, estas estrategias estériles lo acaban incrementando.

En el siguiente punto, vamos a indagar sobre los diferentes tipos de estrategias que utilizamos para adaptarnos en los momentos de estrés y cuáles nos pueden ayudar a regular la emoción.

14
ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN CONSCIENTES E INCONSCIENTES

Durante años sentí que no estaba haciendo con mi vida, ni en lo profesional ni en lo personal, aquello para lo que había sido llamado. Una sensación extraña, muy incómoda, ya que no sabía qué era exactamente eso para lo que había venido a este mundo, y al mismo tiempo estaba totalmente convencido de que había algo ahí fuera que me estaba esperando.

Esa tensión de saber que estaba donde no era y era donde no estaba, como un día me expresó mi gran amigo Jose, más el estrés del trabajo y las obligaciones diarias, me estaba matando. Una forma de morir en vida, una manera lenta, tediosa, pesada, que me generaba mucho sufrimiento.

En aquel momento mi manera de liberar toda esa tensión y ese estrés consistía en salir de fiesta durante todo el fin de semana. En aquella época, hacía mis primeros pinitos mezclando música como *disc jockey*, así que una manera de distraerme, a medida que iba finalizando la semana, era planear dónde íbamos a ir a bailar con mis amigos y mi pareja, y decidir a quién íbamos a ver pinchar.

Estas salidas estaban bañadas de alcohol y en ocasiones de algunas otras sustancias que me permitían evadirme de mi realidad, esa que no me gustaba, y al mismo tiempo paliar y adormecer ese dolor interno que rara vez mostraba.

Recuerdo aquellos lunes llenos de culpa, ya que empezaba a ser consciente de que ese no era el camino, la debilidad física y emocional, la sensación de estar intoxicado por esas sustancias y la falta de claridad, además de la preocupación por haber hecho un hermoso agujero en mi cuenta corriente nada más comenzar la semana.

Este es un claro ejemplo de un tipo de estrategia no adaptativa, inconsciente y reactiva, que, en un intento de recuperar el equilibrio y la estabilidad emocional, lo único que hacía era trasladar el malestar, no solucionarlo, lo que generaba más estrés y sufrimiento en mi mente y en mi cuerpo.

El alcohol, las drogas, tomar más café de la cuenta, fumar, la comida copiosa y rica en grasas no saludables, los dulces, las compras, el sexo no consciente, internet, el exceso de trabajo, el juego y las redes sociales son algunas de las estrategias que se pueden utilizar de forma no consciente para tratar de sentirnos mejor.

Estas estrategias evitativas son muy comunes, y hasta cierto punto lógicas, ya que cuando algo no nos gusta y nos genera malestar tratamos de evitarlo huyendo o luchando. Sin embargo, como

hemos visto, estas reacciones no nos ayudan a resolver el origen de nuestro estrés o malestar, sino todo lo contrario, ya que tan solo lo trasladan. Como dice un gran proverbio zen: «Toda la paz que encontrarás en la cima de la montaña es aquella que trajiste contigo al llegar».

No podemos escapar de nosotros mismos. No podemos evitar nuestra sombra.

Sé que es muy retador parar, escuchar y observar todo ese malestar interno cuando este aparece. Requiere una gran dosis de valentía y conciencia hacer el ejercicio de quedarnos ahí, en el cuerpo, y no huir de la experiencia, pero al mismo tiempo es tremendamente sanador cuando poco a poco lo vamos intentando.

Este es uno de los primeros pasos para salir de esa reactividad automática: ser conscientes de lo que estamos viviendo mientras lo estamos experimentando, algo fundamental en nuestra práctica de mindfulness.

El simple hecho de ser consciente de lo que está sucediendo, observar nuestro condicionamiento o karma (nuestra mente-hábito), como se dice en budismo, abre un espacio poderoso de transformación.

Esta conciencia es una luz que no se puede ver, pero cuyo reflejo, al enfocarla en aquello que nos causa dolor, nos permite hacerlo consciente. Y es justo en ese instante, al dejar atrás reacciones antiguas, cuando podemos decidir de forma diferente, recuperar el poder y evitar de esta forma ser esclavos de nuestro propio pasado.

Esto no quiere decir que ya no vaya a haber más momentos en nuestra vida en los que sintamos enfado, tristeza o miedo. Quiere decir que ahora, cuando aparezcan estas sensaciones, emociones y pensamientos los podremos reconocer sin alimentarlos ni rechazarlos, reduciendo la posibilidad de que nos arrastren.

Todas nuestras prácticas, formales e informales, nos ayudan a cultivar aspectos de la mente que nos permiten ir ampliando la conciencia centrándonos en la respiración y en el cuerpo, y mejorando de esta forma nuestra atención y conexión con la experiencia.

La meditación, el yoga, el ejercicio físico, la naturaleza, una buena conversación con un amigo, un paseo en silencio, son algunas de las cosas a las que podemos recurrir para reducir ese desequilibrio y regular esos estados de tensión emocional que en ocasiones experimentamos.

Son estrategias conscientes y adaptativas que van directas al origen del malestar y no generan más sufrimiento y estrés. A partir de ahora, cada vez que aparezca el estrés tendremos frente a nosotros una oportunidad de recorrer un camino diferente al que hemos estado transitando hasta el momento. Un desafío para desarrollar nuestra creatividad y recuperar así la libertad y el poder personal.

15
RECUPERANDO LA LIBERTAD Y EL PODER PERSONAL

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad.

VIKTOR FRANKL

Pensamos que vivimos nuestras vidas, pero estas están siendo vividas.

RAMESH BALSEKAR

Quizá pensamos que ser libres es hacer lo que queremos en cada momento, y, aunque esto nos puede proporcionar una cierta sensación de libertad, es una libertad apegada, minúscula, ya que depende de algo que muchas veces no podemos controlar.

Como hemos visto anteriormente con la herramienta círculo de control, hay muchas cosas en nuestra vida que están fuera de nuestro alcance y de nuestro poder personal. Aunque pensamos que podemos controlar toda nuestra vida, y esto a nuestro ego le encanta, es simplemente una ilusión más, creada desde la mente, que nos aporta una falsa sensación de seguridad.

Vivimos en un mundo interdependiente, conectado por completo, que hace que la vida esté llena de variables e imprevistos que escapan de nuestro control.

Y este ilusorio control acaba controlándonos a nosotros mismos, nos saca del momento presente y, cuando nos damos cuenta de que no estamos siendo capaces de controlar por más que lo intentemos, vemos que lo único que conseguimos es desgastarnos y lograr el efecto contrario.

De hecho, podemos considerarnos completamente libres y sentir que nuestra vida no nos pertenece, que no somos dueños de ella y que nuestras decisiones, pequeñas o grandes, las tomamos por las circunstancias que estamos experimentando.

No podemos controlar qué nos pasará mañana, ni tan siquiera un momento después de este ahora. Pensamos que tenemos tiempo, que aún nos queda mucho por vivir y que seguramente hoy no será el día en el que muramos, pero lo cierto es que no lo sabemos. Quizá hoy podría ser nuestro último día. Esto tampoco lo podemos controlar.

El control está asociado al miedo. Cuanto más miedo tenemos, más necesidad de control, y cuanta más necesidad de control, más miedo tenemos.

Pensamos que, gracias al control, podemos adentrarnos en el futuro con menos incertidumbre, pero no es el control el que nos ayuda a adentrarnos en lo desconocido con más seguridad, sino que es la confianza la que hace que el camino pueda experimentarse con mayor certidumbre.

Una confianza que no depende de lo externo, de los resultados o del reconocimiento de los otros. No está alimentada a base de logros. No depende de nuestro aspecto físico, nuestro género, nuestra edad, posición social o título universitario. Tampoco depende de lo que hagan los demás, de las circunstancias o de las condiciones que ahora estemos experimentando. No hay nada externo que pueda hacer decrecer esta confianza ni tampoco nada que la pueda aumentar.

Frank Ostraseski, en su maravilloso libro *Las cinco invitaciones*, llamaba a este tipo de confianza «la esperanza madura».

Él define este tipo de esperanza como una cualidad del ser, una semilla, añadiría yo, que todos los seres humanos tenemos anidada en el centro de nuestra mente/corazón. Una cualidad, como pueden ser el amor, la bondad o la compasión, que es imperturbable y que podemos sentir cuando nos adentramos en la presencia. Esa pausa que emerge entre respiración y respiración, cuando la mente se aquieta, y que nos permite volver a creer y confiar.

El potencial de este tipo de esperanza radica en la respuesta interna que siempre podemos ofrecer con independencia de los acontecimientos externos.

La confianza madura no está depositada en las expectativas o en los resultados, sino conectada con mis recursos internos, esos que siempre viajan conmigo y puedo utilizar en cualquier situación.

Esa respuesta consciente, interna, entre el estímulo y mi reacción, que me permite elegir, de forma libre, cómo quiero comportarme frente a los acontecimientos, como decía Viktor Frankl.

Podemos estar privados de nuestra libertad, incluso en un campo de concentración, como le pasó a él, y sin embargo seguir siendo libres al poder elegir cómo queremos responder frente a esa situación de peligro.

Esta es la última de las libertades personales y la más poderosa de todas ellas, como nos dice él, en las que nuestra respuesta no está condicionada por lo externo.

En ese momento de pausa que existe entre el acontecimiento y mi comportamiento se encuentran nuestra verdadera libertad y nuestro auténtico poder personal.

16
RESILIENCIA Y PERSONAS RESILIENTES

Veíamos en los capítulos anteriores que el estrés nace de la percepción de una sensación de peligro, real o imaginaria, que genera un desequilibrio interno en el cuerpo y en la mente. Este desequilibrio, impulsado por una emoción, el miedo o la rabia, genera un tipo de comportamiento.

Todas las personas, en algún momento de la vida, experimentamos una situación difícil, adversa e incluso en algunos casos traumática: la pérdida de un trabajo, una separación, una situación familiar compleja, la enfermedad o la despedida de un ser querido pueden ser algunas de ellas. El sufrimiento humano, como hemos visto, es coexistencial a la propia existencia.

Todos los seres humanos, entre otras especies, sentimos dolor, y, sin embargo, este tipo de situaciones no nos afecta a todos por igual.

El tipo de personalidad y la manera en que afrontamos estos desafíos son la clave para su gestión y posterior desarrollo.

Dentro de las distintas personalidades, hay una característica que hace que algunas personas se adapten mejor a este nuevo desarrollo después de una situación difícil. Esta característica se llama resiliencia.

Boris Cyrulnik, neurólogo, psiquiatra y psicoanalista, y uno de los padres de este término, nos dice:

> La resiliencia es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para fortalecerse y salir fortalecido de ellas. Una persona resiliente comprende que es el propio arquitecto de su alegría y su propio destino.

La resiliencia, aunque tiene un pequeño factor biológico, no es una característica innata. Sobre todo es algo aprendido. Tiene que ver con el desarrollo de nuestra infancia, el afecto, la cultura, el condicionamiento y nuestras experiencias de vida.

Haber crecido en un entorno de confianza, donde hayan prevalecido el amor y el apego sano, y se haya creado un vínculo seguro es fundamental para luego desarrollar esta capacidad cuando comenzamos a ser más mayores.

Sin embargo, que no se hayan dado estas circunstancias en nuestra vida durante las primeras

etapas no quiere decir que no podamos desarrollarla más tarde ya en nuestra edad adulta. La resiliencia está en evolución durante toda nuestra vida.

Hay seis actitudes que podemos trabajar y que nos ayudarán a gestionar mejor estos momentos difíciles de la vida y reducir el estrés.

La primera actitud tiene que ver con el grado de compromiso.

El compromiso es uno de los elementos más importantes dentro de los procesos de aprendizaje y parte fundamental a la hora de realizar cambios. Un compromiso genuino con lo que quiero hacer en mi vida y no con lo que tengo que hacer, que no nace desde la obligación, sino de la decisión libre y alineada con mis valores.

Cuando estamos comprometidos profundamente con algo, somos capaces de encontrar el tiempo y la energía necesarios para llevar a cabo eso que para nosotros es fundamental.

De esta fuerza emerge la capacidad para afrontar los momentos difíciles y vivirlos con más ligereza, ya que la causa por la que lo estoy haciendo merece la pena.

En los primeros años de mi cambio profesional y personal, viví momentos de dificultad, de mucha incertidumbre, en ocasiones económica, otras veces inestabilidad emocional, pero el compromiso con el cambio era tan grande que hacía que todas esas dificultades quedasen relegadas a un segundo plano. Todo lo que estaba sucediendo tenía un sentido que hacía que lo vivido, sin duda, mereciese la pena.

Tener un propósito personal o profesional, una dirección clara, puede ayudarnos mucho cuando estamos atravesando un momento difícil, ya que puede dotar de sentido una circunstancia que en apariencia carece de él.

Jim Selman, consultor y coach estadounidense, decía: «La capacidad de comprometernos es probablemente el aspecto más destacable y constitutivo de nuestra existencia como seres humanos».

Un compromiso que nos conecta los unos con los otros y va más allá de nuestros propios deseos e intereses personales. Una aspiración mayor que tiene que ver con el bienestar y la felicidad de las otras personas.

La segunda actitud tiene que ver con la ilusión, una ilusión que viene unida a este compromiso auténtico. Cuando estamos ilusionados, entendemos las dificultades como parte del camino y nos entregamos a ese momento no solo desde la mente y el cuerpo, sino también desde la presencia y el corazón.

Un ejemplo claro de este compromiso y de esta ilusión puede verse en la crianza de los hijos. La falta de horas de sueño de los primeros años, las preocupaciones, la dificultad para conciliar el trabajo con la familia, la falta de intimidad en la pareja; todos estos momentos difíciles y de estrés se superan gracias a la ilusión de ese momento deseado.

La ilusión es el motor que nos impulsa a continuar cuando las fuerzas fallan. Es la ilusión del

corazón la que nos anima a dar un paso más. Esta ilusión está vinculada con la emoción de la alegría, así que las sensaciones que aparecen son agradables.

Sentimos una energía sin tensión que se expande a través del cuerpo, que nos da fuerzas y nos invita a compartir con los demás.

Una ilusión y una alegría que nos ayudan a establecer lazos con otras personas, vínculos, y nos dan ganas de compartir con los demás. Y de este compartir con los otros, nace otra actitud fundamental que nos puede ayudar a superar un momento de dificultad.

Esta **tercera actitud** tiene que ver con el cuidado de las relaciones y los vínculos.

Cuando estamos atravesando un momento difícil, desde la creencia de no querer molestar o sentir que en ese momento no somos una buena compañía, puede aparecer una tendencia al aislamiento.

Todos, absolutamente todos, necesitamos ayuda de los otros durante toda nuestra vida, desde que nacemos hasta que morimos.

En nuestro nacimiento, necesitamos la ayuda de nuestra madre para salir del vientre y también del personal sanitario. Luego, en nuestros primeros años de vida, precisamos la ayuda de los padres, de los abuelos y también de los hermanos. Más tarde, ya en el colegio, necesitamos la ayuda de los profesores y compañeros de clase. Cuando llega la adolescencia, la ayuda de los amigos y de las primeras parejas, hasta llegar a nuestros primeros trabajos, donde necesitamos la ayuda de nuestros jefes, clientes y compañeros de trabajo.

Y así sucesivamente hasta el último momento de nuestra vida, en este plano físico, en el que abandonaremos este cuerpo y alguien tendrá que ayudarnos a hacerlo llevando a cabo la ceremonia de despedida de la forma que nosotros hayamos decidido.

No estamos solos. Somos seres interdependientes, unidos a un todo y totalmente conectados.

En esos momentos difíciles en los que nos podemos sentir sin fuerzas y arrastrados por el miedo, la tristeza o la rabia, es muy importante no alimentar la herida y pedir ayuda.

Hablar, compartir y abrir la vulnerabilidad con aquellas personas que nos quieren y nos conocen, y permitirnos ser ayudados es imprescindible en estos momentos. No somos débiles por hacerlo, solo estamos permitiendo mostrar nuestro lado más humano.

No siempre es fácil, pero cuando lo hacemos el grado de conexión y compromiso que generamos en la relación es mucho más profundo, sincero, honesto y, en definitiva, sano. Cultivar este tipo de vínculos afectivos es fundamental para nuestro desarrollo emocional y una de las bases de nuestra felicidad.

La cuarta actitud es el altruismo, un gran mecanismo que nos permite transformar el sufrimiento y el dolor.

Los psicólogos, coaches y terapeutas, los sanadores heridos, sabemos que una manera de

transformar nuestro propio dolor, nuestras heridas y darle un sentido a nuestra experiencia es a través del compromiso genuino de ayuda hacia los otros.

Una forma de trasformar esas viejas heridas en algo hermoso, de embellecerlas, es utilizarlas para ayudar a los demás.

Un proceso que nos permite salir de nuestro propio mundo y ver que enfrente de nosotros, más allá de nuestras circunstancias y condiciones, existe un otro.

Un principio de alteridad, de reconocimiento, que nos ayuda a empatizar, conectar con otras personas y salir de nuestra propia rumiación y bucles mentales que generan sufrimiento.

Según la neurociencia, ayudar y ser ayudados hace que nuestra mente y cuerpo segreguen grandes cantidades de hormonas relacionadas con la vinculación afectiva.

La oxitocina y altas dosis de neurotransmisores del placer y la felicidad, como son la dopamina, la serotonina, la adrenalina o las endorfinas, nos ayudan de forma positiva en nuestros estados de ánimo y, por tanto, hacen que nos sintamos mejor.

La quinta actitud tiene que ver con parar e ir más despacio.

Salir de esta cultura del *sprint* en la que nos hemos instalado y empezar a vivir de forma más lenta.

Cuando llega una crisis a nuestra vida, una dificultad, lo que necesitamos para resolverla es tiempo y no prisa. Ralentizar los procesos para comprender lo sucedido, indagar y explorar, y tomarnos el tiempo que necesitemos para ello.

Al parar podemos mirar con mayor perspectiva, tomar distancia de la situación y ver en realidad qué es lo que ha sucedido. Aprender a estar más presentes, despiertos y conscientes. Con el tiempo, a través de estas prácticas centradas en la atención plena, podemos recuperar el equilibrio interno y volver a disfrutar de nuestro día a día.

Y **la sexta actitud** tiene que ver con esta sabiduría que se manifiesta cuando podemos parar y ver la situación con ojos nuevos. Es la manera en que afrontamos las crisis.

En mi escuela de meditación, una de las primeras frases de las enseñanzas del maestro zen Seung Sahn que escuché pronunciar a otros estudiantes y que más me sorprendieron fue: «*Bad things good things, and good things bad things*».

Todos hemos vivido situaciones en nuestra vida que confirman estas palabras. Momentos «malos» que trajeron muchas cosas buenas a nuestra vida y momentos «buenos» que trajeron cosas malas o situaciones difíciles.

Todo lo que nos sucede lo podemos ver desde la perspectiva de los problemas o las dificultades, como vimos en el capítulo en el que hablamos de la percepción, o podemos ver este tipo de situaciones como oportunidades en las que podemos mejorar y aprender.

Cuando todo va bien, puede que sea agradable la experiencia, pero cuando sucede esto hay

una especie de adormecimiento, una acomodación que nos impide que haya un crecimiento a nivel personal o profesional.

Las crisis son muy incómodas, nadie las elegiría por decisión propia, pero, sin duda alguna, cuando llegan nos sacan de lo conocido y nos llevan a un lugar en el que, si estamos atentos, pueden aparecer nuevas oportunidades para conocernos mejor y aprender.

Las crisis y los desafíos son grandes catalizadores de cambio. Si estamos atentos y no rechazamos nada, el maestro siempre se encuentra frente a nosotros. Entonces podemos aprovechar cualquier experiencia que se presente en nuestras vidas para aprender a vivir.



CUARTA PARTE

INTEGRANDO EL MINDFULNESS Y LA CONCIENCIA PLENA EN LA VIDA

17
VISIÓN O SUEÑO

Hace unos años recibí un mensaje privado por Instagram de un chico que era coach. En el mensaje me decía que había visto mi perfil y que le había gustado mucho, tanto lo que compartía como el lugar desde el que lo hacía.

Brevemente se presentó en ese mismo mensaje y me invitó a hablar en otro momento, ya que tenía una propuesta que quería compartir conmigo.

Entré en su perfil y me gustó lo que vi. Se notaba que llevaba años dedicándose a la formación, a impartir cursos y al coaching. Le escribí agradeciéndole su mensaje y preguntándole cuándo podríamos vernos. Él estaba en Madrid, así que decidimos hacer una videollamada la semana siguiente.

El día llegó e hicimos esa llamada. Enseguida conectamos, ya que él también había estudiado el mismo tipo de coaching que yo, el ontológico, y eso hizo que nos entendiésemos con mucha facilidad. Bebíamos de las mismas fuentes, habíamos aprendido con los mismos profesores, estudiado casi con los mismos libros, así que la conversación fluyó de manera muy natural.

