

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



# Mindfulness

para  
**dummies**<sup>®</sup>



Despeja tu mente  
y sé más feliz

Reduce el estrés, la  
ansiedad o la depresión

Crea tu propia rutina  
de meditación



Descárgate los archivos  
de audio en nuestra web

**Shamash Alidina**

*Profesor y formador  
de mindfulness*



# Mindfulness

para  
**dummies**<sup>®</sup>

**Shamash Alidina**

para  
**dummies**<sup>®</sup>

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.  
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Mindfulness For Dummies*

© Shamash Alidina, 2015

© de la traducción Paula González, 2017

© Centro Libros PAF, SLU, 2017

Grupo Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 – Barcelona

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

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

ISBN: 978-84-329-0315-1

Depósito legal: B. 24.696-2016

Primera edición: enero de 2017

Preimpresión: Àtona Serveis Editorials

Impresión: Black Print

Impreso en España - Printed in Spain

[www.dummies.es](http://www.dummies.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

# Sumario

|   |    |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN .....  | 1  |
| Acerca de este libro .....  | 1  |
| Presupuestos tontos .....   | 2  |
| Iconos de este libro.....   | 2  |
| Más allá del libro .....  | 3  |
| Y después.....  | 3  |
| <br>  |    |
| PARTE I: INICIARSE EN EL MINDFULNESS .....                        | 5  |
| <b>CAPÍTULO 1: Qué es el mindfulness y por qué es bueno</b> ..... | 7  |
| Qué significa mindfulness .....                                   | 8  |
| Un vistazo a la meditación consciente .....                       | 9  |
| Relajarás el cuerpo .....   | 11 |
| Volverás a conectar .....   | 12 |
| Reforzarás el sistema inmunitario .....                           | 13 |
| Aliviarás el dolor .....  | 14 |
| Ralentizarás el envejecimiento .....                              | 15 |
| Calmarás la mente.....  | 15 |
| Escucharás tus pensamientos.....                                  | 16 |
| Tomarás decisiones más acertadas .....                            | 17 |
| Conectarás con los sentidos .....                                 | 17 |
| Desarrollarás una mente atenta .....                              | 18 |
| Calmarás las emociones .....                                      | 20 |
| Comprenderás las emociones.....                                   | 20 |
| Gestionarás los sentimientos de otra manera .....                 | 20 |
| Te conocerás a ti mismo: descubre tu yo observador.....           | 22 |
| <br>  |    |
| PARTE II: PREPARAR EL TERRENO PARA UNA VIDA CONSCIENTE.....       | 27 |
| <b>CAPÍTULO 2: Cultiva actitudes sanas</b> .....                  | 29 |
| La actitud afecta al resultado .....                              | 29 |
| Descubre tu actitud respecto a la conciencia plena.....           | 31 |
| Desarrolla actitudes conscientes .....                            | 32 |
| La aceptación.....  | 32 |
| La paciencia .....  | 34 |
| Mira con ojos nuevos.....   | 35 |
| La confianza .....  | 36 |
| La curiosidad .....   | 37 |
| La renuncia al control: soltar, desprenderse .....                | 39 |
| La bondad.....  | 40 |

|  |    |
|--|----|
| Otras actitudes provechosas  | 42 |
| La cordialidad   | 42 |
| La gratitud  | 43 |
| El perdón  | 44 |
| Actitudes poco útiles  | 45 |
| Evita soluciones rápidas   | 45 |
| Supera el perfeccionismo   | 46 |
| Aprende del error  | 46 |
| <b>CAPÍTULO 3: Seres humanos o hacedores humanos</b>                             | 49 |
| El modo hacer  | 50 |
| El modo ser  | 52 |
| Ser y hacer  | 53 |
| La psicología del fluir  | 54 |
| Descubre cómo fluyes   | 55 |
| Potencia el modo ser   | 56 |
| Afronta las emociones con el modo ser  | 57 |
| Encuentra tiempo para ser  | 58 |
| Vive en el momento   | 59 |
| <b>PARTE III: PRACTICAR EL MINDFULNESS</b>                                       | 63 |
| <b>CAPÍTULO 4: Primeros pasos en la práctica formal de meditación consciente</b> | 65 |
| Preparar el cuerpo y la mente para la meditación formal                          | 66 |
| Comer conscientemente  | 67 |
| La meditación consciente de respiración  | 68 |
| Movimiento consciente  | 69 |
| El escaneo corporal  | 71 |
| Manos a la obra  | 71 |
| Las ventajas del escaneo corporal  | 73 |
| Los obstáculos del escaneo corporal  | 76 |
| La meditación sedente  | 76 |
| Encuentra la postura adecuada para ti  | 77 |
| Manos a la obra  | 81 |
| Los obstáculos de la meditación sedente  | 84 |
| La meditación caminando  | 85 |
| Manos a la obra  | 85 |
| Otras meditaciones caminando   | 86 |
| Los obstáculos de la meditación caminando  | 88 |
| Genera compasión: la meditación <i>metta</i>                                     | 88 |
| Manos a la obra  | 89 |
| Los obstáculos de la meditación <i>metta</i>                                     | 91 |
| Miniejercicio de atención plena  | 92 |
| La pausa   | 92 |
| Manos a la obra  | 93 |

