

MAITE BAYONA

# 10 hábitos para iluminar tu vida

*La práctica del vivir consciente*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Espiritualidad y Vida interior**

10 HÁBITOS PARA ILUMINAR TU VIDA

*Maite Bayona*

1.ª edición: octubre de 2016

Maquetación: *Isabel Estrada*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2016, Maite G. Bayona

(Reservados todos los derechos)

© 2016, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-154-2

Depósito Legal: B-19.341-2016

*Printed in Spain*

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

<b>Introducción</b> .....	9
Definición de luz.....	9
Aprovechar la inercia del hábito.....	11
De la información a la sabiduría y de la teoría a la práctica a través de los buenos hábitos.....	12
Coherencia y plenitud.....	13
Profundizar en el amor a uno mismo a través de las pequeñas rutinas cotidianas.....	15
Una felicidad que hay que trabajarse.....	16
La importancia de la disciplina.....	19
<b>La totalidad de la vida</b> .....	21
Los canales externos.....	23
Los canales internos.....	24
<b>Hábito 1: Vivir con atención</b> .....	25
Paso 1: Respirar conscientemente.....	27
Paso 2: La atención a través de los cinco sentidos.....	33
Paso 3: Poner atención para experimentar la vida a través de los demás.....	35
Paso 4: Transformar las energías negativas a través de la atención.....	40
<b>El cuerpo</b> .....	43
Escaneo corporal (ejercicio de atención plena o <i>mindfulness</i> ).....	48
<b>Hábito 2: Dormir bien</b> .....	50
Hábitos saludables para dormir bien.....	52
<b>Hábito 3. Comer conscientemente</b> .....	53
Hábitos saludables de comida.....	55
Comiendo con <i>mindfulness</i> .....	57
Perder peso con <i>mindfulness</i> .....	58
La salud por el ayuno (técnicas depurativas).....	61

Hábito 4: Muévete.....	67
Bailar.....	69
Hábito 5: La hidroterapia como autocuración y relajación.....	71
La hidroterapia, un poco de historia.....	71
Experiencia personal.....	74
Ejemplo de un circuito termal.....	74
<b>El cuerpo y el alma</b> .....	79
Hábito 6: El movimiento consciente.....	81
El Yoga.....	81
10 movimientos conscientes (Thich Nhat Hanh).....	92
Caminar conscientemente o <i>mindful walking</i> .....	102
Cantar.....	103
Hábito 7: La meditación.....	108
La meditación sentada (ejercicio de meditación <i>mindfulness</i> ).....	109
<b>El alma</b> .....	113
Hábito 8: El silencio.....	115
Cómo el silencio puede transformar tu vida.....	116
Los frutos del silencio.....	116
Abriendo espacios de silencio.....	123
Escuchar desde el silencio.....	124
Dar un paso atrás.....	125
Ser sin necesidad de ser nada.....	126
El descanso necesario.....	127
Hábito 9: Honrar este momento (Decir sí a este momento).....	128
Hábito 10: Ver el lado bueno de las cosas.....	130
Sentir gratitud por este momento.....	136
La vida no es perfecta, a menos que tú así lo decidas.....	137
La luz está en el cambio de perspectiva.....	137
Nada que hacer, ningún lugar a donde ir.....	138
Unas palabras a modo de conclusión.....	139
La luz que nos enamora de la vida.....	139
<b>Agradecimientos</b> .....	141
<b>Bibliografía</b> .....	143

# Introducción

La salud a largo plazo es el resultado de actitudes y hábitos saludables. El mejorar el estilo de vida cotidiano es mucho más importante que contar con la eficacia de la cirugía o los medicamentos. [...] Casi todas las enfermedades son el resultado de los hábitos que las personas han acumulado en el tiempo.

HIROMI SHINYA, *La enzima prodigiosa*

## Definición de luz

El amor es la luz de la vida.

LAMA TULKU LOBSANG, *Amor y salud*

Pasamos gran parte de nuestra vida haciendo las cosas con el piloto automático, tomando decisiones de forma impulsiva y reaccionando a las situaciones en lugar de responder a ellas con sabiduría; en cierto modo, todo eso es vivir como un zombi, un ser sin luz, dormido o inconsciente. Sin embargo, la luz de nuestra conciencia brilla en todo momento en nuestro interior porque esa luz es simplemente la esencia de lo que somos. En este pequeño manual hablaremos de hábitos que pueden ayudar a despertar nuestra conciencia, dormida en la oscuridad de una perpetua insatisfacción. Cuando se enciende la lámpara interior, la vida se vuelve no sólo más agradable, sino también más real. Cabe preguntarse entonces por qué no elegimos vivir despiertos si ello sería mucho mejor para nosotros. Por qué elegimos pensar la vida en lugar de sentirla; proyectarla en lugar de vivirla. Una vida en la que la mente pensante está al mando es cuanto menos complicada y mucho más parecida a los sueños que una que se vive con plena atención. Lo cierto es que elegimos vivir a oscuras porque cuando encendemos la luz quedan expuestos en primer lugar nuestro dolor, nuestra ira y nuestro vacío existencial. Y son en realidad estas emociones las que evitamos.

Pero distraer o evitar el dolor no lo elimina. Disimularlo tampoco nos sirve, los que están a nuestro alrededor siempre pueden percibir hasta qué punto no somos felices; nuestro cuerpo y nuestra energía dicen la verdad en un lenguaje sin voz que todos entendemos. Este dolor que hemos acallado impide que fluya la vida a través de nosotros y acabamos enfermado física y mentalmente. Para encontrar bienestar tenemos primero que reconocer ese dolor. En la primera parte de este despertar gradual hacia el vivir consciente aflorarán las emociones que hemos reprimido, quizás durante mucho tiempo. Al empezar a estar presentes el dolor y la alegría despiertan a la vez. En esos momentos nos parecerá vivir en una montaña rusa sin control. Sin embargo, es preferible el vaivén emocional a una forma de vivir anestesiada que en algún momento nos llevará a sentir que nuestra vida no tiene sentido. El alma necesita sentirse viva porque ella es vida, y si no la dejamos expresarse, tarde o temprano se inventará mil formas de hacerse escuchar a través de enfermedades y malestares. Los hábitos de vida consciente nos ayudan a despertar a la vida, pero es bueno saber que mientras despertamos quizás tengamos que pasar por un proceso más bien doloroso. Aquí te propongo hacer tus rutinas cotidianas con atención para que te sirvan de puente hacia tu claridad mental. Los hábitos de vida consciente llevan la mente al aquí y ahora, donde eres libre de pasado y futuro y donde te encuentras tan bien que dejas de querer estar en otro lugar o que las cosas sean distintas. Una mente que no proyecta deja de apegarse, de codiciar y de pelear, es decir, se va volviendo sabia y luminosa. Pero no sólo la atención consciente nos conecta con nuestra luz, también la generosidad, la amabilidad, la alegría, el regocijo, la paz... son formas de sabiduría que iluminan nuestra vida. Todas ellas son a la vez el camino y la meta. Entiendo entonces la luz como un espacio amoroso desde donde observamos las cosas y cogemos perspectiva. Poner luz es dar espacio a nuestras relaciones y a las circunstancias para que además de pensamientos y emociones, dentro de ellas haya presencia, observación y respues-

ta calmada. Esto sólo puede hacerse cuando nosotros accedemos en primer lugar a esa quietud interior. Existe una forma distinta de experimentar al otro y las circunstancias, una forma más amable de interactuar con la vida que descubrimos cuando la luz nos revela ese espacio amoroso.