Él me explicó que en Argentina, de donde él era, había creado una escuela de coaching para líderes de empresas y que ahora que estaba en España quería desarrollar ese mismo programa aquí. En Madrid lo estaba gestionando él y estaba buscando un homónimo en Barcelona para hacer lo mismo, y después de ver mi perfil había pensado en mí para que yo pudiera llevarlo a cabo.

Escuché todo lo que me decía con mucha atención y, al acabar, le hice algunas preguntas acerca del puesto de trabajo, de lo que esperaba de mí y de las fechas en las que tenía pensado comenzar. Le pedí un tiempo para reflexionar y pensar su propuesta. Él lo entendió perfectamente y quedamos en volver a llamarnos a final de semana, pero no hizo falta.

En cuanto terminamos la llamada, rápidamente recordé y conecté con mi visión. En ella no estaban la formación ni el liderazgo dentro del mundo de las empresas, sino que estaban los cursos de reducción de estrés, los retiros de meditación, los acompañamientos de coaching y la escritura.

Si le decía que sí a su propuesta, iba a tener que decir no a lo que para mí era realmente importante, a aquello que conectaba conmigo, así que la respuesta en mi interior fue muy rápida

y clara. No hubo dudas ni tuve que pensarlo demasiado. La visión de lo que quería hacer decidió por mí.

Le llamé a los pocos minutos y le expresé lo que había sentido al conectar con la que era mi visón. Él lo comprendió perfectamente y me agradeció que fuese tan rápido y claro en mi respuesta, ya que eso le permitía no detenerse y seguir buscando a la persona adecuada para su proyecto.

Tener una visión clara de lo que quiero, de lo que es imprescindible para mí, de cuál es mi propósito en la vida es fundamental a la hora de saber qué dirección tomar y cómo quiero priorizar mis dos recursos más valiosos: el tiempo y la energía.

Una de las partes más importantes de los acompañamientos de coaching es que los clientes puedan identificar qué quieren conseguir en estas sesiones, cuál es su visión o el estado deseado que quieren alcanzar. Antes de ponerse en marcha es necesario detenerse, parar y hacerse algunas preguntas:

¿Qué quiero en mi vida?

¿Qué me hace feliz?

¿Qué tipo de relaciones o vínculos quiero tener?

¿Qué es imprescindible para mí en estos momentos?

Son preguntas en apariencia sencillas si hay claridad interior, pero, en ocasiones, cuando las escuchamos o nos las planteamos, nos quedamos totalmente paralizados, sin saber muy bien qué responder.

Estamos tan centrados en orientarnos hacia lo que no queremos y lo que no deseamos, y tan acostumbrados a ello, que nos hemos olvidado de preguntarnos por lo más importante y principal: ¿Qué quiero y necesito en mi vida para vivirla con más plenitud y felicidad?

El escritor estadounidense Ambrosie Bierce decía: «Si deseas que los sueños se hagan realidad, ¡despierta!».

Por tanto, primero, para recuperar la libertad interior hemos de recuperar la conciencia y salir de este sueño o «mitote», como que decía el doctor Miguel Ruiz en su precioso libro *Los cuatro acuerdos*, en el que nos encontramos. Necesitamos urgentemente despertar.

Este despertar de la conciencia es un acto de responsabilidad. Es elegir y estar dispuesto a hacer las cosas de una forma distinta a como las hemos estado haciendo hasta el momento.

Significa volver a preguntarnos, replantearnos nuestros modelos mentales y paradigmas, y desaprender. Estar dispuestos a equivocarnos. Tomar acción y no dejarse llevar por el grupo, por el piloto automático, y ser conscientes de la enorme capacidad y potencial que tenemos los seres humanos para intervenir en nuestra vida de forma positiva si decidimos actuar.

Quizá por esto nos cuesta tanto decidir qué queremos, qué nos hace felices o cómo queremos vivir. No queremos soportar el peso y la responsabilidad de tomar una decisión, arriesgar y tal

vez equivocarnos. Eso nos da auténtico pavor, y muchas veces, aun sabiendo que un camino no nos hace felices, miramos para otro lado para que parezca que no lo vemos, que no está pasando, y continuamos con nuestra vida hacia delante. Nos convertimos en expertos y en verdaderos profesionales del autoengaño y las trampas.

Ghögyam Trungpa, maestro tibetano, decía: «Si decide comenzar, vaya hasta el final; de lo contrario, los asuntos pendientes lo perseguirán toda su vida».

Practicar mindfulness, atención plena, es encender una luz, la de la conciencia, que nos permite alumbrar esa habitación oscura y ver lo que estaba sumergido en la inconsciencia, todo aquello con lo que llevamos años golpeándonos. Ahora, aunque apaguemos la luz, ya lo hemos visto. ¿Qué vamos a hacer? Como decía Trungpa, necesitamos llegar hasta el final.

Para vivir de forma más plena y consciente, no solo necesitamos meditar de manera formal e informal, sino que también necesitamos hacer cambios, comprometernos con nuevas maneras de ser y hacer, y eso implica tomar decisiones.

Si no, solo movemos las mismas piezas del puzle, y aunque eso a veces es suficiente en este tipo de aprendizaje de primer orden centrado en la acción, en otras ocasiones los cambios piden más profundidad, cambios de segundo orden, que van directamente a la transformación del observador que está viviendo la experiencia.

Debo tomar decisiones que estén más alineadas con mis valores, con mis compromisos y con mi nueva manera de ver el mundo. Porque el mindfulness y la meditación, poco a poco, nos van transformando por completo, y permiten que el corazón se vaya abriendo, derribando los muros y las capas creadas desde el miedo, para que así pueda aflorar lo que de verdad somos.

Son cambios que comienzan por una declaración consciente, «quiero cambiar», que deja atrás el lenguaje onírico y pasivo, «me gustaría hacerlo» propio de una posición victimista.

18
EL TIEMPO Y EL ESTRÉS

Que lo importante sea lo más importante

No corras, ve despacio
¡No corras. Ve despacio, que donde tienes que ir es a ti solo!
¡Ve despacio, no corras,
que el niño de tu yo, recién nacido eterno,
no te puede seguir! Si vas deprisa,
el tiempo volará ante ti, como una mariposilla esquiva.
Si vas despacio,
el tiempo irá detrás de ti, como un buey manso.

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ[26]

Cuando tenía once años, le recitaba este precioso poema a mi abuela Elena, magnífica profesora y persona de la que tanto aprendí. Ella se rompió la cadera cuando yo era pequeño y pasaba muchas horas tumbada en su habitación. Recuerdo con cariño esas tardes, sentado a su lado a los pies de la cama.

En ese momento, para mí, esos espacios compartidos con ella, entre poemas, dictados y cuentos, solo eran un divertimento, no era consciente de la importancia y de la riqueza que traerían a mi vida años después.

Sus sabias enseñanzas, el tiempo compartido sin prisa y estos magníficos poemas después del colegio marcaron mi camino.

Vivimos en un mundo donde todo va cada vez más rápido y nuestro niño o, como dice Juan Ramón Jiménez, nuestro recién nacido eterno no puede alcanzarnos.

Estamos veinticuatro horas conectados los siete días de la semana a través de las diversas plataformas tecnológicas y las redes sociales. Vivimos enganchados a la tecnología, a la novedad, con un alto grado de adicción a ella.

Esto lo podemos ver y experimentar, por ejemplo, cuando salimos de casa sin el móvil, nos quedamos sin batería, no tenemos cobertura o hacemos un retiro de meditación y silencio en el que no podemos usar el móvil ni estar conectados con la tecnología al mundo externo.

¿Cómo me siento cuando esto sucede? ¿Cómo es la sensación? ¿Es agradable, desagradable o neutra? ¿Estoy relajado o me siento ansioso?

La hiperconectividad y la falta de tiempo forman parte de las causas principales del estrés actual.

«Nos levantamos con prisa, nos duchamos con prisa y desayunamos con prisa. Caminamos y nos movemos con prisa. Trabajamos con prisa. Hablamos y escuchamos con prisa. Respiramos con prisa, comemos con prisa. Cocinamos con prisa y nos lavamos los dientes con prisa. Hacemos el amor con prisa. Amamos con prisa y, en definitiva, vivimos con prisa».

En Europa, en América del Norte y en algunas partes de Asia, nos hemos instalado en la cultura del *sprint*.

Nada puede esperar. Todo es urgente, para ayer, y está a un clic del móvil y de la pantalla. Creemos que lo más importante no es lo que estamos experimentando en este momento presente, sino lo siguiente que ha de pasar.

Nos parece que el siguiente momento será mejor. Que la oportunidad, el momento perfecto, llegará un poco más tarde. Que lo bueno aún está por venir. Que la felicidad está en el siguiente deseo, físico o material, marcado en una fecha del calendario, y cuando pensamos que estamos a punto de alcanzarlo, vemos con desilusión que se aleja un poco más.

«No tengo el tiempo. No me alcanza el tiempo. No me da tiempo. Me falta tiempo, No encuentro el tiempo...».

Son expresiones que todos hemos mencionado o que estamos habituados a escuchar en nuestro entorno.

Aunque también en ocasiones nos podemos encontrar con la situación opuesta, que es cuando aparece el tiempo, lo tenemos y no sabemos qué hacer con él.

«Me sobra el tiempo, no sé qué hacer con tanto tiempo, me abruma todo este tiempo, o me siento solo sin saber qué hacer con el tiempo».

Entonces aparece un exceso de hacer con la intención de tapar al ser, ya que estar con uno mismo, experimentar la soledad, que no la solitud,[27] resulta muy incómodo.

Dicho así, podría parecer que el tiempo es algo físico, algo que se puede ver, tocar y crear, pero lo cierto es que no lo es. El tiempo es una unidad de medida creada única y exclusivamente por nuestra mente, al igual que el espacio o la idea del yo, ambas totalmente ilusorias.

Son un constructo mental.

Esto lo podemos experimentar por nosotros mismos. Cuando algo nos gusta, es agradable y nos hace felices, el tiempo pasa muy rápido. Cuando algo no nos gusta, es desagradable, nos duele y sufrimos, el tiempo pasa extremadamente lento. No es la misma percepción del tiempo pasar un minuto con la mano en el fuego que un minuto dando un beso a la persona que te gusta o la que amas.

Hace muchos años, cuando un discípulo le preguntó a Siddhartha Gautama, el Buda, qué era el tiempo, él le contestó: «No tengo ningún tiempo. No existe el tiempo. El tiempo es solo la conciencia individual de cada persona de lo largo y de lo corto, eso es todo». Por tanto, este es el único y verdadero tiempo vivido para nosotros. Ese espacio de conciencia que surge cuando prestamos atención a este momento presente y lo vivimos con total plenitud.

Cuando meditamos, podemos observar esta relación con el tiempo. En ocasiones, sobre todo cuando queremos controlar la experiencia de la meditación, el tiempo puede pasar muy lento: nos pica el cuerpo, nos duelen las rodillas, la espalda o se nos duermen las piernas. La meditación se vuelve eterna hasta que finalmente escuchamos el sonido del chugpi[28] o de las campanillas que marcan el final de la sentada.

Otras veces, cuando nos centramos en la respiración o en las sensaciones del cuerpo y dejamos que el tiempo transcurra, sin querer controlar nada, nos convertimos en observadores imparciales de la mente y podemos sentir que ese tiempo se detiene y se abre un espacio de quietud en el que podemos ver con más claridad.

Es como si pudiésemos detener la película de la mente, los pensamientos, y morar en ese espacio que se da entre fotograma y fotograma.

Todo está quieto, el tiempo se detiene y la calma emerge de forma natural.

Enfocar la conciencia y dirigir la atención hacia el momento presente nos hace salir de la esclavitud mental de este espacio-tiempo y nos enseña a fluir con él.

Cuanto más tiempo practiquemos el «no hacer» consciente, más fácil nos será habitar el espacio presente y encontrar ese tiempo que ahora tanto añoramos, un tiempo que paradójicamente encontramos cuando paramos.

Nada que hacer y todo sucediendo en este instante frente a nosotros.

Allí donde llevemos nuestra atención, nuestro foco, encontraremos el tiempo y hallaremos el espacio que necesitamos. Si queremos encontrar ese tiempo que ahora sentimos que nos falta, o darle un sentido cuando aparezca, hemos de preguntarnos hacia dónde estamos orientando la atención en la vida.

¿Estoy satisfecho y contento de cómo estoy invirtiendo este recurso tan valioso? Al final del día, ¿he hecho lo que tiene sentido para mí?

En el capítulo anterior hemos hablado de la importancia de tener una visión y de cómo está íntimamente conectada con aquello que es importante en mi vida.

Visto desde esta nueva perspectiva, podemos observar que el tiempo no es una cosa que tenga que ver con el reloj, el tiempo físico o newtoniano, ni tampoco es un tema de agenda o de

calendario. El tiempo en realidad tiene que ver con la calidad de mi atención, la visión y la identificación de mis prioridades.

Tener un propósito, estar comprometidos con algo que nos haga ilusión y tener un «para qué» hacemos lo que hacemos es fundamental como motor en la vida y factor de suma importancia a la hora de sentir que estamos aprovechando este tiempo que nos ha sido regalado.

El problema, como decía el Buda, es que pensamos que tenemos tiempo, que mañana no será el último día, que ya lo haremos la próxima semana, el próximo mes, quizá el próximo año, pero la única verdad es que no sabemos cuánto tiempo nos queda por vivir.

Lo más acertado, como decía el maestro tibetano Gueshe Kelsang Gyatso, es pensar que quizá me muera hoy. Si fuese así, ¿harías lo mismo que estás haciendo ahora?

Nadie sabe con exactitud cuánto tiempo va a estar aquí, quizá cuando leas este libro yo ya no esté, no lo sé, así que tal vez lo mejor que podemos hacer sea aprovechar este tiempo, no despistarnos con las múltiples distracciones a las que estamos expuestos y vivirlo en plenitud. No viviendo al máximo el momento presente, sino viviendo en el presente de forma más plena.

Infinito[29]

A veces siento que todo se para, que cesa el movimiento.
La respiración se pausa, el latido se diluye
cesan los pensamientos.
Nada nace y nada muere.
Todo es infinito en el espacio tiempo.
Y me convierto en testigo, en un buzo que en silencio observa el vasto océano; la alegría y el sufrimiento.
Todo es nuevo, radiante y fresco. Como la primera vez.
Bueno y malo desaparecen, los opuestos se unen,
todo es vida viviendo.
A veces siento que todo se para, que cesa el movimiento.
Y yo... me fundo en el no tiempo.

19
RELACIONES INTERPERSONALES Y COMUNICACIÓN CONSCIENTE

La primera vez que me sentí escuchado, de forma consciente, tenía treinta y dos años. Hasta entonces, nadie me había escuchado así, de esa forma, con tantísima presencia como aquella tarde de ese lunes de septiembre, en aquel bistró francés del barrio del Born.

En aquella conversación con Martín, la persona que me introdujo en el mundo del coaching, me sentí acogido y comprendido como nunca antes.

Durante muchos ratos él me escuchaba en silencio, sin interrupciones, salvo si tenía que hacer alguna pregunta para entender mejor lo que estaba compartiendo con él. Sin juicios, sin consejos ni opiniones, y con una inmensa disponibilidad y apertura.

En su mirada veía compasión, atención e interés genuino hacia mí y hacia lo que le estaba explicando. No solo había un cuerpo físico presente, sino que también podía sentir su presencia de corazón.

La conexión entre los dos fue inmediata y, sin conocernos, pues era la segunda vez que nos veíamos, entramos en un espacio precioso de vulnerabilidad, donde ambos hablamos con sinceridad. La empatía era total. El tú y el yo por momentos desaparecían, y las ideas y los pensamientos fluían en una danza que se regalaba por sí sola. Absortos en el presente, las horas volaron sin darnos cuenta y llegó el momento de despedirnos.

Lo hicimos con una sonrisa y un gran abrazo, y quedamos en llamarnos en los próximos días, ya que después de esa conversación tenía claro que ese era mi camino y él la persona con la que quería formarme y empezar a recorrerlo.

Al salir de la cafetería, me fui de camino a casa con una preciosa sensación en el pecho que se extendía poco a poco al resto de las partes del cuerpo.

No entendía muy bien qué había sucedido, pero tampoco era importante para mí en aquel momento. Solo sabía que había descubierto algo de mucho valor, que desconocía y quería aprender.

Lo que pasó aquel día fue lo que sucede cuando escuchamos de forma consciente. Un regalo que, por desgracia, hoy en día se da poco.

Desde muy pequeños aprendimos que lo más importante en una conversación es hablar, obviando que lo que valida y da sentido a la comunicación es escuchar.

Aprendimos a oír para responder en vez de escuchar para comprender. Oír no es escuchar y por eso estamos más pendientes de lo que vamos a decir que de lo que nos están diciendo.

La comunicación consciente es una trenza entre cuerpo, emoción y lenguaje que se produce cuando estamos atentos, conectados a la persona y al momento presente.

Cuando aparecen el estrés y la preocupación, estamos tan centrados en nuestras cosas que nos olvidamos de que existe un otro. Además, por el exceso de confianza, en nuestras comunicaciones solemos acabar descuidando a las personas que más queremos.

Posiblemente, una de las cosas que más hacemos en nuestro día a día es comunicar, conectar con los demás; por eso es tan importante prestar atención a cómo son nuestras relaciones interpersonales y revisar la calidad y la presencia en nuestra comunicación, tanto en el proceso de escuchar como en el de hablar.

El estrés afecta directamente a nuestra manera de comunicar, ya que las emociones que aparecen cuando nos sentimos amenazados son el miedo y la rabia.

Las emociones, como hemos visto, son predisposiciones para la acción. Nos impulsan a actuar y también influyen desde el trasfondo en nuestra manera de escuchar y de hablar.

Cuando el estrés viene motivado por la emoción del miedo, nuestro estilo de comunicación es pasivo.

En estos casos tratamos de evitar a toda costa el conflicto y esto puede hacer que tengamos dificultad con algunas habilidades conversacionales, como decir no, fijar límites, expresar lo que sentimos y establecer nuestras prioridades.

Por nuestro condicionamiento y experiencias pueden aparecer algunas creencias que nos hagan pensar que si decimos que no o fijamos ciertos límites, los demás se enfadarán con nosotros, no nos querrán o no nos tendrán en cuenta para las siguientes ocasiones.

En estos casos, las necesidades de los otros pasarán por encima de las nuestras si decimos que sí a todo y generarán una sensación de injusticia, creada por nosotros mismos, ya que percibiremos que no hay un equilibrio en la relación entre lo que damos y lo que recibimos por parte del otro.

El miedo a ser rechazados nos impedirá expresar libremente lo que queremos y sentimos. De esta forma, atentamos contra nuestra intimidad no legitimando nuestras necesidades y minando nuestra confianza y seguridad.

Cuando esto sucede, nos volvemos pequeños, temerosos y tratamos de no expresarnos para no molestar. Nuestro tono de voz es bajo y nos sentimos con poca energía para usar nuestra voz y compartir nuestro mensaje al mundo.

En cambio, cuando la emoción que motiva el estrés es la rabia, nuestro estilo de comunicación es agresivo.

Impulsados por esta emoción, que nos aporta mucha energía sin control, tratamos de imponer

sobre los otros nuestros puntos de vista para tener la razón. Para ello podemos llegar a manipular y a elevar la voz con un tono agresivo, no dejando que la otra persona se exprese y olvidándonos de sus necesidades.

Este estilo de comunicación agresivo puede generar conflicto y hacernos reaccionar a comentarios u opiniones de las otras personas, ya que nos sentimos amenazados, y, con el tiempo, puede acabar dañando nuestras relaciones.

Estos dos estilos de comunicación, motivados por el estrés, pueden mezclarse dando lugar a un estilo de comunicación pasivo-agresivo.

En este estilo, el miedo nos impide decir lo que pensamos y sentimos, pero cuando la persona no está delante, movidos por la rabia, podemos criticar a la persona con la que hemos tenido el conflicto quejándonos de ella frente a terceros.

Este tipo de comunicación genera frustración, resentimiento y juicios negativos, y nos convierte en víctimas y hace que nos olvidemos del poder personal que tenemos para cambiar las cosas.

Todos estos estilos de comunicación, basados en el miedo y en la rabia, tienen un coste muy alto en nuestras relaciones, tanto personales como profesionales.

En cambio, hay otro estilo de comunicación en el que trascendemos el miedo y la rabia. Este es el estilo asertivo.

La asertividad nos permite reconocer y expresar nuestras emociones y pensamientos al mismo tiempo que respetamos el mundo emocional y las necesidades de los otros. Es un estilo de comunicación donde buscamos que todos ganen, de forma que todos nos sintamos escuchados, aceptados y reconocidos.

Podemos expresar nuestra disconformidad, si así lo sentimos, y, al mismo tiempo, comprender y aceptar el punto de vista del otro.

En la comunicación asertiva respeto mi mundo emocional —lo que siento y pienso que es legítimo—, y tengo derecho a expresarlo de forma respetuosa.

