

VIVIR CON ATENCIÓN PLENA

Curso Práctico de
MINDFULNESS

Maitreyabandhu



siglantana

ll
ILUSBOOKS
ILLUSION ILLUSTRATED



VIVIR CON
ATENCIÓN PLENA

Curso Práctico de
MINDFULNESS

Maitreyabandhu



Siglantana

Título original:
Life with Full Attention.
A practical course in mindfulness

© Maitreyabandhu, 2016
Editado por Windhorse Publications Ltd
169 Mill Road - Cambridge - CB1 3AN
Reino Unido

Para esta edición:
© Editorial Siglantana S. L., 2017
<http://www.siglantana.com>

Traducción al español:
Martha E. Rios López (Dharmacharini Akasavajri) y Rocío Gómez Garduño.
Diseño de la cubierta: Carles de Gispert Núñez
Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina Amaya
Maquetación, corrección y preimpresión:
José M.^a Díaz de Mendivil Pérez

Reservados todos los derechos. 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 a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-85-2
Depósito legal: B-18189-2016

Impreso en España - *Printed in Spain*

AGRADECIMIENTOS

Este libro surgió de un curso de atención plena (mindfulness) de seis semanas que inicié en el Centro Budista de Londres en 2004. El curso, titulado «Práctica Viva», fue diseñado para guiar a las personas en el camino de la atención consciente. Para apoyar la práctica de la gente en casa, desarrollé una agenda detallada día a día, que incluía orientaciones específicas para el paseo diario con atención consciente, para el momento de atención consciente y para la meditación. Este libro surgió de ese diario.

El libro no habría sido posible sin mi maestro, Urgyen Sangharakshita. Primordialmente, su inspiración, claridad y rigor han guiado mi práctica budista estos últimos veinticuatro años. Mi comprensión de la atención consciente, la meditación y el budismo surgen principalmente de su visión y entendimiento.

Del mismo modo, he aprendido enormemente de mis mentores Subhuti y Suvajra, a través de su ejemplo y orientación. Espero que hayan influido en cada página de este libro. Quiero aprovechar esta oportunidad para agradecer a mis editores de Windhorse Publications, Jnanasiddhi, quien originalmente me animó a escribir el libro y leyó mis borradores iniciales, y, sobre todo, Caroline Jestaz, por sus sugerencias para las revisiones, cambios y recortes. Gracias a ella, el libro es mucho más preciso, centrado y útil. Quiero dar las gracias a Geoff Sheridan por el precioso diseño de la portada; así como por su generosidad, su calidez y su ingenio. Y a Pedro Wenman por su estupendo y claro diseño de las páginas.

También doy las gracias a Sue Griffith por su arduo trabajo de documentación e investigación. Asimismo quiero dar las gracias a mi viejo amigo Mahananda por sus

fotografías. Por desgracia, Mahananda murió repentinamente poco antes de la publicación. La fotografía era una de sus grandes pasiones, así que estoy encantado de poder utilizar parte de su obra en la portada. Todos mis amigos me han apoyado en este proyecto, sobre todo Paramabandhu, Jnanavaca, Maitreyaraja y Manjusiha. Me siento muy afortunado de tener tan buenos amigos.

Este libro se ha beneficiado enormemente de las enseñanzas que se han llevado a cabo en el Centro Budista de Londres. Quisiera agradecer a todos los que han contribuido a la labor del Centro Budista durante sus treinta años de historia. También quiero dar las gracias a Gary Henson por su amabilidad y su apoyo, así como por haberme proporcionado un espacio para escribir. Y también a Jane Henson y a Martyn Cook por invitarme a su hermosa casa con vistas al mar en Nueva Zelanda —un lugar ideal para escribir— y por llevarme a cafés maravillosos cuando necesitaba descansar del teclado.

AGRADECIMIENTOS DE LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

Queremos dar las gracias a Martha Eugenia Ríos López (Dharmacharini Akasavajri, Orden Budista Triratna) por su generosa contribución a la traducción de este libro. Además, agradecer a Dora Santos Bernard, RespirArte, A. C., y Alía, A. C., por apoyar este proceso.

Desde el año 2009, el equipo de Respira Vida Breathworks (www.respiravida.net) ha estado realizando cursos basados en este exitoso, inspirador y singular programa de 8 semanas de Maitreyabandhu en numerosas ciudades de España y México. A raíz de esto, durante estos años, varias personas ayudaron generosamente a traducir diversos capítulos de esta obra. Queremos dar las gracias a Inmaculada Gisbert Aguilar y a Lauren Bardisa Ezcurra por esas traducciones iniciales y su generosa contribución a ayudarnos a difundir este material. A raíz del contraste y diversidad de estilos de cada traductor hemos tomado como versión final la presentada por Akasavajri.

Por último, dar las gracias a Dharmakirti Zuázquita, director de la Asociación Respira Vida Breathworks, por poner a disposición de los lectores los audios que acompañan este libro: <http://www.respiravida.net/audios-libro-vivir-con-atencion-plena>

Agradecemos a la Editorial Siglantama y el equipo de Mindfulness en Acción (www.mindfulnessaccion.com) haber hecho posible la publicación de este libro.