## Aprovechar la inercia del hábito

La mente podrá decirte que no puedes liberarte de un determinado hábito; sin embargo, los hábitos no son más que repeticiones de tus propios pensamientos, y tú posees la capacidad de cambiar estos últimos.

PARAMAHANSA YOGANANDA, *Donde brilla la luz*

Casi la mitad de las acciones que realizamos a diario no son decisiones del momento, sino inercias de nuestro cerebro. La inercia es un mecanismo de nuestro cerebro fundamental para la vida, sin el hábito no podríamos hacer cosas básicas como caminar, hablar o conducir un coche, por nombrar algunas. Pero más allá de estos hábitos mecánicos con los que nuestro cerebro ahorra energía, no deberíamos caer en el piloto automático cuando se trata de acciones creativas que requieren de nosotros estar atentos para captar la vida y la frescura en hechos y personas. Es por este mecanismo de inercia que cada acción que realizamos tiende a repetirse; cada vez que repetimos un acto lo reforzamos. Si un hábito está muy arraigado nos será difícil eliminarlo solo con nuestra fuerza de voluntad; de ahí que un mal hábito nos esclaviza. No obstante, existe una forma de erradicar un mal hábito: reemplazándolo por uno bueno. Podemos borrar definitivamente las huellas de un mal hábito si utilizamos nuestra fuerza voluntad no para eliminarlo sino para cultivar un buen hábito. La libertad requiere en un principio, de forma paradójica, algo de disciplina. El maestro espiritual Paramahansa Yogananda nos dice que si practicamos la atención pro-

funda y la concentración es posible establecer a voluntad cualquier hábito, grabar nuevas órdenes en el cerebro:

La formación de un nuevo hábito tarda un tiempo variable, según el sistema nervioso y el cerebro de cada individuo, y depende principalmente de la profundidad de nuestra atención.

PARAMAHANSA YOGANANDA

Es decir, la práctica de la atención plena o *mindfulness* nos ayuda a borrar los surcos profundos creados por los malos hábitos. Si estamos en un punto de nuestra vida en que sentimos que nuestra vida no mejora a pesar de tener muchos conocimientos teóricos sobre cómo hacerlo, si nos sentimos inquietos y no sabemos por dónde empezar, trazarnos un camino de buenos hábitos nos puede llevar de la inquietud a la calma y de la información a la acción. La clave es empezar, una vez empezado el camino se va haciendo solo gracias a la inercia del hábito. La inercia de los malos hábitos nos lleva a hacer lo contrario de aquello que sabemos nos haría sentir bien, pero la misma energía que nos autodestruye es la que puede liberarnos. Tracémonos un camino con nuevos propósitos y hábitos cotidianos. Nuestra responsabilidad con nosotros mismos y con nuestro bienestar empieza en esas pequeñas elecciones del día a día, que propician el gran cambio.

## **De la información a la sabiduría y de la teoría a la práctica a través de los buenos hábitos**

La naturaleza búdica no surge con la práctica. La naturaleza búdica es como somos naturalmente. Ésta ya la tenemos. Sólo tenemos que reconocerla.

TULKU LOBSANG, *Amor y salud*



Disponemos de toneladas de información nueva cada día sobre cómo vivir más sabiamente, pero la pregunta del millón es cómo ponerlo en práctica; en general, esta información no consigue motivarnos lo suficiente para que la apliquemos en nuestra vida. Por sí sola la información que recibimos es insuficiente para que se produzcan los cambios. Si creemos que ya disponemos de suficiente conocimiento, quizás seguir acumulando información sólo nos confunda y nos disperse aún más. Para que el conocimiento que poseemos pueda atravesar la capa superficial de nuestra mente, necesitamos algo que nos ayude a hacer la transición de una vida desordenada y desequilibrada hacia otra de más orden y equilibrio, y ese algo son los hábitos saludables. Ellos son el puente que nos lleva de la orilla de la teoría a la orilla de la práctica. Ellos son la equis a despejar en la ecuación de nuestro bienestar.

Información → Buenos hábitos → Sabiduría, plenitud, alegría

## Coherencia y plenitud

La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía.

MAHATMA GANDHI

Cada día que pasa me veo más inmersa en un proceso de no saber. Hubo un día en el que creía saber cosas, ahora voy descubriendo que nada de lo que creía saber era verdad. Cada uno de esos descubrimientos es también un saber, pero muy distinto al que surge de la mente. El conocimiento no es sabiduría. La sabiduría emerge a través del silencio, no viene del pensamiento. Por ello vamos a hablar aquí no necesariamente de adquirir nuevas rutinas, sino más bien de cómo realizar nuestras rutinas habituales

de manera tal que al hacerlas nos pongamos en contacto con ese silencio interior que está en contacto con un saber más elemental. Este silencio no sólo nos lleva a la conciencia, sino que en sí ya es conciencia. El silencio de la mente equivale a suspender los juicios y las interpretaciones, es un no pensar en el que el pensamiento repetitivo e inútil se va diluyendo. Los diez hábitos de vida que aquí se exponen te ayudarán a crear ese espacio luminoso en tu interior que te conecta al saber profundo de la vida y al momento presente. Un saber que nos lleva a la coherencia entre lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos. Una vez mi amigo el consejero de vida saludable David Serrato me dijo algo que no he olvidado: «La señal de la verdadera espiritualidad es la coherencia, si no somos coherentes sólo seremos espirituales en teoría». En todo caso, estos hábitos no son un método rápido para estar bien, más bien al contrario, este manual es un método para aprender a vivir más lenta y conscientemente. Para adquirirlos no necesitamos ir deprisa, esto no es una carrera para conseguir una vida perfecta o algo semejante; aquí hablamos de iluminar nuestra vida con una luz que no está separada de nosotros, por lo tanto cualquier tipo de prisa está desaconsejada. La conciencia siempre estuvo y siempre estará con nosotros, no tenemos que correr para atraparla; es lo que somos. Los buenos hábitos solamente nos vuelven más conscientes de ella. No hay nada que hacer ni que completar, nada que alcanzar en un futuro, nada que conseguir. No vamos a tener más amor cuando sigamos estos hábitos del que ya tenemos ahora, pero sí seremos más conscientes de la abundancia y la belleza que nos rodean en este momento y lugar. Las sencillas rutinas del día a día pueden ayudarnos a hallar la serenidad que necesitamos para estar bien con nosotros mismos. Si nos aplicamos en estos hábitos de vida consciente, el espejo de la realidad al final nos acabará mostrando al ser más precioso del universo; porque todo lo que miramos con conciencia es belleza y esa belleza es lo que somos.

## Profundizar en el amor a uno mismo a través de las pequeñas rutinas cotidianas

Hemos de cambiar radicalmente nuestra forma diaria de vivir, porque la felicidad, la propia vida, se encuentran dentro de nosotros mismos.

