— INCLUYE AUDIOS EXCLUSIVOS PARA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS —

Andrés Martín Asuero

plenamente

Mindfulness o el arte de estar presente

Planeta

Andrés Martín Asuero

Plena mente

Mindfulness o el arte de estar presente

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

© Andrés Martín Asuero, 2015
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

© Dineciones, por la entrevista a Otto Schamen en Revista *Gestión*, v. 3, n.º 6
© Acorn Press, por *I Am That: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj*
© SAGE Publications, por *Psychological Science*, 24 (7), 2013
© Jorge Bucay, *Cuentos para pensar*, RBA Integral, 1999

El autor quiere agradecer las autorizaciones recibidas para reproducir textos protegidos en este libro. Se han realizado todos los esfuerzos para contactar con los propietarios de los copyrights. Con todo, si no se ha conseguido la autorización o el crédito correcto, el editor ruega que le sea comunicado

Primera edición: octubre de 2015
Depósito legal: B. 22.600-2015
ISBN: 978-84-08-14588-2
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Artes Gráficas Huertas, S. A.
Printed in Spain – Impreso en España

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

Índice

Agradecimientos 13

Prólogo de Bob Sthal 15

Introducción 17

1. El valor de estar presente 23
Práctica. La presencia 34

2. Control de calidad de la mente 36
Práctica. Capturar momentos 51

3. Suspendiendo los juicios 54
Práctica. Suspender juicios 65

4. Aprovechando la inteligencia emocional 67
Práctica. Ejercicios de inteligencia emocional 80

5. La experiencia modifica el cerebro 82
Práctica. Meditación en compasión 95

6. Desarrollando resiliencia ante la adversidad 98
Práctica. Formal de Mindfulness-meditación tumbado 108

7. Comunicando con el corazón 111
Práctica. La comunicación consciente 123

8. La importancia de cuidarse 125
Práctica. Aprender a decir NO en positivo 137

9. El budismo, una psicología de la felicidad 139
Prácticas. Prestar atención a la transitoriedad
y *¿Quién soy yo?* 154

10. El arte del perdón 156
Práctica. La conciencia empática en un conflicto 166

11. La ética de la interdependencia 167
Práctica. Los cinco entrenamientos de Mindfulness 180

12. En busca de la felicidad 183
Práctica. Explorar el deseo y el placer 196

13. Mindfulness en el trabajo.
La gestión de la complejidad 197

14. Aplicaciones de Mindfulness en la salud 211

15. Creando una sociedad consciente 225

Apéndice 1. MBSR, la intervención de referencia
del Mindfulness 233

Apéndice 2. Las ventajas de la práctica contemplativa
o por qué hacer un retiro en silencio 237

Apéndice 3. Recursos de Mindfulness 241
Audios de *Plena mente* 241
Cursos de MBSR o Mindfulness 241
Para convertirse en instructor de Mindfulness MBSR e investigar más sobre el MBSR 242
Audios de meditaciones de Mindfulness 242
Bibliografía seleccionada 242

Algunos comentarios sobre el libro 243

1. El valor de estar presente

No mires hacia atrás, nadie sabe cómo el mundo comenzó,
no temas al futuro, nada dura por siempre.
Si permaneces absorto en el pasado o en el futuro,
te perderás el presente.
Rumi (1207-1273), poeta y místico

El Mindfulness es una habilidad eminentemente práctica, que nace al conectar de manera directa con la experiencia personal. Por eso podemos empezar este libro con tres bloques con preguntas muy sencillas, para enmarcar directamente qué es esto del Mindfulness. Aquí van:

1. En tu trabajo o en tus actividades cotidianas, hasta qué punto mantienes tu completa atención en una conversación. ¿Algunas veces, normalmente o casi siempre?
2. Cuando tu atención se distrae, ¿con qué rapidez te das cuenta y puedes redirigirla de nuevo a lo que estás haciendo? ¿Te das cuenta enseguida de las distracciones o es después de un buen rato?
3. En un día normal, ¿cuál es tu capacidad de organizarte para trabajar o realizar tus tareas cotidianas de acuerdo con tus prioridades? Al acabar la jornada, ¿te sientes satisfecho de lo que has realizado? ¿Pocos días, normalmente o casi siempre?