ÍNDICE

Introducción

Semana 1: Atención consciente a los pequeños detalles

Semana 2: El cuerpo

Semana 3: Sensaciones (vedana)

Semana 4: Mente

Semana 5: Llevar las enseñanzas a la mente

Semana 6: Naturaleza y arte

Semana 7: Otras personas

Semana 8: Visión clara

Conclusión

Apéndice 1: Mindfulness de la respiración

Apéndice 2: Metta bhavana

Apéndice 3: La postura de meditación

Algunas direcciones útiles

INTRODUCCIÓN

VER EL FLORECIMIENTO

Recuerdo una entrevista con el guionista televisivo Dennis Potter. Tuvo lugar cuando el escritor estaba muriendo de cáncer y sabía que apenas le quedaban unas semanas de vida. Es una entrevista extraordinaria. Potter, con su traje gris, bebiendo champán, fumando como un carretero y tomando tragos de morfina líquida de vez en cuando para aliviar el dolor, habló del ciruelo en flor de su jardín: «La semana pasada, mirando a través de la ventana mientras estoy escribiendo, lo veo. Son las flores más blancas, más algodónadas y más sublimes que pudieran nunca existir». Y continúa: «La inmediatez de todo lo que nos rodea es absolutamente maravillosa. ¡Si tan solo pudiéramos verla! No hay manera de comunicártelo, tienes que experimentarlo... si fuera tan solo por sentir lo glorioso del momento».

La entrevista es un testimonio de lo que podría ser la vida si fuéramos conscientes de la muerte, si supiéramos de verdad lo breve y transitoria que es la existencia. Como bien dice Dennis Potter: «Lo que importa es si podemos sentir el tiempo presente, verlo de verdad y celebrarlo». Cuando nos iniciamos en el camino de la atención plena estamos intentando ver la flor más sublime de entre las flores, estamos intentando vivir el tiempo presente con el mismo tipo de intensidad con que Dennis Potter ofrece su última entrevista en televisión. Sin embargo, con la cantidad de cosas que hay a nuestro alrededor compitiendo por llamar nuestra atención, es difícil hacerlo. La vida moderna es muy complicada, especialmente si se vive en la ciudad.

La mayoría de la gente tiene que hacer malabarismos a la hora de organizar el trabajo, la familia y la vida social. Siempre hay mensajes de correo electrónico que contestar, comida que comprar, llamadas que hacer, facturas de gas que pagar o, simplemente, hay que pasar la aspiradora. Quizá tengas que llevar a tu hija a jugar al parque, o el coche al taller, o un traje a la tintorería. Toda esta vorágine nos obliga a quedarnos en la superficie de nuestro ser. No tenemos tiempo de vivir las cosas profundamente. Programamos nuestras mentes para ir acelerados, para hacer muchas cosas a la vez. Si queremos vivir la vida con mayor profundidad —si queremos ver «las más sublimes de entre las flores»—, tenemos que mirar con detenimiento cómo vivimos. Buscamos satisfacción en nuestras vidas pero con lo que nos encontramos, al menos en Occidente, es con el poder de elección. Tenemos una tendencia muy marcada a pensar que cuantas más posibilidades de elección tengamos, más felices seremos. Cuando viajamos en clase preferente, por ejemplo, una de las ventajas principales que ofrecen las aerolíneas, además de más espacio para las piernas, es un mayor número de opciones. Por lo tanto, tendemos a querer más dinero para poder tener más posibilidades de elección y, así, poder ser más felices. No obstante, esto puede tener consecuencias negativas. Tener demasiadas opciones puede paralizarnos y, como consecuencia, a menudo elegimos mal. Elegimos cosas que no nos hacen felices a largo plazo, ni tampoco a corto plazo —cigarrillos, refrescos, televisión basura—. Y, por supuesto, hay que elegir a qué escuela irán nuestros hijos o de qué nos tomamos el bocadillo, o que compañía aérea nos ofrece el mejor precio. Y todo ello lleva su tiempo.

Cuantas más opciones tenemos, más tiempo pasamos considerando todas esas opciones. Ese tiempo no lo recuperamos. Peor aún: tener tantas opciones debilita la satisfacción que sentimos con respecto a las decisiones que

tomamos. Una multitud de opciones ejerce presión sobre nuestras vidas; una consecuencia es que cada vez es más difícil dar nuestra atención plena a cualquiera de las opciones. Desde luego, una de las principales razones por las que nos resulta difícil vivir el momento presente con conciencia es que no estamos en un estado apropiado para hacerlo. No podemos disfrutar de las cosas si estamos exaltados, estresados, agotados, o de mal humor. Para disfrutar de algo necesitamos un objeto placentero —la vista del florecimiento de un ciruelo, un paseo por el campo— y necesitamos un sujeto capaz de experimentar placer. En otras palabras, tenemos que estar en un estado de ánimo suficientemente receptivo, claro y calmado para disfrutar de las cosas.