|                    |  |     |
|--------------------|--|-----|
| <b>CAPÍTULO 5:</b> | <b>Utiliza la atención plena para ti y para los demás</b>                            | 97  |
|                    | Cómo utilizar la atención plena para cuidar de ti                                    | 98  |
|                    | Practica deporte de manera consciente  | 98  |
|                    | Prepárate para dormir con atención plena   | 100 |
|                    | Busca un equilibrio consciente entre la vida laboral y personal                      | 101 |
|                    | Cómo utilizar la consciencia plena en las relaciones                                 | 101 |
|                    | Comienza con tu relación contigo mismo   | 102 |
|                    | Resolver disputas con la pareja: una manera consciente de que reine la paz           | 103 |
|                    | Escucha atentamente  | 104 |
|                    | Trabaja con las emociones  | 105 |
|                    | Las personas difíciles son tus maestros  | 106 |
| <b>CAPÍTULO 6:</b> | <b>Cómo llevar la atención plena a la vida diaria</b>                                | 111 |
|                    | Cómo usar la atención plena en el trabajo  | 112 |
|                    | Prueba las minimeditaciones  | 112 |
|                    | Responde en lugar de reaccionar  | 113 |
|                    | Trabaja de forma consciente  | 115 |
|                    | La monotarea y el mito de la multitarea  | 116 |
|                    | Acaba el día desconectando   | 117 |
|                    | Cómo utilizar la atención plena en los desplazamientos                               | 117 |
|                    | Camina de forma consciente   | 117 |
|                    | Conduce de forma consciente  | 118 |
|                    | Viaja en transporte público de forma consciente                                      | 119 |
|                    | Cómo utilizar la atención plena en casa  | 120 |
|                    | Despierta de forma consciente  | 120 |
|                    | Realiza las actividades diarias de forma consciente                                  | 121 |
|                    | Cómo vivir en la era digital de forma consciente                                     | 123 |
|                    | Evalúa tu grado de adicción a la tecnología  | 123 |
|                    | Cómo utilizar el mindfulness para volver a recuperar el control                      | 125 |
|                    | Dale la vuelta a la tortilla: usa la tecnología para incentivar la consciencia plena | 127 |
| <b>CAPÍTULO 7:</b> | <b>Establece un hábito de consciencia plena</b>                                      | 129 |
|                    | El curso de atención plena basado en pruebas fehacientes                             | 130 |
|                    | Primera semana: comprender el piloto automático                                      | 130 |
|                    | Segunda semana: enfrentarse a las barreras   | 131 |
|                    | Tercera semana: ser consciente en movimiento   | 132 |
|                    | Cuarta semana: estar presente  | 133 |
|                    | Quinta semana: aceptar   | 134 |
|                    | Sexta semana: los pensamientos son solo pensamientos                                 | 134 |
|                    | Séptima semana: cuidar de ti   | 135 |

|   |     |
|---|-----|
| Semana ocho: reflexión y cambio . . . . .   | 136 |
| Más a fondo . . . . .                       | 138 |
| Descubre el valor del silencio . . . . .    | 138 |
| Dedica un día a la atención plena . . . . . | 139 |
| Únete a un grupo . . . . .                  | 141 |
| Encuentra el retiro adecuado . . . . .      | 142 |