En este estilo de comunicación hay espacio para decir sí y también para decir no, así como para recibirlo por parte de los otros. Esta forma respetuosa de comunicarnos genera relaciones de confianza en las que sentimos que podemos mostrarnos tal y como somos. Nos aporta calma y nos ayuda a regularnos emocionalmente en los momentos en los que **pueda aparecer el estrés.**



Dentro de este estilo de comunicación, basado en la asertividad y la empatía, encontramos la comunicación no violenta (CNV), creada por el psicólogo Marshall Rosenberg[30] a finales de los años sesenta del siglo pasado.

Marshall creó este tipo de comunicación basándose en la idea de que todos los seres humanos tienen la cualidad intrínseca de la amabilidad y la compasión, y solamente recurren a estilos de comunicación o comportamientos agresivos cuando no reconocen las estrategias más efectivas para satisfacer sus necesidades.

Este estilo de comunicación es muy útil y nos puede ayudar a resolver los conflictos, sobre todo en comunicaciones difíciles y con alto grado de carga emocional.

Estos son los cuatro puntos que es preciso tener en cuenta cuando queremos establecer una comunicación empática, asertiva y no violenta.

Hablar de los hechos. No juzgar

Es habitual comenzar este tipo de conversaciones difíciles emitiendo juicios sobre la otra persona. Realizando interpretaciones, poniendo etiquetas y haciendo comparaciones que pueden

ser recibidas por parte del otro como un ataque personal, ya que se dirigen hacia la persona, el ser, y no sobre la acción, el hacer, acerca de lo que sucedió.

Es importante en este tipo de comunicación hablar de los hechos que han pasado de forma específica, demostrable y medible. De esta manera, si hablamos de los hechos y no de las opiniones personales, es más fácil encontrar un punto de encuentro que nos pueda ayudar a acercarnos, a estar de acuerdo en algo en esta conversación. Cuando hablamos de los hechos también podemos descubrir malentendidos que se han producido por una deficiente comunicación.

También es importante evitar términos absolutos como «siempre», «nunca», «nada», «jamás», «todo»...

Estos adverbios se usan en la conversación en un momento de una alta carga emocional, rara vez tienen un mensaje positivo y por lo general solemos utilizarlos para tener la razón. Cierran el espacio de posibilidad del otro, además de que es muy probable que estas aseveraciones no sean ciertas, cosa que hará que la otra persona reaccione con la misma fuerza y en sentido contrario hacia nosotros. Acción-reacción.

Hablar de cómo me siento con eso que ha sucedido, no de cómo me haces sentir

Cuando sentimos estrés, miedo o rabia, puede aparecer la tendencia de querer culpar al otro y hacerle responsable de cómo me estoy sintiendo.

Lo que siento, emociones y sensaciones, pertenece a mi espacio emocional y es mi responsabilidad. De esta forma evitamos decir cosas como; «me haces sentir enfadado, triste, que no te importo o que no valgo nada...».

Hablar de cómo nos sentimos en primera persona; «con esto que ha sucedido yo me siento...», da mucha información al otro y ayuda a que pueda entender el motivo por el cual mis necesidades no han sido satisfechas.

Compartir mis emociones y abrir la vulnerabilidad nos ayuda a conectar con más facilidad con la otra persona y puede ser de gran ayuda para resolver conflictos.

Expresar mis necesidades no satisfechas

Marshall nos dice que todo lo que hacemos es para ir al encuentro de nuestras necesidades.

Muchas veces, damos por hecho que el otro tiene que saber cuáles son nuestras necesidades y satisfacerlas, pero, fruto de la desconexión con nuestras emociones y sensaciones, en la mayoría de las ocasiones no sabemos cómo nos sentimos ni qué necesitamos. Por tanto, ¿cómo puede saberlo el otro?

Entonces, arrastrados por las emociones, nos quejamos y criticamos a los demás sin saber qué necesitamos y qué puede aportarnos más seguridad y hacernos sentir mejor.

Una vez identificada esta necesidad no satisfecha, la expresamos en términos positivos, sin implicar a una persona o una acción concreta. Por ejemplo; si estoy nervioso o agitado, no es «necesito que te tranquilices», sino «necesito tranquilidad».

Estas necesidades son muy relevantes, ya que están conectadas con aquello que es imprescindible para mí y muy probablemente alineadas con mis valores.

Pedir lo que quiero o me gustaría y no lo que no quiero que hagas

Las peticiones son unas de las declaraciones más poderosas y habituales en nuestras interacciones humanas, pero no siempre son claras, específicas y generan una posibilidad.

Algunas de nuestras peticiones son acerca de lo que no queremos que la otra persona haga. Imposiciones y exigencias disfrazadas de peticiones, que limitan la libertad y el espacio del otro.

Cuando nos dicen lo que hemos de hacer, nos sentimos acorralados, y eso genera una reacción que puede dar lugar a un contraataque o a una contestación violenta.

Las peticiones han de usar un lenguaje claro y positivo, desde lo que queremos o nos gustaría, indicando acciones concretas posibles y también dejando espacio al interlocutor, para que pueda decir sí o no en función de lo que él sienta, sin sentirse obligado a responder lo que a nosotros nos gustaría escuchar.

La práctica de la comunicación consciente es un arte, y como todo arte su desarrollo requiere un cuidado, una presencia y el cultivo de ciertas cualidades que nos permitan generar el contexto apropiado para poder recoger sus frutos.

Veamos ahora algunas cualidades que desarrollamos con la práctica del mindfulness y que pueden ser de gran utilidad para el desarrollo de nuestras relaciones y la comunicación consciente.

Apertura. Una de las cualidades principales a la hora de escuchar de forma consciente. Escuchar con apertura significa dejar a un lado nuestros juicios y opiniones personales y abrirnos con el corazón a lo que traiga esa persona para nosotros. Cuando abrimos este espacio, nuestro interés no está en lo que nos cuenta la persona; el interés, lo valioso, es la persona en sí.

Presencia. Esta cualidad nos permite estar escuchando, atentos, no solo lo que nos dice la persona a través de las palabras, sino también lo que nos llega más allá de ellas. Desde esta presencia escuchamos los gestos, las expresiones corporales y el tono de voz. Esta presencia atenta también nos permite ser conscientes de qué estamos diciendo, cómo lo estamos diciendo, cómo nos sentimos y cuál es el efecto que tienen nuestras palabras en la otra persona.

Empatía. Es una habilidad que tenemos todos los seres humanos y nos permite percibir las emociones, sensaciones y necesidades de los demás y tratar de colocarnos emocionalmente en su piel. De esta manera mejoramos la conexión con los otros.

Compasión. Esta cualidad, de enorme poder y transformación, va un poco más allá de la empatía, ya que no solo trata de comprender el dolor o el sufrimiento de la otra persona, sino que busca un tipo de acción para aliviarlo. Es el amor expresado con sabiduría. Si hay una persona que tiene hambre, conectar con su sufrimiento no hace que esa persona deje de tener hambre. La compasión nos impulsa a actuar y, si es posible, como en este ejemplo, dar de comer.

Ecuanimidad. Esta cualidad nos permite tomar distancia y ver más allá de nuestros propios muros y condicionamientos mentales. Nos ayuda a ver con mayor perspectiva, tomando conciencia de la profunda interrelación que existe entre todas las cosas, saliendo de la mirada sesgada para poder ver a las personas y situaciones desde una perspectiva más amplia. Al desidentificarnos con nuestros pensamientos y emociones, es más fácil que no nos tomemos las cosas de modo personal, lo que nos permite escuchar con más atención a los demás.

20
CAMINANDO LAS PALABRAS

Práctica formal e informal

Ningún libro, tampoco este, puede ayudarte a encontrar eso que estás buscando. Las palabras son importantes si no nos apegamos a ellas. Pueden traer cierta claridad y ser una forma de ampliar la conciencia, pero no son la verdad. Son simplemente meros indicadores, postes de luz que nos muestran el camino para alcanzar esta nueva forma de conocimiento, pero no son el conocimiento en sí mismo.

Ninguna de las charlas de los maestros, gurús y guías espirituales pueden ayudarnos en este momento. Si queremos alcanzar eso que estamos buscando, tenemos que recorrer el camino por nosotros mismos.

El maestro zen Seung Sahn lo explicaba de la siguiente forma:

> Pongamos que alguien os dice: «Si vas veinte kilómetros al sur, llegarás a una gran montaña cuya cima tiene forma de cabeza de águila. Sube por la cara sur y encontrarás un valle con un río. Subiendo dos kilómetros por el valle, hay una cueva. Dentro de la cueva, hay una olla que contiene oro. Si llegas hasta ahí, puedes hacerte con el oro».[31]

Podemos comprender a la perfección estas indicaciones. Podemos entender claramente todos y cada uno de estos pasos, pero, si no nos ponemos en marcha, no vamos hasta allí y caminamos hacia el oro, no podremos alcanzarlo.

Ese oro del que nos habla el maestro zen solo lo podemos conseguir a través de la práctica. No existen fórmulas mágicas, estrategias o técnicas especiales para conseguirlo.

Si de verdad queremos llegar al trasfondo y alcanzar ese oro del que nos hablan los maestros, necesitamos abandonar el pensamiento lógico y conceptual y entregarnos de forma sincera a la práctica.

Es así como la cognición seca, el conocimiento mental, se transforman en sabiduría, que nos impregna y nos cala a través de esta verdad. Entonces el oro y nosotros somos lo mismo, nos convertimos en uno y dejamos de estar separados.

De todos modos, este «alcanzar» del que hablamos, en el fondo, es un «no alcanzar», ya que

ese oro, esa verdad que estamos buscando, ya existe dentro de todos y cada uno de nosotros.

Por tanto, si queremos hallarlo, solo tenemos que generar las condiciones necesarias, a través de la práctica, para que ese oro pueda aparecer y traer claridad y serenidad en los momentos confusos, iluminando nuestra mente y también la de los demás.

Si has llegado hasta aquí y has estado realizando las diferentes prácticas que hemos visto hasta ahora, este puede ser un buen momento para renovar el interés por la meditación y ver cómo le puedes dar un mayor espacio en tu día a día.

Para ello es muy importante cultivar un compromiso genuino con la práctica formal, extenderlo y hacerlo uno con el resto de tu vida. Esta es nuestra verdadera meditación; encarnar y caminar todas y cada una de las palabras.

Cada día cuando me levanto a meditar, tengo la misma intención: que esta práctica sirva para ayudar a los demás. Este es mi gran voto y parte del compromiso que me ayuda a mantener la dirección, con independencia de las circunstancias personales internas o condiciones externas.

En ocasiones nuestra dirección o el motivo por el cual empezamos a meditar no está del todo claro. Le pedimos muchas cosas a la meditación, tenemos muchos deseos e ilusiones, y entonces la meditación no puede ayudarnos, ni a nosotros ni a los demás.

Uno de los errores principales a la hora de meditar es querer alcanzar ciertos estados mentales especiales, como tener paz, sentir relajación o serenidad. Aunque la búsqueda de estos estados haya sido lo que nos ha llevado a meditar, con el tiempo esto nos alejará de nuestra práctica.

Estas sensaciones agradables que en ocasiones pueden aparecer durante las meditaciones no son la razón por la cual meditamos, así que cuando aparecen simplemente las observamos sin alimentarlas y sin rechazarlas.

La práctica, como decía Wendell Berry, consiste en soportar la verdad, observarla y sostenerla más allá de nuestros gustos y deseos personales, incluso cuando no es agradable.

Cuando permitimos que la experiencia se despliegue tal y como es, y nos convertimos en una parte más de ella, estamos cultivando la atención plena.

¿Y cómo hacer esto? La respuesta es fácil, pero no sencilla: haciéndolo.

Necesitamos incorporar en nuestra agenda un espacio para meditar. Si ese propósito no está incluido en la agenda es tan solo un sueño, no existe. De esta forma, al dedicarme un tiempo cada día a meditar, la práctica se va convirtiendo en algo más de mi vida, como dormir, ducharme, lavarme los dientes o ir a trabajar.

Muchas personas, cuando empiezan a meditar, me preguntan acerca de cuándo es mejor hacerlo, en qué momento del día es más conveniente meditar, si por la mañana o por la tarde.

La respuesta a esta pregunta, como en muchas ocasiones, la tenemos que encontrar en nosotros mismos, ya que dependiendo de cómo sea nuestro estilo de vida, ritmos y horarios podremos ver si es más conveniente para nosotros meditar a primera hora del día, por la tarde o tal vez de cara

a la noche. Adapta la práctica a tu propio ritmo de vida. Lo más importante es hacerla, no cuándo la hacemos.

Dedicar cinco minutos al día a la meditación puede ser suficiente para ver el efecto que tiene la práctica sobre mi mente y mi cuerpo durante el resto del día, aunque lo recomendable para experimentar todos estos beneficios es sentarnos a meditar entre quince y treinta minutos diarios.

Ahora la ciencia lo ha confirmado al demostrar los efectos que tiene en nuestro cerebro y en nuestra mente, en la conciencia, practicar meditación durante treinta minutos cada día, pero para ello tenemos que proponérnoslo y hacerlo.

En los cursos de reducción de estrés les pedimos a los participantes que mediten en las primeras semanas, durante quince minutos al día, con la práctica de la atención en la respiración, y poco a poco vayan ampliando el tiempo de la meditación, incorporando por ejemplo la práctica de la atención en las sensaciones del cuerpo o de la meditación caminando.

Cuando se tiene algo más de experiencia, también se puede probar a realizar la meditación en silencio de quince, treinta o cuarenta y cinco minutos, sin ningún tipo de guía.

Otra parte importante a la hora de incorporar la meditación formal es tener un espacio sin distracciones ni interrupciones en el que sentarse. Tener un horario fijo y un lugar donde practicar es muy importante para dedicarte ese tiempo a estar contigo.

También tener un grupo con el que poder practicar, una sangha,[32] puede ser de gran ayuda para incorporar al inicio el hábito de la meditación y a consolidarla con el apoyo de otros meditadores. Juntos todo es más sencillo.

Vivir con mayor plenitud y sin estrés requiere cambios significativos en cuanto al estilo de vida, y aunque a veces es difícil encontrar esos treinta o cuarenta minutos de tiempo para practicar, es importante que los busquemos.

Igualmente, tengo una buena noticia para aquellas personas que muchas veces se excusan en esta falta de tiempo para poder practicar: la práctica informal.[33]

Practicar mindfulness o atención plena es una manera de vivir, de ser y de estar en la vida. Una filosofía de vida, la de estar despiertos y presentes, que va más allá de nuestro cojín de meditación y que se extiende a todas las cosas que hagamos.

Para practicar de manera informal, a diferencia de las prácticas formales, no necesitamos tiempo. Solo necesitamos tener presentes los tres pilares fundamentales del mindfulness que ya hemos visto en el capítulo 3: atención, intención y amabilidad.

Cuando hago lo que estoy haciendo, ¿estoy realmente presente y conectado a la experiencia?

Esta pregunta nos invita a salir del piloto automático y nos trae de vuelta al momento presente para vivir, con mayor presencia, todas las tareas cotidianas que forman parte de nuestro día a día, desde ducharnos de forma consciente a preparar el desayuno, jugar con los hijos, trabajar o cualquier otra actividad que estemos llevando a cabo.

Cada vez que orientamos nuestra atención hacia el momento presente y dejamos de darles vueltas a los pensamientos, paramos de rumiar, eso nos aporta tranquilidad mental y nos ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

Todas estas prácticas, formales e informales, nos ayudan a entrenar diferentes actitudes que nos permiten vivir con mayor plenitud y bienestar en nuestro día a día.

Me gustaría que en el siguiente capítulo explorásemos juntos las nueve actitudes[34] más importantes para seguir cultivando la *conciencia plena*.

21
LAS NUEVE ACTITUDES DEL MINDFULNESS

1. Mente de principiante, mente no sé

—Hija, ¿qué te gustaría comer hoy?

—No lo sé, mamá. Ahora estoy jugando con el cubo de arena, aquí en la playa.

Una madre compartía conmigo esta pequeña historia en una sesión de coaching en la que hablábamos sobre cómo vivir más conectada con el momento presente. Su hija de seis años, durante el fin de semana, le había dado una gran lección de cómo hacerlo.

Los niños, hasta cierta edad, viven con esta mente curiosa de principiante, libre de expectativas y conectada al momento presente. Lo viven todo como si fuese la primera vez. Para ellos todo está completo, radiante y no le falta nada. Shunryu Suzuki, en el prólogo de su maravilloso libro *Mente zen, mente de principiante*, lo expresaba con estas palabras: «En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto hay pocas».

El objetivo de nuestra práctica de meditación, de la vida, es tratar de mantener esa mente de principiante; cultivar esta mirada de niño, suficiente y llena de confianza.

Sin embargo, con el paso del tiempo nos hemos ido convirtiendo en «expertos» y hemos llenado nuestra mente de ideas, juicios y conceptos, limitando el espacio de posibilidades e impidiendo así tenerla preparada y vacía para vivirlo todo como si fuese la primera vez.

Tal vez, cuando empezaste a meditar, durante las primeras semanas, podías mantener esa mente de principiante, pero ¿qué pasa cuando lo llevas haciendo durante un tiempo?, ¿puedes mantener aún esta mente de principiante?

Reconocer que no sé abrirme de forma curiosa a la incertidumbre es una buena manera de cultivar esta mente de principiante anclada en el momento presente.

2. No juzgar, no juzgarte

No juzgar, como hemos visto en la primera parte del libro, es uno de los tres pilares

fundamentales de nuestra práctica de la conciencia plena; atención, intención y amabilidad (no juzgar).

En mi escuela zen, esta es una de las enseñanzas que los maestros comparten con nosotros: «No te juzgues y, si lo haces, no te juzgues porque te estabas juzgando».

Sin embargo, es fácil decirlo y más complicado llevarlo a la práctica. Cuando empezamos a prestarle atención a la corriente de nuestros contenidos mentales, nos damos cuenta de la cantidad de pensamientos, juicios y opiniones que aparecen en la mente.

Nuestra mente dual no para de comparar, chequear y juzgar sin parar todo cuanto experimenta.

Por tanto, ¿cómo podemos dejar de juzgar?

Al llegar a esta parte del libro te habrás dado cuenta de que una de las cosas más importantes a la hora de cambiar patrones o conductas mentales es ser consciente. La conciencia es esa luz que nos permite ver lo que permanecía oculto, lo que genera la posibilidad de transformación y cambio.

Ahora soy capaz de ver todos estos juicios y soy consciente de lo limitantes que pueden llegar a ser en mi vida a través de mi propio condicionamiento.

Esta nueva conciencia nos permite actuar de forma más sabia y clara, haciéndonos más amables con nuestros propios juicios cuando aparezcan y también con las opiniones y los juicios de los demás.

3. Aceptación

> Cuando las personas empiezan una práctica espiritual, piensan a menudo que van a mejorar. Esto es una especie de sutil agresión contra lo que en realidad somos. El amor compasivo hacia nosotros mismos significa no eliminar nada. Es aceptar lo que somos en este preciso instante tal como somos.
>
> PEMA CHÖDRÖN

En el capítulo 11 hemos hablado con profundidad acerca de esta actitud: aceptar. Es una de las más difíciles de integrar en nuestra vida y, al mismo tiempo, de las más importantes para poder vivir en paz.

Esta vida es un increíble viaje en el que en algún momento lo perderemos todo. Todas las ilusiones que hemos ido construyendo con la mente, con tanto esmero a lo largo de los años, caerán de forma inevitable en algún momento, y entonces nos encontraremos frente a frente con la realidad de lo que es, de lo que de verdad somos.

El amor compasivo, la aceptación en mayúsculas, nos ayuda a abrirnos a ese encuentro con la

realidad, más allá de nuestros gustos y deseos personales, sin que queramos eliminar ni cambiar nada.

Y esto no quiere decir que nos convirtamos en personas pasivas que no ejercen su poder sobre lo que pueden cambiar; supone desplegar toda nuestra sabiduría para relacionarnos con la realidad de una forma diferente.

Al abrirnos a este espacio y darle la bienvenida de forma honesta a todo, sin distinción, empieza a producirse en nosotros una enorme transformación y sanación.

La aceptación es una actitud de enorme poder que reside dentro de cada uno de nosotros.

4. Dejar ir

Hace unos años, después de un retiro en mi escuela, iba en autobús desde la Garrotxa a Barcelona con Myong Hae Sunim JDPSN, una de las maestras que había estado guiando el retiro durante toda esa semana.

Íbamos sentados uno al lado del otro, hablando de algunos temas de la práctica, de la vida y del retiro.

Ella era de Lituania, pero había estado viviendo durante un tiempo en Musangsa, el templo principal de Asia, situado en Corea, así que aproveché para hacerle algunas preguntas sobre el retiro de tres meses que se hacía tanto en verano como en invierno. Llevaba tiempo pensando en hacerlo.

Mientras ella me explicaba la importancia de hacer un retiro de este estilo al menos una vez en la vida, yo compartía con ella mis miedos por hacerlo.

Le decía que me sentía como los monos a los que cazan cuando intentan coger las bananas que los cazadores dejan en unas cajas en el suelo. Al no poder sacar la mano de la caja sin soltar las bananas, pues el agujero que hay no es lo bastante grande para las dos cosas, los monos quedan atrapados.