Rodearnos de objetos agradables simplemente no funcionará. Tenemos que estar en un estado mental positivo. Si pensamos en ello, es extraño que, en todas las actividades que aprendemos —desde el álgebra a cualquier baile—, se hable muy poco de la mente y de cómo experimentamos las cosas. Nos perdemos así el factor determinante que condiciona si las vacaciones en Mallorca van a ser placenteras o si el nuevo trabajo va a ser gratificante. Nuestro estado mental lo filtra todo. No podemos disfrutar de la vida al máximo si estamos distraídos por trivialidades, repitiendo razonamientos en nuestra cabeza o poniéndonos furiosos por el tiempo que se necesita para hacer una reserva en línea. Si queremos vivir bien, necesitamos prestar atención a nuestra mente. Por supuesto, no es obligatorio hacerlo. Podríamos, simplemente, irnos de fiesta, de compras, ver la televisión todo el día o navegar por internet. Todo depende de nosotros. Nadie nos va a obligar a vivir con atención plena. Pero creo que si queremos ser felices, si queremos sentir que nuestra vida tiene un sentido y una dirección —y no solo da vueltas como en una espiral— tenemos que prestar atención a nuestra mente.

Si estás de acuerdo, entonces valdrá la pena que sigas leyendo. Imagino que la mayoría de los lectores de este libro querrán aprender cómo vivir con más profundidad y riqueza, y querrán desarrollar una mayor conciencia del tiempo presente. Sin embargo, otros lo leerán porque quieren resolver los misterios de la vida. El lector que tengo en mente puede que sea relativamente feliz —en el trabajo, en el hogar— y, tal vez, no tenga traumas de la infancia aún por descubrir, sino solo el constante sentimiento de «¿y ahora qué?», «¿esto es todo?»; la sensación de que la vida tiene que ser más de lo que ya tiene: profesión y trabajo, familia y planes de pensiones. Y, a medida que se adentran en la lectura, lo que yo imagino que querrán estas personas no son solo consejos sobre cómo ser más felices y estar más relajados (a pesar de que es fundamental), sino que querrán conocer la realidad y llegar a profundizar sobre algunos aspectos de dicha realidad. Así que también quiero hablar con esas personas.

Quiero hablar de cómo el budismo se ocupa de profundizar sobre la comprensión de la realidad. Este libro sigue el camino de la conciencia, desde recordar dónde dejás las llaves hasta la visión trascendental de la naturaleza de la realidad. Es un viaje que estoy llevando a cabo actualmente. Os animo a que lo hagáis conmigo. Gran parte de lo que escribo nace de mis años de práctica, de mis luchas y mis éxitos. La influencia que me guía es mi propio maestro, Sangharakshita, sin cuya sabiduría no tendría mucho que compartir. Espero que este libro os ayude a vivir con atención plena. Espero que os ayude a ver el florecimiento en su plenitud.

INTRODUCCIÓN DEL CURSO

He diseñado este libro como un curso de ocho semanas para el cultivo de la atención plena. La atención plena,

consciente o mindfulness tiene muchas facetas diferentes. Así que vamos a empezar con algo relativamente sencillo: «la atención del día a día», que es algo tan simple como recordar recargar el móvil o apagar el horno. Después, exploraremos la atención plena a nuestro cuerpo, la atención plena a las sensaciones, a nuestros diálogos internos, a algunas enseñanzas espirituales, al medio ambiente, a los demás y, por último, a la realidad misma. Es más eficaz aprender de manera sistemática, por eso vamos a ir paso a paso, aprendiendo un aspecto de la atención plena y, a continuación, añadiendo otro a medida que avanzamos. Hacia el final del libro, os guiaré para hacer un «paseo diario con atención consciente», sugeriré «momentos de atención consciente» —una isla de conciencia en nuestros ajetreados días— y recomendaré enfoques específicos para la meditación diaria.

No es necesario ser budista para leer este libro. No vamos a zambullirnos en la metafísica, vamos a ir paso a paso. Tengo más de veinte años de experiencia en la práctica de la atención plena y la meditación, y soy miembro de la Orden Budista Triratna —un movimiento budista internacional dedicado a compartir las prácticas, las actitudes y los puntos de vista del budismo—. Así que voy a compartir mi experiencia con vosotros. Pero no hace falta ser budista para beneficiarse de la lectura de este libro, ni tampoco hace falta ser demasiado espiritual. Todo lo que se necesita es curiosidad, deseo de aprender y la voluntad de poner en práctica lo aprendido.

PLANIFICAR

Desarrollar conciencia del tiempo presente significa hacer cualquier cosa que estemos haciendo de todo corazón, plenamente. No quiere decir que no tengamos que pensar sobre el futuro.

Uno de los retos de la atención plena es asegurarnos de que planificamos todo con cuidado —ya sea para patinar sobre hielo, irnos de retiro o preparar una reunión o un viaje—. Las cosas suelen salir mejor si están bien organizadas. La diferencia entre una reunión de trabajo mal preparada y una con un orden del día bien establecido puede ser muy importante.

En el primer caso, la reunión a menudo provoca irascibilidad e impaciencia, mientras que, en el segundo, puede ser muy satisfactoria y desembocar en la toma de decisiones positivas basadas en una discusión fructífera. Si queremos usar el tiempo con eficacia y que las cosas sean fluidas, necesitamos planificarlas y prepararnos para ello. Por supuesto, gran parte de nuestra planificación tiene que ver con la maximización del placer y la minimización del dolor. Eso está bien. Solo necesitamos mejorar en este aspecto. Necesitamos darnos cuenta de lo que realmente nos aporta satisfacción y felicidad, y de lo que nos causa dolor.