Si estas preguntas te han hecho reflexionar, empezamos bien. Este libro trata sobre cómo mejorar la capacidad de estar más

presente en lo que está ocurriendo, para vivir con más serenidad, ser más efectivo en las tareas y disfrutar de mejores relaciones interpersonales. Estos son solo algunos beneficios de estar presente, de los que tenemos evidencia científica, que se despliegan en muchos ámbitos de la vida y que convergen en una sensación de mayor felicidad. Pero, como decía William James en la cita de la introducción, es más fácil definir el valor de la presencia que dar indicaciones precisas de cómo alcanzarla. Por eso vamos a necesitar algunas páginas donde ir desgranando esto poco a poco.

El Mindfulness es como un entrenamiento de la presencia que está despertando un gran interés en la psicología, en la medicina y en las neurociencias. En las siguientes páginas explicamos qué es y cómo lo puedes poner en práctica; presentaremos el concepto, pero también te invitaremos a realizar varias experiencias. En el Mindfulness, como en la vida misma, la experiencia vale mucho más que las palabras.

La presencia del corazón

En los seminarios de Mindfulness que imparto, nos sentamos en círculo y comenzamos invitando a los asistentes a que se presenten, indicando qué les atrajo al seminario. También les decimos que no hay un orden de presentación determinado, sino que deben elegir su momento fijándose en las sensaciones que sienten en el cuerpo o en la mente. Con estas instrucciones comienza la ronda: los más lanzados empiezan y los reflexivos o tímidos esperan. Cuando acaban las presentaciones les pregunto si recuerdan a la persona que habló justo después de ellos y son muy pocos los que contestan afirmativamente. ¿Sorprendente o no tanto?

Los grupos que asisten a los seminarios suelen estar formados por personas que no se conocen y, en ese contexto, parecería interesante entender la motivación de los otros asistentes. Pero no es así, la mayoría de los participantes, justo al acabar su intervención, prefieren repetirla mentalmente para revisar lo que han dicho y cómo les ha quedado, lo que captura toda su aten-

ción. Esta preocupación por dar la imagen adecuada de uno mismo distrae su atención y los priva de una información interesante, la de conocer las opiniones de otras personas.

Esta reacción no es deliberada, de hecho, al comienzo de la ronda insisto en la importancia de prestar atención, pero la fuerza del hábito es tal que, sin darse cuenta, desconectan y desaprovechan información. Esto es un ejemplo de la desconexión que se tiene cuando uno está ausente. Para complicarlo aún más, algunos ni siquiera son conscientes de que estaban ausentes, solo se dan cuenta cuando se les pregunta, dando lugar a un interesante diálogo sobre dónde estaba su atención.

Quizás esta experiencia resulte similar a otras situaciones en el trabajo o en un acto social, donde te presentan a alguien, te dice su nombre y, al instante, lo has olvidado, ya que tu atención no se ha fijado suficientemente en la persona ni en su nombre. Probablemente estabas pendiente de otra cosa, de cómo te ibas a presentar, de qué le acababas de decir o de otra persona de la fiesta. El caso es que no le escuchabas con suficiente interés y atención. Tal vez sea un rasgo que te incomode y creas que la dificultad para recordar nombres es congénita, pero no es así. Mejorar la retención de nombres es el resultado de estar presente y combinar intención con atención. Volveremos a ello al final del capítulo donde explicaré un truco para mejorar la retención de nombres en actos sociales.

El Mindfulness expresa la calidad de la presencia, el grado de conexión que tenemos con lo que está pasando, mientras está pasando, es decir, en el momento del aquí-y-ahora. Se puede traducir al castellano como conciencia plena o presencia plena, pero como últimamente las publicaciones usan el término inglés —aunque es una palabra que tiene un origen milenario—, en este libro también lo emplearemos. A mí me gusta la forma en la que lo expresan los chinos, mediante dos ideogramas: la presencia y el corazón. En chino el corazón es una parte de la mente y la presencia indica la orientación de la atención hacia ese momento.