Así me sentía yo, como esos monos, apegado a la seguridad y el confort que me ofrecían algunas cosas de mi vida, sobre todo el trabajo.

¿Qué pasará si desaparezco durante estos meses? Cuando vuelva, ¿los clientes se acordarán de mí? ¿Tendré trabajo? Ese era mi diálogo interior.

Myong Hae Sunim JDPSN permanecía atenta y en silencio mientras se lo explicaba, pero, en un momento, sin esperármelo y con mucha rapidez, hizo un ademán, como si me quitase esa caja de las manos, la alzó sobre su cabeza, la agitó con fuerza y simuló con las manos que un montón

de plátanos le caían encima. ¡Plum, plum, plum! Al acabar, con una sonrisa, me devolvió la caja imaginaria.

Me quedé tan impactado por esa enseñanza tan directa que solo pude darle las gracias. Ella, sin perder la sonrisa, sacó una tableta de chocolate de su mochila y, como niños, la compartimos en silencio.

En nuestra vida estamos apegados a muchas «cajas». En unas ocasiones son materiales; en otras, personales. Hay veces que estamos apegados a nuestras ideas, opiniones o a ciertos estados placenteros.

Dejar ir es permitir que las cosas sean tal y como son, sin apegarnos a ellas y sin rechazarlas; una invitación a tomar lo que se nos ofrece recordando que, en algún momento, tal como vino se irá. Es la ley de la impermanencia en este plano físico, creada a través del pensamiento.

Hay veces que es doloroso dejar ir, pero, si somos capaces de soltar estas «cajas» que nos tienen aprisionados y las agitamos con fuerza, la abundancia, las bananas, llegará para todos por doquier.

5. Confianza

Cuando pensamos en cómo cultivar nuestra confianza, normalmente tendemos a buscar fuera. Hay un pensamiento que dice: «Cuando obtenga estos nuevos resultados, o alcance aquello, o me atreva a hacer eso otro, tendré más confianza». Aunque puede que en parte sea así, este tipo de confianza es pequeña comparada con la auténtica confianza.

Cuando nuestra confianza depende de lo externo, es externa a nosotros, va y viene con el devenir de los cambios y los acontecimientos. No la podemos sostener durante mucho tiempo.

En cambio, hay otro tipo de confianza, una confianza interna que no descansa en el hacer, sino que vive permanentemente en el ser. Una confianza innata y prístina, que subyace dentro de cada uno de nosotros.

Una manera de cultivar esta poderosa actitud, esta confianza en mayúsculas, es volver hacia uno mismo, hacia el cuerpo.

La práctica del mindfulness nos ayuda a recuperar esta conciencia del cuerpo, observando y reconociendo la enorme sabiduría que hay en él.

En estos momentos tu cuerpo y el mío están haciendo miles y millones de procesos de manera automática sin que tengamos que hacer ni controlar nada. El corazón late; la respiración fluye de forma natural, entrando y saliendo a través del cuerpo; nuestro sistema digestivo lleva a cabo

todos los procesos necesarios para un correcto funcionamiento; la temperatura del cuerpo se autorregula constantemente...

Hay una enorme sabiduría en este cuerpo físico y también en nuestra mente, como nos dice Jon Kabat-Zinn, ya que, como hemos visto, mente y cuerpo no están separados, son la conciencia.

Una conciencia, una sabiduría no separada de la vida, que nos permite vivir con más confianza en nosotros mismos y también en los demás.

6. Paciencia

La vida, en sus diferentes formas, nos enseña con gran maestría a confiar y tomar conciencia de la importancia de los procesos. La vida, para ser vivida en plenitud, necesita tiempo, no prisa. Un tiempo que, más allá de nuestros gustos y deseos personales, no se puede acortar. No podemos forzar los acontecimientos para que sucedan como nosotros queremos.

Por ejemplo, un embarazo dura nueves meses y por más ganas que tengamos de ver la cara de nuestro futuro hijo es un tiempo que no podemos acortar. Entendemos que todas esas semanas son necesarias para que la nueva vida se cree sin prisas, de manera que todo vaya bien para la salud del bebé y de la mamá.

De esta forma, cuando cultivamos la paciencia, también podemos disfrutar del regalo que nos trae el proceso, ya que lo importante es lo que está sucediendo justo ahora y no lo que tiene que pasar.

La sabiduría de la paciencia nos permite valorar y agradecer la importancia de este instante presente. Un momento de enorme valor, único e irrepetible, que no volverá a pasar.

7. No esfuerzo o esfuerzo correcto

En un mundo orientado hacia los resultados y el hacer constante, no esforzarse o no hacer es un reto de enorme calibre para la mayoría de las personas.

Las listas de las cosas que tenemos que hacer durante el día suelen ser largas e interminables, y, en ocasiones, están desalineadas con lo que es verdaderamente importante para nosotros.

Normalmente, cuando hacemos algo queremos conseguir alguna meta, nos apegamos a un resultado y nos olvidamos de lo más valioso: el proceso.

Cuando nos sentamos a meditar practicamos este no hacer nada. No nos apegamos a un

resultado y tampoco le añadimos nada especial a la práctica.

Tan solo nos sentamos sin necesidad de hacer otra cosa que no sea estar sentados atentos al movimiento de nuestra respiración, más allá del sabor de la experiencia. Este es el no esfuerzo o esfuerzo correcto. El maestro zen Shunryu Suzuki lo expresaba de forma sabia con las siguientes palabras:

> Si tu práctica es buena, es posible que te sientas orgulloso de ella. Entonces lo que haces es bueno, pero se le está añadiendo algo más. El orgullo está de más. El esfuerzo correcto es liberarse de ese algo que está de más.

De esta forma, lo que hacemos es suficiente y no contiene una carga extra. Simplemente lo hacemos hacia la dirección correcta, sin esperar nada más.

8. Gratitud

Dos monjes rezaban continuamente cada día, cuenta una pequeña historia. Uno de ellos estaba siempre preocupado, el otro siempre sonriente. Un día, el primero le pregunta al otro:

—¿Cómo es posible que yo viva angustiado y tú feliz si ambos rezamos el mismo número de horas?

A lo que el otro le responde:

—Es que tú siempre rezas para pedir, en cambio yo solo rezo para dar gracias.

La gratitud no tiene que ver con lo que va a pasar, sino con lo que ya está pasando. Agradecemos la oportunidad que estamos teniendo, justo en este momento, de vivir algo tan valioso como es la vida.

Un enorme regalo que nos ha sido dado sin haber hecho nada para conseguirlo. Sin embargo, en ocasiones, empujados por las prisas o por las autoexigencias, estamos poniendo menos el foco en lo que somos y tenemos y más en lo que pensamos que nos falta.

Si nos detenemos y observamos con atención, podremos ser conscientes de todo lo que ya hay en nuestra vida.

«El agradecimiento y la gratitud son una de las claves para cultivar la felicidad».

Sin embargo, esto no quiere decir que no haya momentos difíciles en la vida en los que no seamos capaces de sentir este agradecimiento. Hay situaciones complejas que a veces nos ponen de rodillas y contra las cuerdas, pero incluso en esos momentos de dificultad tenemos la oportunidad de sobreponernos y desplegar nuestro auténtico potencial. Es probable que nunca hubiésemos elegido esa situación de forma consciente, pero a veces este tipo de crisis pueden llegar a convertirse en el mayor de los regalos de nuestra vida.

9. Generosidad

Todos hemos experimentado esa preciosa sensación cuando hacemos algo por los demás de forma desinteresada. Es difícil de describir con palabras, ya que lo que es es mucho más grande.

A nivel fisiológico, el altruismo activa los mismos centros del placer en el cerebro que el sexo o la comida.

Un gesto que nos hace elevar la mirada, salir del yo, de mis propias necesidades para reconocer las del otro, generando interconexión en nuestras relaciones a través del servicio a los demás.

Un altruismo que se despliega entregando nuestro tiempo, energía y presencia, de corazón, en cada uno de estos gestos desinteresados hacia los demás.

Todas estas actitudes que hemos visto podemos entrenarlas en nuestra práctica, formal e informal, y también llevarlas más allá del cojín, siendo conscientes de cómo mantenemos nuestra mente, momento a momento, en nuestra vida.

Esta es nuestra verdadera y más poderosa práctica del mindfulness.



QUINTA PARTE

UN MUNDO NUEVO

22
DEL HACER AL SER

Desde muy pequeños, tanto en nuestra casa como en la escuela, nos educaron para conseguir resultados, y de esta forma nuestra identidad, lo que creemos que somos, se convirtió en la suma de todos nuestros logros, posesiones y títulos acumulados.

Crecimos con la creencia de que cuanto más hagamos, más reconocimiento tendremos por parte de los demás y, por tanto, más nos querrán. Así que el hacer también se convirtió en una manera de tratar de conseguir amor.

Construimos una idea de un yo en base a una narrativa, una historia que validamos o negamos en función de lo alcanzado. Los premios y los castigos han sido las zanahorias que nos han impulsado para seguir avanzando en esta carrera sin sentido hacia una meta imaginaria.

De esta forma, pensamos que la felicidad es un estado del hacer, algo que conquistar que está fuera del ser, y no algo por descubrir dentro de cada uno de nosotros.

Por supuesto que los resultados pueden ser agradables y proporcionarnos momentos de felicidad y alegría, pero no pueden ser la base de ella ni tampoco la piedra angular de lo que somos.

De otra manera, ¿quiénes somos cuando dejamos de hacer o no obtenemos estos resultados?

Ram Dass,[35] el maestro espiritual contemporáneo estadounidense, lo expresaba de esta forma: «No eres un rol, eres un alma».

Un rol que también hemos utilizado como una estrategia de evasión, ya que mientras hacemos estamos ocupados; de esta forma evitamos mirar y tomar conciencia de lo que está pasando dentro de nosotros.

El hacer de forma automática, sin dirección, le roba el espacio al ser, a lo que en esencia somos.

Seguramente habrás tenido alguna oportunidad en tu camino de encontrarte con personas que han conseguido muchas cosas en la vida; éxitos, resultados y reconocimiento, y, sin embargo, son profundamente infelices. Y también habrás visto todo lo contrario; personas que tienen muy poco y sin embargo viven su vida en paz y de forma serena.

En los retiros, en ocasiones, tengo la fortuna de compartir estos espacios con monjes y monjas que tienen muy poco en el aspecto material, y sin embargo puedo ver la alegría en el brillo y la profundidad de sus ojos.

Puedo sentir en ellos una especie de libertad con sabor a victoria al salir de esta rueda del hacer y de los resultados, que cada vez toma más espacio en esta sociedad consumista y, por ende, en la vida de cada uno de nosotros.

Este salto del hacer al ser no es un ejercicio sencillo, ya que para salir de esta rueda son necesarias grandes dosis de conciencia, coraje y valentía.

Cuando practicamos mindfulness estamos entrando en este espacio del ser, en la experiencia, conectando con el sentir y con el momento presente.

Por unos momentos dejamos de hacer, salimos de la carrera sin meta para entregarnos a la observación curiosa de la vida y el estudio de nosotros mismos.

Un espacio en el que volver a casa, el lugar del que jamás partimos, en el que todo está completo y ya es suficiente.

Cuando nos apartarnos de esta prisa en la que nos hemos instalado observamos que la agitación cesa y entonces podemos descansar en lo que somos, «eso» que no se agota nunca y está eternamente disponible para nosotros.

Menos[36]

Cuando presto atención, cuando estoy aquí y ahora, necesito menos.
Menos champú en la ducha, menos comida en mis almuerzos, menos decoración, menos atrezzo.
Cuando presto atención a este instante lleno de luz y vida necesito menos.
Menos relaciones vacías,
menos obligaciones, menos deberías y menos «tengos».
Cuando presto atención, cuando no me distraigo
con cosas del pasado o del futuro, necesito menos.
Menos cosas por alcanzar, menos objetivos que cumplir,
menos expectativas, menos sueños. Cuando presto atención,
cuando estoy aquí y ahora, necesito menos.
Y entonces todo está frente a mí.

23
SURFEANDO LA INCERTIDUMBRE

Vivimos en un momento en el que la incertidumbre se ha convertido en un ingrediente más de nuestra vida.

Siempre fue así, pero en estos últimos años, debido a todo lo acontecido —la pandemia, las guerras, la crisis, el cambio climático y otros desafíos que se han producido a nivel mundial—, lo hemos podido experimentar en primera persona y con mayor claridad.

La sensación de control nos aporta seguridad y también nos ayuda a gestionar mejor el estrés, pero, como hemos visto hasta ahora, hay muchas cosas que escapan de nuestro control.

Los desafíos que han de venir serán cada vez mayores y precisarán de toda nuestra sabiduría para que podamos sobreponernos a ellos. Por tanto, en un mundo en el que todo cambia cada vez de forma más rápida, lo mejor que podemos hacer es aprender a gestionar estos cambios. «No podemos detener los cambios, pero podemos aprender a gestionarlos».

Este es uno de los mayores aprendizajes para estos tiempos venideros: aprender a gestionar los desafíos que nos traiga la vida, con mayor serenidad y respondiendo a ellos con la sabiduría que emerge en el momento presente.

No surfeamos las olas, creemos que lo hacemos. En realidad, somos esas olas que forman parte de algo mucho mayor; el inmenso océano de la vida.

Sin embargo, debido a esta desconexión con nosotros y con la vida, pensamos que los cambios son algo externo que nos es ajeno y no nos damos cuenta de que nosotros somos el cambio.

Hace unos años, un equipo de investigadores del Instituto Karolinska de Estocolmo, dirigido por Jonas Frisén, consiguió determinar el tiempo de vida de poblaciones específicas de células humanas y estableció que la mayoría de las células del cuerpo humano son más jóvenes que el propio individuo y que apenas alcanzan los diez años.

Solo las células de la corteza visual, es decir, la región responsable de la vista, tienen la misma edad que el individuo al que pertenecen.

Como podemos comprobar a nivel fisiológico, nuestra naturaleza es cambiante en esencia y, por tanto, el cambio no es algo que hacemos, es algo que somos.

Entonces ¿qué es lo que hace que tengamos tanta resistencia a la incertidumbre y los cambios?

La respuesta, una vez más, la encontramos en el momento presente. Si pudiésemos dirigir la

mirada a este precioso instante y nos fundiéramos en él, nos daríamos cuenta de que no existe ningún problema, incertidumbre ni tampoco preocupación alguna.

El momento presente es el lugar donde podemos encontrar esa confianza original que se nos dio al nacer y que perdimos de pequeños al comenzar a pensar y crear una falsa idea acerca de nosotros.

La práctica de la atención plena no solo nos ayuda a vivir mejor, de forma más saludable y con menos estrés, sino que también nos ayuda a recordar dónde está ese ser primigenio que un día fuimos y del que nos desconectamos queriendo ser otro.

Este es un gran momento para recuperar esa conciencia original en la que ya somos seres íntegros, estamos completos y somos uno con la vida.

Cuando volvemos a ser uno con ella, la vida deja de ser una amenaza, un peligro, para ser de nuevo esa madre atenta, amable y que cuida amorosamente de nosotros.

24
INTERDEPENDENCIA, PAZ INTERIOR Y PAZ EXTERIOR

El budismo enseña que todas las formas de vida están interrelacionadas y son interdependientes. No existe nada aislado, separado y desconectado de otra partícula de vida.

Todos los fenómenos, físicos y mentales, dependen de una serie de causas y efectos que a su vez se perpetúan en un ciclo de muerte y renacimiento (samsara).[37]

Todo está conectado y es justo a través de estas conexiones como los seres humanos podemos desarrollarnos y darle un sentido a nuestra propia existencia. Crecemos y nos desarrollamos en relación con los otros.

Sin embargo, a través del pensamiento dual, los seres humanos hemos creado un mundo de opuestos en el cual tú y yo somos distintos. Engañados por la apariencia del nombre y la forma, nos hemos separado y hemos olvidado nuestro verdadero sentido y propósito.

En estos últimos tiempos hemos podido tomar conciencia de que lo que sucede en la otra parte del mundo a los pocos días está llamando a nuestra puerta.

Cuando llega el calor, nadie puede escapar del calor. Cuando llega el frío, nadie puede escapar del frío, como le escuché decir en un retiro a la maestra zen Bon Shim.

Esta es la ley universal. Todos estamos interconectados, no solo con las personas más cercanas que forman parte de nuestro círculo, sino con todos los seres vivos.

Todo es dinámico y depende de otro.

De esta forma, seguir pensando de manera individual no tiene ningún sentido. Si podemos hacer algo para aliviarlo, no es posible ser feliz y vivir en armonía cuando el resto de las personas y otros seres vivos sufren.

Si fuésemos capaces de ver de forma más clara este principio de interdependencia, tomaríamos conciencia de que todos estamos hechos de la misma sustancia universal de la que todo se compone: los ríos, las montañas, el mar, las estrellas, los árboles, los pájaros...

Si tomáramos conciencia de ello, se acabarían todas las guerras y conflictos, y dejaríamos de hacernos daño unos a otros.

Carl Sagan lo explicaba de forma más científica con estas palabras: «Somos polvo de estrellas».

El universo nos contiene en sus átomos y nosotros contenemos en nuestro ser todo el universo.

No estamos separados. De esta forma, tu felicidad es mi alegría y mi sufrimiento es tu tristeza. Cuando doy, me lo acabo dando; cuando ayudas, te estás ayudando, porque no existe un tú, un yo ni tampoco un otro.

A medida que profundizamos en la práctica del mindfulness y la atención plena, vamos saliendo de esta mirada antropocéntrica que tanta separación y sufrimiento produce y nos sitúa a unos por encima de otros.

Esta es la semilla de la nueva conciencia y una de las mayores enseñanzas de nuestra práctica: dejar de pensar y actuar de forma individual, de competir, para pasar a colaborar de forma sistémica, colectiva, orientada hacia un bien común que nos incluya a todos.

25
CONSTRUYENDO UN MUNDO NUEVO: ¿CÓMO TE PUEDO AYUDAR?

Era verano, hacía mucho calor y quedaban ya pocos días para concluir el retiro zen. Era miércoles y eso quería decir que había charla dharma.

La charla dharma es un momento en el retiro, a mitad de semana, en el que podemos hacer preguntas al maestro en relación con el retiro, sobre nuestra práctica o sobre cualquier otra duda acerca de la vida.

Recuerdo ir hacia la sala muy contento, con muchas ganas de escuchar a la maestra Jo Potter JDPSN (ahora maestra zen Lyon Ja), que estaba dirigiendo ese retiro, y tal vez hacerle alguna pregunta.

Hubo primero una pequeña charla introductoria de otro estudiante de la sangha y, al acabar, la maestra comenzó a hablar de la importancia de tener una dirección correcta en nuestra práctica y en nuestra vida.

Al terminar, la maestra abrió un espacio para preguntas y yo levanté la mano.

—¿Qué quieres preguntarme? —me dijo.

—¿Cómo puedo saber si mi dirección es la correcta?

—¿Qué estás haciendo ahora? —quiso saber

—Estoy sentado escuchándote —le respondí.

—Bien, es una buena dirección —concluyó ella.

Su respuesta no me dejó demasiado satisfecho y ella se dio cuenta.

—¿Por qué comes? —me dijo.

Su pregunta me golpeó en seco. Nunca me lo había planteado. Por un momento me sentí muy tonto; ¿cómo podía ser?, me preguntaba sin saber qué decir.

Mi mente no paraba de buscar respuestas, pero no encontraba ninguna. Todo esto fueron décimas de segundo que a mí se me hicieron eternas. Al final, tímidamente, contesté:

—El cielo es azul (esta es una respuesta típica que damos para algunos de los kong-ans en las entrevistas con los maestros, pero aquí no funcionó). Me picaba el pie derecho y me estaba rascando el izquierdo, como nos dicen a veces los maestros.

Una sonora carcajada sonó en la sala por parte de los estudiantes más séniores de la escuela.

La maestra me miró y me dijo:

—El día que lo sepas habrás encontrado la dirección correcta en tu vida.

El maestro zen Seung Sahn decía: «Si queremos alcanzar nuestra verdadera naturaleza, debemos tener una gran fe, un gran valor y una gran pregunta». Sin duda alguna, esta lo era, así que durante un tiempo me alentó a seguir practicando hasta que un día apareció la respuesta.

Una respuesta que, como me había adelantado la maestra, cambió mi mirada sobre mi vida.

¿Por qué comemos cada día?

¿Para qué nos levantamos todos los días?

¿Cuál es el sentido de nuestra existencia?

¿Quién soy?

Diferentes preguntas que apuntan todas hacia una misma dirección, una nueva conciencia en la que todos los seres podamos vivir felices, en armonía y libres del sufrimiento.

El poeta John Austin nos habla de esta amorosa aliada a través de este poema:

Conciencia

Su mirada es tan constante,
cada uno de nuestros movimientos observado
con tanto afecto, una vigilia incesante sin condiciones
ni agenda, callada, paciente, constante en su abrazo.
Hay espacio infinito en
el corazón de este amante, espacio infinito para cualquier locura que podamos
lanzar en su camino. Pero también es astuta, ella
una ladrona que robará todo lo que siempre amamos, todas nuestras creencias, todas nuestras ideas,
todas nuestras filosofías, hasta que no quede nada excepto su brillante vigilancia,
el simple amor por lo que es.

