

ROHAN GUNATILLAKE

Creador de la *app* buddhify

MINDFULNESS PARA LLEVAR

Practica aquí y ahora

Traducción:

LAURA MANERO JIMÉNEZ



MAEVA

Índice

Capítulo 1. Mindfulness para la vida moderna.....	9
Capítulo 2. Relajación	44
Capítulo 3. Concentración.....	80
Capítulo 4. Estar presente.....	111
Capítulo 5. Enfrentarse a los problemas.....	138
Capítulo 6. Conectar	166
Capítulo 7. Profundizar.....	198
Capítulo 8. El sistema operativo del mindfulness móvil..	233
Capítulo 9. Cómo diseñar tus propias meditaciones	250
Capítulo 10. Generación de sabios.....	258
Más lecturas y vídeos	299
Agradecimientos	301

Índice de meditaciones

Diez meditaciones	
Diseñadas para relajarse de día y de noche	70
Diez meditaciones	
Diseñadas para ayudarte a sufrir menos distracciones.....	102
Diez meditaciones	
Diseñadas para ayudarte a estar presente en toda clase de lugares	127
Diez meditaciones	
Diseñadas para enfrentarnos a las dificultades dondequiera que estemos	155
Diez meditaciones	
Diseñadas para reducir el abismo que nos separa de los demás	187
Diez meditaciones	
Diseñadas para encontrar las relaciones profundas entre las cosas	221

Capítulo 1

Mindfulness para la vida moderna

Ha llegado el momento de renovar el mindfulness.

Nunca había existido tanto interés por esta práctica y por la meditación como en la actualidad y, al mismo tiempo, cada vez más estudios científicos proporcionan pruebas sustanciales de sus efectos beneficiosos. Las empresas más destacadas enseñan mindfulness a sus empleados para controlar el estrés. Atletas de élite recurren también a su práctica para conservar la calma y rendir bajo presión. Los famosos lo han adoptado como parte imprescindible de su estilo de vida y, lo que es aún más importante, personas como tú están descubriendo ahora mismo que aplicar el mindfulness a su día a día puede suponer un impacto muy positivo. Hasta aquí todo parecen buenas noticias.

El problema llega cuando, a pesar de sus múltiples beneficios, la mayoría de quienes se interesan por esta disciplina no llega a hacer nada para ponerla en práctica. Los principales obstáculos que impiden que deje de ser solo una buena idea y pase a convertirse en una actividad de la vida diaria pueden resumirse en tres: el problema del tiempo, el problema *hippy* y el problema digital. Como creador de productos relacionados con el mindfulness, estos son los

retos que más me interesan, porque todos ellos pueden superarse.

«**No tengo tiempo para meditar.**» Esta suele ser una de las formas de expresar el problema del tiempo. En un mundo de horarios imposibles, en el que tenemos que hacer equilibrios para atender todas nuestras obligaciones, parece imposible conseguir diez o veinte minutos para dedicarnos a nosotros mismos, de modo que, cuando nos dicen que para sacarle partido al mindfulness tenemos que hacer precisamente eso, es fácil tirar la toalla. Si ese es tu caso, no te preocupes, le encontraremos solución.

«**Para meditar hay que ser una persona religiosa o espiritual, y yo no lo soy.**» Así suele formularse el problema *hippy*. Es verdad que la meditación basada en el mindfulness tiene su origen en la tradición budista, así que, aunque el budismo cuenta con el que quizá sea el mejor departamento de relaciones públicas de todas las religiones mayoritarias del mundo, la estética espiritual unida al mindfulness y a la meditación supone una auténtica barrera para muchas personas. Pero no hay que inquietarse por eso; el problema *hippy* también puede resolverse.

«**Vivo siempre conectado a la tecnología y no puedo desenchufarme sin más.**» Y así llegamos al problema digital. El mindfulness y la tecnología suelen presentarse como conceptos mutuamente excluyentes. A menudo oímos que la única manera de estar presentes de verdad y conectados con nosotros mismos es apagar todos los dispositivos electrónicos. Sin embargo, en un mundo en el que nuestro trabajo, nuestro estilo de vida y nuestra economía dependen de una forma tan intrínseca de la tecnología, no podemos permitirnos demonizar todo lo digital en función de nuestro bienestar.