Planificar solo se convierte en un problema si nos olvidamos de vivir ese futuro y, cuando llegamos a él, estamos tan enganchados a los preparativos para el placer que nos olvidamos de darnos cuenta del placer que realmente estamos experimentando. Planificar puede ser la expresión del miedo y la ansiedad —el intento de organizar las cosas para que nunca salgan mal, algo que, por supuesto, es imposible—. Pero esto no significa que la planificación en sí sea negativa. Lo importante es planificar con sensatez y, a continuación, ocuparnos de lleno de lo que habíamos planeado. Así pues, en nuestras ocho semanas de curso sobre la atención plena vamos a incluir la planificación: la preparación, el pensar en el futuro, en cómo organizamos nuestro tiempo, incluso poniendo fechas en nuestras agendas o programando el ordenador para que nos recuerde la fecha de nuestra próxima reunión. Todo ello también es parte de la atención consciente.

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN CONSCIENTE?

Las preguntas que empiezan con «¿qué es...?» tienen un valor limitado. Son útiles para cosas prácticas —por ejemplo ¿qué es un pan quemado, una moto, una factura del gas?—. Podemos obtener respuestas útiles para este tipo de preguntas, sobre todo si nos apetece algo dulce, o queremos llegar a algún sitio rápido, o cuando no tenemos dinero en efectivo. Pero, si nos hacemos preguntas del tipo «¿Qué es?» refiriéndonos a las cualidades que estamos intentando desarrollar, las respuestas son mucho menos reveladoras. Si alguien decide que le apetece pintar, no empieza preguntándose «¿qué es el arte?».

En general, tampoco se pone a leer sobre historia del arte o sobre lo que los críticos han dicho acerca del valor social, histórico o político del arte. Lo que hace es esparcir pintura en el lienzo y ver qué es lo que sale. Descubre lo que es el arte creando. Del mismo modo, cuando se empieza a practicar la atención plena, no hace falta tener una idea muy clara de lo que es y a dónde va a conducir. Solo hay que empezar a practicarla y descubrir lo que es sobre la marcha. Así que, ahora, vamos a hacer eso, igual que haríamos con una caja nueva de acuarelas.

Mientras estás sentado y lees estas frases, intenta sentir el peso de tu cuerpo. ¿Estás tensando los músculos del muslo, o moviendo los dedos de los pies, o frunciendo el ceño? ¿Puedes sentir el calor de tu ropa, su textura sobre la piel? ¿Puedes escuchar algún sonido —quizá a tu pareja cocinando algo, el lejano ulular de una sirena—? ¿Qué es lo que ves a tu alrededor? Deja de leer por un momento e intenta captar tu entorno: los colores, las formas y la dirección de la luz. ¿Puedes oler algo? ¿Tienes algún sabor en la boca? Luego tómate una pausa y observa tu respiración.

No hace falta que cierres los ojos, solo siente la respiración en tu cuerpo. ¿Dónde la sientes con más intensidad? ¿La sientes en el abdomen o en el pecho? ¿Es tu respiración rápida, o lenta y pesada? Ahora siente el peso del cuerpo otra vez... Esto es la atención consciente, o al menos un aspecto de ella. Por supuesto, hay más, mucho más. Este libro entero está tratando de responder a la pregunta «¿qué es la atención consciente?».

Si has intentado hacer lo que acabo de pedirte, ya has iniciado el camino para una vida con atención plena. Es así de simple. La verdadera respuesta a «¿qué es la atención consciente?» está en tu propia experiencia. La atención plena es algo que haces, como jugar a voleibol o cocinar, no es una teoría abstracta. Y no es algo que puedas reducir a una definición absoluta —como ocurre con el «arte» o la «belleza»—. Una descripción de la atención consciente es «prestar atención de una forma especial: a propósito, en el momento presente, y sin juzgar». Eso está bien para empezar. Es suficiente para ponernos en marcha. Pero es solo el principio. Vas a tener que leer este libro y ponerlo en práctica para descubrir lo que realmente es la atención consciente.

CÓMO ENFOCAR EL LIBRO

La atención consciente es algo que puedes practicar en un avión, esperando en la oficina de correos o comiendo. No es algo religioso. Significa prestar atención. El tema central de este libro es prestar atención. En este libro, quiero explorar los diferentes niveles y dimensiones de la atención consciente. Quiero abordar las cuestiones que el lector puede tener que enfrentar al tratar de poner en práctica la atención consciente. Y quiero aclarar algunos de los malentendidos más comunes con los que me encuentro

cuando doy clases de meditación y mindfulness en el Centro Budista de Londres.

Empiezo cada capítulo con la exploración de algunos temas generales para desarrollar la conciencia. Por ejemplo, en el capítulo sobre la atención consciente del cuerpo, sugiero que sigas una dieta saludable y hagas ejercicio con regularidad —cosas muy obvias tal vez pero muy importantes—. Más adelante, recomiendo prácticas diarias específicas, como formas particulares de desarrollar la atención consciente del cuerpo con un «paseo con atención consciente» diario. Te recomiendo que utilices el libro teniendo en cuenta mi intención al escribirlo: es decir, que lo leas e intentes ponerlo en práctica en las próximas ocho semanas. Obviamente, te podrá llevar más de ocho semanas, lo cual también está bien.