A lo largo todos estos capítulos, y a través de las diferentes prácticas, hemos ido comprendiendo mejor el funcionamiento de la mente y del cuerpo en relación con el estrés y la salud, y también hemos ido creando un camino de vuelta a casa para vivir de una forma más real, más presente y más auténtica.

Una nueva forma de ser y de estar en el mundo, al que todos podemos acceder a través de nuestra práctica de mindfulness y el cultivo de la atención plena.

Ojalá que todo lo que hemos ido viendo juntos a lo largo de este libro pueda ayudarte a vivir sin estrés, con mayor plenitud, salud y sabiduría, y que desde esta nueva conciencia que hoy emerge puedas dar un paso más y ayudar a otras personas a liberarse de su sufrimiento.

Esta es mi más profunda y sentida aspiración para todos. Con amor, que así sea.

Apéndice 1
CULTIVANDO LA MENTE DE CADA DÍA
Prácticas en la vida cotidiana

Uno de los aspectos más importantes de la meditación es ver cómo podemos cultivar este nuevo hábito para que forme parte de nuestra vida.

Y no solo cuando meditamos sentados en la silla, en el cojín o tumbados sobre una esterilla, sino también mientras aprendemos a mantener este estado de conciencia en medio de nuestras actividades cotidianas.

Para ello puedes utilizar las meditaciones que vamos a ver en los siguientes apéndices siguiendo las indicaciones o con la guía de un audio, mezclando las prácticas formales e informales, adaptándolas a tus horarios y a tus posibilidades, y recordando que la meditación no es un reto, algo que hacer o un sitio al que tener que llegar, sino una forma de vida.

Cultivar este hábito te ayudará a mantener la calma y la atención plena en lo cotidiano y te permitirá responder a los retos y a los desafíos con mayor serenidad y sabiduría.

Para perseverar en la práctica de la meditación es muy importante no juzgarte, ser amable y no depositar ningún tipo de expectativas en ella. Algunos días verás que puedes mantener la atención de forma clara y concentrada, y otros notarás que la mente se distrae constantemente. Si esto sucede, no te preocupes. También esto forma parte de la práctica. Lo único y más importante es que lo intentes cada día, una y otra vez, de forma amable. Nada más.

Apéndice 2
HABITANDO EL CUERPO
Meditación exploración del cuerpo[38]

Duración: De treinta a cuarenta y cinco minutos.
Cadencia: Mínimo cuatro o cinco veces en las primeras semanas.

Durante la primera semana del curso de reducción de estrés invitamos a los participantes a llevar a cabo esta práctica el mayor número de veces posible.

Esta es una meditación que genera resistencia en algunos participantes. Comparten conmigo que después de haber hecho el escáner corporal las primeras veces sienten agitación y ansiedad. El escáner corporal, igual que otras prácticas de meditación, no produce ansiedad; te permite verla.

Al estar parados durante todo este tiempo, entre treinta y cuarenta y cinco minutos, podemos ver las zonas de tensión que vamos acumulando, el estrés y las cargas que acarreamos en la vida.

El cuerpo nos devuelve una información de enorme valor, ya que nos permite ver cómo nos estamos sintiendo en este momento presente. Es una información que no solemos ver al estar constantemente haciendo cosas, una tarea interminable que tapa el precioso ser que somos y que siempre permanece debajo de todo este ruido mental.

Esta práctica nos invita a reconocer lo mejor que podamos las sensaciones que van apareciendo durante la exploración y a aceptar la experiencia tal y como está transcurriendo.

De esta manera, entrenamos la atención de forma concentrada y flexible observando qué sucede cuando nos entregamos a la experiencia del momento presente.

La sanación, que no la curación, es un proceso que comienza cuando somos capaces de aceptar la realidad más allá de nuestros gustos y deseos personales. Cuando observamos la tensión con una conciencia amable y amorosa, gradualmente se abre y se libera.

Este es un punto para tener en cuenta en la meditación de la exploración del cuerpo: permitir que la experiencia se despliegue sin forzar ni controlar nada.

Cuando llevamos a cabo esta práctica, es conveniente no tratar de conseguir ningún tipo de estado especial, expectativa o resultado, y orientar la mirada de forma curiosa hacia la propia experiencia.

Tampoco es preciso que nos guste ni que nos resulte agradable. Nada está bien y nada está mal

durante la exploración. La invitación es a hacerla lo mejor que puedas en este momento, el mayor número de veces que te sea posible durante estos primeros días.

La postura de meditación: el cuerpo

Para esta meditación necesitarás una esterilla y una manta, por si te la quieres echar por encima, ya que normalmente a medida que avanzamos en la exploración la temperatura del cuerpo baja.

Al igual que en la práctica de la meditación sedente, es importante buscar un lugar tranquilo en el que estés cómodo y a salvo de interrupciones. Te recomiendo también que hagas la exploración del cuerpo todos los días en el mismo horario; esto te ayudará a crear el hábito con mayor facilidad. Es como si te reservases una cita contigo mismo, un momento en el que estar a solas, cuidarte y reconectar con tu cuerpo.

Para hacer la exploración del cuerpo y estar lo más cómodo posible puedes llevar ropa holgada y quitarte todo lo que pueda ocasionarte alguna molestia durante la exploración; los zapatos, las gafas, el reloj, el cinturón o cualquier otra cosa que pueda incomodarte.

Comenzaremos la práctica de la exploración del cuerpo tomándonos unos minutos para observar la postura de la meditación. Nos situaremos con la espalda en contacto con la esterilla y con el cuerpo estirado por completo, con los pies cayendo de forma relajada hacia los costados, de forma natural, percibiendo las sensaciones del cuerpo con los diferentes puntos de contacto.

Los brazos caen relajados, pegados al cuerpo, y las palmas de las manos apuntan hacia el techo notando cómo al hacer este movimiento el pecho se abre y el aire llega hasta la parte baja de los pulmones con mayor facilidad.

Ahora podemos llevar la atención hacia la zona de la cara tratando de mantenerla relajada, aprovechando este momento para cerrar los ojos.

A continuación, puedes hacer un par de respiraciones profundas inhalando y exhalando a través de los orificios nasales y preparándote para comenzar la exploración del cuerpo.

La exploración del cuerpo

Una vez que hayas encontrado la postura de la meditación, es importante tratar de mantenerla inmóvil durante todo el recorrido, aunque, si en algún momento necesitas moverte porque aparece algún dolor o alguna molestia, puedes ajustar la postura sin perder la atención plena.

Si durante la exploración aparecen sensaciones de somnolencia, puedes abrir los ojos unos

momentos hasta que desaparezcan. Es muy importante tomar el compromiso de mantenerte despierto durante toda la exploración.

Puedes comenzar ahora llevando con suavidad la atención a la corriente de la respiración. Nota cómo el aire entra y sale del cuerpo por medio de la inhalación y la exhalación, de forma natural.

Con la siguiente inhalación puedes desplazar el foco de la atención sobre la zona del abdomen; percibiendo las sensaciones que produce la respiración, tomándote unos minutos en esta parte del cuerpo.

Este tipo de respiración diafragmática nos ayuda a conectar con el momento presente, reduce la tensión muscular, la agitación interna y el estrés.

Si en algún momento durante la exploración aparecen sensaciones intensas y te sientes arrastrado por ellas, siempre puedes llevar la atención a la respiración utilizándola como un refugio en el que recuperar el equilibrio. Una vez que lo hayas hecho, puedes continuar con la exploración desde el lugar en el que te hayas quedado.

Con la siguiente respiración puedes desplazar el foco de la atención desde la zona del abdomen hacia la cadera izquierda, como si llevases una linterna en la mano y quisieras iluminar las distintas partes del cuerpo para identificar lo mejor posible las sensaciones que van apareciendo durante el recorrido.

Ahora puedes ir orientando con suavidad la atención desde la cadera izquierda, el muslo, la rodilla, el tobillo, hasta llegar al dedo gordo del pie izquierdo, observando las sensaciones que aparecen en esa parte del cuerpo.

Quizá puedas identificar sensaciones de frío o de calor, picor, entumecimiento, cosquilleo o acorchamiento. Cualquier sensación es bienvenida, incluso la de no tener una sensación en particular.

Una vez que hayas podido identificar esa sensación, al inhalar puedes abrir un poco más el foco de la atención para explorar ahora el resto de los dedos del pie izquierdo, tratando de distinguir las diferentes sensaciones que van apareciendo. Una vez que lo hayas hecho, puedes continuar con la exploración por la zona del empeine y la planta del pie hasta llegar a la zona del talón.

Quizá puedas identificar sensaciones de firmeza o de suavidad, del contacto del talón con el suelo o con la esterilla. Al inhalar puedes abrir un poco más el foco de la atención explorando el pie izquierdo en su totalidad; notando las diferencias entre las partes, los puntos de contacto o los cambios de temperatura que van apareciendo, y al exhalar con suavidad puedes permitir que el pie vaya desapareciendo del campo de la conciencia y se funda en la esterilla.

Al inhalar puedes continuar con el recorrido desplazando el foco de la atención sobre la zona del tobillo, el gemelo, la rodilla, el muslo, hasta llegar a la cadera de la pierna izquierda, atento a

las sensaciones que van apareciendo durante el recorrido. Hazlo lo mejor que puedas, sin forzar ninguna sensación y sin querer controlar nada.

De esta forma, puedes continuar con la exploración por todo el cuerpo, parte por parte y zona por zona, sin dejarte ningún rincón por recorrer.

Quizá en algún momento durante las exploraciones te des cuenta de que la atención se desplaza sobre los pensamientos del pasado o del futuro. Si esto sucede, no te preocupes, es normal; la mente tiende a errar, así que simplemente, en el momento en que te des cuenta, con mucha amabilidad y sin juzgarte, puedes dejar pasar ese pensamiento y al inhalar llevar de vuelta la atención a la respiración y, una vez estabilizada, continuar con la exploración desde el lugar en el que te habías quedado.

Trata de hacer siempre el mismo recorrido, sin saltarte ninguna parte del cuerpo, atento a las sensaciones que van apareciendo durante la exploración, momento a momento.

Tal vez al principio te cueste identificar las sensaciones del cuerpo y mantener la atención concentrada en un punto, pero con el tiempo cada vez te resultará más fácil.

El cuerpo —las sensaciones y las emociones— siempre suceden en el momento presente, así que cada vez que nos conectamos con él salimos del piloto automático y vivimos con atención plena.

Antes de finalizar la exploración del cuerpo quizá quieras felicitarte por haberte regalado este tiempo de escucha y conexión con el momento presente observando qué sucede cuando puedes sentir el cuerpo como una unidad completa, conectado a la vida, permitiendo que las cosas sean tal y como son más allá de los miedos y deseos personales.

Poco a poco puedes ir moviendo el cuerpo; primero las manos y luego los pies. Estira los brazos y las piernas como si te levantases de un sueño o de una siesta.

Puedes doblar las rodillas a la altura del pecho, abrazándolas con ambas manos, y darte un pequeño masaje en la zona lumbar dejándote caer hacia la izquierda y hacia la derecha.

Puedes aprovechar este momento para abrir los ojos y, con mucha suavidad, dejarte caer hacia un costado colocando una de las manos debajo de la cabeza, como si fuese una almohada, y la otra a la altura del pecho. Aprovecha el movimiento de la inhalación para ir incorporándote con suavidad, para no marearte; trayendo, poco a poco, de vuelta la atención a este momento presente.

Apéndice 3
VOLVIENDO A CASA
Meditación atención en la respiración[39]

Duración: De quince a veinte minutos.
Cadencia: Al menos una vez al día.

Nuestro cuerpo es el punto de partida para recuperar la conexión con nosotros mismos desde un lugar más atento, despierto y consciente. Para ello, en esta meditación utilizaremos la respiración como un ancla al momento presente cuando te des cuenta de que te has distraído.

Puedes llevar a cabo esta meditación sentado, pero, si no es posible para ti, también la puedes hacer tumbado sobre una esterilla. En este caso es importante que te mantengas atento para que el sueño no te impida hacer la meditación.

Si decides poner en práctica esta meditación sentado, puedes hacerlo sobre un cojín de meditación, un zafu o sobre una silla.

La quietud del cuerpo físico es importante para aquietar la mente, así que vamos a dedicar un tiempo, antes de comenzar, a encontrar una buena posición de meditación.

La postura de meditación: El cuerpo

Vamos a comenzar observando las sensaciones de contacto de los pies con el suelo, si estás sentado en una silla, o de las rodillas en contacto con la esterilla si te encuentras sentado en un cojín de meditación.

En este caso, si las rodillas no llegasen a quedar completamente en contacto con la esterilla por falta de flexibilidad en la zona de la cadera, puedes poner unas mantas debajo de ellas hasta que queden apoyadas por completo. Es importante que la cadera esté siempre más elevada que las rodillas, así que, si lo necesitas, puedes colocar debajo de los glúteos un cojín o cualquier otra cosa que te ayude a elevarla. De esta forma no se te cargarán los muslos y las caderas durante la práctica de la meditación.

Tanto si estás sentado en un cojín como si lo haces sentado en una silla, es importante que la

espalda no quede apoyada ni sobre el respaldo de la silla ni tampoco sobre una pared, salvo si hay alguna lesión o molestia, tratando siempre de mantener la postura erguida.

Las manos pueden estar encima de las rodillas, de forma relajada, o, si lo prefieres, pueden quedar apoyadas, la derecha recogiendo la izquierda, con las palmas mirando hacia arriba, colocadas bajo el regazo. Los hombros están ligeramente inclinados hacia atrás; puedes sentir cómo al hacer este movimiento el pecho se abre y, con ello, el corazón y la confianza hacia la vida.

Ahora puedes ir observando cómo se encuentra la columna vertebral tratando de mantenerla recta desde la base, desde la zona del coxis hasta la coronilla, pero sin que haya demasiada tensión en la espalda.

Si te ayuda, puedes imaginarte que un hilo invisible tira con suavidad desde la coronilla; notando cómo al hacer este movimiento toda la columna vertebral se estira, las vértebras se alinean y el mentón, de forma natural, se inclina con suavidad hacia el pecho.

Con la boca cerrada, pero sin apretar los labios y con la lengua apoyada con suavidad en el paladar, puedes aprovechar este momento para cerrar los ojos o, si lo prefieres, mantener la mirada semientornada, apoyada sobre un punto fijo a cuarenta y cinco grados.

Poco a poco irás encontrando una postura de meditación que te ayude a conectar con las sensaciones de seguridad, confianza y dignidad, y, una vez que la hayas encontrado, trata de mantenerla inmóvil durante el tiempo que dure esta meditación. Si necesitas moverte porque aparece alguna tensión o molestia, puedes hacerlo; no te hagas daño, trata de realizar el movimiento de forma suave, lenta y manteniendo la atención plena.

LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Puedes ir preparándote con un par de respiraciones profundas —inhalando y exhalando despacio —, observando cómo el aire de los pulmones se renueva en cada respiración.

A continuación, con mucha suavidad, ve llevando la atención sobre la corriente de la respiración, observando su ritmo, su profundidad. Sin querer controlar nada en el movimiento de la respiración y sin querer alcanzar nada, ningún tipo de estado especial, durante el proceso.

Trata de mantenerte atento, como si no tuvieses nada más importante que hacer en este momento que observar el movimiento de la respiración.

Ahora, con la siguiente inspiración, con suavidad, puedes desplazar el foco de la atención sobre la zona de los orificios nasales prestando atención a las sensaciones que produce la respiración en esta parte del cuerpo. Quizá puedas identificar sensaciones de cosquilleo en la punta de la nariz al inhalar o en el labio superior al exhalar.

Tal vez sea más fácil para ti observar las sensaciones que produce la respiración en la zona del pecho si prestas atención a cómo la caja torácica se expande al inhalar y el pecho se abre, y cómo se cierra al exhalar y la caja torácica se contrae. O puede que el lugar donde te resulte más sencillo observar estas sensaciones sea el abdomen; notando cómo se infla, como si fuese un globo al inhalar, y cómo se desinfla al exhalar y el ombligo se recoge hacia dentro.

Puedes tomar como ancla, como refugio, la zona en la que te resulte más fácil observar las sensaciones que la respiración produce en tu cuerpo. Será ese lugar al que podrás volver cada vez que sientas que la atención se ha distraído y desplazado del momento presente.

Observa cómo primero se produce una inhalación y el aire entra en el cuerpo a través de los orificios nasales, sintiendo cómo el aire recorre el cuerpo hasta llegar a la parte baja de los pulmones, notando cómo en un momento la respiración cambia de dirección y ahora sale a través del movimiento de la exhalación por los orificios nasales. Sin forzar nada en el movimiento de la respiración, sin que intentes controlar nada, permitiendo que la respiración entre y salga del cuerpo de forma natural, si es posible para ti, a través de los orificios nasales.

La respiración te conecta de nuevo con el momento presente; déjate mecer por su movimiento, permitiendo que el aire entre y salga del cuerpo por medio de la inhalación y de la exhalación de forma natural.

Conectar con la respiración nos ayuda a recuperar la intimidad con lo que somos, eso que con independencia de lo que pase siempre permanece con nosotros.

La postura de meditación: La mente

Mantener la postura del cuerpo es muy importante en nuestra práctica de meditación, pero aún lo es más mantener la postura de la mente.

Una de las primeras cosas que observamos cuando nos sentamos a meditar es la frecuencia con la que la mente divaga. De repente, nos damos cuenta del continuo movimiento y diálogo interior que aparece en la mente.

Si esto sucede, no te preocupes; es normal, la mente está acostumbrada a fabricar pensamientos y tiende a ello, así que en el momento en que te des cuenta de que la atención se ha distraído con algún contenido mental del pasado, algún recuerdo o experiencia vivida o quizá con algún pensamiento del futuro, alguna preocupación, ilusión o algo que quieras hacer después, con mucha amabilidad, y sin juzgar, deja pasar ese pensamiento y trae de vuelta la atención a la respiración. Utilizándola como un ancla en el momento presente; ese instante infinito, libre de espacio y de tiempo donde todo siempre está bien.

Cada vez que te des cuenta de que la atención se ha distraído y la traigas de vuelta al momento presente, estás meditando.

Este es nuestro verdadero ejercicio de meditación: darnos cuenta de que la atención se ha distraído y, con mucha amabilidad, traerla de vuelta al momento presente llevando la atención a la respiración, a las sensaciones del cuerpo; aprendiendo de esta forma a permanecer más tiempo en el presente, el único del que disponemos para vivir.

La meditación es un arte y, como todo arte, requiere amor, paciencia, comprensión y muchísima práctica.

El maestro espiritual Sivananda lo expresaba con las siguientes palabras: «Más vale un kilogramo de práctica que toneladas de teoría».

A medida que vas finalizando la meditación, es importante que te des las gracias por haberte regalado este precioso tiempo de meditación. Es un acto de amor hacia ti mismo en el que puedes parar, escucharte y conocer mejor el funcionamiento de la mente y del cuerpo; esto te permitirá responder mejor a los acontecimientos externos y reaccionar menos a ellos, y pondrá claridad en los momentos confusos hasta convertirte en una lámpara que ilumine tu camino. Y no solo el tuyo, sino también el de todas las personas que están a tu alrededor.

Recuerda que la meditación no es una práctica solo para ti, sino que aspiramos a que pueda ayudar a las personas que se encuentran a tu alrededor.

Puedes combinar esta meditación con las que vamos a ver a continuación: la meditación de la atención a la respiración y la atención a las sensaciones del cuerpo. De esta forma, harás una práctica más larga, de cuarenta y cinco minutos.

Si al principio es mucho tiempo para ti o sientes molestias en el cuerpo, puedes intercalar entre ellas la práctica de la meditación caminando, del apéndice 5, para desentumecer el cuerpo, la musculatura y relajar las articulaciones.

Apéndice 4
LAS SENSACIONES DEL CUERPO
Meditación atención en las sensaciones corporales[40]

Duración: De quince a veinte minutos.
Cadencia: Siempre que quieras.

Esta meditación, al igual que el escáner corporal, te ayudará a mejorar la conexión con tu cuerpo entrenando una atención simultáneamente concentrada y flexible que te facilitará vivir el momento presente tal y como es.

Una vez establecida la postura corporal, podemos hacer un par de respiraciones profundas mientras observamos el lugar del cuerpo en el que percibimos mejor las sensaciones que produce la respiración; puede ser en la zona de los orificios nasales, en el pecho o, tal vez, en la zona del abdomen.

Podemos comenzar a observar el movimiento de la respiración sintiendo cómo el aire entra y sale del cuerpo por medio de los orificios nasales de forma natural, sin forzar ni controlar nada, entrando en contacto de forma íntima con el movimiento de la respiración.

Si en algún momento te das cuenta de que la atención se distrae con algún pensamiento, con mucha amabilidad puedes dejar pasar ese pensamiento, sin juzgar, y traer de vuelta tu atención a la respiración.