Si prefieres una definición más convencional, el doctor Jon Kabat-Zinn, redescubridor del Mindfulness a quien presentaré

más tarde, lo describe como «**La conciencia que surge cuando se presta atención a propósito, atendiendo a lo que ocurre en el momento presente y suspendiendo los juicios**». Es una definición que tiene tres componentes. Primero está el proceso atencional que es algo que se puede entrenar. Orientar la atención es el resultado de una intención determinada, la intención de estar presente en lo que ocurre. El segundo componente es la conexión con la experiencia, cuando se está presente realmente se vive la vida; por el contrario, si se está desconectado, pensando en el futuro o en el pasado, la atención se encuentra dislocada y no hay presencia. El tercer componente es la amabilidad, una actitud necesaria para suspender el juicio y aceptar la realidad de ese momento tal y como es, no como a mí me gustaría que fuera, sino cómo es en realidad. Estos tres componentes —intención, experiencia y amabilidad— son tres disciplinas para cultivar el Mindfulness que están implícitas en las prácticas del entrenamiento.

Una metáfora para explicar cómo funciona el Mindfulness es mediante un símil cinematográfico. Nosotros habitualmente vivimos como si fuéramos el protagonista de una película, las opiniones, gustos y preferencias personales resultan fundamentales para configurar eso que llamamos «el yo». Las emociones y sensaciones propias son las que vivimos con más intensidad y les damos mucha importancia. Como todos los protagonistas, vivimos un poco ensimismados. Pero cuando tenemos un momento de conciencia especial del tipo Mindfulness, la situación cambia y, en ese momento, es como si tomásemos el papel del director de la película, con una perspectiva no tan centrada en uno mismo, sino más bien en el contexto. Me explicaré con el ejemplo de antes: en el ejercicio de la presentación al inicio del seminario, si uno se deja llevar por el papel protagonista, después de presentarse, su atención va a revisar cómo quedó su escena, mientras que optando por la posición del director, la atención se mueve a la siguiente escena, la presentación de la compañera y así sucesivamente.

Esta capacidad de tomar conciencia de uno mismo en el contexto, lo que llamamos «el papel del director» de la película, tiene mucha importancia para desarrollar mecanismos de autorregulación que son la base de la salud, de la eficacia y de las buenas relaciones interpersonales. Estar demasiado centrado en uno mismo, en nuestras preocupaciones o fantasías, nos lleva a desconectar de la realidad de la vida. El Mindfulness es lo que permite reconectar con la vida tal y como está ocurriendo, momento a momento. Es una forma de vivir con plenitud y es uno de los hábitos que tienen las personas felices, como veremos más tarde en estas páginas.

Las tres disciplinas para ser un gran director de cine

Hay tres disciplinas fundamentales para desarrollar esta competencia de ser «director de la película», y que están implícitas en las preguntas con las que comenzábamos este capítulo y en la definición de Kabat-Zinn. La primera es desarrollar la **intención de estar presente**: decíamos que el Mindfulness implica prestar atención a propósito; esto conlleva ser consciente de dónde está la atención en cada momento y poder orientarla de nuevo si se distrae por un e-mail que entra en la pantalla cuando estoy hablando por teléfono o un sms que aparece cuando estoy escuchando a mi hija o conversando con una amiga. La intención es responsable de sostener la atención en aquello que es más importante en ese momento, reconociendo la distracción, pero sin dejarse arrastrar por ella, volviendo de nuevo a la conversación. Un ejercicio muy bueno para entrenar la intención es «apagar el piloto automático» realizando una actividad rutinaria, de esas que solemos hacer sin prestar atención, para hacerla con plena conciencia. Por ejemplo, en vez de ducharnos por la mañana repasando la agenda del día y acabando apresuradamente al sentir el agobio de todo lo que hay que hacer, qué tal si se disfruta de la experiencia y los 5-10 minutos de la ducha son momento de atención hacia uno mismo y de relax, disfrutando del recorrido del agua caliente por el cuerpo, el olor del jabón y las caricias en el cuerpo. ¿Cambia este ejercicio la forma de empezar el día?

Parece sencillo, pero no es fácil, estamos muy habituados a realizar tareas sencillas mientras la mente está ocupada en fantasías, recuerdos, planes o preocupaciones. La experiencia de hacer estas tareas con plena presencia es muy distinta y, con la práctica, se aprende a realizarlas de forma mucho más satisfactoria.

No hay que infravalorar los costes de abusar del piloto automático en términos de despistes, errores o accidentes por falta de atención a lo que se está haciendo, mientras se está haciendo. Una variante moderna de este fenómeno es atender a mensajes de texto del teléfono en semáforos o incluso conduciendo; hay estadísticas alarmantes del peligro de esta práctica, que veo habitualmente en los semáforos. Cuando la atención está en el mensaje no lo está en la circulación y esta distracción se convierte en un factor de riesgo importante. Hace unos años di una conferencia sobre Mindfulness en una convención sobre circulación al volante donde coincidí con el director general de Tráfico, quien me dijo que, pese a mejorar los coches, las carreteras y la señalización, el 50 % de los accidentes eran por despistes. Es el coste de tener la atención en otro sitio.

La segunda disciplina es **orientarse a la experiencia,** prestando atención, momento a momento, a lo que ocurre aquí y ahora. Para ello es muy útil sintonizar con las sensaciones corporales, como la postura o la respiración, conectando con las emociones de cada momento. En realidad, la mejor forma de saber si se está presente es verificando la conexión con el cuerpo y notando la presencia a nivel físico. Esta práctica es más beneficiosa para las personas más mentales, que centran su atención en la mente y en sus pensamientos, ignorando el cuerpo. Una mayor sensibilidad hacia el cuerpo tiene múltiples ventajas, nos ayuda a desarrollar posturas más saludables y evitar lesiones, notar cuándo el cuerpo necesita hidratarse, descansar o alimentarse y así poder funcionar de forma efectiva sin desgastar la salud. Para cultivar esta orientación a la experiencia, en el Mindfulness estimulamos la curiosidad, una de las grandes capacidades del ser humano, hacia las sensaciones corporales

en distintas situaciones. Más adelante propondremos algunas prácticas sencillas, como prestar atención a la respiración de forma especial, como si fuera algo fundamental para estar vivo, aliento tras aliento.

La tercera disciplina es la **bondad**. La práctica de Mindfulness es una cualidad del corazón, como bien expresan los chinos, y ello requiere una actitud amorosa que acoge, abraza y acepta lo que está pasando. La palabra *aceptar* levanta algunas suspicacias, especialmente en contextos empresariales donde parece que aceptar es rendirse y que lo meritorio es luchar. Pero en realidad es una confusión de términos. Cuando una situación está ocurriendo, en ese momento, la única opción inteligente es aceptarla, ya que es real y no es inteligente oponerse a la realidad negando la evidencia. De la aceptación de la realidad surgen nuevas posibilidades con las que afrontar esa realidad de forma eficaz. Estas nuevas posibilidades llevan, como si dijéramos, al siguiente momento, en el cual la situación cambiará en algún matiz, aparecerán opciones o surgirá algo nuevo. Así fluye la vida cuando se está abierto a ella.

Cuando la atención se mantiene en el presente, las situaciones van cambiando a medida que la aceptación conecta con ellas y, de esta conexión, surgen nuevas posibilidades que podemos considerar. Hay una frase conocida que me encanta, la leí de Oriol Pujol, un maestro de la meditación de los años noventa: «**Lo que resistes persiste y lo que aceptas se transforma**». Por el contrario, cuando la atención está centrada en las ideas es fácil confundir *aceptar* con *resignarse*. Por ejemplo, una persona que está insatisfecha con su trabajo, mientras no acepte esa realidad no dará ningún paso para cambiar la situación, pero tampoco lo dará si se resigna a tener siempre ese empleo.

La bondad se practica en el Mindfulness con la suspensión del juicio, que es un acto de amabilidad hacia las otras personas, o si el juicio es con uno mismo, hacia sí mismo. Gran parte de los problemas interpersonales están basados en juicios y suposiciones que tomamos como la única verdad posible; suspender

el juicio permite abrirse a otras posibilidades, activa la empatía y facilita las relaciones. De la misma forma generamos mucho sufrimiento debido a la excesiva autoexigencia y a la culpabilidad, que no siempre son actitudes saludables. Lo veremos con más detalle en el siguiente capítulo.

Estas tres disciplinas que desarrollamos en el Mindfulness —la intención, la orientación a la experiencia y la bondad— son una triada muy poderosa en la que cada una de ellas se apoya en la otra, creando un círculo virtuoso para cultivar una mente sana. Así, la intención aporta disciplina y constancia, mientras que la bondad facilita y ayuda al proceso. La orientación a la experiencia nos abre al mundo y la bondad hace que esta apertura no sea demasiado dolorosa. A medida que somos más amables, podemos abrirnos más a la experiencia porque la amabilidad transforma las situaciones.

Es un entrenamiento de la mente que requiere tiempo y práctica, como cualquier aprendizaje que implica reorganizar las conexiones cerebrales, como aprender a tocar un instrumento o hablar un nuevo idioma. Aunque parece muy difícil al principio, con la costumbre se va dominando. Por ello proponemos al final de cada capítulo algunos ejercicios sencillos para ir cultivando una mente sana mediante esto que llamamos «presencia» o «Mindfulness».

Desarrollando una mente más sana

En el siglo xx hemos desarrollado el concepto de salud en muchos ámbitos, como a nivel corporal, mental y social. En cualquier escuela se explica el cuerpo humano y lo que es bueno para su salud[1]. Sin embargo, aunque el concepto de *mente* es conocido, no deja de ser abstracto, ya que no se puede localizar en el cuerpo y, quizás por eso, yo no conozco ningún plan escolar donde se explique qué es la mente o cómo desarrollar una

[1]. La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud en su sentido más amplio en el año 1946 como «un estado de completo bienestar físico, mental y bienestar social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

mente sana. Estoy seguro de que en el siglo XXI esto llegará a las escuelas, ya que el padecimiento de problemas mentales, como el déficit de atención, la ansiedad o la depresión, está creciendo vertiginosamente[2].

La mente sana es la base necesaria para desarrollar una mente feliz, por ello es importante entender cómo funciona la mente no solo en general, sino también a nivel personal[3].

Gracias a los últimos descubrimientos de la neurociencia moderna, sabemos que una persona puede transformar su cerebro entrenando Mindfulness. Sara Lazar y su equipo del Hospital General de Massachusetts midieron a veinte personas que realizaron un entrenamiento de Mindfulness conocido como MBSR[4] durante ocho semanas, frente a un grupo de control. Los investigadores vieron que las regiones del cerebro asociadas con la atención, la interocepción (sensibilidad del cuerpo) y el procesamiento sensorial eran más gruesas en los practicantes de Mindfulness que en las personas del grupo de control. Este cambio se notó en la corteza prefrontal, que es donde residen las funciones ejecutivas, nombre con el que se designa las funciones de control y supervisión como la toma de decisiones, la flexibilidad, la memoria de trabajo y el razonamiento. Estos datos proporcionan la primera evidencia científica que asocia la práctica formal de Mindfulness con cambios estructurales en el cerebro.

---

[2]. Los antiguos sí vieron la relación del cuerpo con la mente y de ahí la frase *mens sana in corpore sano*, una expresión latina citada a menudo que proviene de Juvenal, un poeta latino del siglo I. Pero la cita completa es *orandum est ut sit mens sana in corpore sano* y establece la necesidad de orar para disponer de un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado; no es, por tanto, el mismo sentido con el que hoy en día se utiliza «mente sana en un cuerpo sano», que es el eslogan de muchos gimnasios. Pero va bien encaminada, ya que ahora podemos afirmar que la oración o la meditación afectan al cuerpo de forma beneficiosa.