De nuevo, que nadie tema. También solucionaremos el problema digital.

Este es un libro de mindfulness de nueva generación y pretende llegar a esos millones de personas que luchan por encontrar un poco de espacio en mitad del ajetreo cotidiano. Va dirigido a los millones de personas de todo el mundo a quienes les gustaría contar con más conciencia, serenidad y bondad en sus vidas. En definitiva, es para los millones de personas que siempre han pensado que el mindfulness y la meditación no eran para ellos. Este libro es para ti.

Ahora procura ser consciente de las sensaciones que te han inspirado estos párrafos introductorios. Fíjate en si han suscitado algún pensamiento o reacción particularmente fuertes. Quizá hayas notado incluso cierta emoción. O puede que te hayan surgido dudas.

Intenta descubrir si has sentido alguna reacción física concreta. Tal vez ahora seas consciente de cómo es tu respiración, de la sensación que tienes al parpadear, o quizá de qué sientes al sostener este libro entre las manos. Esto va a ser divertido. Esto es mindfulness para llevar.



Si eres el tipo de persona que consigue encontrar tiempo en su día a día para sentarse y practicar la meditación de manera formal, no desconfía de las personas sin pelo y con túnica que le dicen lo que debe hacer y tampoco tiene problemas para dejar de usar sus dispositivos digitales, enhorabuena. A tu alcance tienes un amplio abanico de opciones perfectas para acercarte a la meditación y al mindfulness. Ahora bien, es muy probable que ese no sea tu caso. A menudo damos por sentado que los tres problemas mencionados más arriba son

hechos inseparables de la práctica de la meditación. «El mindfulness es así, acéptalo.» Ese planteamiento es simplista y erróneo, pero también es la razón por la que es necesario adaptar esta disciplina a la vida moderna.

Este libro resuelve el problema del tiempo redefiniendo la meditación como una actividad móvil, es decir, que se pueda llevar a cabo en cualquier lugar, y no solo sentándonos en un cojín, en un espacio tranquilo. Resuelve el problema *hippy* al aceptar que, si bien es cierto que el mindfulness tiene raíces religiosas, ha evolucionado y ahora se usa por motivos totalmente diferentes. Y, por último, se ocupa del problema digital reconociendo lo importante que es la tecnología en nuestra vida y ofreciéndonos la posibilidad de aprender a usar los dispositivos electrónicos como base para el bienestar, no como su peor enemigo.

Por supuesto, podríamos seguir concibiendo el mindfulness tal y como se ha hecho hasta la fecha, pero en ese caso habrá que aceptar que no sea más que una práctica minoritaria, un lujo fuera del alcance de la amplia mayoría de personas cuyos estilos de vida y valores no encajan con su presentación más convencional. Teniendo en cuenta la creciente cantidad de pruebas que avalan los efectos positivos de esta disciplina, lo anterior sería una verdadera lástima. Sería como decir: «Mira, por muy genial que sea esto, no te empeñes porque no es para ti».

Además de ser una lástima, esa actitud nos haría cerrar los ojos al hecho de que la historia del mindfulness siempre ha ido unida a la innovación y al cambio. Más adelante veremos con mayor detalle cómo han evolucionado sus técnicas a lo largo del tiempo, así como cuál puede ser el siguiente paso. Ahora bien, antes de iniciar nuestra andadura, es necesario dejar clara

una idea fundamental: el mindfulness cuenta con una tradición flexible, así como con una larga historia de reinenciones cada vez que se ha introducido en una cultura nueva. La forma en que está cambiando en la actualidad, por lo tanto, no es más que su respuesta natural para adaptarse a campos con los que se ha encontrado por primera vez, como la neurociencia, la psicología y la tecnología digital.