Si te ayuda, puedes pensar en la mente como en un gatito o un perrito que está acostumbrado a ir y venir de un lado a otro, a hacer sus necesidades donde quiere, al que nosotros le estamos enseñando a que se comporte mejor.

Al principio no es sencillo. Se necesita mucha paciencia, amabilidad y amor para que aprenda. Igual que ocurre con este cachorro, recriminarnos o castigarnos cuando nos damos cuenta de que la atención se ha distraído no nos va a ayudar, todo lo contrario.

Necesitamos una actitud amorosa hacia nosotros mismos, recordándonos constantemente durante la práctica que estamos aprendiendo algo nuevo y que necesitamos un tiempo para entrenar la mente.

Con la siguiente inhalación puedes desplazar el foco de la atención sobre la zona de la coronilla y prepararte para explorar las diferentes sensaciones que van apareciendo durante el recorrido, desde esta zona hasta los pies y luego en sentido contrario.

La exploración ha de realizarse a un ritmo que no sea demasiado lento, evitando de esta forma

alimentar las sensaciones que van apareciendo, ni tampoco demasiado rápido, lo que impediría identificar las sensaciones con precisión.

Quizá puedas identificar sensaciones en esta zona de expansión, contracción, sensaciones de frío, calor, cosquilleo, hormigueo o entumecimiento. Una vez que hayas reconocido estas sensaciones en la zona de la coronilla, al exhalar puedes retirar la atención de esta parte del cuerpo y continuar con el recorrido explorando ahora la cara desde la frente.

Notando las sensaciones que aparecen en los ojos, los orificios nasales, los labios y en la zona de la mandíbula. Explorando el lado derecho de la cara y el lado izquierdo, atento a las sensaciones que van apareciendo durante el recorrido, sin dejarte ninguna zona del cuerpo por recorrer.

A medida que vas realizando la exploración, tal vez puedas identificar que en algunas partes del cuerpo es más difícil reconocer una sensación en particular y notes la ausencia de sensación o zonas en blanco.

Si esto sucede, puedes tomarte algo más de tiempo sobre esa parte del cuerpo acercándote a ella de forma curiosa, sin expectativas, permaneciendo atento por si aparece alguna sensación.

A continuación, puedes seguir con la exploración del cuerpo desplazando el foco de la atención desde la cabeza hasta los pies y desde los pies hasta la cabeza.

Si durante el recorrido aparecen sensaciones o emociones intensas, por las cuales te sientas arrastrado, te invito a que te tomes algo más de tiempo sobre esa parte del cuerpo para explorarla con más detalle, observando la intensidad de esa sensación, el espacio que ocupa en el cuerpo y hasta dónde llegan sus límites.

Trata de reconocer lo mejor que puedas esa sensación y acéptala si te es posible. Ábrele un espacio para que pueda expresarse a través del cuerpo, sin alimentar esa sensación con pensamientos y sin rechazarla.

Tal vez puedas notar cómo esa sensación, ya sea un dolor físico o emocional, poco a poco va diluyéndose y liberándose. Cuando contemplamos con atención lo que sucede en el cuerpo al abrirnos a la experiencia, comienza la sanación, aunque al principio pueda resultar difícil y dolorosa.

Cuando notes que la sensación va desapareciendo y vas recuperando el equilibrio, puedes continuar con la exploración desde el lugar en el que te habías quedado.

Si, por el contrario, percibes que la sensación se vuelve más sólida y densa, puedes tomarte algo más de tiempo en esa parte del cuerpo tratando de llevar la respiración hasta allí, inhalando a través de los orificios nasales y exhalando por esa parte del cuerpo, e inhalando desde esa zona y exhalando a través de la nariz.

En cada inhalación lleva amor, ternura y comprensión, y aprovecha cada exhalación para soltar toxinas, tensiones y todo aquello que ya no necesites. Si te ayuda, puedes llevar una o las

dos manos sobre esa parte del cuerpo acompañando el movimiento de la respiración con el tacto, abriéndote a esta experiencia con amor y ternura. Todo lo que aparezca durante la meditación está bien.

Cuando lo sientas, con la siguiente exhalación puedes retirar la atención con suavidad de esta parte del cuerpo y, al inhalar, continuar con la exploración desde la cabeza hasta los pies y desde los pies hasta la cabeza, continuando con la exploración en el mismo sentido o, si lo deseas, puedes ascender de forma inversa.

Más allá de cómo haya sido la experiencia, lo más importante es que hayas podido mantener la atención de forma concentrada y sostenida, recorriendo todas las partes del cuerpo, identificando las sensaciones que han ido apareciendo lo mejor que puedas, sin juzgarlas, sin distraerte con los pensamientos y cultivando la conciencia plena.

La instrucción esencial

¿Estamos experimentando inquietud? ¡Quédate!
¿La mente no deja de rumiar? ¡Quédate!
¿El miedo y el odio están fuera de control?
¡Quédate!
¿Dolor en las rodillas y en la espalda? ¡Quédate!
¿Qué estoy haciendo aquí? ¡Quédate!
¿Qué hay para comer? ¡Quédate!
¿Qué estoy haciendo aquí? ¡Quédate!
No puedo soportar esto ni un minuto más... ¡Quédate! De esta forma es como se cultiva la firmeza.

Pema Chödrön[41]

Apéndice 5
EL PASEO MEDITATIVO
Meditación caminando[42]

Duración: De diez a veinte minutos.
Cadencia: Siempre que quieras.

Esta es un tipo de práctica muy sencilla, una meditación en activo, donde vamos a practicar la conciencia plena al caminar.

Esta meditación en activo puede ayudarte a mantener la atención en el momento presente tanto para los días en que te sientas más atento como para esos en los que notes la atención más distraída y te resulte más difícil sentarte a meditar.

También puedes combinar esta meditación con otras para estirar las piernas, con conciencia plena, y luego continuar con la práctica sentado.

Puedes realizarla en una habitación, dentro de tu vivienda, o también la puedes hacer en un espacio exterior. Si lo haces en el exterior, es importante que recuerdes que no se trata de dar un paseo por la naturaleza observando el paisaje ni tampoco de llegar a ninguna parte. La atención está orientada solo al hecho de caminar.

Una vez que has elegido el espacio en el que vas a realizar esta meditación mientras caminas, puedes detenerte por unos instantes, antes de comenzar, y llevar la atención a la postura de meditación de pie. Observa primero las sensaciones de contacto de las plantas de los pies con el suelo o con la tierra, presta atención a la zona de las articulaciones, los tobillos y las rodillas.

Si notas que las rodillas están bloqueadas, puedes flexionarlas ligeramente hacia atrás y hacia delante.

Puedes seguir tomando conciencia de la postura del cuerpo observando con atención la posición de la espalda, tratando de mantenerla recta desde la base, la zona del coxis, hasta la coronilla. Si notas que los hombros están inclinados hacia delante, puedes aprovechar este momento para llevarlos ligeramente hacia atrás y percibir cómo el pecho se abre y todo el cuerpo se mantiene erguido de forma más efectiva y con el menor esfuerzo.

Las manos pueden caer hacia los costados, de forma natural, o, si lo prefieres, puedes dejarlas descansar debajo de la cintura con los dedos entrelazados. Puedes aprovechar este momento para cerrar los ojos y llevar la atención a la respiración, y hacer un par de inhalaciones y exhalaciones

profundas a través de los orificios nasales, de manera diafragmática, preparándote para el comienzo de esta meditación caminando.

A continuación, puedes abrir los ojos con suavidad, manteniendo la mirada apoyada sobre el suelo, a cuarenta y cinco grados, a un metro de distancia por delante de tus pies.

Con la siguiente inhalación puedes dar el primer paso elevando primero un pie, lo más despacio que puedas, pero sin detener el movimiento, notando cómo se eleva por el aire hasta apoyar en el suelo primero el talón y luego toda la planta.

Ahora puedes notar que el peso del cuerpo recae sobre esa pierna de apoyo y, poco a poco, se va elevando el pie contrario, desplazándose por el aire, hasta apoyar primero el talón y luego toda la planta; sintiendo el contacto del suelo y su firmeza.

A continuación, puedes seguir caminando de forma lenta y consciente, prestando atención a todos y cada uno de los huesos, articulaciones y músculos que intervienen en cada uno de los pasos.

Es un movimiento que nos permite desplazarnos, ser autónomos e independientes, y que podemos ejecutar gracias a este «vehículo», este cuerpo, que nos ha sido regalado. Un cuerpo sano, que nos permite vivir esta hermosa experiencia llamada vida incluso en los momentos de mayor dificultad.

Tal vez desde esta nueva conciencia aparezcan sentimientos de gratitud por el regalo de poder caminar, de desplazarnos de forma independiente y estar vivos.

Si en algún momento notas que la atención se distrae con algún pensamiento, con mucha amabilidad y sin juzgar, puedes dejar pasar ese pensamiento y traer de nuevo tu atención a esta forma consciente de caminar.

A medida que vayas encontrando tu ritmo, puedes acompañar la respiración con cada uno de los pasos.

Al inhalar puedes elevar un pie y notar cómo se mueve por el aire y, antes de apoyarlo, observar cómo aparece una pequeña pausa, que marca el comienzo de una exhalación. Síguela hasta el final, hasta que aparezca otra pequeña pausa, que marcará el comienzo de una nueva inhalación, y así sucesivamente. Sintiendo estos cuatro tiempos que hay en el movimiento de la respiración: inhalación, pausa, exhalación y pausa.

A medida que sigues caminado puedes ir llevando la atención a las sensaciones que van apareciendo en el cuerpo en cada uno de los pasos, las luces y las sombras que se manifiestan durante el recorrido, los sonidos del crujir del suelo detrás de cada uno de los pasos, la luz y el aire acariciándote la piel...

A medida que vayas terminando la meditación puedes ir deteniendo el movimiento; acaba la práctica de pie o sentado, como prefieras; observando las sensaciones que ha dejado esta meditación caminando.

En ella podemos tomar conciencia de que lo importante no es el lugar al que llegamos, sino el proceso de estar ahí, presentes mientras estamos llegando.

Apéndice 6
CONCIENCIA ABIERTA
Meditación atención sin elegir[43]

Duración: De quince a veinte minutos.
Cadencia: Siempre que quieras.

La meditación de la conciencia abierta o la atención sin elegir nos ayuda a enfocar la atención desde lo micro —sonidos, pensamientos y emociones— hasta lo macro, abriendo el foco de la atención de forma completa, permitiendo que la experiencia de la meditación se despliegue tal y como es.

Antes de comenzar, como es habitual, vamos a tomarnos un tiempo para encontrar una buena postura de meditación, ya sea en la silla, en el cojín de meditación o incluso tumbados sobre una esterilla.

Observa primero los puntos de contacto de las diferentes partes del cuerpo con las distintas superficies. Con las manos relajadas sobre las piernas o debajo del regazo, la espalda recta, pero sin que haya tensión en la columna vertebral. Con la cara relajada y los ojos cerrados o semientornados sobre un punto fijo, intenta encontrar esa postura que te ayude a conectar con las sensaciones de confianza, seguridad y, al mismo tiempo, dignidad.

Una vez que hayas encontrado esa postura de meditación, trata de mantenerla inmóvil durante el tiempo que dure la práctica; si en algún momento necesitas moverte, puedes hacerlo, pero siempre de forma suave y manteniendo la atención plena.

Antes de comenzar puedes hacer un par de inhalaciones y exhalaciones profundas y notar cómo se renueva el aire de los pulmones en cada respiración y también el interés en esta meditación de la atención sin elegir. Observa con curiosidad cómo el aire entra y sale del cuerpo de forma natural, tomando conciencia de la emergencia y la desaparición de la respiración.

Con la siguiente inhalación puedes desplazar el foco de la atención sobre los sonidos internos y externos que aparecen en el campo de la conciencia. Presta atención al sonido que produce la respiración al entrar y salir del cuerpo y el sonido del latido del corazón. Observando también los sonidos que puedan provenir del lugar donde estás haciendo esta meditación, del resto de la casa o los sonidos que puedan aparecer del exterior; el sonido de los coches, el de los pájaros o el de alguna voz.

Sin hacer ninguna distinción, sin preferencias. Sin apegarte a ningún sonido y sin rechazar

ningún sonido. Sin analizar si te gusta o te desagrada. Simplemente tratando de observar cómo es ese sonido: su tono, su duración, su intensidad...

Notando cómo los sonidos aparecen por un momento desde el vacío, permanecen durante un tiempo y acaban desapareciendo en el vacío. Puedes tomarte dos o tres minutos para observar cómo aparecen los sonidos y desaparecen en el campo de la conciencia.

Con la siguiente exhalación, con delicadeza, puedes retirar la atención de los sonidos y enfocarla sobre los pensamientos que aparecen en la mente.

Observa con atención qué tipo de pensamientos aparecen en estos momentos. Quizá son pensamientos del pasado, de conversaciones o cosas que ya han ocurrido, o tal vez son pensamientos del futuro, preocupaciones, proyecciones o ideas...

No importa el tipo de pensamientos que aparezcan en estos momentos, solo intenta reconocerlos tal y como son, sin identificarte con ellos. Sin rechazar esos pensamientos y sin apegarte a ellos, como si fueses un observador silencioso e imparcial que atestigua lo que está sucediendo.

Tal vez pueda ayudarte imaginar que los pensamientos son como las nubes y el cielo como la mente. Las nubes aparecen sobre el cielo infinito, permanecen unos momentos y poco a poco van desapareciendo sin cambiar la naturaleza del cielo.

Al igual que las nubes, los pensamientos aparecen sobre la mente, permanecen durante unos momentos y, si los dejas tranquilos y no los alimentas con más pensamientos, acaban desapareciendo sin alterar la naturaleza de la mente, que siempre permanece clara detrás de todos ellos.

Con la siguiente exhalación puedes permitir que esos pensamientos, poco a poco, vayan diluyéndose en el campo de la conciencia, y con la siguiente inhalación, con suavidad, desplazar el foco de la atención sobre las emociones y las sensaciones del cuerpo.

Reconociendo cualquier sensación que pueda aparecer, independientemente del color que tenga, de que sea agradable, desagradable o neutra, y aceptándola si es posible para ti en estos momentos. Si no es posible, porque la sensación o la emoción es muy intensa, no te preocupes: la aceptación también puede aceptar que en este momento no estamos pudiendo aceptar. Simplemente reconoce y permite que esa sensación pueda expresarse a través del cuerpo, como si fuese una ola, sin alimentar y sin rechazar nada.

Tal vez percibas que las sensaciones y las emociones, al igual que los sonidos y los pensamientos, también aparecen, permanecen durante un tiempo y, si no las alimentas con más pensamientos, poco a poco acaban diluyéndose y desapareciendo.

Aparecen pensamientos, sensaciones y emociones en el campo de la conciencia, pero no somos nada de esto; somos la conciencia infinita que lo contiene.

Con la siguiente exhalación puedes dejar que todas esas sensaciones y emociones, poco a

poco, vayan diluyéndose en el campo de la conciencia. Ahora, al inhalar, abre cuanto puedas el foco de la atención y permite que se dirija de forma libre sobre aquello que le genere curiosidad.

Tal vez puedas observar cómo la atención se posa sobre un sonido, un pensamiento, una sensación en particular o una emoción simplemente permitiendo que la experiencia se muestre tal y como es, abriéndote al momento presente, sin deseos personales, preferencias o aversiones.

Los diferentes fenómenos van apareciendo y desapareciendo del campo de la conciencia en un proceso en el que todo va cambiando y nada permanece de forma estática. Todo lo que es creado a través de la mente es impermanente.

Puedes permanecer durante unos momentos en este estado de apertura al momento presente y al exhalar puedes dejar que todos estos fenómenos, sonidos, pensamientos, sensaciones y emociones se vayan diluyendo poco a poco en el campo de la conciencia.

Al inhalar puedes llevar de vuelta la atención al movimiento de la respiración; notando cómo el aire entra y sale del cuerpo de forma natural a través de los orificios nasales. La respiración también aparece, permanece durante unos momentos y acaba desapareciendo, es impermanente.

Todo cambia de manera constante en nuestra mente; nace, permanece por un tiempo, muere y vuelve a florecer.

Antes de acabar esta meditación es probable que quieras felicitarte por haberte regalado este espacio de silencio, quietud e intimidad contigo. Un momento en el que poder parar y comprender mejor el funcionamiento de la mente, del cuerpo y la ley de la impermanencia, la causa y el efecto, sintiendo el efecto que tiene cuando podemos fluir con el momento presente tal y como es.

> La libertad llega cuando permitimos que el cambio suceda. El sufrimiento llega cuando nos resistimos a él.
>
> MAESTRO ZEN BON SOENG

Apéndice 7
RECUPERANDO EL EQUILIBRIO, REDUCIENDO LA ANSIEDAD
Meditación de las veinte respiraciones conscientes[44]

Duración: de quince a veinte minutos.
Cadencia: dos veces al día.

Esta meditación es muy útil, ya que la puedes hacer tanto de manera formal, sentado en una silla o en un cojín, como de manera informal, simplemente tomando unos instantes para parar, conectar con una buena posición del cuerpo y, allí donde te encuentres, ya sea en casa, en el trabajo o en cualquier otro sitio, hacer las veinte respiraciones conscientes.

Esta meditación te ayudará a calmar la mente en momentos en que sientas mucha agitación mental, utilizando la respiración como un ancla al momento presente; te ayudará a recuperar el equilibrio y reducirá las sensaciones de estrés y ansiedad.

Antes de comenzar esta práctica es importante que te tomes un tiempo para encontrar una buena postura de meditación y, una vez que la hayas encontrado, trates de mantenerla inmóvil durante el tiempo que dure. Recuerda que, si necesitas moverte porque aparece algún dolor o molestia, puedes hacerlo, pero trata de realizar el movimiento de forma suave y despacio, manteniendo la atención plena.

A continuación, puedes hacer un par de respiraciones profundas notando cómo el aire de los pulmones se renueva en cada respiración, para ir entrando en contacto, poco a poco, con la corriente de la respiración.

Para ello, con la siguiente inhalación puedes dirigir el foco de la atención sobre la zona del abdomen mientras observas de forma curiosa las sensaciones que produce la respiración en esta parte del cuerpo.

Fíjate en las diferencias que hay entre el movimiento de la inhalación y el de la exhalación; este último movimiento es ligeramente más largo y profundo, pero no lo fuerces.

Prestando atención a cómo primero aparece una inhalación siguiéndola en todo su recorrido hasta que termine y se encuentre con una pequeña pausa, que marca el comienzo de una

exhalación. Puedes seguirla hasta el final, hasta que aparezca otra pequeña pausa que marcará el inicio de una nueva inhalación, y así sucesivamente.

A continuación, para integrar aún más las sensaciones que va dejando esta meditación de la atención en la respiración, puedes comenzar a contar veinte respiraciones conscientes en ciclos de la siguiente forma: al inhalar y al exhalar puedes contar 1, al inhalar y al exhalar puedes contar 2, al inhalar y al exhalar puedes contar 3..., y así seguir contando respiraciones conscientes hasta llegar a la respiración número diez. Puedes continuar en orden inverso: al inhalar y al exhalar puedes contar 9, al inhalar y al exhalar puedes contar 8, al inhalar y al exhalar puedes contar 7..., y vuelta a empezar.

Si ves que te cuesta mucho mantener la atención con ciclos de diez respiraciones, puedes hacerlo con ciclos de cinco, no pasa nada. Lo más importante es que lo intentes y lo hagas lo mejor que puedas.

Puedes seguir contando respiraciones durante el tiempo que resta de la meditación o, si lo prefieres, al inhalar puedes desplazar el foco de la atención sobre la respiración.

Si lo sientes, de forma natural, puedes dibujar una sonrisa en tu cara que salga del corazón. Un pequeño gran gesto en señal de agradecimiento por poder disfrutar un día más de este momento presente.

A medida que vas terminando esta meditación de las veinte respiraciones conscientes, puedes felicitarte por haberte dedicado este espacio de atención y cuidado en el que, a través de la respiración, se recuperan el equilibrio, la salud y el bienestar interior.

Apéndice 8
ALIMENTACIÓN O CONSUMO
La comida atenta[45]

Duración: De quince a veinte minutos.
Cadencia: Mínimo una vez al día.

La práctica informal consiste en hacer las cosas cotidianas como si fuese la primera vez: pasear, cocinar, comer, ducharte o cualquier otra cosa que quieras hacer puede ser una excelente oportunidad para cultivar la conciencia plena del momento presente.

Vamos a dedicar esta meditación a la comida atenta. Comer es algo que, por suerte, la gran mayoría podemos hacer varias veces al día y a lo que le dedicamos mucho tiempo, aunque no siempre le prestamos atención.

Comer se ha convertido en un acto en el que aprovechamos el tiempo para hacer otras cosas: mirar el móvil, leer, responder al email o ver la televisión. El resultado de esto es que comemos en piloto automático, sin darnos cuenta de lo que estamos comiendo, sin saborear ni agradecer, consumiendo en lugar de alimentarnos.