## PARTE IV: RECOGE LOS FRUTOS DEL MINDFULNESS . . . . . 145

### CAPÍTULO 8: **Descubre una felicidad mayor** . . . . . 147

|   |     |
|---|-----|
| Descubre el camino hacia la felicidad . . . . .                 | 147 |
| ¿Qué piensas acerca de la felicidad? . . . . .                  | 148 |
| Cuestiona los supuestos sobre la felicidad . . . . .            | 149 |
| El mindfulness y la psicología positiva . . . . .               | 150 |
| Utiliza tus cualidades personales de forma consciente . . . . . | 151 |
| Escribe un diario de agradecimiento . . . . .                   | 152 |
| Ayuda a los demás conscientemente . . . . .                     | 153 |
| Genera emociones positivas conscientemente . . . . .            | 155 |
| Respira y sonríe . . . . .                                      | 156 |
| Risa consciente . . . . .                                       | 157 |

### CAPÍTULO 9: **Reducir el estrés y el enfado** . . . . . 159

|   |     |
|---|-----|
| Qué es el estrés . . . . .                          | 159 |
| Reconoce los primeros síntomas de estrés . . . . .  | 161 |
| Mejor que reaccionar, responder al estrés . . . . . | 161 |
| Exhala el estrés . . . . .                          | 164 |
| Utiliza la mente para mitigar el estrés . . . . .   | 165 |
| Consciencia plena para calmar el enfado . . . . .   | 167 |
| Qué es el enfado . . . . .                          | 167 |
| No eches leña al fuego . . . . .                    | 167 |

### CAPÍTULO 10: **Combatir la ansiedad, la depresión y la adicción** . . . . . 171

|  |     |
|--|-----|
| Enfréntate a la depresión conscientemente . . . . .                          | 172 |
| Qué es la depresión . . . . .  | 172 |
| Por qué vuelve la depresión . . . . .  | 173 |
| Utiliza la atención plena para cambiar tu relación con la tristeza . . . . . | 174 |
| La base científica del mindfulness . . . . .                                 | 176 |
| Interpreta los pensamientos y los sentimientos . . . . .                     | 177 |
| Combate los pensamientos automáticos . . . . .                               | 178 |
| Detecta la depresión . . . . .   | 179 |
| Calma la ansiedad . . . . .  | 180 |
| Siente el miedo... y hazte amigo de él . . . . .                             | 180 |
| Usa la atención plena para enfrentarte a la ansiedad . . . . .               | 180 |
| Quédate con los sentimientos de ansiedad . . . . .                           | 181 |

|   |            |
|---|------------|
| Superar la adicción . . . . .   | 182        |
| Un enfoque consciente de la adicción. . . . .   | 183        |
| Surfea sobre la necesidad: La clave consciente para<br>liberarte de la adicción . . . . . | 184        |
| Las recaídas: descubre el sorprendente secreto del éxito. . . . .                         | 186        |
| <b>CAPÍTULO 11: Sanar el cuerpo . . . . .</b>   | <b>187</b> |
| Contempla el conjunto: sanar desde dentro. . . . .  | 188        |
| Cómo usar el mindfulness para aliviar el dolor. . . . .                                   | 189        |
| La diferencia entre dolor y sufrimiento. . . . .  | 191        |
| Mitiga el dolor . . . . .   | 192        |
| Cómo usar el mindfulness durante la enfermedad. . . . .                                   | 193        |
| Cómo ayudar al proceso de sanación . . . . .  | 194        |
| <b>CAPÍTULO 12: Enseñar mindfulness a los niños . . . . .</b>                             | <b>197</b> |
| Niños y atención plena: una combinación de lo más natural . . . . .                       | 197        |
| Cómo llevar los niños a la atención plena . . . . .                                       | 199        |
| Da ejemplo . . . . .  | 200        |
| Pasito a pasito . . . . .   | 201        |
| Juegos y ejercicios conscientes . . . . .   | 201        |
| Juego de memoria. . . . .   | 202        |
| El osito de peluche . . . . .   | 202        |
| El molinillo de viento . . . . .  | 202        |
| Mente curiosa . . . . .   | 203        |
| Meditación de bondad amorosa. . . . .   | 203        |
| Meditación de la burbuja . . . . .  | 204        |
| Dibujar de forma consciente . . . . .   | 205        |
| Escaneo corporal consciente. . . . .  | 206        |
| Cómo ayudar a los adolescentes con la consciencia plena. . . . .                          | 206        |
| Descubre la respiración 7/11. . . . .   | 208        |
| Cómo ser padres conscientes. . . . .  | 209        |
| <b>PARTE V: LOS DECÁLOGOS . . . . .</b>   | <b>211</b> |
| <b>CAPÍTULO 13: Diez buenos consejos para una vida<br/>consciente . . . . .</b>           | <b>213</b> |
| Pasa un poco de tiempo tranquilo todos los días . . . . .                                 | 214        |
| Conecta con gente . . . . .   | 214        |
| Disfruta de la belleza de la naturaleza. . . . .  | 215        |
| Cambia tu rutina diaria . . . . .   | 215        |
| Observa la maravilla del momento presente. . . . .  | 216        |
| Presta atención a las emociones desagradables . . . . .                                   | 216        |
| Recuerda que los pensamientos no son hechos . . . . .                                     | 217        |
| Siéntete agradecido todos los días . . . . .  | 218        |
| Utiliza la tecnología conscientemente. . . . .  | 219        |
| Respira y sonríe. . . . .   | 220        |