Para hablar de la historia del mindfulness y de su transformación, no hay que perderse en abstracciones. En realidad, solo hablamos de individuos como tú y como yo, que recurren a una técnica que ya funcionaba en el pasado y se esfuerzan por adaptarla de la mejor manera posible a la realidad de la vida cotidiana actual. Mi gran descubrimiento personal fue precisamente el de hallar la manera de meditar en un mundo dominado por las prisas, y eso no solo cambió mi forma de entender el mindfulness, sino mi vida entera.

Descubrir el futuro del mindfulness de camino al trabajo

Mis primeros pasos en la meditación los di durante los últimos meses en la universidad. Después, cuando me licencié, regresé a Londres y allí empecé a trabajar en una gran empresa de consultoría tecnológica. Fue una época llena de emociones. Disfrutaba del activo estilo de vida empresarial, conseguía devolver a buen ritmo mi préstamo estudiantil y mi interés por el mindfulness y la meditación no dejaba de crecer. Había empezado a buscar clases y grupos a los que asistir, e incluso me planteaba ir a algún retiro de fin de semana.

Sin embargo, no tenía tiempo para todo. Cuando aún era estudiante, no me había encontrado con ese tipo de trabas, pues siempre podía sacar media hora de tiempo libre. Pero una vez inmerso en las extenuantes jornadas laborales del mundo empresarial, todo cambió. Aunque encontrara tiempo para dedicar a la meditación, a menudo estaba tan cansado que no conseguía la atención suficiente ni la energía adecuada para practicar como es debido. Por eso fue toda una sorpresa dar con la solución a mi problema durante un trayecto en la Línea Norte del metro de Londres un lunes por la mañana.

Si bien todas las líneas del metro londinense tienen sus inconvenientes, la Norte es quizá la más exasperante de todas, y por las mañanas alcanza su peor momento. Las ciudades suelen tener mala fama por ser sitios solitarios donde las personas, en el mejor de los casos, tienden a aislarse, pero esa sensación de soledad se hace todavía más patente cuando viajas a una profundidad considerable bajo tierra, en un espacio estrecho y rodeado de extraños. La mayoría de las mañanas, durante la media hora que tardaba en llegar del sur de Londres a la City, lo que sentía con mayor claridad era cómo el hombro de otro trabajador anónimo se encajaba hábilmente contra mi pobre mandíbula.

Aparte de sufrir los inconvenientes habituales que conlleva cualquier desplazamiento en transporte público, sentía un resentimiento especial hacia la Línea Norte porque me privaba de mi tiempo para meditar. Las mañanas eran mi momento predilecto para la meditación sentada. No solo porque tenía la mente fresca por estar recién levantado, sino porque me proporcionaban una agradable sensación de rutina, algo imposible por las tardes, cuando a menudo debía alargar la jornada de trabajo y nunca estaba seguro de a qué hora

regresaría a casa. El problema era que en ese momento estaba inmerso en un proyecto que me exigía llegar muy temprano a la oficina a diario, lo cual me dejaba sin esos minutos para mi meditación sentada.

Esa mañana, milagrosamente, encontré un asiento libre en el metro. En cuanto me senté, empecé a compadecerme de mí mismo por haber perdido mi momento favorito para meditar. A la mente le encanta hacer una montaña de un grano de arena y convertir un pensamiento cualquiera en una catástrofe de proporciones descomunales, de modo que me convencí de que con mi trabajo, que me apasionaba, no podría volver a meditar como es debido nunca más. Se había acabado.

El estilo de meditación que practicaba en aquel momento era el que suele enseñarse a quienes empiezan. Consiste en prestar atención a las sensaciones físicas que acompañan a la respiración y, en cuanto la atención se desvía, volver a centrarla en ellas, lo cual permite desarrollar tanto conciencia como estabilidad. Mi problema al intentar hacer eso mismo en el metro fue que, aun con los ojos cerrados, había muchas otras sensaciones físicas que se me acumulaban. El traqueteo, el ruido, el calor y los constantes empujones de los demás pasajeros no solo me impedían concentrarme en la respiración, sino incluso encontrarla. La frustración se apoderó de mí. «Soy un desastre. El metro es un desastre. Todo es un desastre.»