Comer, si lo hacemos con atención, es una forma de meditación.

Puedes hacerlo con el desayuno, con la comida, con la cena o en cualquier otro momento del día en el que te tomes un momento para comer.

La atención plena es el arte de estar atentos al momento presente, así que lo primero que hemos de hacer antes de comenzar con la comida meditativa es ralentizar el ritmo de los procesos. Podemos empezar con la preparación; el cocinado, si lo precisa; el momento en el que empezamos a degustarlo, acabamos la comida, lo recogemos todo y limpiamos los utensilios que hayamos ensuciado.

Antes de comenzar, podemos sentirnos agradecidos por tener la oportunidad de disfrutar de esa comida con la que vamos a nutrirnos y enriquecernos. Podemos dar las gracias a la vida por proveernos de todos estos alimentos para que podamos vivir y agradecer a todas las personas que han intervenido en el proceso para que podamos disfrutar de ellos.

Antes de empezar a comer, puedes permanecer quieto frente al plato, observando la comida, sin hacer nada durante unos segundos. Quizá puedas percibir algún tipo de sensación física, hambre, o tal vez te des cuenta de cómo empieza a aparecer el deseo.

Puedes ir tomando conciencia del tipo de pensamientos que van apareciendo en la mente

mientras observas la comida; me gusta, no me gusta, es poco o es mucho o quiero más.

Es muy interesante ver en esta práctica cómo a los seres humanos nos arrastran constantemente estas dos sensaciones; el apego (el deseo) y la aversión (el rechazo).

Empieza observando los colores y las formas de la comida. Luego puedes acercártela y olerla; permite que los aromas entren en el cuerpo a través de las fosas nasales.

Con mucha suavidad, y de forma pausada, puedes abrir la boca lentamente y llevar hasta ella la comida mientras prestas atención a las sensaciones que van apareciendo.

Puedes aprovechar este momento para cerrar los ojos y percibir mejor la explosión de sabores que se produce en la boca al contacto de la comida con la lengua. Mastica despacio hasta que la comida quede triturada por completo antes de tragarla.

A continuación, puedes sentir cómo la comida desciende con suavidad a través del esófago hasta llegar al estómago. Ahora puedes abrir los ojos muy despacio y seguir comiendo con la mayor atención que te sea posible.

Al acabar, puedes recoger los utensilios que hayas empleado para comer y limpiarlos despacio, con atención y manteniendo la conciencia plena.

Cuando termines, puedes analizar cómo te sientes observando cuál ha sido el efecto que ha tenido en el cuerpo y en la mente esta comida atenta meditativa.

¿Cómo ha sido la experiencia?

¿De qué te has dado cuenta?

¿Qué te ha sorprendido?

Cuando hacemos esta práctica en los retiros, la gran mayoría de los participantes coinciden en dos cosas; una, que han comido menos cantidad que cuando lo hacen en sus casas —en modo piloto automático—, y la otra, que han disfrutado más de la experiencia.

Cuando comemos con atención plena, podemos saber cuándo es suficiente para nuestro cuerpo y nutrirlo con las cantidades y los alimentos que necesitamos y no consumiendo en exceso.

Además, cuando comemos plenamente, el acto de comer, como muchas otras cosas que hacemos con mayor conciencia, se vuelve mucho más agradable y placentero.

Podemos llevar a cabo esta práctica siempre que queramos; nos ayudará a seguir cultivando el arte de la atención plena más allá del cojín de meditación, en nuestro día a día.

Apéndice 9
LA REGULACIÓN EMOCIONAL
Meditación RAIN[46]

Duración: De quince a veinte minutos.
Cadencia: Siempre que quieras.

Esta práctica es una meditación que puedes utilizar de manera formal o informal para regular las emociones intensas que puedan aflorar durante el día.

Esta indagación atenta sobre ti mismo te permitirá identificar con mayor precisión cuáles son las características que te hacen reaccionar de manera automática, sin control y perdiendo la atención plena.

RAIN es un acrónimo que utilizamos para trabajar esta meditación de la regulación emocional y significa:

R = Reconocer lo que está pasando.
A = Aceptar la experiencia tal y como es.
I = Investigar e indagar en el cuerpo lo que estoy experimentando.
N = No identificarse, nutrirse con autocompasión.

Puedes comenzar tomándote un tiempo para observar la posición del cuerpo mientras tratas de encontrar una postura que te ayude a conectar con las sensaciones de confianza, seguridad y dignidad.

Si lo deseas, puedes cerrar los ojos y hacer un par de respiraciones profundas; notando cómo el aire de los pulmones se renueva en cada respiración. Con la siguiente inhalación puedes establecer un contacto íntimo con el movimiento de la respiración y permitir que el aire entre y salga del cuerpo por medio de la inhalación y de la exhalación de forma natural.

A medida que vas estableciendo contacto con el movimiento de la respiración, al inhalar puedes abrir el foco de la atención reconociendo las sensaciones, pensamientos o emociones intensas que puedas estar experimentando.

Permite que la experiencia suceda tal y como es, dejando espacio para cualquier sensación o

emoción intensa, como si fuesen olas fluyendo a través del cuerpo, sin alimentarlas y sin controlarlas.

Ahora, con la siguiente inhalación, puedes tratar de aceptar lo que está sucediendo tal y como es. Cualquier sensación, emoción o pensamiento que puedas estar experimentando es bienvenido. Todo lo que pueda estar apareciendo en el campo de la conciencia está bien. Sin juzgar nada, sin rechazar nada y, si lo haces, reconociendo esos juicios y aceptándolos también.

Con la siguiente inhalación, una vez que hemos reconocido y aceptado, podemos llevar ahora nuestra atención a la investigación de estos contenidos. Una indagación curiosa, libre de juicios o expectativas, que pone el foco en tratar de comprender la experiencia desde la amabilidad y el cuidado.

Para ello puedes preguntarte: ¿Qué ha sucedido? ¿Qué ha pasado para que haya sentido este movimiento emocional? ¿Dónde lo siento en el cuerpo?

Observa de forma atenta el efecto que tienen estas preguntas en el cuerpo y en la mente, atento por si aparece alguna respuesta, sin forzar. El efecto de la pregunta en el campo de la conciencia es más importante que la respuesta en sí.

Una vez que hayas reconocido y aceptado la experiencia e indagado acerca de ella, al inhalar puedes abrir un poco más el foco de la atención a la no identificación con la experiencia. A medida que vamos practicando podemos comprender que lo que somos, la conciencia, es mucho más que todos estos contenidos mentales que en ciertos momentos aparecen sobre ella.

No somos la película que estamos viendo, sino el espectador, el testigo silencioso que la contempla.

Esta nueva perspectiva nos ayuda a tomar distancia sobre los acontecimientos y a regular la intensidad emocional, y nos hace comprender mejor su naturaleza cambiante, de modo que respondemos de forma más consciente y reaccionamos menos.

En este último paso es muy importante mantener una actitud amorosa y compasiva hacia nosotros mismos, ofreciéndonos comprensión, amabilidad y ternura. Un espacio seguro en el que podemos nutrirnos y sostenernos cada vez que lo necesitemos; ahora no estamos solos, nos tenemos a nosotros.

Puedes aprovechar la siguiente inhalación para integrar todo lo que ha sucedido en esta meditación. Descansa en este espacio de conciencia plena y, al exhalar, retira la atención de cualquier pensamiento, sensación o emoción que pueda aparecer en estos momentos. Dirigiendo de nuevo la atención con suavidad sobre la respiración, permitiendo que el aire entre y salga del cuerpo de forma natural.

A medida que vas terminando esta meditación RAIN de la regulación emocional, puedes darte las gracias por haberte regalado este tiempo de atención, escucha y cuidado en el que poder

comprenderte mejor reaccionando menos a los impulsos emocionales y respondiendo de forma más amorosa y con mayor sabiduría.

Apéndice 10
MEDITACIÓN METTA[47]
Meditación del amor, la bondad y la compasión

Duración: De veinte a treinta minutos.
Cadencia: Siempre que quieras.

La meditación Metta es una práctica que nos permite abrir de nuevo el corazón al amor, la bondad, la compasión y la autocompasión, cualidades innatas que todos los seres humanos tenemos, de enorme poder y transformación, de las cuales, por diferentes motivos, nos hemos ido desconectando.

Este tipo de amor es como el del Sol, el de la Luna o el de las estrellas, que se ofrecen para todos sin ningún tipo de distinción. Un amor que no juzga ni establece preferencia alguna. Un amor que no genera separación. Un gran amor que se expande más allá de los gustos y deseos personales del yo, del mí y del mío.

Esta es una práctica milenaria que se remonta hasta la época del Buda, hace más de dos mil quinientos años, así que te invito a que confíes en su sabiduría, en la sabiduría que hay en ti y en la guía de estas palabras.

En cierto momento de la práctica te invitaré a que repitas unas frases que expresan amor, gratitud y buenos deseos sobre unas personas que tratarás de visualizar frente a ti.

Hazlo lo mejor que puedas. Estas frases son muy poderosas, pero, si lo deseas, puedes elegir las tuyas propias. Actúa con libertad y recuerda: tú eres tu propio maestro.

Vamos a hacer esta meditación sentados sobre una silla o un cojín de meditación, pero, si lo prefieres, por alguna molestia o incomodidad, puedes hacerla tumbado. En este caso, será muy importante que trates de mantenerte despierto y que evites el sueño o la somnolencia.

Puedes comenzar esta práctica tratando de buscar una postura que te ayude a reconectar con las sensaciones de seguridad, confianza y, al mismo tiempo, dignidad. Una postura que te ayude a mantenerte atento y a la vez relajado, soltando la tensión que pueda haber en el cuerpo y en la mente antes de comenzar.

Una vez que hayas encontrado la postura de la meditación, puedes ir cambiando gradualmente el foco de la atención sobre la respiración, observando con atención cómo el aire entra y sale del cuerpo, de forma natural, por medio de la inhalación y de la exhalación.

Con la siguiente inhalación puedes desplazar con suavidad la atención sobre la zona del

abdomen observando con curiosidad las sensaciones que produce la respiración en esta parte del cuerpo. Notando cómo la respiración aparece, permanece por un tiempo y luego poco a poco desaparece.

Al exhalar, puedes retirar de forma amable el foco de la atención de la zona del abdomen y al inhalar, desplazarlo sobre la zona del pecho.

Sintiendo cómo el pecho se expande al inhalar y la caja torácica se abre, y cómo se contrae al exhalar y la caja torácica se cierra. Prestando atención a las sensaciones, externas e internas, que aparecen en esta parte del cuerpo. Tal vez puedas sentir el sonido de la respiración al entrar y salir del cuerpo, o el sonido del latido del corazón.

Quizá puedas conectar con la belleza de la vida en cada latido sintiendo toda su fuerza y también su fragilidad. Observando el corazón no solo como uno de los órganos principales del cuerpo, sino también como la puerta de entrada hacia la compasión, el amor y la sanación.

Esta práctica se puede convertir en un hermoso espacio para perdonarte por todos aquellos momentos del pasado en los que no te hayas sabido mirar con amor y te hayas tratado con dureza y autoexigencia.

Hacer las paces con uno mismo puede ser uno de los mayores regalos que nos podemos hacer y una manera muy poderosa de expandir ese amor y esa compasión, primero ofreciéndonoslos a nosotros mismos y luego a los demás.

Con la siguiente inhalación puedes dirigir tu atención sobre ese amor y esa compasión sobre tu ser abriendo todo lo que puedas tu corazón y preparándote para traer frente a ti a una persona muy especial.

Esa persona eres tú mismo. Tómate un tiempo para que tu propia imagen se vaya dibujando frente a ti y, cuando puedas verte, mirándote a los ojos, puedes repetir estas palabras:

– Deseo que tengas tranquilidad, que puedas vivir libre de preocupaciones.
– Deseo que tengas felicidad, que disfrutes de la vida con alegría y armonía.
– Deseo que tengas salud, que disfrutes de la vida con bienestar y energía.
– Deseo que tengas sabiduría, que puedas cuidarte y tomar buenas decisiones.

Puedes ir observando el efecto que tiene haber pronunciado estos buenos deseos hacia ti sin forzar ni rechazar nada.

Con la siguiente exhalación puedes dejar que tu propia imagen se vaya diluyendo en el campo de la conciencia y ahora traer frente a ti a una persona a la que admiras; puede ser un maestro, un mentor. Alguien al que estés profundamente agradecido. Esta persona puede que esté aquí aún contigo o puede que ya no esté en este plano físico.

De nuevo, deja que su imagen se vaya dibujando frente a ti y, mirándolo a los ojos, puedes

decirle:

– Deseo que tengas tranquilidad, que puedas vivir libre de preocupaciones.
– Deseo que tengas felicidad, que disfrutes de la vida con alegría y armonía.
– Deseo que tengas salud, que disfrutes de la vida con bienestar y energía.
– Deseo que tengas sabiduría, que puedas cuidarte y tomar buenas decisiones.

Una vez que hayas repetido estas últimas palabras, puedes observar con atención cuál es el efecto que tienen en tu corazón; dejando que se expanda todo cuanto puedas y que el amor y la bondad, la compasión, lleguen a todas y cada una de las partes de tu cuerpo.

Con la siguiente exhalación puedes permitir que esta persona vaya desapareciendo del foco de atención y, con la siguiente inhalación, puedes traer a alguien que ames con todo tu corazón.

Puede tratarse de tu pareja, tus hijos, tus nietos, tus sobrinos...

Deja de nuevo que esta persona se muestre frente a ti y, conectando con ella, puedes decirle:

– Deseo que tengas tranquilidad, que puedas vivir libre de preocupaciones.
– Deseo que tengas felicidad, que disfrutes de la vida con alegría y armonía.
– Deseo que tengas salud, que disfrutes de la vida con bienestar y energía.
– Deseo que tengas sabiduría, que puedas cuidarte y tomar buenas decisiones.

Al terminar de pronunciar las últimas palabras, observa de nuevo el efecto que ejerce en tu cuerpo, en tu mente y en tu corazón la expansión de estas actitudes, como son el amor, la bondad y la compasión, sobre tus seres queridos.

Con la siguiente exhalación puedes dejar que la imagen de esa persona vaya desapareciendo del campo de la conciencia con suavidad, y, al inhalar, traer frente a ti a una persona neutra a la que no conozcas demasiado. Esa persona puede ser la que te sirve el café por las mañanas o la persona que te atiende en el supermercado.

Deja que su imagen vaya apareciendo poco a poco y, cuando puedas verla con claridad, puedes decirle:

– Deseo que tengas tranquilidad, que puedas vivir libre de preocupaciones.
– Deseo que tengas felicidad, que disfrutes de la vida con alegría y armonía.
– Deseo que tengas salud, que disfrutes de la vida con bienestar y energía.
– Deseo que tengas sabiduría, que puedas cuidarte y tomar buenas decisiones.

Observa el efecto que tiene expandir estas cualidades sobre esta persona neutra y, al exhalar,

puedes ir dejando que la imagen de esta persona vaya desapareciendo para traer ahora frente a ti a una persona con la que tienes o has tenido problemas.

Puedes contemplar cómo la imagen de esa persona va dibujándose poco a poco frente a ti y, cuando la tengas delante, mirándola a los ojos puedes decirle:

– Deseo que tengas tranquilidad, que puedas vivir libre de preocupaciones.
– Deseo que tengas felicidad, que disfrutes de la vida con alegría y armonía.
– Deseo que tengas salud, que disfrutes de la vida con bienestar y energía.
– Deseo que tengas sabiduría, que puedas cuidarte y tomar buenas decisiones.

Al terminar la última de las frases, puedes llevar la atención hacia tu interior y observar el efecto que tienen esas palabras sobre ti, atento a las sensaciones y las emociones que van apareciendo, sin juzgar nada y sin querer controlar nada.

Si en algún momento notas que las sensaciones o las emociones son muy fuertes y te ves arrastrado por ellas, recuerda que siempre puedes llevar de nuevo la atención a la respiración y utilizarla como un ancla en el momento presente, recuperando de esta forma el equilibrio interior.

Con la siguiente exhalación puedes dejar que la imagen de esa persona vaya desapareciendo y, al inhalar, traer de nuevo frente a ti a todas las personas que han aparecido en esta meditación del amor, la bondad y la compasión. Deséales a todas tranquilidad, felicidad, salud y sabiduría.

Poco a poco puedes ir expandiendo ese círculo a otros seres; las personas que viven contigo en tu casa, en tu edificio, los miembros de tu comunidad, de tu ciudad. Las personas que trabajan contigo, compañeros, conocidos...

Deja que ese círculo se vaya expandiendo y esas cualidades, el amor, la bondad y la compasión, puedan extenderse sobre todas y cada una de las personas y seres vivos sin distinción. Que todos puedan vivir libres del sufrimiento y puedan estar en paz.

Expande este amor y esta compasión cada vez más y más lejos, fuera de todas las fronteras físicas y mentales, hasta llegar a cubrir todo el universo.

Que todos los seres puedan estar en paz es nuestro deseo y nuestra mayor aspiración.

Con la siguiente exhalación puedes dejar que cualquier sensación, emoción, pensamiento o imagen vayan desapareciendo y, suavemente, puedes ir llevando de nuevo el foco de la atención a la respiración, permitiendo que el aire entre y salga de forma natural, descansado en la conciencia.

A medida que vas terminando esta meditación Metta del amor, la bondad y la compasión, puedes darte las gracias y felicitarte por haberte dedicado este precioso tiempo en este acto de

amor. Así recuperarás la armonía, el bienestar y la salud, y los compartirás con todas las personas que están a tu alrededor.

Apéndice 11
MEDITACIÓN DEL PERDÓN[48]
Del dolor y el resentimiento a la sanación

Duración: De veinte a treinta minutos.
Cadencia: Siempre que quieras.

En ocasiones, cuando se hace la práctica de la meditación Metta del amor, la bondad y la compasión, podemos descubrir que todavía hay dentro de nosotros dolor, rabia y resentimiento por acontecimientos o experiencias del pasado.

A medida que ampliamos la conciencia, podemos ver cómo la emoción o el estado de ánimo del resentimiento tiene un efecto tóxico sobre nuestra salud y nuestro bienestar, así que, si te sientes preparado, este puede ser un buen momento para trabajar la meditación del perdón. El resentimiento nunca se termina con más odio; ese dolor del alma solo se cura con amor.

> Si buscas venganza, ve cavando dos tumbas.
>
> PROVERBIO CHINO

El perdón es una poderosa habilidad, como vimos en el capítulo 11, que nos permite dejar atrás el pasado y liberar todo resentimiento para vivir con mayor plenitud el momento presente.

Esta es una práctica que en ocasiones precisa tiempo, paciencia y mucha amabilidad. Durante esta meditación pueden aparecer sensaciones de rabia, de injusticia o de enfado. Si esto sucede, está bien; permite que esas emociones afloren sin alimentarlas y sin rechazarlas, hasta que, poco a poco, puedas ir desarrollando dentro de ti una verdadera sensación de perdón. El viaje de la cabeza al corazón precisa tiempo. Si lo necesitas, ofrécetelo con todo tu amor.

Puedes comenzar a prepararte para esta meditación tomándote un tiempo para encontrar una buena postura, sentado o, si lo prefieres, tumbado, que te ayude a conectar con las sensaciones de seguridad, de confianza y de dignidad.

Una vez que la hayas encontrado, mantén la firme promesa de sostenerla inmóvil durante el

tiempo que dure la meditación, aunque, si en algún momento aparece alguna molestia, puedes moverte; eso sí, hazlo de forma suave, despacio y manteniendo la atención plena.

Vamos a empezar haciendo primero un par de respiraciones profundas permitiendo que el aire entre y salga de los pulmones de forma natural, observando cómo se encuentra el flujo de la respiración en este momento del día.

Con la siguiente inhalación puedes ir llevando la atención con suavidad sobre la zona del abdomen; notando la emergencia y la desaparición de la respiración.

Con la siguiente exhalación puedes retirar la atención de la zona abdominal y, al inhalar, desplazar el foco de la atención sobre la zona del pecho.

Puedes observar las sensaciones que aparecen sobre esta parte del cuerpo, sensaciones de expansión, agitación, relajación, tensión, frío, calor... Cualquier sensación que pueda aparecer en este momento es bienvenida. Simplemente, trata de reconocer lo mejor que puedas esas sensaciones externas y también internas.

Con la siguiente inhalación puedes dirigir la atención sobre el movimiento del corazón, tomando conciencia de las cualidades innatas que subyacen dentro de él, como son el amor, la bondad y la compasión, de enorme poder y transformación en los procesos de perdón. Tómate un tiempo para ir conectando con este amor y esta compasión, preparándote para comenzar esta meditación del perdón.

Puedes empezar a hacer este trabajo primero contigo mismo. Tal vez puedas reconocer las ofensas que has cometido sobre ti mismo en el pasado movido por el desconocimiento, el miedo o la ignorancia, hiriéndote y creándote sufrimiento.

Observa con atención las sensaciones, emociones o imágenes que aparecen en estos momentos siendo consciente de cómo te afectan estos hechos.