Revisa tu agenda a ver si puedes encontrar un período de ocho semanas que sea bastante estándar, bastante típico y, si es posible, bastante rutinario. Lo mejor sería no elegir un período que incluya un viaje de negocios o una mudanza. Trata de elegir un momento en que no estés muy ocupado o, al menos, no mucho más ocupado que de costumbre. Pero no lo pospongas demasiado. Si piensas que ahora es un momento tan bueno como cualquier otro, entonces empieza ya. No esperes a las ocho semanas perfectas, pacíficas y sin problemas —para la mayoría de nosotros, eso no llega nunca—.

Y no te preocupes: no estoy suponiendo que tienes mucho tiempo libre. Sí que asumo, sin embargo, que tienes que trabajar, gente que ver, cosas que hacer y niños que llevar al colegio. El arte de la atención consciente consistirá en aprender a poner más atención a todas las cosas que ya haces. No estoy tratando de añadir más cosas a tu lista de tareas. Por ejemplo, voy a introducir un «paseo con atención consciente» diario. Pero este paseo debe ser uno que ya hagas de forma habitual —hasta la parada de autobús, el gimnasio o la estación de tren. No pretendo que

tengas que dedicarle mucho de tu valioso tiempo. A medida que avancemos con el libro, te iré pidiendo que te des cuenta progresivamente de más aspectos de tu experiencia. He diseñado el curso y su duración de ocho semanas para que se desarrolle de forma progresiva. En cada semana consecutiva voy a introducir nuevos ejercicios para cultivar la atención plena.

El curso es acumulativo —se enseña un aspecto de la atención consciente y luego se van añadiendo otros sobre la marcha. A medida que avancemos, también voy a pedirte que reflexiones sobre las dificultades que surgen cuando practicas la atención consciente y que anotes estas reflexiones en un cuaderno. Y al final de cada semana, voy a pedirte que revises cómo te ha ido la semana de práctica.

¿Te has acordado de practicar la atención consciente? ¿Cómo te ha ido? ¿Qué dificultades o temas han surgido? ¿Cómo te has sentido al final de la meditación? Y recuerda, este libro no es una cura milagrosa —algo que cambiará tu vida sin que hagas nada—. Espero que hagas un esfuerzo. Voy a pedirte que cultives la atención consciente y la auténtica felicidad, y esto requerirá energía, persistencia y perseverancia. Voy a estar alentándote para que practiques la atención consciente todos los días, para que desarrolles tus fortalezas y virtudes, y a que reserves veinte minutos cada día para meditar. En otras palabras, voy a suponer que quieres vivir tu vida con atención plena. Así que tienes que estar dispuesto a invertir un poco de tu tiempo para cultivar la atención consciente. Cuanto más comprometido estés con el curso, mayores beneficios te aportará.

CULTIVAR EL ESPÍRITU APROPIADO

Es importante enfocar todo con una actitud apropiada. Necesitamos una actitud de exploración. Cuando exploramos algo, no tenemos un objetivo concreto en

mente. Solo estamos explorando. Es muy probable que nos perdamos de vez en cuando, o que nos encontremos en callejones sin salida. Todo ello forma parte de la exploración. Necesitamos mantener vivo nuestro sentido del humor y cultivar una cierta frivolidad.

Tener un enfoque demasiado orientado en lograr objetivos o poner demasiado empeño en nuestro afán de superación puede ser contraproducente. Intenta seguir las instrucciones del curso tal y como aparecen en el libro. Sin embargo, si te sientes cansado de mis sugerencias para cultivar otras formas de atención consciente, no tienes por qué hacer todo lo que propongo. Puedes escoger y elegir a tu gusto. Yo te lo iré recordando a medida que avances. Pero no lo olvides: tú eres el que manda. Si consideras que es demasiado, solo tienes que suprimir alguno de los aspectos de la práctica —podrías decidir no escribir en el diario, o quedarte en la cama y leer el suplemento dominical en vez de levantarte para meditar—. Lo que te sugiero es que, si te saltas algo —un acercamiento al paseo consciente, un ejercicio concreto—, lo marques con una señal en el margen para poder volver a ello más adelante.

Es posible que encuentres algunas de mis sugerencias más atractivas que otras. Eso está bien también. No todo lo que escribo es útil para todo el mundo. Al mismo tiempo, tampoco te lo tomes muy a la ligera o abandones la práctica al encontrar el primer obstáculo. Lo principal es mantener la práctica. No te preocupes de lo que no quieras o no vayas a hacer. Simplemente sigue prestando atención. Tendrá su efecto. Lo que estamos tratando de conseguir es cultivar un hilo de conciencia —un hilo de oro que, al avanzar en la práctica, se hace más fuerte—. Cada vez que sentimos el peso de nuestro cuerpo en una silla, o escuchamos nuestro diálogo interior, o nos damos cuenta de qué es lo que sentimos, estamos cultivando este hilo de atención. Poco a poco nos convertimos en el hilo: vivimos

nuestra vida con plena conciencia. Pero al principio el hilo se rompe con facilidad. Así que «un poco y a menudo» es la clave. Sé amable y paciente, no te lo tomes demasiado en serio pero, al mismo tiempo, cultiva la autodisciplina. Es como ir al gimnasio: tienes que ir —¡no sirve de mucho pensar en ello!—. Y sé consciente del efecto «dieta». Es bien sabido que el mejor día de una dieta es el primer día. Es el día en que te sientes más motivado. Pero, en general, esta motivación no tarda en desvanecerse. Muy pronto estarás comiendo un donut a escondidas.

