



*Cuaderno práctico de ejercicios
para vivir con
verdadera calma
interior*

zenith **PSICO**PRÁCTICOS

ANTONIO F. RODRÍGUEZ



*Cuaderno práctico de ejercicios
para vivir
con verdadera
calma interior*

ANTONIO F. RODRÍGUEZ

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 este 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: noviembre de 2018

© Antonio F. Rodríguez, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: © Planeta Arte & Diseño

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de cubierta : © Curly Pat - Shutterstock

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (KG Two is Better Than One),

Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislavsky (LA Headlights BTN).

ISBN: 978-84-08-19640-2

Depósito legal: B. 23.881 - 2018

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO



ES HORA DE COMENZAR	9	Atención al mundo, atención al corazón.....	38
Introducción.....	11	Respira en tu letra.....	41
PRIMERA PARTE:		Abraza la vida.....	43
MINDFULNESS.....	13	Deshaz nudos.....	45
Recupera el instante presente.....	15	Sana tus relaciones.....	48
Rompe con los patrones habituales.....	18	Estoy aquí y pinto.....	50
El cielo de tu mente.....	20	Lee los signos del mundo.....	52
Abraza la respiración consciente.....	21	SEGUNDA PARTE:	
Visualiza tu cuerpo.....	24	ZEN	55
Hebras en el tapiz.....	26	Impermanencia.....	57
Las huellas del tiempo.....	28	La vacuidad.....	61
El corazón mueve el mundo.....	29	La inexistencia del yo.....	63
Ligeros de equipaje.....	31	Espontaneidad.....	65
Bocados de mente y realidad.....	32	La no dualidad.....	68
Un mundo de música.....	34	La no mente.....	70
Despertar, acostarse.....	36	Mira el mundo tal cual es.....	73
Reconoce tu reflejo.....	37	No te aferres, rompe cadenas.....	75

El sabor del cielo.....	77	Meditación y espontaneidad	124
Vida zen.....	80	El «reverso tenebroso».....	128
Bocados de realidad.....	82	Somos, estamos.....	133
Mira las cosas de otro modo	86	La luz de la infancia	137
El jardín zen.....	88		
La mente de niño	90	CUARTA PARTE:	
El anciano interior.....	92	NUEVAS MEDITACIONES	141
Gritar en el zen.....	95	AHORA SIGUE TU CAMINO	151
Deja ir.....	97	A modo de conclusión.....	153

TERCERA PARTE:
MEDITACIÓN **101**

La meditación.....	103
Volver a la respiración, volver al cuerpo.....	106
La visualización.....	108
Meditación y empatía.....	111
Wabi-sabi.....	116
Aquí y ahora	118

ES HORA
DE
COMENZAR





INTRODUCCIÓN

¡BIENVENIDO!

LA MEDITACIÓN NOS PERMITE ENCONTRARNOS CON NUESTRO YO MÁS ÍNTIMO Y NOS BRINDA ESTRATEGIAS PARA SUPERAR EL ESTRÉS COTIDIANO Y LOS NUDOS PSICOLÓGICOS QUE LIMITAN NUESTRA EXISTENCIA.

LA MEDITACIÓN NOS AYUDA A VIVIR CON MÁS PLENITUD Y ATENCIÓN, EN EL PRESENTE, PERMITIÉNDONOS ESCUCHAR TODO AQUELLO QUE DEJAMOS PASAR EN NUESTRO AJETREADO DÍA A DÍA.

zen y otros tipos. Las instrucciones de cada ejercicio son sencillas y te permitirán disfrutar de pequeños momentos de meditación e intimidad sin necesidad de una preparación previa. A medida que practiques, podrás inventar tus propias dinámicas e integrarlas lúdica y espontáneamente en el tejido de las horas y los días. Apenas necesitarás unos minutos, y una relativa constancia, para eliminar los efectos perniciosos del estrés y disfrutar de una mente despierta y de un cuerpo relajado que te permitirán afrontar con otro ánimo las vicisitudes del día a día.