Con la siguiente inhalación puedes abrir un espacio de amor y comprensión, y perdonarte por todos estos hechos que ya sucedieron, repitiendo esta declaración: «Ahora yo me doy cuenta y yo me perdono por...».

Puedes tomarte un tiempo y observar el efecto que tiene en el cuerpo y en la mente esta declaración del perdón hacia ti mismo.

A continuación, pide perdón a todas aquellas personas a las que, por falta de atención o ignorancia, hayas podido herir o dañar a través de tus palabras o de tus acciones.

Deja que esas imágenes, sensaciones, pensamientos o emociones afloren en tu ser y déjales espacio para que puedan empezar a liberarse.

Al inhalar puedes abrir el corazón y dejar que el amor pueda acoger todas estas experiencias, y al exhalar, soltar el miedo y el dolor que han quedado atrapados en el cuerpo.

Con la siguiente inhalación puedes repetir de nuevo esta frase: «Ahora yo me doy cuenta y yo me perdono por...».

Tómate el tiempo que necesites hasta que las sensaciones, emociones o pensamientos que hayan podido aparecer vayan diluyéndose en el campo de la conciencia.

Por último, deja que ahora afloren las experiencias del pasado en las cuales te hayas sentido herido o lastimado.

Al igual que tú, estas personas actuaron de acción o de palabra, movidas por el miedo o la falta de atención, y no desde la maldad o la intención consciente de hacerte daño.

Con la siguiente inhalación puedes sentir esas partes del corazón donde aún albergas ese resentimiento y reconocerlo y abrazarlo con compasión.

Tal vez desde este nuevo enfoque este sea un buen momento para liberarlo y transformarlo en amor. Si es así, al inhalar puedes repetir esta frase: «Ahora yo me doy cuenta y yo te perdono por...».

Con la siguiente exhalación puedes ir dejando que cualquier pensamiento, sensación o emoción se vayan diluyendo en la conciencia y, al inhalar, llevar de nuevo tu atención a la respiración. Observa cuáles son las sensaciones que ha dejado en el cuerpo y en la mente esta meditación del perdón.

Antes de acabar, tal vez quieras felicitarte por haberte regalado este espacio, este acto de amor hacia ti mismo, y también para las personas que se encuentran a tu alrededor. Que este acto de amor y perdón pueda liberar el sufrimiento de todos los seres vivos sin distinción.

Apéndice 12
YOGA Y OTRAS PRÁCTICAS
Ejercicios con atención plena

Duración: De treinta a cuarenta minutos.
Cadencia: Siempre que quieras.

En mindfulness o atención plena no solo trabajamos con la mente, sino también con el cuerpo. Entendemos que los seres humanos somos una unidad conjunta en la que hay aspectos de la mente que se manifiestan en el cuerpo, y aspectos del cuerpo que se ven reflejados en la mente. Por tanto, es importante trabajar el cuerpo y la mente de forma unificada y no separada.

En los cursos de reducción de estrés, a partir de la segunda semana empezamos a incorporar a la práctica de meditación una serie de estiramientos conscientes tipo yoga.

El yoga es un tipo de meditación que busca conectar el cuerpo, la respiración y la mente a través de una serie de posturas, asanas, aportando a las personas que lo practican equilibrio, flexibilidad, fortaleza y salud, entre otros muchos beneficios.

En estos estiramientos conscientes la intención es seguir manteniendo la atención plena en conexión con el cuerpo realizando los movimientos de forma suave, despacio y acompañando cada una de las posturas del movimiento de la inhalación y la exhalación.

Además de la práctica del yoga, también se pueden realizar otro tipo de ejercicios, como pueden ser chi kung, nadar, correr, ir en bicicleta, jugar al pádel, hacer paddel surf o crossfit, como practico yo.

Lo importante en todos estos ejercicios es ejecutarlos con conciencia plena, de forma atenta, conectando con la experiencia y con el momento presente, sintiendo el cuerpo en cada uno de los movimientos, atento a la postura, al ritmo de la respiración, sintiendo el latido del corazón, la temperatura del cuerpo, los sonidos... Manteniendo la atención en el momento presente, evitando utilizar ese tiempo para hacer cualquier otra cosa que no sea lo que estás haciendo en ese momento.

De esta forma, desarrollaremos mejor el ejercicio, tendremos un mejor rendimiento y además evitaremos hacernos daño. Muchos de los golpes y de los accidentes ocurren como consecuencia de haber perdido la atención y la conexión con lo que estamos haciendo.

Además, el deporte no solo es beneficioso para nuestro cuerpo a nivel físico y cardiovascular,

sino que también es un gran protector de la salud mental, fortalece el cerebro y nos ayuda a reducir el estrés, como explica la investigadora científica Nazareth Castellanos.

Hacer este tipo de ejercicios con mayor atención también nos ayuda a tener más conciencia de nuestro cuerpo; de esta manera, podemos escuchar qué parte necesita mayor atención y cuidado, y explorar dónde se encuentran los límites en cada movimiento, pero sin sobrepasarlos y sin hacernos daño.

Al terminar el ejercicio puedes tomarte unos minutos para relajar el cuerpo o estirarlo con atención, sin prisa, acompañando cada movimiento de la inhalación y la exhalación, acabando de soltar y liberar la tensión y las toxinas que puedan haber quedado tras la práctica.

Al terminar, tal vez quieras felicitarte por haberte regalado este tiempo en el que poder parar y hacerte un hueco en el día, en el que haber tenido ocasión de cuidar tu cuerpo, tu mente y mejorar tu salud.

Siempre que quieras reconectar con estas sensaciones de bienestar, equilibrio y fortaleza puedes hacerlo a través de estos ejercicios, recordando que para ello es muy importante practicar.

Apéndice 13
RETIRO
Un día entero dedicado a la práctica de la atención plena

Un retiro es una oportunidad magnífica y un acto de amor hacia uno mismo para parar, alejarse por un momento de las tareas cotidianas y dedicarse un tiempo a la observación del funcionamiento de la mente y del cuerpo.

En la sexta semana de los cursos de reducción de estrés hacemos un día de retiro. Una jornada entera para enlazar las diferentes prácticas, formales e informales, que hemos ido ejecutando y observar el efecto que tienen sobre uno mismo honrando el honorable silencio.

Algunas personas tienen miedo a este día, ya que no saben si durante estas ocho horas serán capaces de mantenerlo. El silencio siempre tiene algo que decirnos, pero, para ello, hemos de tomarnos el tiempo de escucharlo.

En ocasiones, pregunto a los participantes cuándo fue la última vez que se dedicaron un día entero para estar a solas con ellos mismos, sin necesidad de hacer nada más, y la respuesta muchas veces es nunca.

En mi escuela de meditación se dice que nuestra mente, al igual que nuestro cuerpo, se ensucia de forma muy rápida y necesitamos un lugar donde poder lavarla. Los retiros, además de nuestra práctica diaria, nos ayudan a hacer esta limpieza, como si fuese una especie de lavadora gigante que nos permite tener más claridad mental, salir de la confusión creada por los pensamientos y de esta forma tomar mejores decisiones.

Hemos convertido nuestra vida en algo realmente complejo. Siempre estamos ocupados, llenos de tareas, obligaciones y cosas por hacer. Son tantos los estímulos externos que atendemos diariamente, el ruido al que nos hemos acostumbrado, que hemos normalizado vivir de esta manera rápida, agitada, poco consciente y con estrés.

Como explica el maestro zen Dokusho Villalba, en el libro *El cuerpo real* del gran maestro zen Eihei Dogen, antiguamente, todos los que querían adentrarse en la vía o en la senda del camino espiritual —monjes, monjas, apóstoles o profetas— se alejaban del mundo del pensamiento convencional saltando los muros que los aprisionaban y entrando en el silencio y la paz interior que les proporcionaban las montañas.

Hoy en día, para adentrarse en esta conciencia no es imprescindible hacerse monje y retirarse a las montañas. Podemos empezar a experimentarlo en nuestra vida buscando estos espacios, como

son los retiros, que generen las condiciones necesarias para parar, entrar en el silencio y tomar conciencia de quiénes somos más allá de los pensamientos.

Espacios en los que poder parar, practicar con otras personas y vivir de un modo real la experiencia del encuentro con nosotros mismos. De esta forma, poco a poco, vamos cambiando nuestros hábitos mentales y, al volver a nuestra vida, lo hacemos con mayor sabiduría, creando armonía en nuestro mundo y en nuestras relaciones.

Apéndice 14
RECURSOS E INSPIRACIÓN PARA SEGUIR PRACTICANDO
Lecturas recomendadas, información y programas MBSR

Meditación

Muchas de las prácticas que hemos visto juntos durante todo este recorrido forman parte del programa MBSR que, a su vez, provienen de las escuelas de meditación zen y vipassana, y están dentro de la tradición budista.

Centros de meditación zen

– Bori Centro Zen, Barcelona: <boricentro.kwanumzen.es>
– Centro Zen Palma: <centrozenpalma.org>
– Centro Zen Wu Bong Sa, Polonia: <www.zen.pl>
– Centro Zen Musangsa, Corea: <musangsa.org>

Cursos de mindfulness para la reducción de estrés, MBSR

– <germanjurado.com/curso-mbsr-mindfulness>

Asociación profesional de instructores de mindfulness-MBSR

– <www.mbsr-instructores.org>

Lecturas recomendadas

– Chögyam, Trungpa, *El mito de la libertad*, Barcelona, Kairós, 1998.
– D'Ors, Pablo, *La biografía del silencio*, Madrid, Siruela, 2019.
– Dhiravamsa, *La vía dinámica de la meditación*, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2012.
– Martín Asuero, Andrés, *Con rumbo propio*, Barcelona, Plataforma Actual, 2010.
– —, Meditación Metta <www.esmindfulness.com/producto/auto-curso-mbsr-presencia-plena-01>
– Matthieu, Ricard, *En defensa de la felicidad*, Barcelona, Urano, 2003.
– Mingyur Rinpoche, Yongey, *La alegría de vivir*, Barcelona, Rigden Institut Gestalt, 2012.
– Nhat Hanh, Thich, *El milagro del mindfulness*, Barcelona, Oniro, 2007.
– Ostaseski, Frank, *Las cinco invitaciones*, México, Océano, 2017.
– Sahn, Seung, *La brújula del zen*, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2002.
– Stahl, Bob, y Elisha Goldstein, *Mindfulness para reducir el estrés*, Barcelona, Kairós, 2019.
– Suzuki, Shunryu, *Mente zen, mente de principiante*, Barcelona, Gaia, 2012.
– Tashi Tsering, Gueshe, *Las cuatro nobles verdades*, Menorca, Amara, 2005.
– Tolle, Eckhart, *El poder del ahora*, Barcelona, Gaia, 2001.
– Treleaven, David A., *Mindfulness sensible al trauma*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2020.

Una guía imprescindible para calmar la mente, reducir el estrés y recuperar la libertad y el poder personal



El estrés sostenido de forma continuada, las obligaciones, las prisas y la incertidumbre por el futuro son alimento del miedo y de la tristeza. Con la rumiación, estas emociones se convierten en estados alterados emocionales, que terminan por provocar un desequilibrio entre el cuerpo y la mente y, por tanto, acaban afectando a nuestra salud física y emocional.

Si queremos alcanzar esta liberación del sufrimiento y del estrés, y vivir de forma más plena y consciente, hemos de comenzar a cambiar el foco de la atención y empezar a mirar hacia dentro, en nuestra mente. Por tanto, no se trata de realizar una cruzada contra ella, sino de observarla de forma curiosa y ver cómo podemos ejercitarla de forma más sabia, amorosa y eficaz.

En este libro, el autor nos brinda las claves para adiestrar nuestra mente, comprender su funcionamiento y convertirla en una poderosa herramienta para acabar con el estrés y el malestar psicológico.

Basado en el programa MBSR de mindfulness para reducir el estrés.

Germán Jurado es coach e instructor acreditado de MBSR, Mindfulness para la Reducción del Estrés, por el Instituto es-Mindfulness, fundado por Andrés Martín Asuero.

Desde el año 2014 es estudiante zen de la Escuela Kwan Um, fundada por el maestro zen coreano Seung Sahn.



Primera edición: abril de 2023

© 2023, Germán Jurado
© 2023, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2023, Andrés Martín Asuero, por el prólogo

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Idoia Vallverdú

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-19248-51-0

Compuesto en: www.acatia.es

Facebook: penguinebooks
Twitter: @penguinlibros
Instagram: @penguinlibros
Spotify: penguinlibros
YouTube: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro.»

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros

[1] *The Peace of Wild Things*, Londres, Penguin UK, 2018.

[2] Mario Alonso Puig. Entrevista en *La Vanguardia Digital*.

[3] Bori Centro Zen-Escuela Kwan Um, fundada por el maestro zen Seung Sahn.

[4] Jon Kabat-Zinn, *Vivir con plenitud las crisis*, Barcelona, Kairós, 2003.

[5] Cuento popular de Nasrudín, personaje mítico de la tradición popular sufí, que vivió entre el siglo XIII y el siglo XV.

[6] Gueshe Tashi Tsering, *Las cuatro nobles verdades de Buda*, Baleares, Ediciones Amara.

[7] «Wandering Mind is an Unhappy Mind», estudio publicado en la revista *Science*, n.º 330, 12 de noviembre de 2010.

[8] Nolen-Hoeksema es una de las principales investigadoras de la rumiación y los pensamientos repetitivos.

[9] Danna Faulds, «Allow» [«Permitir»] , *Go In and In: Poems form the Heart of Yoga*, Peaceable Kingdom Books, 2002.

[10] Escuela de zen fundada por el maestro zen Seung Sahn.

[11] Un kong-an es, en la tradición zen, un problema/acertijo que el maestro plantea al alumno para comprobar el alcance de su claridad mental.

[12] David Russel Wagoner, *Travelling Light: Collected and New Poems*, Illinois, Illinois University Press, 1999.

[13] Tomado del libro *Con rumbo propio*, Andrés Martín Asuero, ed. Barcelona, Plataforma Editorial, 2008.

[14] Ludwing Wittgenstein, *Tractatus Logico-Philosophicus*, Londres, Routledge and Kegan Paul, 1955.

[15] Jon Kabat-Zinn, *Vivir con plenitud las crisis*, Barcelona, Kairós, 2003.

[16] Paul Ekman, «Emotions revealed», *British Medical Journal*, n.º 328, febrero de 2004.

[17] «Hara», según la medicina tradicional china, es el lugar donde se acumulan nuestras reservas de energía vital.

[18] Estudio publicado en Archives of General Psychiatry realizado por Willem Kuyken y su equipo, del Centro de Atención Plena de Oxford, sobre la eficacia de esta terapia para reducir de manera significativa la posibilidad de que personas que han superado una depresión vuelvan a sufrirla.

[19] Poema extraído de Matthieu Ricard, *En defensa de la felicidad*, Barcelona, Urano, 2003.

[20] David A. Treleaven, *Mindfulness sensible al trauma*, Bilbao, Descleé De Brouwer, 2020.

[21] Puedes realizar esta práctica de la regulación emocional a través de la práctica RAIN de la meditación guiada del apéndice 9.

[22] Estudio realizado por J. David Creswell y sus colegas de UCLA, 2007.

[23] Estudio de la Universidad Estatal de Pensilvania (Estados Unidos), publicado en la revista internacional *Behavior Therapy*.

[24] Puedes realizar esta práctica de la compasión a través de la práctica Metta de la meditación guiada del apéndice 10.

[25] Puedes realizar esta práctica del perdón a través de la meditación guiada del apéndice 11.

[26] Juan Ramón Jiménez, *Eternidades*, poema XXXVI, editorial Renacimiento, 1918.

[27] La solitud es una agradable sensación de estar a gusto con uno mismo.

[28] Instrumento de madera con el que se marcan los inicios y los finales de las meditaciones en la práctica zen.

[29] Germán Jurado, *Serie de poemas*, 2019 (inédito).

[30] Marshall Rosenberg, *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida*, Barcelona, Acanto, 2019.

[31] Seung Sahn, *La brújula del zen*, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2013.

[32] Sangha es una palabra de origen sánscrito y significa «comunidad», asamblea o grupo de estudiantes con

los que poder practicar. Es una de las tres joyas y refugios en el budismo, junto con Buda y dharma.

[33] Puedes realizar esta práctica informal a través de la práctica de la meditación guiada del paseo meditativo del apéndice 5, o de la práctica de la meditación guiada de la comida atenta del apéndice 8.

[34] Estas nueve actitudes del mindfulness las desarrolló Jon Kabat-Zinn.

[35] Baba Ram Dass, *Be here now*, Nueva York, Harmony, 1971.

[36] Germán Jurado, *Serie de poemas*, 2019 (inédito).

[37] *Samsāra*, en sánscrito, es el ciclo de nacimiento, vida, muerte y encarnación.

[38] Esta práctica está tomada de la versión de Andrés Martín Asuero, que recoge en su libro *Con rumbo propio* (Barcelona, Plataforma, 2010, p. 181), con algunas modificaciones mías.

[39] Esta práctica está tomada de la versión de Andrés Martín Asuero, que recoge en su libro *Con rumbo propio* (p. 187), con algunas modificaciones mías.

[40] Esta práctica está tomada de la versión de Andrés Martín Asuero, que recoge en su libro *Con rumbo propio* (p. 203), con algunas modificaciones mías.

[41] Pema Chödrön es una monja estadounidense practicante de budismo tibetano.

[42] Esta práctica está tomada de la meditación guiada del MBSR en la versión de Andrés Martín Asuero, que recoge en su libro *Con rumbo propio*, (p. 196), con algunas modificaciones mías.

[43] Esta práctica está tomada de la meditación guiada del MBSR en la versión de Andrés Martín Asuero, que recoge en su libro *Con rumbo propio*, p. 205, con algunas modificaciones mías.

[44] Esta práctica está tomada de la versión de Andrés Martín Asuero, que recoge en su libro *Plena mente, mindfulness o el arte de estar presente* (p. 34), con algunas modificaciones mías.

[45] Esta práctica está inspirada en la meditación de Jack Kornfield, *Meditación para principiantes*, Barcelona, editorial Kairós, 2012.

[46] Esta meditación está basada en la práctica RAIN de Tara Brach, con algunas modificaciones mías.

[47] Esta práctica está tomada de la versión de Metta de Andrés Martín Asuero, que recoge en CD, *Presencia Plena (Dos meditaciones de mindfulness)*, Produccions Blau, con algunas modificaciones mías.

[48] Esta práctica está inspirada en la meditación de Jack Kornfield, *Meditación para principiantes*, Barcelona, editorial Kairós, 2012.

Índice

Vivir sin estrés

Prólogo

Agradecimientos

Presentación

Primera parte. Recuperando la atención y ampliando la conciencia

1. Qué es la mente y cómo funciona
2. Volviendo al presente: Rumiación, piloto automático y conciencia plena
3. Qué es el mindfulness y sus beneficios
4. El mundo que ves es como eres: percepción, interpretación y realidad
5. El poder de las emociones y su valor adaptativo
6. Dificultades y bloqueos para gestionar nuestras emociones
7. Regulación emocional

Segunda parte. Reconociendo el estrés y el sufrimiento humano

8. Qué es el estrés
9. El efecto del estrés en la mente, el cuerpo y la salud
10. La otra gran epidemia: la falta de compasión y autocompasión
11. Transformando el estrés y el sufrimiento a través de la aceptación y el perdón

Tercera parte. Respondiendo con sabiduría y desplegando el poder personal

12. La reacción al estrés
13. Respondiendo de manera consciente al estrés
14. Estrategias de adaptación conscientes e inconscientes
15. Recuperando la libertad y el poder personal
16. Resiliencia y personas resilientes

Cuarta parte. Integrando el mindfulness y la conciencia plena en la vida

17. Visión o sueño
18. El tiempo y el estrés: Que lo importante sea lo más importante
19. Relaciones interpersonales y comunicación consciente
20. Caminando las palabras: Práctica formal e informal
21. Las nueve actitudes del mindfulness

Quinta parte. Un mundo nuevo

22. Del hacer al ser
23. Surfeando la incertidumbre
24. Interdependencia, paz interior y paz exterior
25. Construyendo un mundo nuevo: ¿Cómo te puedo ayudar?

Apéndice 1. Cultivando la mente de cada día.

Apéndice 2. Habitando el cuerpo

Apéndice 3. Volviendo a casa

Apéndice 4. Las sensaciones del cuerpo

Apéndice 5. El paseo meditativo

Apéndice 6. Conciencia abierta

Apéndice 7. Recuperando el equilibrio, reduciendo la ansiedad

Apéndice 8. Alimentación o consumo

Apéndice 9. La regulación emocional

Apéndice 10. Meditación Metta

Apéndice 11. Meditación del perdón

Apéndice 12. Yoga y otras prácticas. Ejercicios con atención plena

Apéndice 13. Retiro. Un día entero dedicado a la práctica de la atención plena

Apéndice 14. Recursos e inspiración para seguir practicando. Lecturas recomendadas, informacióny pro

Sobre este libro

Sobre Germán Jurado

Créditos

Notas