Y entonces, en pleno bajón autocompasivo, se me encendió una bombilla, igual que les ocurre a los personajes de los dibujos animados. Si estaba en el metro a la misma hora del día en que solía meditar en casa, ¿por qué no trasladar la meditación al vagón? El trayecto tenía una duración similar

a mi meditación, y también estaba sentado. ¿Qué más daba si las circunstancias eran poco habituales? Con ese nuevo enfoque, los siguientes veinte minutos cambiaron por completo mi visión de lo que es meditar.

La frustración desapareció sin más. Comprender que podía meditar en cualquier lugar si de verdad me lo proponía definió mi concepto del mindfulness a partir de ese momento. Cuando nos concentramos en la respiración, lo que en realidad importa es la mente —así como nuestra capacidad para mantener la conciencia presente y en un solo lugar—, no la respiración. En cuanto vi eso claro, dejé de preocuparme por centrar la atención en la respiración y procuré estar atento a lo que era más tangible en ese instante. Tomé conciencia de lo que era estar allí sentado. Sentí las vibraciones del vagón y descubrí detalles y sensaciones en los que no había reparado antes. Sentí cómo mis músculos reaccionaban a la aceleración y a la deceleración. Al preocuparme de *cómo* mantener la atención centrada en lugar de en *qué* centrar la atención, conseguí de forma natural no distraerme.

Entonces amplíé mi campo de atención y empecé a escuchar los sonidos que me rodeaban. Con la mente abierta y relajada, me di cuenta de que llegaba a ser consciente de los diversos sonidos sin tener que hacer nada especial, igual que cuando practicaba la meditación formal más convencional. Al abrir los ojos y mirar a mis compañeros de vagón, percibí incluso un leve sentimiento de gratitud, el mismo que solía tener al final de una clase de meditación en grupo, pues, aunque de forma inadvertida, ellos también habían desempeñado un papel.

Mi forma de entender la meditación había cambiado para siempre.

Cómo definir la palabra que empieza por eme

Hay mucha confusión respecto a lo que son realmente el mindfulness y la meditación. ¿Son lo mismo? ¿Son cosas distintas? ¿Son lo mismo y algo diferente a la vez?

Menudo lío...

Ambas palabras se usan de formas diversas y ambiguas en todo tipo de contextos, incluso en documentos tan respetables como artículos de investigación clínica, así que no debe extrañarnos que reine la confusión. Puesto que me dedico a desarrollar productos de este campo, yo mismo debo asumir cierta responsabilidad, de manera que procuraré diferenciar ambos conceptos de una vez por todas.

De los dos, el de meditación es el más sencillo de definir. Llamamos «meditación» al uso de técnicas para enfocar nuestra atención y, de este modo, ayudarnos a desarrollar cualidades positivas, como la concentración, la claridad de conciencia y la aceptación. Se pueden trabajar muchas cualidades mentales diferentes, y también hay muchas técnicas distintas mediante las que entrenar una sola cualidad. La meditación puede llevarse a cabo de una manera muy formal, como cuando se adopta la clásica postura sentada, con los ojos cerrados, durante un período de tiempo determinado. Ahora bien, también es posible practicarla de una forma más dinámica y móvil, mientras llevamos a cabo nuestras actividades cotidianas, y en ello haremos hincapié en este libro. En consecuencia, el término «meditación» es un paraguas bajo el que se refugian un universo de técnicas diversas, de todo tipo de tradiciones, y que se usan con objetivos muy variados.

El significado de «mindfulness», en cambio, resulta más difícil de precisar. Según su definición técnica, consiste en

comprender qué sucede en nuestra experiencia en el instante en que esta se produce y allí donde estemos. A esto último debe su título este libro. **En cuanto somos conscientes de lo que está sucediendo mientras lo experimentamos, tanto si son sensaciones físicas de nuestro cuerpo como pensamientos o emociones que surgen en la mente, podemos hablar de mindfulness.** La capacidad de alcanzar ese estado es una parte esencial de la meditación, sobre todo de la que se conoce como «introspectiva», que es el estilo concreto del que, en buena parte, se deriva el movimiento del mindfulness actual.