THICH NHAT HANH, *El verdadero amor*

Este pequeño manual nace con la idea de profundizar en la práctica del amor a uno mismo de la que se trata en mi libro *Artesanía del amor*; un amor definido como presencia o atención. La atención es el foco de luz que ilumina cada paso que damos, sin ella caminamos a oscuras. La atención nos centra y elimina los filtros mentales que distorsionan nuestra percepción y nos impiden estar plenamente en las cosas que vivimos. Con atención, cada uno de nuestros movimientos, cada cosa o persona quedan expuestos a una luz que los vuelve preciosos. Y qué mejor lugar para empezar a estar presentes que en los pequeños actos del día a día. Prestar atención consciente en este momento y lugar, estemos como y donde estemos, ignorando nuestro discurso mental interno. Poner luz es aprender a no añadir nada, a apreciar las cosas tal y como son, a mirar con la única intención de estar presentes, sin metas o intenciones ocultas. Vivir desde lo conceptual es alejarnos de la realidad, es no estar plenamente presentes en los momentos que vivimos. Entrenar nuestra mente en la atención es el medio para apreciar y sentir la vida ahora. Concentrarnos con calma en cada acto a la vez que observamos la vorágine de nuestros pensamientos y emociones entendiéndolos como lo que realmente son, fenómenos pasajeros que vienen y van, nubes que pasan por el cielo movidas por el viento. Estar presentes mientras comemos, caminamos, escuchamos o miramos nos conecta con nuestro lado bueno, con nuestra parte más amorosa, rica y pacífica. Observar nuestros pen-

samientos y palabras mientras realizamos tareas, no ir tras cada sensación o emoción, no enredarnos de un pensamiento a otro, dejar que pensamientos, sensaciones y emociones pasen a través de nosotros, sin identificarnos con ellos, nos libera de todas las cargas. Vivir movidos por la inercia de nuestros hábitos inconscientes nos enreda en una madeja de inconsciencia de la que sólo podemos escapar ahora, en esta inspiración. La vida vivida desde la sencillez mental deshace los nudos que nos atan a la oscuridad y nos ayuda a apreciar lo que tenemos.

## Una felicidad que hay que trabajarse

En este mundo condicional todo nos lo tenemos que ganar. La gente espera ser feliz automáticamente, pero la felicidad hay que ganársela.

LAMA TULKU LOBSANG

El lama tibetano Tulku Lobsang nos dice que puesto que vivimos en un mundo de causas y consecuencias, todo lo que sucede, de alguna manera, lo hemos sembrado. Así que si queremos ser felices, tenemos que trabajar en nuestra felicidad. Poner atención en los buenos hábitos es una manera de sembrar felicidad. Si aún no nos hemos puesto en marcha para ello es porque seguimos esperando que la suerte o la felicidad nos lluevan del cielo. Y esto podría ocurrir o podría no hacerlo, no sabemos lo que el misterio de la vida nos deparará con su intrincado laberinto de causas y consecuencias. En todo caso, es mucho más fiable sembrar buenas causas si queremos recoger consecuencias favorables. Con los buenos hábitos podemos sembrar las causas directas de nuestro bienestar y lograr así el equilibrio entre el cuerpo y la mente. Me parece aquí correcto mencionar el camino que llevó a Buda fuera del sufrimiento, ya que él lo experimentó por sí mismo antes de explicarlo a sus discípulos. Una vez hallado lo llamó el *Noble Óc-*

*tuple Sendero*, el camino que lleva a la cesación de la insatisfacción o sufrimiento. En este camino se entrenan la atención, la ética y la sabiduría. Buda dijo que para lograr la liberación tenemos que practicar correctamente la atención, la visión, el esfuerzo, el pensamiento, la palabra, la acción, el sustento y la concentración en un esquema más o menos como el que sigue:

*La correcta atención* es prestar atención a las sensaciones corporales, a los pensamientos, las emociones y los objetos mentales.

*La correcta visión* es practicar la ecuanimidad, la compasión, el regocijo (la alegría compartida) y el amor hasta adquirir sabiduría.

*El correcto esfuerzo* es tratar de evitar que surjan estados mentales negativos o dañinos y de desarrollar los estados mentales buenos y saludables.

*El correcto pensamiento y palabra* es tratar de no mentir, calumniar, hablar con dureza o crueldad, utilizar lenguaje hiriente o abusivo o meterse en charla vana. También dentro de este apartado se trata de utilizar un lenguaje práctico y con sentido y aprender a mantener el noble silencio.

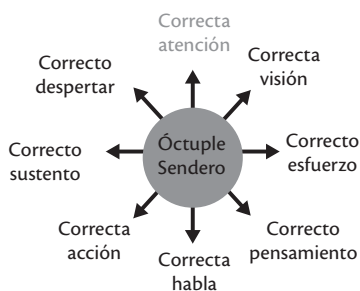
*La correcta acción* es tratar de no hacer daño ni matar, de no robar, mentir o engañar, practicar una sexualidad inmoral (que dañe a otros) o utilizar intoxicantes.

*El sustento correcto* se gana en profesiones que promuevan la vida, la paz y el progreso espiritual.

*La correcta concentración* es practicar la concentración en un solo punto y lograr las cuatro absorciones: el desapego (de los objetos de los sentidos y de los estados mentales negativos), la calma interna y la alegría, la cesación del deseo y la total tranquilidad y ecuanimidad (nirvana).

## El Método para liberarnos es el Óctuple Sendero

Tenemos que trabajar ocho áreas



Aunque las ocho acciones son importantes, la que da el vigor a las otras es la Correcta Atención.

Si estamos atentos vamos a lograr una correcta visión. Esto nos llevará a un correcto esfuerzo, a un correcto pensamiento, habla y acción (pecamos sólo de pesamiento, palabra, obra u omisión). Esto nos llevará a una correcta forma de vivir con un buen sustento y nos llevará al despertar, la liberación y la iluminación.

Observamos así que la correcta atención es el buen hábito que arrastra a todos los demás buenos hábitos. La plena atención es la clave para positivizar toda nuestra vida y salir del sufrimiento, por eso es en ella donde tenemos que poner nuestro mayor empeño. Si nos fijamos veremos por qué la felicidad no llega de forma tan sencilla y por qué necesitamos miles de manuales para ser felices. En definitiva, saber lo que es correcto no soluciona nada si no hacemos lo que es correcto. Es mucho más fácil salirse del camino que lleva a la felicidad que caminar por él. En la vida vamos a encontrar mil caminos inadecuados y sólo uno que nos lleva fuera del sufrimiento. Precisamente podemos utilizar el sufrimiento como señal que indica que el camino no es correcto y que tenemos que rectificar. Un buen enfoque sería caminar por todos los posibles escenarios con la misma disposición; por los buenos momentos y por los no tan buenos, por las sensaciones agradables y también por las desagradables, tratando con las personas que nos gustan y también con las que no nos gustan con la misma atención, ecuanimidad, amor y amabilidad. Y siempre teniendo conciencia de que lo más valioso que poseemos está siempre justo aquí y ahora, ésta es nuestra vida, esto es todo

lo que hay. No es el camino en sí, sino la forma de caminar lo que hace que nuestro camino sea digno de ser andado. Usemos nuestros hábitos cotidianos tales como la alimentación, el ejercicio, el dormir o la meditación para caminar correctamente por nuestra vida. Un poco más adelante trataremos cada uno de estos hábitos uno a uno.