|                     |   |     |
|---------------------|---|-----|
| <b>CAPÍTULO 14:</b> | <b>Diez maneras en que el mindfulness puede ayudarte</b> .....                      | 221 |
|                     | Para entrenar el cerebro .....  | 221 |
|                     | Para mejorar las relaciones .....   | 222 |
|                     | Para aumentar la creatividad .....  | 223 |
|                     | Para reducir la depresión.....  | 223 |
|                     | Para reducir el dolor crónico.....  | 225 |
|                     | Para dar un significado más profundo a la vida .....                                | 225 |
|                     | Para reducir el estrés y la ansiedad.....   | 226 |
|                     | Para eliminar una adicción.....   | 226 |
|                     | Para controlar los hábitos alimentarios .....                                       | 227 |
|                     | Para aumentar la felicidad.....   | 227 |
| <b>CAPÍTULO 15:</b> | <b>Diez mitos sobre el mindfulness que hay que desmontar</b> .....                  | 229 |
|                     | La atención plena trata solo sobre la mente.....                                    | 229 |
|                     | La atención plena no es para gente inquieta .....                                   | 230 |
|                     | La atención plena consiste en pensar en positivo.....                               | 231 |
|                     | La atención plena es solo para budistas .....                                       | 231 |
|                     | La atención plena es solo para los momentos difíciles .....                         | 232 |
|                     | La atención plena es una serie de técnicas.....                                     | 232 |
|                     | La atención plena no es para mí .....   | 233 |
|                     | La atención plena es una relajación .....   | 234 |
|                     | La atención plena se puede utilizar en lugar de la terapia o los medicamentos ..... | 234 |
|                     | La atención plena es complicada y aburrida.....                                     | 235 |
| <b>CAPÍTULO 16:</b> | <b>Pistas para saber más</b> .....  | 237 |
|                     | Diez organizaciones y sus webs .....  | 237 |
|                     | Diez libros y películas .....   | 240 |
|                     | Diez aplicaciones para el móvil.....  | 242 |
|                     | <b>ÍNDICE ANALÍTICO</b> .....   | 247 |

**1**

**Iniciarse  
en el  
mindfulness**

## EN ESTA PARTE . . .

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

---

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

---

Averiguarás por qué el mindfulness está tan de moda.

## Capítulo 1

# Qué es el mindfulness y por qué es bueno

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

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

# Qué significa mindfulness

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

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

## CONSCIENCIA DESDE EL CORAZÓN

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



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

Descifremos este significado aún más:

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

## Un vistazo a la meditación consciente

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

La meditación no es no pensar en nada. La meditación consiste en prestar atención de manera sistemática a lo que tú decidas, por ejem-

plo, ser consciente de tus pensamientos. Si observas tus pensamientos, descubrirás su patrón habitual. Los pensamientos tienen un gran impacto en las emociones y en las decisiones que tomas, por lo que ser consciente de ellos es de gran ayuda.