Unas pocas sesiones de meditación te aportarán una maravillosa serenidad y te harán ver el mundo con un espíritu despierto y unos ojos renovados. También te ayudarán a recomponer los vínculos deteriorados con la naturaleza, con los demás y contigo mismo.

Contrariamente a lo que mucha gente piensa, la meditación no tiene por qué ser una actividad exigente que requiera un gran esfuerzo. No se necesita la solemnidad ritual de un monasterio zen o el silencio eremítico de un santón de la India para disfrutar de un momento de atención plena en el aquí y el ahora.

La meditación es algo vivo, intenso y espontáneo que podemos cultivar con espíritu lúdico y abierto, como una forma más de asombro ante las infinitas posibilidades que nos ofrece la existencia. Es como un juego que hemos de emprender con ánimo descubridor y sin prejuicios. Nos abriremos entonces a sus innumerables beneficios de forma natural, como algo dado en la propia vida y que simplemente hemos de descubrir y activar mediante nuestra práctica cotidiana.

Este cuaderno te propone una serie de ejercicios de meditación divididos en varios bloques: mindfulness,

Primera parte:
MINDEFULNESS



RECUPERA EL INSTANTE PRESENTE DESACTIVA EL PILOTO AUTOMÁTICO

EL MINDFULNESS ES UNA INVITACIÓN A DESACTIVAR EL PILOTO AUTOMÁTICO Y VOLVER A CONECTAR CON LA REALIDAD EN TODA SU RIQUEZA. DESPERTAMOS EN NOSOTROS MISMOS Y SOMOS CAPACES DE ACCEDER A LA EXPERIENCIA DIRECTA Y EN TODA SU PUREZA.

POCO A POCO TE RESULTARÁ MÁS FÁCIL DETECTAR LA ACTIVIDAD DEL PILOTO AUTOMÁTICO EN TU VIDA COTIDIANA. RECONOCER EL MECANISMO ES EL PRIMER PASO PARA DESACTIVARLO.

La vida desfile ante nuestros ojos sin que seamos conscientes de su riqueza, de sus infinitos matices, de la inusitada textura y sabor de cada instante. Lo primero es ser conscientes de este fenómeno.

La conciencia plena es una actitud natural y espontánea en los niños y en los animales. Ellos acceden al instante presente sin mediaciones y sin juzgar o analizar lo que acontece. Simplemente, se entregan a cada acontecimiento con toda plenitud, sin fisuras, sin construir una distancia crítica que nos aleja de la experiencia. Por esa razón, tanto los niños como los animales son unos prodigiosos maestros de mindfulness cuya actitud podemos imitar y aplicar a infinidad de gestos de la vida cotidiana.

Se trata de reconciliarnos con el mundo y no vernos obligados a dar un sentido a las cosas mediante la reflexión, encerrando la vida en conceptos que podemos abordar de forma abstracta, pero que nos impiden un acercamiento lúdico, explorador y experimental a todas las dimensiones de lo que nos sucede constantemente.

Poner el piloto automático es algo muy común en nuestro día a día. La mente se centra en recuerdos pasados o se proyecta hacia el futuro, olvidándose del instante presente. Esta falta de arraigo en el ahora hace que la



EN PILOTO AUTOMÁTICO



ANOTA AQUÍ LAS ÚLTIMAS VECES QUE HAYAS ADVERTIDO QUE ACTUABAS CON EL PILOTO AUTOMÁTICO PUESTO:

AHORA INTENTA RECORDAR Y ANOTAR AQUELLOS MOMENTOS EN LOS QUE HAS SENTIDO QUE TU MENTE SE ALEJABA DEL PRESENTE Y SE PROYECTABA HACIA EL PASADO O EL FUTURO:

ACONTECIMIENTOS DEL PASADO:

ACONTECIMIENTOS DEL FUTURO:



PREPARACIÓN
MINDFULNESS

Como cualquier otra actividad que queramos llevar a buen puerto, los ejercicios de mindfulness requieren una preparación previa. Sin embargo, esto no requiere un gran esfuerzo. Bastará con seguir unos sencillos consejos que multiplicarán los beneficios de los ejercicios de atención plena.