El motivo por el que las definiciones se han vuelto algo confusas es que, en cierto momento, el término «meditación» dejó de resultar atractivo. La meditación fue conocida por el gran público por primera vez durante las décadas de 1960 y 1970, cuando los miembros de la llamada generación *hippy* que se habían enamorado de las románticas tradiciones espirituales de Asia regresaron a casa y se las trajeron consigo una vez que se les agotaron los visados y el dinero. Desde entonces hemos sufrido lo que yo llamo la «resaca *hippy*».

La meditación comenzó siendo una práctica principalmente espiritual, pero eso ha cambiado en los últimos cuarenta años. Esta disciplina, y en concreto su variante basada en el mindfulness, se utiliza ahora en un amplio espectro de contextos diferentes, desde el laboral hasta el clínico, para mejorar la salud mental. Sin embargo, a pesar de que la meditación había evolucionado desde sus raíces espirituales, seguía percibiéndose dentro de la esfera de los movimientos alternativos, así que los profesionales del campo se dieron cuenta de que era mucho más fácil conseguir financiación

Tanto si usamos el término «mindfulness» como «meditación» o cualquier otro, hablamos de un uso deliberado y activo de la mente para mejorarla.

para investigaciones médicas y que las empresas se interesaran por programas de formación si hablaban de «mindfulness» en lugar de «meditación». Y el término acabó calando.

En este libro, utilizaré las palabras «meditación» y «mindfulness» de manera indistinta, puesto que es el uso más habitual en la actualidad. Existen muchas definiciones técnicas diferentes para el mindfulness, pero creo que es mejor dejárselas a la literatura más académica. En última instancia, tanto si usamos el término «mindfulness» como el de «meditación» o cualquier otro, hablamos de un uso deliberado y activo de la mente para mejorarla, y eso es lo único que importa.



Llevo más de doce años practicando y estudiando esta disciplina, y durante los más recientes he desarrollado también aplicaciones y productos para teléfonos móviles basados en ella. Gracias a mis aventuras personales y profesionales, me he dado cuenta de que un nuevo tipo de mindfulness ha entrado en juego, y de que tiene reglas nuevas. Ya he hablado de una de ellas al relatar mi experiencia durante mi trayecto de metro al trabajo en la Línea Norte.

Regla n.º 1:
***Convierte el mindfulness en una actividad
principalmente móvil***

Quienes dicen que no disponen de tiempo para la meditación o el mindfulness tienen razón en parte, solo que carecen de perspectiva. La clave reside en entender la diferencia entre práctica formal y práctica informal.

La práctica formal se corresponde con la idea más extendida de lo que es la meditación. Tiene lugar cuando nos sentamos en un lugar tranquilo, cerramos los ojos y dedicamos un espacio de tiempo a la técnica que hayamos elegido. Esa es la imagen con la que se identifica esta práctica en la cultura popular: alguien sentado con las piernas cruzadas, a menudo con las manos apoyadas sobre las rodillas y con los dedos pulgar e índice unidos. Incluso podríamos añadir algún que otro «om» para rematarlo.

La práctica formal tiene una importancia fundamental. Nos permite profundizar en la calidad del mindfulness, fomenta una sensación de completa quietud y puede ayudarnos a alcanzar introspecciones que resulten un gran apoyo durante toda nuestra vida. Sin embargo, para sacar el máximo partido de la práctica formal, hay que consagrarle un momento de tranquilidad, y sin duda no sorprenderé a nadie si digo que el tiempo es un recurso cada vez más escaso en este mundo moderno. ¿En cuánto podría valorarse una hora libre y tranquila, sin distracciones, en una tarde de día laborable?

Como consecuencia de esta «pobreza de tiempo», la meditación formal se nos presenta en formatos que cada vez reducen más el rato que debemos dedicarle. «Veinte minutos

de meditación es todo lo que necesitas. No, de hecho, borra eso; con diez minutos basta. Y si diez minutos siguen siendo demasiado, no pasa nada, aquí tienes una potente meditación concentrada en tan solo cinco minutos que te puede ir muy bien.» Incluso existen aplicaciones para meditaciones de un minuto, y de menos aún.