## La importancia de la disciplina

Correr tras cada pensamiento, deseo o emoción no nos deja tiempo para ser felices.

TULKU LOBSANG

Muchos de los caminos que escogemos a diario de forma inconsciente nos llevan a algún tipo de sufrimiento, y uno de ellos es no seguir ningún tipo de disciplina. Si la mente no está disciplinada, nos robará nuestro tiempo porque una mente enredada en charlas internas y externas no puede ser eficaz. Para vencer a la pereza, uno de los grandes obstáculos de nuestra mente, tenemos que poner en marcha alguna pequeña disciplina que impida que la mente sin control nos lleve a perder el tiempo haciendo cosas innecesarias o diciendo cosas que no necesitamos decir. La disciplina, que puede parecer esclavitud, es en realidad la puerta de nuestra libertad; la verdadera esclavitud es sufrir las consecuencias adversas que provoca una mente sin control. Poner en marcha una pequeña disciplina de hábitos saludables y conscientes nos hace sentir bien y nos cambia la actitud para el resto del día. Sin embargo, cuando dejamos que la pereza siga al mando no tenemos energía y todo se nos hace una montaña. No hace falta seguir una férrea disciplina, pero sí pequeñas rutinas diarias que podamos cumplir. Podemos empezar meditando diez minutos por la mañana, y quizás diez por la noche, hacer diez minutos de ejercicio físico o ir a dormir media hora antes. De esta forma la mente se irá aquietando y poco a poco ganaremos la luz de nuestra libertad interior.

# La totalidad de la vida



La libertad y la salud se asemejan: su verdadero valor se conoce cuando nos faltan.

HENRI BECQUE

Tulku Lobsang, maestro budista y doctor en Medicina Tibetana, en su libro *Librate del síndrome del burnout* explica que tenemos tres cuerpos: el físico, el energético y el mental. Desde un punto de vista tantrayana, que es la tradición budista que él sigue, las personas somos canales por dentro y por fuera, y para obtener salud física y mental tenemos que conseguir abrir todos nuestros canales, tanto los externos como los internos. Los canales internos, afirma el lama Tulku Lobsang, son los espacios abiertos por donde circula o fluye algo: sangre, viento o energía. Según esta visión hay tres canales principales: uno central y dos laterales. El central es el canal del equilibrio, nuestro cuerpo natural, y los laterales son creados por la mente y la cultura. Son estos últimos los que crean los bloqueos o desequilibrios en el canal central y nos impiden estar libres del dolor y la enfermedad. Este médico, reconocido como la reencarnación de un antiguo lama del Tíbet, nos dice que simplemente trabajando con nuestros canales corporales podemos recuperar la vitalidad y la salud física y mental. Vamos a ver más detenidamente la forma en que él nos propone trabajar con los canales externos e internos.

## Los canales externos

Para empezar a trabajar con los canales es necesario hacerlo con el canal externo, que es el elemento espacio. Este elemento se desequilibra cuando permanecemos demasiado tiempo en el espacio de los demás o cuando hacemos demasiadas cosas. Para reequilibrarlo de nuevo tenemos que ir a la naturaleza, contemplar la salida del sol al amanecer o la puesta de sol al atardecer, mirar un despejado cielo azul o un cielo estrellado al anochecer. Esto aumentará nues-

tra sensación de espacio y nuestros canales empezarán a funcionar mejor. Allá donde haya un espacio amplio y despejado es un buen lugar para equilibrar el elemento espacio en nosotros, ir a lo alto de una montaña donde podamos tener una perspectiva de espacios abiertos, dar un paseo al lado del mar o mirar el horizonte. Debemos tener en cuenta que si miramos al cielo el sol ha de quedar a nuestra espalda, y que debemos también protegernos la cabeza, aclara Tulku Lobsang. De esta forma podemos concentrarnos en mirar la parte profunda del espacio.

Otras cosas que nos ayudan a despejar los canales externos son:

- Tener silencios.
- Crear espacio en nuestro hogar deshaciéndonos de lo innecesario (el 70 por 100 de nuestra casa debería ser espacio, nos dice Tulku Lobsang). Tener demasiadas cosas cierra nuestros canales.
- Crear espacio en nuestro lugar de trabajo.
- Organizar todos nuestros espacios: habitaciones de la casa, armarios, mesa de trabajo, bolso...

Los canales bloqueados nos causan estrés, inquietud y agresividad. Si el canal externo está cerrado, nuestra mente (que Tulku Lobsang denomina *canal secreto*) también se cierra y eso nos causa malestar.

## Los canales internos

En el *Camino del diamante*, Buda explica que existe un cuerpo interno hecho de energía que posee una red de diminutos canales hechos de luz, dentro de estos canales circula una energía sutil que es la base de toda vida y también es el lugar de donde provienen nuestros pensamientos y emociones. Éste es el lugar donde cuerpo y mente se unen. Los canales más profundos se encuentran gene-

ralmente inactivos porque están bloqueados por las 84.000 diferentes emociones negativas que los sabios del Tíbet han clasificado. Al bloquearse los canales quedan también bloqueadas las emociones y los pensamientos más elevados como la compasión o el amor. Además de estos canales de energía tenemos los canales físicos por donde circula el aire o la sangre. Cualquiera de estos canales internos puede abrirse con el movimiento, por ejemplo con cualquier tipo de ejercicio como andar, correr, bailar o hacer yoga... Más adelante entraremos en más detalle en cada una de estas variantes del movimiento. Nuestra realidad no acaba en los límites de nuestro cuerpo, sino que todo lo que vemos forma parte de ella e influye en nuestro bienestar o malestar. Tenemos que tener en cuenta todos estos factores externos e internos para conseguir el equilibrio cuerpo-mente. Dicho esto, pasamos a explicar el primer hábito de vida consciente:

## Hábito 1: Vivir con atención

Cuando vivimos 100 por 100 presentes, estamos al 100 por 100 vivos.

EKNATH EASWARAN

La atención es un foco de luz que ilumina, resalta o embellece aquello que ésta enfoca. La práctica de prestar atención de forma deliberada es el hábito más importante de todos los que voy a compartir contigo en este manual. Vivir sin prestar atención es generar caos a cada paso que damos. Estar presentes es sin embargo el antídoto a nuestro caos y, como hemos visto, es también la clave del camino que nos conduce a la cesación del sufrimiento. Sólo hay un inconveniente al que tendremos que hacer frente cuando empezamos a prestar atención: al hacerlo, el desorden inconsciente se vuelve más real y su propia fuerza nos puede llevar de nuevo

fuera del momento presente, por lo que en un principio tendremos que comenzar de cero una y otra vez. Hay dos formas de poner en práctica este hábito: con la práctica formal de la meditación o realizando las tareas cotidianas, que solemos hacer de forma inconsciente, prestando deliberadamente una cuidada atención. Por insignificante que nos parezca, cualquiera de las acciones que realizamos a diario vamos a realizarlas tan cuidadosamente como si en ello nos fuese la vida: subir escaleras, lavarnos los dientes, cerrar una puerta, servirnos el té, escuchar a alguien, ir de un lugar a otro, maquillarnos, vestirnos, regar las plantas, barrer el suelo o realizar cualquier otra tarea de la casa. Este hacer atento aclara la mente y ordena nuestra vida. El hábito nocivo que tenemos que reemplazar por el buen hábito de prestar atención es la prisa. Vamos deprisa a todos lados, corriendo alocadamente todo el día, acelerando sin parar y, lo que es peor, sin conseguir llegar a ninguna parte. Somos como el jinete al que le preguntaban: «¿A dónde vas tan corriendo», y respondía: «No lo sé, pregúntaselo al caballo». Es un comportamiento absurdo, corremos en una preparación sin fin para una vida que nunca llegamos a vivir. Corremos hacia el futuro perfecto donde tendremos tiempo de vivir nuestra vida perfecta, pero la única realidad es que estamos atrapados en ese tipo de pensamientos-trampa. El futuro es en sí una idea-trampa, pues no existe nada en el futuro, todo lo que es real existe aquí y ahora. Vivimos deprisa porque pensamos que no tenemos tiempo, frase que al repetirnos una y otra vez se convierte en nuestra única realidad. «No tengo tiempo» es otro pensamiento-trampa porque el tiempo no se tiene o se deja de tener, sino que es algo que nosotros le damos a las cosas o a las personas. En el momento presente el tiempo es inagotable y mientras estamos vivos esto es así, el problema es pensar que nos falta el tiempo. La manera de volver a ser conscientes de la abundancia del tiempo es tener una mente en calma, y para ello la mente necesita poner su atención consciente en un objeto. Prestar atención de forma deliberada cura la disper-

sión, la sensación de no tener tiempo y nos facilita poder disfrutar de él disminuyendo el desorden y el caos mental. Nuestro valioso tiempo se gana al detener la mente. Por ello disciplinarnos en tener una mente concentrada es el hábito más importante de todos. No necesitamos correr tras el tiempo, sino solamente adiestrar nuestra atención. Estos cuatro pasos te ayudarán a lograr que la tarea de practicar la atención consciente te resulte más fácil al principio:

## Paso 1: Respirar conscientemente

Nuestra salud es un reflejo directo de lo armoniosamente que fluye el viento por los canales.

TULKU LOBSANG, *Libérate del síndrome del burnout*

Si tienes un cuerpo sano que te permite inspirar aire lleno de prana (energía vital) a los pulmones tienes mucha suerte. La respiración es tu conexión con la vida, con tu cuerpo, con el aquí y ahora. Inspirar conscientemente una sola vez es suficiente para sentirte vivo aquí y ahora. Espirar larga y pausadamente es un camino directo hacia la paz que hay dentro de nosotros. Con una simple respiración consciente podemos regresar al momento presente y con quince logramos sentirnos completamente asentados en el aquí y ahora. La respiración consciente es nuestro vínculo con la vida, la herramienta más poderosa para llegar a sentir bienestar físico y mental. Como hemos comentado antes, no sólo tenemos un cuerpo físico, sino que también tenemos un cuerpo energético, este cuerpo es la respiración, nos dice Tulku Lobsang. El cuerpo energético, especifica el lama tibetano, se compone de un elemento externo que es el viento fresco y un elemento interno que es la respiración. La respiración tiene que fluir por todos los canales para que podamos obtener energía completa, y para ello tenemos que tener en cuenta en primer lugar la calidad del oxígeno que tomamos con la respiración. Es muy importante que el aire sea fresco y contenga oxígeno

suficiente. Nuestra respiración y nuestra energía cambian a lo largo del día, según la sabiduría ancestral del tantrayana. Antes de que los rayos del sol toquen la tierra respiramos más el elemento espacio, y eso nos da una energía entusiasta, alegre y vital. Una vez que el sol ha tocado el suelo predomina el elemento tierra y obtenemos otro tipo de energía distinto; nos sentimos más aletargados y pesados. Alrededor del mediodía se da mayoritariamente el elemento fuego en el aire y nuestra respiración cambia de nuevo dándonos ambición, concentración, confianza e inteligencia. Al principio de la tarde el elemento viento es intenso y nuestra energía de nuevo se ve afectada. Tras la puesta de sol la energía externa cambia hacia el elemento agua, lo cual vuelve a afectar a nuestro cuerpo y a nuestra mente, y cuando las estrellas aparecen en el cielo se produce un nuevo cambio hacia el elemento tierra. En total, la energía externa cambia diez veces al día, y por ello nuestra energía interna también cambia todo el tiempo. Pero cuando nuestra respiración fluye libremente por todos los canales, nuestra energía es buena y los cambios externos no nos afectan tanto.

Para respirar bien hemos de practicar con la energía externa y con la energía interna.

## **Trabajar con la energía externa**

Para conseguir energía del exterior tendremos que ir a la naturaleza para practicar la respiración, en medio de las montañas, del cielo, los árboles, los ríos... El aire tiene que tener prana o energía vital y tiene que ser limpio y fresco. Si respiramos aire viciado nos cansamos y nos deprimimos. Los árboles y las flores nos proporcionan oxígeno puro. Si trabajas en una oficina sal a tomar el aire de vez en cuando y en tu casa abre bien las ventanas para que entre el aire fresco y salga el aire viciado. En tu casa u oficina ten alguna planta cerca para purificar el aire y para aportar energía al ambiente. El viento fresco, nos dice Tulku Lobsang, es energía, respiración, vida y poder y vuelve nuestra mente clara y brillante.

## Trabajar con la energía interna

La respiración es nuestro cuerpo energético, el puente entre el cuerpo y la mente, bien utilizada puede elevarnos a estados de la mente mucho más sutiles e infinitamente más satisfactorios. A continuación, diferentes ejercicios de respiración que te ayudarán a construir el puente hacia tu bienestar.

## Ejercicios de respiración para entrenar la atención

Este ejercicio no es para relajarse, aunque en algunas personas tenga este efecto. Practicamos la respiración consciente de forma regular para hacernos conscientes de lo que pasa por nuestra mente, para cultivar el estado de atención que finalmente nos lleva a sentir paz interior.

Este ejercicio también nos enseña a...

- Cultivar la habilidad de desconectar el piloto automático; el modo de hacer inconsciente que nos desconecta del ahora.
- Desarrollar la habilidad de tratar los pensamientos como procesos mentales en lugar de como hechos, para responder de forma consciente a las situaciones en lugar de actuar de modo reactivo.
- Perseverar. La repetición del ejercicio es la clave del éxito. Enfadarnos o frustrarnos porque no nos gusta hacerlo no nos ayudará a tener maestría en esta habilidad. Sé amable contigo mismo si te cuesta.
- Desarrollar la parte del cerebro encargada de mantener la atención y la concentración.

## EJERCICIO: Atención consciente a la respiración

- Asegúrate de que no estás intentando controlar *tu respiración, sólo obsérvala*.
- Siéntate en una silla en una *postura cómoda* y con la *espalda recta*. Ambos pies firmemente apoyados en el suelo, los hombros relajados y la cabeza mirando al frente.
- Presta atención a los *puntos en los que tu cuerpo está en contacto* con la silla y con el suelo. Pasa unos minutos explorando cómo se sienten tus pies, piernas, nalgas y otras partes del cuerpo en contacto con la silla y el suelo.
- Date cuenta de *cómo las emociones surgen y desaparecen*. Si lo que hay no te parece bien, lo importante es estar en contacto con uno mismo, observando lo que surge.
- *Ahora focaliza tu atención en la respiración*. Date cuenta de cómo se sienten tu pecho y tu abdomen mientras entra la respiración, se detiene y sale de nuevo del cuerpo. Observa cómo se siente el aire cuando entra y sale por las fosas nasales.
- *Si tu mente se dispersa es lo normal*. Si lo reconoces es suficiente. Vuelve a poner la atención allá donde tú quieres que vaya, en este caso en la respiración. No importa si tu mente divaga cien veces, lo importante es reconocerlo y llevar de nuevo la atención al punto donde estábamos.
- Continúa usando la respiración para anclarte al presente.

Además de para entrenar la mente a estar en el momento presente, desde tiempos muy antiguos se ha utilizado la respiración como método para calmar la mente y el cuerpo. A continuación te presento otros ejercicios de respiración con un efecto calmante inmediato sobre la mente:



## EJERCICIO: La respiración 4/7

De efecto calmante para el cuerpo y la mente, ésta es una técnica muy sencilla que consiste en alargar el tiempo de la espiración.

- Puedes estar de pie, sentado o tumbado. Relájate. Asegúrate de que tus manos y tu mandíbula estén relajadas. Deja caer los hombros. Si no estás tumbado, mantén la espalda erguida pero sin tensarla.
- Inspira lentamente por la nariz mientras cuentas hasta cuatro. No levantes los hombros. Observa cómo el abdomen se expande ligeramente por el movimiento hacia abajo del diafragma.
- Aguanta la respiración por un instante.
- Espira lenta y suavemente por la nariz mientras cuentas hasta siete.
- Repite durante dos minutos como mínimo.

La respiración debería ser lenta, suave y cómoda. El ruido al respirar es señal de que estás respirando demasiado rápido.

## EJERCICIO: Respiración alterna

El principal beneficio de este ejercicio es que fortalece el sistema respiratorio y calma y equilibra la mente al igualar la corriente de prana que pasa por ambas fosas nasales y que repercuten en ambos hemisferios cerebrales.

Comienza el ejercicio espirando lentamente y a fondo.

Repite tres veces el siguiente ciclo: (3 minutos)

1. Tapa la fosa nasal derecha con el dedo pulgar.
2. Inspira por la izquierda contando de 1 a 4.
3. Con el dedo meñique o anular tapa la fosa nasal izquierda.
4. Espira por la derecha mientras cuentas de 1 a 7. Inspira por la derecha contando de 1 a 4.

5. Tapa la fosa nasal derecha con el dedo pulgar y espira por la fosa nasal izquierda mientras cuentas de 1 a 7, y así sucesivamente.

Finaliza siempre espirando por la fosa nasal derecha (punto 4).

Aparte de los ejercicios de respiración, cantar algo que te guste, ya sean mantras o cualquier otro tipo de canción, rezar, hablar sobre cosas agradables o hablar bien sobre alguien, escuchar música o reír son formas de trabajar con la energía interna. Todas éstas son técnicas para elevar tu energía. Cantar o escuchar música nos proporciona energía y nos ayuda a no cansarnos. Si tu respiración está estancada estarás más cansado y bloqueado.

Para finalizar los ejercicios de respiración que te he propuesto, *uno del monje vietnamita Thich Nhat Hanh para hacerte consciente de tu respiración*, puedes practicarlo durante todo el día para frenar tu mente y regresar al momento presente:

*Inspiro y sé que estoy inspirando.*

*Espiro y sé que estoy espirando.*

**(Dentro, fuera)**

*Inspiro y mi respiración se hace profunda.*

*Espiro y mi respiración se hace lenta.*

**(Profunda, lenta)**

*Inspiro y soy consciente de mi cuerpo.*

*Espiro y relajo mi cuerpo.*

**(Consciente del cuerpo, relajo)**

*Inspiro y sonrío.*

*Espiro y dejo ir.*

**(Sonreír, dejar ir)**

*Inspiro y estoy en el presente.*

*Espiro y disfruto del presente.*

***(Momento presente, disfrutar)***

THICH NHAT HANH

## Paso 2: La atención a través de los cinco sentidos

(...) Todos tenemos amantes. Cada uno de los sabores deliciosos es nuestro amante. Cada nota de música hermosa es nuestro amante. Cada color vibrante y textura interesante es un amante. Un amante no tiene por qué ser sólo humano. Tenemos amantes por todos lados en la naturaleza. ¡A nuestro alrededor hay amantes que generan con benevolencia nuestro amor natural!

TULKU LOBSANG, *Amor y salud*

Los sonidos, las visiones, los olores, los sabores y las texturas agradables nos pueden llevar a experimentar un tipo de felicidad que, aunque efímera, nos puede conectar con otro tipo de felicidad más plena y duradera. Prestando atención al proceso de percibir sin emitir ningún juicio podemos llegar a experimentar un tipo de conciencia más elevada. La belleza que ven nuestros ojos, los sonidos agradables que escuchan nuestros oídos, los sabores que degustamos o el amor o felicidad que experimentamos al tocar o abrazar a alguien, siempre que no nos dejemos arrastrar por el apego a esas experiencias, pueden acercarnos a la experiencia del ahora que está directamente conectada con el amor. Pero cuidado con aferrarnos a ellas, pues se transformarían en sufrimiento. Cualquier actividad que realizamos en la cual estén involucrados los cinco sentidos puede ser un apoyo para practicar: cocinar platos deliciosos, decorar nuestra casa, usar o comprar nuestra ropa, visitar nuevos lugares, encontrarnos con

gente, mirar o tocar distintos objetos, escuchar música agradable... Veamos más en detenimiento cada uno de los sentidos.

*El sentido de la vista* puede conectarnos con incontables formas y colores. Aunque nuestros ojos estén muy acostumbrados, no por ello debemos dejar de apreciar cada día la belleza que nos rodea: amaneceres, puestas de sol, las nubes en su desfile de tonos y formas, bosques, ríos, mares, montañas nevadas, playas solitarias, bellas flores, gente singular, gente nueva, sonrisas amables, ojos que miran curiosos... Si los ojos no tienen delante el filtro de la mente, todo puede aparecer como un milagro. Tulku Lob-sang nos habla del *amor de mirar* que puede practicarse mirando la naturaleza, piezas de arte hermoso, colores vibrantes o formas interesantes. Según su visión, el placer de los cinco sentidos nos pone en contacto con un tipo de amor burdo que nos hace sentir temporalmente más felices. Pero aunque sea burdo es amor, nos dice Tulku Lobsang, y puede abrirnos a recibir otro tipo de amor más sutil y duradero. Cada color, nos dice, genera un tipo de felicidad diferente. Podemos hacer felices a nuestros ojos mirando cosas bonitas y rodeándonos de un entorno agradable. Hemos de valorar muchísimo tener nuestros ojos sanos y abrirlos a la vida con plena atención.