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

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



RECUERDA

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

La meditación consciente puede ser de dos tipos:

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



RECUERDA

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



CULTURA  
GENERAL

## LLEGAR AL OTRO LADO

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

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

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



ADVERTENCIA

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



CULTURA  
GENERAL

## Relajarás el cuerpo

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

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

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

Así que si estás tenso, prestar atención plena significa ser consciente de esa tensión. ¿Qué parte del cuerpo se tensa? ¿De qué forma, color y textura es esa tensión? ¿Cómo reaccionas a la tensión, qué piensas? La



presencia plena intenta que vivas eso con curiosidad. Entonces puedes empezar a respirar hacia esa parte de tu cuerpo que está tensa, llevándole bondad y aceptación por lo que estás sintiendo, sin intentar cambiar la tensión ni librarte de ella. Y ya está. Te lo aseguro: esto suele traer consigo la relajación. En el capítulo 12 descubrirás más sobre cómo reducir el estrés.

**TABLA 1-1: Comparación entre relajación y mindfulness**

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

## Volverás a conectar

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



**ADVERTENCIA**

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

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



CULTURA  
GENERAL

## EL CUENCO RESQUEBRAJADO

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

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

## Reforzarás el sistema inmunitario

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



RECUERDA

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

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

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



CULTURA  
GENERAL

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

## Aliviarás el dolor

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

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



PRUEBA  
ESTO

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

en ese momento. En el capítulo 11 encontrarás más información sobre presencia plena y sanación física.

## Ralentizarás el envejecimiento

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

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

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

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

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

## Calmarás la mente

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

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



**RECUERDA**

Piensa en tu mente como si fuera un buen amigo. Si invitas a tu amigo a casa, ¿cómo lo tratas? ¿Le obligas a tomar un café, a comerse tres galletas de chocolate y a escucharte mientras hablas de tu día, incluso si no quiere? Tal vez prefiera tomarse un té y unas galletas de nata, y hablar de su día. Seguramente le preguntarás qué quiere, de manera amable y bondadosa. Tienes que tratar a tu mente como a un amigo. Invítala a prestar atención a tu respiración o al trabajo que estás haciendo. Cuando veas que tu mente está nerviosa, sé consciente de ello. Sonríe y pídele con amabilidad que se centre. Tratarla con bondad es lo único que funciona. Tu mente se calmará a su propio ritmo.

## Escucharás tus pensamientos

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

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

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

## Tomarás decisiones más acertadas

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



RECUERDA

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

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

## Conectarás con los sentidos

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

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

Al centrarte en los sentidos, estás:

- » Entrenando tu atención para que se centre.
- » Siendo amable contigo mismo cuando tu mente se dispersa.

- » Dándote cuenta de que tienes una serie de opciones a las que prestar atención.
- » Comprendiendo que puedes optar intencionadamente por cambiar la atención de los pensamientos hacia los sentidos.
- » Calmando la mente y desarrollando una sensación de claridad.



CULTURA  
GENERAL

## VACÍA LA TAZA

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

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

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

## Desarrollarás una mente atenta

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

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

- » La atención selectiva es muy aguda y focalizada, como el haz de un láser. Tal vez quieras usar este tipo de atención al cortar hortalizas o escribir una carta.

- » La atención dividida es más abierta y amplia, como un proyector. Al conducir, se supone que tu atención es abierta para que puedas ver si se acerca un coche desde un lado o si hay niños jugando más adelante.
- » La atención externa es la atención al mundo exterior a través de los sentidos.
- » La atención interna es la consciencia de tus pensamientos y sentimientos.
- » La atención del observador o testigo es tu capacidad para saber qué tipo de atención estás usando. Por ejemplo, si estás dibujando, sabes que tu atención es selectiva. Si estás caminando por el campo, sabes que tu atención es dividida. Para saber más sobre la consciencia del testigo, consulta el apartado “Te conocerás a ti mismo: descubre tu yo observador”, más adelante.