A pesar de que es posible sacar algo de tiempo para practicar la meditación formal si nos esforzamos de verdad, no puede negarse que en el siglo XXI a la mayoría nos cuesta mucho encontrar un rato de tranquilidad. Si no hubiera otra alternativa, el panorama pintaría muy mal para el mindfulness porque, pese a que sus beneficios están bien documentados, el único recurso necesario para ponerlo en práctica es cada vez más difícil de conseguir. Pero es aquí cuando la práctica informal viene al rescate.

La meditación informal consiste en tomar la decisión de aprovechar cualquier actividad en la que nos veamos involucrados y utilizarla como base para desarrollar la conciencia, la serenidad o la bondad. Es un estilo de meditación móvil y actual para un mundo móvil y actual. También resulta altamente eficaz. Lo único que hace falta es una comprensión básica de las técnicas de meditación fundamentales, así como voluntad, energía y confianza para convertir esta disciplina en parte de la vida cotidiana. Todo eso es lo que pretende proporcionar este libro.

Algunos tenemos la suerte de dormir ocho horas todas las noches, y tal vez incluso seamos tan afortunados como para poder dedicar diez, veinte o hasta treinta minutos a la meditación sentada todos los días. Aun así, siguen quedándonos casi dieciséis horas que desaprovechamos desde el punto de vista del mindfulness y, al mismo tiempo, nos

vemos obligados a esperar que los efectos de nuestra práctica formal de algún modo vayan calando a lo largo de todo el día. Por eso es tan importante la práctica informal, porque nos permite sacar partido del tiempo que ya tenemos, en lugar de exigirnos crear más tiempo del que podemos.

No obstante, existe un peligro al llamar «formal» a un estilo de meditación e «informal» al otro, y es que puede llevarnos a creer que el formal es más importante. Tal distinción es un error, y es el motivo principal que lleva a la gente a plantearse el problema del tiempo. Ambas prácticas, la formal y la informal, tienen la misma relevancia. Mi propuesta consiste en que, dado que el tiempo que tenemos para la práctica informal es tal vez entre cincuenta y cien veces mayor que el que tenemos para la práctica formal, la primera debería convertirse en nuestra prioridad. Así pues, en lugar de llamarla «meditación informal», propongo que la llamemos «meditación móvil» o «mindfulness móvil». Si lo prefieres, también puedes optar por meditación «itinerante» o «para llevar».

Tanto la práctica formal como la móvil han sido parte de la tradición del mindfulness desde un principio. De hecho, la distinción entre ambas no existía en sus orígenes, sino que se fomentaba el cultivo de cualidades como la estabilidad, la curiosidad y la compasión en todo momento y en toda situación. Conforme las diversas tradiciones de meditación se desarrollaron y evolucionaron a lo largo de los siglos, cada una otorgó un grado diferente de importancia a la práctica en movimiento, y algunas incluso la convirtieron en su estilo principal. La idea general del mindfulness móvil o en movimiento, por tanto, ni es nueva ni la he inventado yo. No obstante, ha llegado el momento de que protagonice un resurgimiento.

Suele considerarse que los efectos de la meditación formal calan de una forma más profunda. Es frecuente oír que, si llevamos a cabo una práctica formal, sus beneficios trascenderán de algún modo al resto de nuestra vida. Es cierto que eso puede ocurrir, pero, dado que el resto de nuestra vida es algo tan inmenso, este libro pretende darle la vuelta a esa idea de priorizar la meditación formal y propone un modelo en el que básicamente nos entrenamos en mindfulness mientras realizamos nuestras actividades diarias. Seguiremos sacando partido de la práctica formal, pero con la función secundaria de apoyar y ampliar los beneficios obtenidos, no como meditación principal. De esta forma se nos acaba la excusa de la falta de tiempo. El mayor problema pasa a ser entonces el de conocer las técnicas que debemos usar y acordarnos de ponerlas en práctica; y ese es un problema mucho más fácil de resolver que liberar tiempo en un horario ya de por sí demasiado apretado.