Tienes que tener esto en cuenta al crear tus expectativas. Quizá te sientas inspirado al principio, pero es probable que en algún momento quieras olvidarte del tema o tengas alguna resistencia. Parte del camino de la atención plena es separarse del camino. Es importante no desalentarse por ello ya que en realidad es parte del proceso. La cuestión es cuánto te alejas del camino por el que vas y la rapidez con la que puedes regresar a él. He intentado compensar el efecto «dieta» mediante un desarrollo progresivo del nivel de atención consciente a medida que vamos avanzando. Es mejor empezar con objetivos realistas en vez de una ambición desmesurada.

ENCUENTRA TU FORMA DE HACERLO

Mientras vas pasando las páginas, capítulo a capítulo, puede que pienses: «No podré leer todo esto y ponerlo en práctica en las próximas ocho semanas, ¡es demasiado!» Así que tienes que encontrar tu enfoque personal. Podrías, por ejemplo, acabar de leer sin hacer ninguno de los ejercicios que recomiendo. Eso está bien —después de todo, ¡eso es lo que normalmente se hace con un libro!—. Hace poco empecé a leer algo sobre la forma poética, sobre cómo escribir en pentámetro yámbico y cómo componer un

soneto, pero lo dejé porque no tenía tiempo de hacer los ejercicios escritos.

Sería una lástima que te pasara algo parecido aunque la simple lectura de este libro tendrá un efecto beneficioso. La esencia de una de las enseñanzas budistas que voy a destacar es «somos lo que pensamos». Leer sobre cómo desarrollar la conciencia y sobre la atención plena ayuda a ser y estar más consciente. Mi consejo es que no te lo tomes muy a la ligera, no seas presa del efecto «dieta» y lo dejes en dos semanas, pero, al mismo tiempo, intenta no ser demasiado exigente sobre cómo vas a poner en práctica este libro. Encuentra tu forma de hacerlo.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

Por el momento, y sin obcecarnos por responder a «¿qué es?», diremos que la meditación es un período de atención plena intensa. Cuando practicamos la atención consciente, notamos lo que hay a nuestro alrededor y lo que hay dentro de nosotros —la sombra de un álamo, el canto de un gorrión, el pensamiento que acabamos de tener sobre un problema en el trabajo—. Notamos estas cosas conscientemente. Intentamos vivirlas en su plenitud. La meditación es una intensificación de ese tipo de conciencia. Pero en la meditación, el foco de atención es nuestra mente, la comprensión de nuestra mente y cómo cambiarla.

En la meditación, estamos notando nuestra mente con nuestra mente. Podemos meditar mientras caminamos o mientras estamos sentados en una silla mirando el jardín, pero, por lo general, se medita sentado, quieto e incluso con los ojos cerrados para retirarnos del mundo de la actividad diaria y explorar un mundo interior de calidad. A menudo utilizamos un «objeto» sobre el que meditar: observamos la respiración o tratamos de cultivar la calma, el bienestar y el amor incondicional.

Como mi intención es introducir poco a poco la atención plena de forma sistemática, no espero que medites en la primera y segunda semanas. En la tercera semana, introduzco varios ejercicios de relajación y de respiración. Es solo cuando lleguemos a la cuarta semana cuando sugiero que establezcas una práctica diaria de meditación. Más adelante, y a medida que pasen las semanas, daré instrucciones más detalladas. Por supuesto, es posible que algunos ya mediten todos los días, en cuyo caso pueden utilizar mis sugerencias para incorporarlas a su práctica. De lo contrario, basta con seguir las instrucciones día a día. Las he escrito para que puedan ser prácticas independientes o para dar un nuevo vigor a la meditación diaria.

Sugiero que medites durante unos veinte minutos diarios y te pediré, si tienes tiempo, que escribas algunas notas sobre tu meditación diaria —te ayudará a ser más objetivo sobre cómo ha ido la meditación—. Si algún día no meditas, apunta en el margen del libro que no lo hiciste. Esto te dará una idea de con qué frecuencia meditas. Tachando los días que no practicas tendrás una visión de tu práctica más ajustada a la realidad. También significa que, si quieres, puedes volver a esas meditaciones más adelante.

ENCUENTRA UN COMPAÑERO DE MEDITACIÓN

Si es posible, busca un «compañero de meditación». Cuando doy clases de atención consciente, una de las cosas que observo con mucha frecuencia es la facilidad con la que la gente asume que son los únicos que se han olvidado de dar el paseo con atención consciente, o que no han logrado meditar. Si compartes tu experiencia con otras personas, por lo general te das cuenta de que te estás enfrentando exactamente a los mismos problemas que ellas.

Compartir esas experiencias es de gran ayuda. Te ayuda a mantener las cosas en perspectiva. Te ayuda a mantener vivo el entusiasmo y aumenta la motivación. Es probable que también contribuya a consolidar una amistad. Obviamente, no tienes que obligar a nadie para que haga el curso contigo. Solo intenta encontrar a alguien a quien le gustaría compartir esa experiencia. A continuación, ponte en contacto con él o ellos al menos una vez a la semana. Podrías quedar en hablar por teléfono —por ejemplo, el domingo por la noche después de haber plasmado por escrito cómo ha ido la semana—. O podrías crear un foro de debate en internet con otros que estén siguiendo el curso. O podrías hacerlo por correo electrónico. ¡Incluso podrías quedar con esa persona y hablar!

COMPRA UN CUADERNO

Te sugiero que vayas a comprar un cuaderno nuevo. Busca uno que puedas llevar contigo todo el tiempo, uno que quepa en un bolso o en una cartera. Asegúrate de tenerlo a mano a lo largo del curso. A medida que pasen las semanas, te iré pidiendo que apuntes cosas, así que será muy útil que tengas el cuaderno en todo momento. Si te ayuda, elige un cuaderno especial, uno que te provoque el deseo de escribir.

REVISA TU AGENDA Y EMPIEZA

Así pues, después de haber echado un vistazo a tu agenda, empieza el curso. Pero antes de nada, tómate algo de tiempo para pensar en lo que te gustaría conseguir. Plantéate si puedes cumplir con tres objetivos. Asegúrate de que sean realistas, alcanzables y específicos, nada nebulosos y grandilocuentes como «quiero ser una fuente de amor en el mundo». Aunque sea un objetivo muy digno,

será difícil saber si lo has logrado y te llevará hacia el sentimiento de fracaso. Mantén tus objetivos tan claros y prácticos como sea posible. Un objetivo podría ser: «Quiero hacer todo el curso sin dejarlo a medias» o «Quiero encontrar formas creativas de cultivar la atención plena en el trabajo». Toma tu cuaderno y date el tiempo necesario para rellenar la tabla de la página siguiente.

Tus metas para la atención plena

1. Objetivos

Utiliza el tiempo necesario para establecer con claridad tus tres objetivos. Una vez finalizado el curso podrás hacer una valoración sobre la consecución o no, de estas 3 metas que has marcado.

MIS METAS PARA LA ATENCIÓN PLENA

1 -

2 -

3 -

2. Obstáculos

Luego, intenta pensar en los obstáculos que podrían impedir que cumplas tus objetivos, como: «me acuesto tarde, así que me resultará muy difícil levantarme temprano para meditar», «me preocupa que mi pareja pueda pensar que esto es otro de mis caprichos y no me apoye durante el curso», «soy propenso a pensar que no estoy avanzando y, como consecuencia, me rindo fácilmente». Realmente, trata de imaginar posibles obstáculos: «¡Mis padres vienen de visita toda una semana!». Apunta todo esto en tu cuaderno.

3. Apoyos

Luego, intenta identificar apoyos y estrategias que te ayudarán a superar los obstáculos que puedas encontrar — solo con ser consciente de los posibles obstáculos podrás

prepararte para hacerles frente—. Puedes decidir meditar durante la hora de comer (quizá conozcas una iglesia cercana al trabajo a la que puedes ir para sentarte en silencio). Podrías preguntarle a tu pareja si quiere hacer el curso contigo o, simplemente, explícale lo que estás intentando hacer para conseguir su apoyo. Puedes pedirle a tu compañero de meditación que te ayude y aliente para no darte por vencido. Sean cuales sean tus apoyos, toma nota de ellos en tu cuaderno.

La atención plena hace que la vida sea más intensa y vivida: se siente más profundamente, se piensa más claramente, se actúa más plenamente. Aprendes a apreciar las cosas simples —la visión de una olla de agua hirviendo, el sonido de un balón que rebota, el sabor de los arándanos. Suena raro pero la atención plena es una forma de saborear más las cosas. De todas formas, si llegas tarde al trabajo porque te has dejado el abono de transporte en casa o te has olvidado de un informe imprescindible (y tienes que volver a buscarlos), no estarás con ánimos para disfrutar de nada. Así que hay que empezar por lo básico: acordarse de la contraseña de la cuenta bancaria, destinar un sitio fijo para guardar el permiso de conducir, ordenar el armario de la cocina... Puede que no parezca muy interesante, ni tampoco muy espiritual, pero notaremos la diferencia en nuestra vida.

- SEMANA 1 -

ATENCIÓN CONSCIENTE A LOS PEQUEÑOS DETALLES

- *Establecer hábitos de rutina positivos*
- *Cultivar un sentido de dominio y destreza*
- *Completar los ciclos*
- *Notar las consecuencias de la falta de atención consciente*

ATENCIÓN CONSCIENTE DEL DÍA A DÍA

¿Has entrado alguna vez en la cocina a buscar algo y, nada más entrar, has olvidado lo que estabas buscando? ¿Te has quedado delante de los torniquetes del metro buscando desesperadamente en tus bolsillos el billete? ¿Te has olvidado de alguna cita o has perdido las llaves del coche? O quizá has olvidado el pasaporte o has tenido que vaciar el archivador buscando un papel de vital importancia que no encontrabas. No eres el único al que le pasan estas cosas. En Londres, en 2016 la gente olvidó más de 300 000 objetos en los medios de transporte público y en los taxis. Esta cifra incluye 20 000 móviles, 11 000 paraguas y 11 000 pares de gafas. Si a esta cifra le añadiéramos los objetos perdidos en otras ciudades del Reino Unido y del resto de Europa, el resultado sería sorprendente. Cada objeto perdido causa dolor y, al darnos cuenta de la pérdida, sentimos disgusto, remordimientos y hacemos acusaciones a menudo injustificadas.