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



**FIGURA 2-1:**  
Los  
diferentes  
tipos  
de atención



# Calmarás las emociones

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

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

## Comprenderás las emociones

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

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

## Gestionarás los sentimientos de otra manera

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

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

Tal vez pretendas evitar la emoción y hacer como si no existiese, o quizá prefieras contarle cómo te sientes a alguien cercano. El mindfulness te ofrece una alternativa, una manera para encontrarte con tus emociones que te permite verlas bajo una luz diferente. La idea es reconocer los sentimientos difíciles y prestarles toda tu atención, en lugar de evitarlos o reaccionar ante ellos. Sorprendentemente, esto ayuda a disipar la fuerza y el dolor de la emoción. En los capítulos 9 y 10 descubrirás diferentes maneras de gestionar una gran variedad de emociones diferentes.



CULTURA  
GENERAL

## LA CASA DE HUÉSPEDES

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

El ser humano es como una casa de huéspedes

Cada mañana, una nueva llegada  
una alegría, una tristeza, una mezquindad,  
alguna consciencia momentánea,  
llega como un visitante inesperado.

¡Dale la bienvenida y acógelos a todos!

Aunque sea una multitud de pesares  
que arrasan violentamente tu casa  
y la vacían de sus muebles.

Trata, no obstante, a cada huésped de manera honrosa  
pues acaso esté purificándote  
para algún nuevo deleite.

Al pensamiento sombrío, la vergüenza, la malicia,  
recíbelos con una sonrisa  
e invítalos a entrar.

Sé agradecido con cualquiera que llegue,  
pues todos han sido enviados  
como guías desde el más allá.

# Te conocerás a ti mismo: descubre tu yo observador

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

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

La presencia plena te ayuda a poner las cosas en perspectiva. Si vas de un sitio a otro, apresurándote por acabar todas las cosas que tienes en tu lista de tareas pendientes, y cuando acabas estás tan cansado que te derrumbas frente al televisor, tal vez te cueste descubrir quién eres en medio de ese trajín. Si guardas un poco de tiempo para la consciencia plena, te estás dando la oportunidad de pararte y contemplar todos esos pensamientos y emociones que vienen y van para descubrir ese yo que se esconde tras toda esa cháchara. Una parte de ti que es tranquila, alegre e íntegra.



PRUEBA  
ESTO

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

- » **¿Eres solo tu cuerpo?** Tu cuerpo está formado por cientos de millones de células, que mueren y nacen sin cesar. Cada pocos años, prácticamente todas las células han sido sustituidas por otras nuevas, así que tu cuerpo es diferente del que tenías de niño. Ahora mismo estás digiriendo comida, las uñas y el pelo te crecen y el sistema inmunitario lucha contra enfermedades en tu interior. Todo eso está ocurriendo ahora, pero tú no lo haces. Incluso si tu cuerpo estuviera totalmente paralizado, la sensación de que estás ahí seguiría presente. El mero hecho de que digas “mi cuerpo” ya sugiere que el cuerpo es algo que tienes, en lugar de constituir el centro de tu ser.
- » **¿Eres solo pensamientos?** Los pensamientos siguen llegando, independientemente de lo consciente que seas. El hecho de que puedas ser consciente de tus pensamientos implica que puedes distanciarte de ellos. Si tú fueras tus pensamientos, no podrías



ESCUCHA

## UN SORBITO DE MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA A LOS SENTIDOS

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

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

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

Piensa en lo siguiente:

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

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

ser consciente de ellos. El hecho de que puedas contemplar tus pensamientos implica que son algo independiente y que hay cierto espacio entre tú y lo que tú piensas. El mindfulness te permite tomar distancia de los pensamientos de vez en cuando, pero no puedes controlarlos. ¿Sabes incluso lo que vas a pensar en los próximos minutos? No. Pero ¿puedes ser consciente de tus pensamientos? Sí.

» **¿Eres solo emociones?** De la misma manera que puedes contemplar tus pensamientos, puedes hacer lo propio con las emociones. ¿No implica esto que eres independiente de tus emociones? Estas surgen y acaban marchando. Si fueras tus emociones, entonces nunca te supondrían un problema. Serías capaz de controlarlas y optarías por no tener sentimientos negativos.



RECUERDA

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



CULTURA  
GENERAL

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



CULTURA  
GENERAL

## LA HISTORIA DEL MAESTRO CANTERO

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

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

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

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

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

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

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