De hecho, este paso de formal a móvil es un cambio con el que ya estamos familiarizados en el ámbito de la tecnología. Si tienes más de 20 años, como yo, recordarás una época en la que, para trabajar, jugar o comprobar si habías recibido algún correo electrónico, tenías que ir a una habitación concreta de la casa y sentarte delante de una enorme caja de color beis. Hoy, en cambio, podemos hacer todas esas cosas con nuestros teléfonos y tabletas, que tenemos la opción de utilizar allá donde estemos. Todavía usamos los ordenadores de sobremesa para aquello que no conseguimos hacer desde el teléfono, pero vivimos en un mundo donde lo móvil ya va primero.

Así pues, ha llegado el momento de que la meditación y el mindfulness se suban a ese tren.

Y no hace falta incienso

Jamás pensé que me ganaría la vida creando algo que ha ayudado a acercar el mindfulness a tantas personas. Uno de los verdaderos placeres de trabajar en este campo es que tengo la oportunidad de relacionarme con individuos que han comprobado la utilidad de la meditación en su vida y han tenido la amabilidad de hacerme llegar sus experiencias. Jennifer, una ambiciosa abogada con un hijo pequeño, es una de esas personas que se puso en contacto conmigo hace poco y me hizo partícipe de una historia que he oído muchísimas veces.

Existen dos motivos principales que llevan a la gente a interesarse por la meditación: crisis y curiosidad. Si, como yo, has llegado movido por la curiosidad, te interesará sobre todo el funcionamiento de la mente. Ya entrevés la enorme influencia que tiene la vida interior –nuestros pensamientos e ideas– tanto en nosotros mismos como en las personas que nos rodean. Aunque sea de forma intuitiva, entiendes que cuidar la vida interior es fundamental para el bienestar, así que te has acercado al mindfulness en busca de un refuerzo para esa parte de tu vida.

La curiosidad, sin embargo, es con diferencia el menos común de los dos puntos de entrada. En la mayoría de los casos, la gente llama a la puerta del mindfulness después de una crisis. Tras haber pasado por una o varias experiencias difíciles de verdad, estas personas buscan cualquier recurso que pueda serles de ayuda. Una crisis puede adoptar diversos tamaños y formas. En ocasiones se tratará de un trastorno de salud, como la depresión, la ansiedad o el dolor crónico, pero también puede consistir en algo menos clínico aunque igual de poderoso, como el estrés laboral, la falta de sueño o el

final de una relación. Incluso puede tener su origen en algo mucho más simple: la sensación de no dar abasto con todo.

Fue precisamente ese tipo de sentimiento el que condujo a Jennifer a probar la meditación. Cuando hablamos, me contó que se asfixiaba bajo la presión del trabajo, la casa y la familia. «Me sentía perdida en la tormenta y no estaba segura de poder aguantar mucho más. Algo tenía que cambiar.»

Jennifer había oído lo eficaz que resulta el *mindfulness* para gestionar el estrés, así que se apuntó a la única clase disponible que se impartía en su zona. Pidió ayuda a su madre para que cuidara del niño y así poder ir a las clases después del trabajo; estaba muy emocionada por asistir a la primera sesión. Por fin conseguiría algo de ayuda y aprendería a desarrollar habilidades para gestionar su vida diaria.

Fue desolador enterarme de lo que ocurrió después: Jennifer se dio de bruces con el problema *hippy*. El inicio fue muy prometedor. La clase empezó con una sencilla meditación guiada que se basaba en prestar atención a la propia respiración y, aunque no le resultó nada fácil ni natural a causa de todos los pensamientos y las distracciones que se le presentaron en ese breve espacio de tiempo, sí tuvo la sensación de que la meditación podía resultar interesante.

Y de pronto todo se torció. A pesar de anunciarse como una clase secular, el profesor empezó a introducir elementos que sin duda eran religiosos. Había estatuillas, barritas de incienso y campanas rituales. Incluso se entonaron cánticos. Jennifer aguantó a regañadientes el resto de la sesión, pero se marchó antes del té con pastas y no volvió nunca más. