

VIVIR PLENAMENTE AQUÍ Y AHORA

MIND -FUL- NESS

**PARA
TODOS LOS DÍAS**

Luciérnaga

Mindfulness para todos los días

Vivir plenamente aquí y ahora

Ediciones Luciérnaga



Título original: *The Doors of Joy*
La edición en lengua española ha sido contratada
a través de Montse Cortazar Literary Agency
(www.montsecortazar.com). Todos los derechos reservados.

© Daniel Odier, 2014

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

Primera edición: enero de 2014

© de la traducción: Cecilia Lacueva, 2014
© de esta edición: Grup Editorial 62, S.L.U., 2014
Ediciones Luciérnaga,
Pedro i Pons 9, 11ª Pta
08034-Barcelona
info@edicionesluciernaga.com
www.edicionesluciernaga.com

Víctor Igual - fotocomposición
Egedsa - impresión
Depósito legal: B. 27566 - 2013
ISBN: 978-84-15864-17-2

En nuestro mundo contemporáneo, cosmopolita y acelerado, es frecuente que la vida se nos ofrezca atenuada o velada por ciertos automatismos mentales. Un piloto automático rige nuestra conducta con precisión horaria. La corriente de la vida que nos atraviesa a cada instante es silenciada por un constante murmullo mental que juzga y prejuzga cada uno de nuestros actos. Perdemos la inmediatez de la existencia, la interacción del cuerpo con la naturaleza. Nuestras propias percepcio-

nes parecen diluirse en un vértigo exasperante de saturación cognitiva. La serenidad y el equilibrio nos abandonan, y carecemos de raíz vital para afrontar los problemas de una forma imparcial y desprejuiciada. Hay una manera de invertir este proceso, un antiguo conocimiento práctico que puede aplicarse eficazmente a nuestra vida moderna, propiciando el regreso de la sabiduría del cuerpo, el bienestar interior, la calma mental y el equilibrio de la mirada. Este camino se conoce como mindfulness.

«El mayor impedimento para vivir es la espera, porque dependiendo del mañana se pierde el hoy.»

SÉNECA

La mente tiende a proyectarse hacia el futuro y hacia el pasado para anticiparse al porvenir y evaluar los actos que hemos realizado o nos han acontecido. Esto nos arranca del ahora, el dilatado instante presente que es lo único que poseemos, lo único que constantemente nos atraviesa. Liberarnos del pasado y del futuro equivale a habitar el presente más intensamente e introducir una cierta densidad en la textura de la realidad en la que somos transeúntes. El instante presente conserva un inmenso tesoro de

serenidad que solo espera que lo abramos con la llave de la atención consciente. Para ello será necesaria una cierta lentitud, un cierto aquietamiento. Aguas calmas en la vorágine de lo cotidiano. Un eje que apacigua la mente y nos armoniza con todo cuanto nos rodea.

«El secreto de la salud para la mente y el cuerpo reside en no lamentarse del pasado, no preocuparse por el futuro y no anticipar los problemas, sino en vivir el momento presente seria y sabiamente.»

BUDA

En el mindfulness la respiración ocupa un lugar privilegiado. Al concentrar la atención en ella, nos liberamos de las ataduras del flujo mental y accedemos plenamente al momento presente, que podremos habitar en todo su esplendor, sin juicios o concepciones previas, sin esquemas abstractos, en una plenitud sensorial sin mediaciones. El trabajo con la respiración será una de las herramientas fundamentales para reforzar nuestra presencia en el mundo y el vínculo que nos une a todo aquello que nos rodea.



Ejercicio de respiración consciente

- Tome asiento en un lugar cómodo, silencioso e iluminado. Es preferible que la espalda esté recta y se mantenga una posición erguida para evitar sucumbir al sueño.
- Explore sus sensaciones corporales: el tacto del respaldo de la silla y el asiento, y la sensación de los pies en contacto con el suelo.
- Respire con normalidad y centre su atención en cada uno de los movimientos de

su cuerpo al respirar, especialmente en el pecho y el abdomen.

- Reduzca lentamente el ritmo respiratorio.
- Inspire mientras cuenta hasta 5.
- Guarde el aliento mientras cuenta hasta 2.
- Espire mientras cuenta hasta 5.
- Perciba cómo la sensación de relajación se extiende por todo su cuerpo.
- Recupere el ritmo normal de la respiración y observe los movimientos del pecho y el abdomen.
- Se recomienda realizar este ejercicio al menos una vez al día y durante 10 o 15 minutos.

*«Respira, respira en el aire
no te importe preocuparte.
Déjate ir, pero no te vayas,
mira alrededor y elige tu arraigo.
Todo cuanto vivas y sobrevueles,
las sonrisas y las lágrimas que entregues,
todo lo que toques y todo lo que veas
será lo que dará forma a tu vida.»*

PINK FLOYD, «BREATHE»

*«¡Respira! ¡Respira!
No tardará mucho.
¡Respira! ¡Respira!»*

KYLIE MINOGUE, «BREATHE»



El juego de los niños

- Observe jugar a los niños. Su capacidad de concentración ¿no tiene que ver con la atención plena?
- Una vez a la semana, procure recuperar un juego clásico de la infancia: el trompo, la rayuela, las canicas, etc. Juegue solo, paladeando cada instante, deleitándose en los preparativos, consciente de cada gesto y cada movimiento. No juzgue los resultados. Abandónese a la apertura mental de ese nuevo tiempo recobrado: la gozosa se-

renidad atemporal de la infancia, renovada gracias a este sencillo ejercicio de atención plena.