Ocurre lo mismo con los oídos, podemos practicar esta forma de amor-atención escuchando los sonidos de la naturaleza: Escuchar el discurrir de un río, el viento ulular entre las rocas y los árboles, el canto de los pájaros, también la risa o el canto de las personas, la poesía, la música...

Percibir los distintos sabores (dulce, agrio, salado, amargo, ácido y picante) a través de la comida puede ser una forma fantástica de practicar; comer en completo silencio nos ayuda a percibir mejor los sabores y a convertir cada comida en un festival de los cinco sentidos.

Percibir distintos aromas en forma de velas aromáticas, incien-sos, aceites o perfumes naturales: el olor a tierra mojada, la fragan-

cia natural de una persona, de un alimento, el perfume de las flores y plantas...

Y por último, experimentar a través del sentido del tacto las diferentes texturas y temperaturas de las cosas. Podemos rodearnos de cosas agradables al tacto: ropa, sábanas u objetos que nos permitan jugar con el sentido del tacto.

Cualquier cosa que nos haga sentir bien y que se experimente a través de los sentidos nos ayuda a aumentar este tipo de amor sensual. «Cualquier sabor, olor o sensación táctil que nos guste al experimentarlo nos hará sentir felices y hará surgir nuestro amor», afirma Tulku Lobsang.

En definitiva, los cinco sentidos son cinco formas de percibir amor sensual y a la vez puertas de entrada a experimentar la vida y lo que somos aquí y ahora, a percibir nuestro yo más sagrado y el amor más sutil. Lo próximo y lo sagrado se dan la mano cada vez que ponemos atención a través de uno de los sentidos. El lugar donde está la luz siempre está muy cerca de nosotros.

### **Paso 3: Poner atención para experimentar la vida a través de los demás**

El amor es lo que todo el mundo quiere, lo que todo el mundo necesita, pero nadie lo ve por lo que es, a pesar de lo importante que es. La gente está confundida con respecto al amor, y por eso el amor causa sufrimiento y problemas.(...) Amor significa que lo das todo.

(...) En realidad das y exactamente al mismo tiempo recibes.

TULKU LOBSANG, *Amor y salud*

La vida puede experimentarse gracias a que ésta nos pone delante un espejo en el cual nos reflejamos: el otro, las circunstancias y nuestro entorno son parte de nuestro ser, todo lo que vemos es lo que somos. Por lo tanto, reconocer al otro es reconocerse a uno

mismo, valorarlo es valorarnos y estar ahí para él es estar ahí para nosotros. Amar al otro es, por supuesto, amarse a uno mismo. Dar es recibir multiplicado. El otro nos ayuda a vernos en el espejo de la vida, a reconocernos en él, a saber exactamente dónde estamos. Nos conocemos a través de la imagen que los demás nos proyectan; lo que otros piensan de nosotros es lo que nosotros pensamos de nosotros mismos. Según la filosofía budista, es solamente a través del otro como podemos llegar a la iluminación. Es el otro el que nos ayuda a generar la compasión necesaria para que la puerta del nirvana pueda abrirse. Sin compasión, esa puerta permanece cerrada y todos nuestros anhelos de llegar al auténtico amor quedan insatisfechos. La comprensión del otro es esencial en el camino espiritual, el otro tiene la llave de nuestro paraíso porque es simplemente nuestro reflejo a través de todo el camino; no siempre nos gusta vernos en él, es cierto, pero es importante comprender la ley de este singular espejo:

1. Dar es recibir
2. Tomar es perder

Dar es amor y tomar es miedo (ego), nos dice Tulku Lobsang. Para que el ego se vuelva más pequeño y el amor pueda crecer no tenemos que juzgar a nuestros semejantes, sino amarlos tal y como son. Amar incondicionalmente al otro, es decir, entender que nadie es ni será nunca perfecto, pero aun así no juzgarlo, disminuye nuestro ego y nuestro sufrimiento. El amor al otro nos da ligereza, nos hace felices, porque en ese amor nuestro ego, el sentido del «yo» que tenemos tan arraigado en nuestra mente, no está. Si hay verdadero amor no hay ego, por eso el amor nos gusta tanto, porque nos hace sentir auténticamente felices. El problema es que confundimos lo que es amor con el apego; para saber distinguirlos tenemos que saber que si nos causa sufrimiento es aferramiento, no amor. En este paso lo que sugiero es poner atención cuando

nos relacionemos con los demás, es decir, durante todo el día, e intentemos verlos como auténticos maestros, como personas que están ahí para mostrarnos los lugares en los que aún permanecemos a la sombra de nuestro miedo. Los demás son en realidad un precioso tesoro, ellos son la luz que nos ilumina en el camino hacia el amor. Aprendí a mirar a los demás de esta manera en un retiro de enseñanzas durante un ejercicio en el cual teníamos que mirar a los ojos de la persona que teníamos enfrente como si fuese un buda, un ser despierto que está ahí para ayudarnos justamente donde más lo necesitamos. Me di cuenta de que este ejercicio es muy poderoso y de que lo podía realizar cada día con cada persona que me encontrase. También me di cuenta de que esto no es una realidad fingida y de que mirar al otro de esta manera puede cambiar toda nuestra realidad. A menudo las interacciones con los demás nos causan dolor, pero es a través de nuestro sufrimiento como comprendemos el dolor del otro y esa comprensión es amor. De esta compasión surge la sabiduría y el despertar a la realidad de lo que somos. En conclusión, cada ser que nos encontramos nos ofrece la oportunidad de escucharnos y mirarnos a nosotros mismos a través de él, y la de practicar el amor incondicional. Pongamos mucha atención en nuestras interacciones con los demás, mirémoslos con respeto y curiosidad, aunque nos hagan sufrir o estén llenos de defectos, realmente el otro es lo más valioso que podemos encontrar en esta vida. El amor que el otro nos ayuda a generar es la energía de más alta vibración que existe. Y, aunque parezca lo contrario, la verdadera causa de nuestro sufrimiento nunca es el amor o el otro, sino nuestra idea del «yo» que piensa que ha de ser amado. Pero el amor del otro sólo puede llegar a través del amor que nos damos a nosotros mismos. El otro no puede darnos amor o felicidad, pero puede hacernos un regalo aún mayor: liquidar nuestro ego, y sin él somos auténticamente felices. Si podemos aceptar al otro y no juzgarlo nos salvaremos del «yo» y por tanto del sufrimiento. Poner atención consciente

a nuestras relaciones es una verdadera fuente de sabiduría. Cada interacción con otra persona puede llevarnos a descubrir quien de verdad somos.

## Cuatro formas de dar el amor (y de hacer el ego más pequeño)

### La amabilidad

Mi religión es la amabilidad.

SU SANTIDAD EL 14.º DALÁI LAMA

Una forma de desarrollar el amor por los demás es practicar la bondad amorosa o amabilidad, en inglés el término es *loving kindness*. La amabilidad es una cualidad muy poderosa; desear el bien a los demás, ayudar, cuidar y dar amor sin juzgar produce satisfacción interna y bienestar genuino. Cultivar el amor de esta manera es una garantía de que después la vida nos cuidará a nosotros. Tenemos que tratar bien a todos los seres, independientemente de que lo merezcan o no, es decir, ser amables, cálidos y amistosos con los demás sin poner condiciones, sin depender de lo que otros sientan por nosotros y sin objetivos o intenciones ocultas.

Aparte de hacernos sentir bien, la amabilidad es contagiosa, nos ayuda a confiar, a abrirnos y a sanar. Podemos enviar pensamientos y deseos de felicidad a quien queramos en cualquier momento, esto nos ayuda a sentirnos mejor y también ayuda al otro porque la energía de nuestros pensamientos es muy poderosa y de alguna manera le alcanza.

### Ejercicios para cultivar la amabilidad

1. Dile a alguien que le quieres tal y como es, dile lo que te gusta de él o ella. Éstas son cosas que la otra persona guardará siempre en su corazón y nunca olvidará.



2. Escribe en un papel aquello por lo que crees que te aprecian los demás, aquella cualidad amable e inolvidable por la que crees que más te valoran. Comprueba si es la misma cualidad que tú aprecias en ti.
3. Piensa en alguien que no te caiga bien y a quien normalmente intentarías evitar. Pasa el día secretamente, sin decirlo a nadie, buscando alguna cualidad buena en esa persona, algún signo de ternura, generosidad o amabilidad. Quizás no sea tu mejor amigo, pero podrás apreciar que nadie es totalmente malo.

SNEL, E.: *Sitting still like a Frog, mindfulness Exercises for kids*. Shambala, 2013.

### La compasión, la ecuanimidad, la alegría compartida

Estas tres, al igual que la amabilidad o bondad amorosa, forman parte de lo que en budismo se llama los cuatro amores inconmensurables o las virtudes perfectas. Se las describe como inconmensurables porque no tienen límite, nunca se acaban, son diferentes tipos de amor que podemos dar a todos los seres de forma ilimitada. Son actitudes en las cuales nadie queda excluido. Estos cuatro amores son la bondad amorosa o amabilidad, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad.

*La compasión* no se parece en nada a sentir lástima por alguien, sino que es el deseo de que todos los seres se liberen del sufrimiento tomando un papel activo para que eso sea posible. Es lo que sentiríamos si nos encontrásemos a un hijo nuestro mendigando por la calle; no sólo sentiríamos dolor, sino que tendríamos la determinación de ayudarlo para sacarlo inmediatamente de ahí. La compasión es un deseo altruista tan poderoso que nos lleva a despertar a nuestra verdadera naturaleza. Además, dicen que la compasión es también la llave que abre el cofre de todos nuestros deseos.

*La ecuanimidad* es la capacidad de ver todas las cosas y todos los seres tal y como son, es comprender que todo cambia, que nada es estático y por lo tanto nada es completamente bueno o malo. Cuan-

do comprendemos la realidad del cambio no nos dejamos arrastrar tanto por las emociones porque comprendemos que todo es relativo y cambiante. No tenemos que darles a las cosas ni a las personas una realidad estable que no poseen, una frase que resume la ecuanimidad es: *esto también pasará*. Al ser ecuanímenes conservamos nuestra fuerza y energía mental y física porque esta cualidad nos ayuda a dominar nuestras emociones y estados mentales aflictivos.

*La alegría compartida o regocijo* es la cualidad que nos ayuda a generar felicidad por todas las causas de felicidad de los demás. Ser felices por la felicidad de los demás nos hace sentir mucho más ricos, ya que tenemos muchos más motivos de felicidad cuando incluimos a todos los seres dentro de nuestra felicidad que cuando sólo podemos alegrarnos de nuestras cosas. Experimentar alegría por las virtudes de los demás y por lo bueno que les ocurre es la cualidad contraria a la envidia y los celos, con los cuales acumulamos karma negativo y nos negamos a nosotros mismos aquello que envidiamos en otros. La alegría compartida es una práctica muy especial porque con ella conseguimos felicidad abundante e instantánea y además creamos las condiciones para tener nosotros también aquello que es motivo de nuestra alegría.

Cada uno de estos cuatro tipos de amor es una práctica de felicidad en sí misma. Por ello, practicar la atención en nuestra interacción con los demás es tan beneficioso. Al hacerlo pensaremos que estamos dando, pero en realidad estaremos recibiendo mucho más.

## **Paso 4: Transformar las energías negativas a través de la atención**

Meditar es observar a fondo la esencia de las cosas.

THICH NHAT HANH, *El amor verdadero*

En la vida hay momentos en que tenemos que generar mucha presencia para transformar las energías negativas en positivas. En mo-

mentos de enfado, tristeza, celos, envidia, desesperación o dolor, la energía de la atención plena puede ser un gran apoyo y ayudarnos a transformarlas en otras más positivas como el amor, la alegría, la libertad, la creatividad o la generosidad. ¿Cómo generar entonces la energía de la atención plena en momentos difíciles? Practicando cuando el momento aún no es difícil, es decir, al poner la mesa, ponemos la mesa; al pelar patatas, pelamos patatas; al caminar, caminamos; al regar las plantas, regamos las plantas, o al escuchar, escuchamos con todos nuestros sentidos no sólo con los oídos. Crearnos el hábito de estar presentes requiere constancia y perseverancia, pero si practicamos con asiduidad, cuando lleguen las dificultades nos será más fácil abrazar tanto las experiencias positivas como las negativas. La angustia, el miedo o cualquier otra energía negativa que aflore de nuestro subconsciente puede siempre ser transformada con nuestra presencia consciente. Cada vez que aflore una de ellas, y esto ocurrirá bastante durante el proceso de la presencia, tenemos que activar las herramientas de la respiración, la atención, la actitud de aceptación, la concentración y el dejar ir. Vamos a ver esto con más detenimiento:

## Proceso de transformación de las emociones

1. En primer lugar activamos la respiración, ella nos ayuda a ponernos en contacto con la emoción y a aceptarla.
2. En segundo lugar activamos la actitud de permitir y aceptar. Eso significa ser amable con uno mismo y respetarse profundamente. Esta actitud es la que permite transmutar la emoción.
3. En tercer lugar necesitamos mantener una atención sostenida y concentrada. Como si fuésemos una madre que está cuidando a su hijo en el parque: lo hacemos con atención vigilante y sin perder la concentración para que no le suceda nada malo. Mientras haya conciencia no sucumbiremos a la emoción, ya sea ésta el miedo, la ira, la depresión o la frustración.

4. Si conseguimos mantener la atención concentrada durante un tiempo empezaremos a calmarnos. En este paso aún tenemos que seguir atentos, si lo conseguimos, finalmente la calma nos permitirá dejar ir la emoción.

Si en estos momentos en lugar de plenitud estás experimentando dolor, abrázate dulcemente y hazte totalmente presente para tu dolor, sin añadirle valoración alguna. Abraza tu tristeza, tu dolor emocional o tu cuerpo dolorido. Sigue estando presente y todo ello irá pasando. Abraza toda tu vida con tu atención, ámala, experimentala, despierta totalmente a ella con tu atención. Al final, éste es un proceso simple, tan simple como un abrazo.