Esto es lo que debes tener en cuenta antes de practicar un ejercicio de mindfulness:

La concentración.

Apaga el móvil, el ordenador y cualquier artilugio que pueda desconcentrarte al reclamarte desde el exterior.



El lugar.

Busca un lugar tranquilo, preferentemente silencioso, y a ser posible, en una relativa penumbra o bañado por una luz tenue.



La comodidad.

Usa ropa cómoda y holgada.

La duración.

Asegúrate de disponer del tiempo suficiente. Cinco o diez minutos bastan para realizar la mayoría de los ejercicios, pero es mejor no tener prisa ni sensación de urgencia por alguna exigencia o actividad.



El momento.

Practica en el momento del día que te resulte más agradable. Recuerda que salvo en los ejercicios específicos de mindfulness para antes de acostarse, es preferible estar despierto y descansado.



ROMPE CON LOS PATRONES HABITUALES

CREA NUEVOS HÁBITOS

PROCURA INNOVAR CADA MAÑANA: CADA CAMBIO, POR INSIGNIFICANTE QUE PAREZCA, CONTRIBUYE A REFORZAR LA ATENCIÓN PLENA Y EJERCE UN GRAN EFECTO BENEFICIOSO EN LA MENTE Y EL CUERPO.

A VECES BASTA CON CAMBIAR EL ÁNGULO DE VISIÓN, ROMPER EL ORDEN DE UNA SECUENCIA PREDETERMINADA DE ACTOS O CAMBIAR LA POSTURA FÍSICA PARA SUBVERTIR LOS AUTOMATISMOS QUE GOBIERNAN NUESTRA VIDA Y ACCEDER A UNA PERSPECTIVA Y UNA ATENCIÓN RENOVADAS.

recuperar la conciencia del instante presente. Es importante evitar que esa nueva secuencia adquirida se convierta en un patrón que se repita; para ello puedes introducir una nueva variante en cada ocasión.

Así pues, te propongo que el cepillado de dientes salga de la lista de actividades que realizas con el piloto automático. Lávate los dientes y haz de ese gesto un acontecimiento y un acto de atención plena.

El ser humano tiende a organizar su vida conforme a horarios que vienen acompañados por cadenas de gestos que con el paso del tiempo se automatizan y llegan a ser imperceptibles. Se acostumbra a realizar muchas tareas cotidianas sin prestar la más mínima atención, como cepillarse los dientes, algo que se hace mecánicamente, sin ser consciente, como un robot programado. El mindfulness nos invita a romper con algunas de esas secuencias automatizadas para recuperar la conciencia y la intensidad de cada instante, para vivir en el aquí y el ahora de manera consciente.

Es muy habitual que repitamos día tras día el camino para ir al trabajo o a hacer la compra. Sin embargo, podemos alterar nuestro itinerario habitual optando por una calle distinta. Si en el supermercado acostumbramos a comprar las cosas siguiendo un orden determinado, rompe ese orden e introduce un principio aleatorio en la secuencia.

Podemos aplicar pequeñas alteraciones en el orden de los gestos cotidianos en cada actividad que realizamos de forma más o menos inconsciente. Concéntrate en cada uno de los nuevos gestos, respira profundamente y reconoce el nuevo orden como una oportunidad para



Para practicar el mindfulness no hay que tener una edad, condición física o predisposición especial, tan solo el deseo de internarse en una práctica constante que con el tiempo producirá múltiples frutos. No obstante, he aquí algunas condiciones necesarias:

Paciencia.

Los frutos no siempre son inmediatos.



Apertura mental.

Abrirse a lo inesperado y capacidad de asombro.



Creatividad.

Y espíritu lúdico.



Espontaneidad.

No forzar, no programar excesivamente las sesiones.

Aprender el arte de dejar estar.

Dejar fluir. No intentar detener el flujo mental y esperar que los pensamientos se disuelvan por sí solos.



Autoconfianza.

Necesaria si nos consideramos inconstantes o incapaces de llevar a buen puerto una actividad sostenida en el tiempo.



Alegría.

Porque los tesoros que vas a descubrir son innumerables y prodigiosos.