[3]. Lazar y cols., 2005: «Meditation experience is associated with increased cortical thickness», *Neuroreport*, 16 págs., 1893 a 1997.

[4]. Para más información sobre el MBSR véase apéndice 1.

Actualmente tenemos bastantes evidencias científicas que atribuyen a la práctica de Mindfulness importantes beneficios que se pueden clasificar en tres ámbitos. El más conocido es el de la salud y el bienestar personal como, por ejemplo, los estudios de reducción de estrés y ansiedad y la prevención de depresión, entre otros muchos casos. El segundo ámbito, no tan estudiado, es el de la calidad del trabajo o la eficacia personal, que engloba las investigaciones sobre creatividad, conciencia de toma de decisiones y estudios sobre la atención y la concentración, incluyendo una parte de la ética. El tercer ámbito está relacionado con la presencia y consiste en estudios sobre regulación emocional, empatía e inteligencia emocional. Estos tres ámbitos no son independientes, claro; a mayor bienestar personal hay un mayor rendimiento profesional, y una mayor presencia es también una garantía de un mejor liderazgo, lo que se traduce en eficacia personal.

Aunque algunas personas se interesan por el Mindfulness en un principio debido a estos beneficios, una vez iniciados los entrenamientos, se dan cuenta de que reciben mucho más a medida que lo integran en su estilo de vida, como lo describe Nisargadatta Maharaj, un maestro de filosofía advaita de la India:

> ... viéndote a ti mismo en tu vida diaria con despierto interés, con la intención de comprender en lugar de juzgar, con total aceptación de lo que pueda surgir, ya que está aquí, estimulando lo profundo para traerlo a la superficie y enriquecer así tu vida y tu conciencia con tus energías cautivas. Esta es la gran obra de la conciencia; elimina los obstáculos y libera las energías mediante la comprensión de la naturaleza de la vida y la mente. La inteligencia es la puerta hacia la libertad y la atención alerta (Mindfulness) es la madre de la inteligencia[5].

[5]. *I Am That: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj*, 1997 (primera edición en 1973), Acorn Press, NC.

Conclusiones y experiencias prácticas

En este capítulo hemos empezado con varias preguntas para introducir la idea de la mente ausente, después hemos definido el Mindfulness como la capacidad de estar presente con el corazón en aquello que estamos viviendo. Hemos visto como la práctica de Mindfulness sería equivalente a convertirse en un «gran director de cine», cultivando tres disciplinas: la intención de estar presente, la orientación hacia la experiencia y la amabilidad. Finalmente hemos descubierto cómo el Mindfulness se enmarca dentro de las intervenciones para desarrollar una mente sana aportando beneficios en el ámbito del bienestar, la eficacia personal y las relaciones humanas.

En el siguiente capítulo profundizaremos en el funcionamiento de la mente y en los tipos de pensamiento que se originan en relación con la felicidad o el sufrimiento. También veremos el origen del Mindfulness y su relación con la meditación budista.

Practicar Mindfulness es como empezar a ser un investigador de la propia mente. Por ello es necesario realizar algunos ejercicios prácticos, al menos durante un par de días, antes de pasar al siguiente capítulo. Estas prácticas que proponemos a continuación servirán para afianzar lo explicado en este capítulo y comprender mejor lo que explicaremos más adelante. Además, como decía en la introducción, hemos incluido una serie de prácticas de Mindfulness grabadas en MP3 que se pueden descargar en www.esmindfulness.com. En primer lugar hay una grabación introductoria que explica los contenidos y luego están las prácticas que iré explicando a continuación.

PRÁCTICA
LA PRESENCIA

1. Conciencia plena en actividades rutinarias. Apagando el piloto automático para fomentar la conexión a la experiencia.

Llamamos «práctica informal» a realizar una actividad rutinaria sin poner el piloto automático, es decir, con plena conciencia. Por ejemplo: ducharse por la mañana, cocinar, fregar los platos o conducir en coche. Actividades que hacemos normalmente con piloto automático, sin prestarles toda nuestra atención. Vamos a practicar Mindfulness cultivando la intención de estar presente en una actividad que elijamos, realizándola cada día como si fuera algo especial, con plena atención en la experiencia, como si fueras muy afortunado de tener un coche, de tener agua caliente en tu ducha o de poder fregar o cocinar (y comer cada día) en una cocina equipada. A ver qué descubres .

2. Prestar atención a las personas para reforzar la intención.

Antes hablamos de la dificultad para retener nombres y caras en el trabajo o en actos sociales. Aquí propongo una práctica interesante:
Cuando estés con alguien que no conoces o que conoces poco, en el trabajo o en algún acto social, ten presente la intención de recordar su nombre cuando te lo diga e intenta retener algún dato sobre esa persona. Presta atención y, si no entiendes el nombre a la primera, pide que te lo repita. Mantén el nombre presente en la mente mientras escuchas a esta persona con toda tu atención y cuando te despidas de ella o te replique di el nombre de la persona para memorizarlo. Esta mezcla de intención y atención te ayudará a recordar el nombre la siguiente vez que te encuentres con ella.

3. Veinte respiraciones conscientes para cultivar la amabilidad hacia ti mismo.

Duración: 2-5 minutos, prueba a hacerlo varias veces al día.
Esta práctica está disponible también en MP3 y se puede descargar en www.esmindfulness.com.
Este es un ejercicio de atención bondadosa hacia ti mismo y tiene como propósito dedicar un tiempo de atención, renovación y cuidado hacia ti. Es un tiempo para hacerse amigo de uno mismo. Es un momento para tomar conciencia de la experiencia del momento, sin querer cam-

biarla, aceptándola tal y como es porque es así, permitiéndonos estar presente en ese momento. Verás que con la práctica este ejercicio te aportará una cierta serenidad y tranquilidad.

Recomendamos hacer esta práctica sentado, con los ojos cerrados o con la vista fija en un punto, asegurando que la columna vertebral está recta, pero sin forzar, manteniendo una postura que combine dignidad, estabilidad y comodidad.

Puedes comenzar notando la postura para evitar tensiones innecesarias, asegurando que los hombros estén relajados, ligeramente hacia detrás y los brazos reposen cómodamente en el regazo o en la silla, procurando respirar por la nariz. Puedes hacer tres respiraciones profundas, renovando el aire de los pulmones, y luego dejar que la respiración siga el ritmo natural, notando cómo entra y cómo sale el aire por las fosas nasales. Si con este lugar de observación no te resulta fácil observar el flujo respiratorio, fíjate en el pecho que se ensancha y encoge con cada respiración o también puedes centrar tu atención en cómo el vientre sube y baja con los movimientos de la respiración.

Una vez establecido el sitio de observación, observa cómo es un ciclo respiratorio, sin forzarlo y retrasarlo. Verás que a una inspiración le sigue una breve pausa, luego una exhalación y otra pausa. Una vez familiarizado con estas cuatro fases, intenta mantener la atención en la respiración lo mejor que puedas. Si se pierde la conciencia, no pasa nada, se vuelve de nuevo al sitio de la respiración, sin culparse o recriminarse por ello. Si se distrae la atención, se vuelve al principio, eso es todo.

En este punto puedes intentar contar 20 respiraciones conscientes, de forma cíclica del 1 al 10 y del 10 al 1, pasando de una respiración a la siguiente de forma premeditada. Si la respiración se vuelve más sutil, no te preocupes, es normal. Intenta fijarte con detalle en las sensaciones al respirar en el lugar elegido. Puedes hacer el ejercicio de 20 o más ciclos, según te parezca. No intentes cambiar la respiración en ninguna forma ni controlarla en algún momento, simplemente se trata de observar su flujo y las sensaciones que se producen en ese lugar. Es como bailar con el aliento, dejándose llevar por su ritmo, siguiendo la inspiración desde que comienza hasta que acaba. Siguiendo la exhalación desde el principio hasta el fin, plenamente presente en el momento en que la inspiración y la exhalación se encuentran y se cambia el sentido del aire.

Cuando termines fíjate qué efecto ha tenido en tu cuerpo y en tu mente.