Un sentimiento predominante de la vida contemporánea es que hay que atender muchos asuntos, terminar muchas cosas, empezar, archivar, leer, solicitar, cancelar, organizar,

enviar correos, ordenar, recordar, comprobar o tirar a la papelera. Es una combinación perfecta para el estrés. Y no es algo que pueda desaparecer fácilmente. Precisamente por eso, necesitamos prestar atención a este lado incongruente de nuestras vidas. Necesitamos explorar la atención consciente en nuestro día a día. Cuando practicamos la atención plena, intentamos aprender que las cosas pequeñas pueden tener un gran efecto tanto en nuestra vida emocional como en nuestra comunicación con los demás y en nuestra atención consciente del día a día. ¿Cuánto tiempo perdemos buscando el mando de la televisión o unas llaves? Hay estadísticas sobre cuánto tiempo pasamos en el baño o navegando por internet, pero ¿cuánto tiempo pasamos buscando la agenda, las gafas de sol o el billete de autobús? Y se nos olvida que, cuando perdemos algo a menudo nos ponemos de mal humor, lo que provoca una reacción en cadena: nos enfadamos con un compañero de trabajo, quien a su vez se irrita con la recepcionista y esta, con la mujer de la limpieza. Vamos pasando nuestra irritabilidad como si nos pasáramos una pelota.

Cuando nos sentimos infelices, frustrados o enfadados, a menudo buscamos una explicación en acontecimientos trascendentales —traumas de nuestra infancia o la situación del mundo—. En realidad, tendría más sentido que hiciéramos cambios pequeños y ajustes prácticos a nuestra forma de vivir. Para la mayoría de nosotros, las vidas no están llenas de momentos trascendentales y de emociones sino de pequeñas cosas: llevar el coche al taller, recoger juguetes del suelo o comprar unos billetes por internet.

Nuestra vida será más fluida y más feliz si atendemos a los pequeños detalles: tender la ropa o comprobar la hora de salida de un vuelo, es decir, dar prioridad a nuestra lista de cosas por hacer. Esto es la atención consciente del día a día.

HAY QUE TOMARSE LA ATENCIÓN CONSCIENTE DEL DÍA A DÍA EN SERIO

A veces no es fácil tomarse en serio este aspecto de la atención plena. Las cosas que se nos olvidan son generalmente bastante triviales; se nos olvida dónde pusimos un documento o se nos olvida una cita, pero no suele pasar nada grave. Después del pánico, las prisas, la búsqueda y culpar a otros, normalmente, nos olvidamos. Ser atolondrados es parte de nuestro encanto especial, hasta puede ser una manera de que otras personas hagan las cosas por nosotros. Luego hay una cuestión de carácter: hay personas que son más ordenadas que otras de forma natural. Una de las razones por la que no entendemos la importancia de la atención consciente del día a día es porque no entendemos que nuestras acciones tienen consecuencias. Este simple hecho es crucial en el camino de la atención plena.

En cualquier situación, al explorar cada una de las diferentes dimensiones de la conciencia, vamos a aprender que nuestras acciones tienen consecuencias para nosotros, para otras personas y para el planeta. Hay muchas cosas pequeñas —desde qué bromas hacemos a otros hasta cómo cenamos— y es fácil llegar a pensar: «¡Oh, bueno!, no importa, no es para tanto». Se nos olvida sumar todos esos actos de falta de atención. No nos damos cuenta de su efecto acumulativo. No somos conscientes de que podríamos ser más felices si nuestras vidas fueran más fluidas y menos complicadas. A menudo nos cuesta darnos cuenta de que nuestra falta de atención afecta a otras personas ya que complicamos sus vidas cuando se nos olvida llamarlas, perdemos libros que nos han prestado o llegamos veinte minutos tarde.

Acordarse de las cosas, terminar lo que se ha empezado, planificar... es parte de crecer y hacernos adultos. Cuando éramos niños, nuestros padres se aseguraban de que lleváramos el almuerzo, los guantes, los libros del colegio y nos recordaban que fuéramos al baño antes de un viaje largo. También nos hacían recoger nuestras cosas. Los padres son la atención consciente de un niño. Así que crecer y hacerse adulto significa responsabilidad, no esperar a que alguien ordene por ti o te recuerde que tienes que hacer la declaración de renta. La atención consciente, la vida espiritual en sí, supone crecer y hacerse adulto.

FRACASA MEJOR

Es sorprendente lo difícil que es practicar la atención consciente del día a día. Hay tantas cosas que compiten por nuestra atención. Escribimos listas de cosas que tenemos que hacer, las anotamos con prisa en papelitos para acordarnos pero, inevitablemente, se nos olvidan las cosas y perdemos los papelitos. Por ello, es importante recordar desde el principio algo que dijo Samuel Becket, el dramaturgo irlandés: «Inténtalo otra vez. Fracasa otra vez. La próxima vez fracasa mejor». Si tenemos miedo al fracaso, lo que será un fracaso es nuestro aprendizaje. Esto es igual de cierto cuando jugamos a tenis de mesa que cuando practicamos la atención consciente del día a día. Necesitamos coraje para fracasar, para persistir con nuestros fracasos. Esto significa no desalentarse, no reñirse ni ser duro con uno mismo y no esperar la perfección. También significa admitir y aceptar el fracaso sin tapujos. El fracaso es parte de la vida. No hay nada malo en ello. Nuestros fracasos solo son negativos cuando intentamos evitar nuestra responsabilidad en ellos. Lo que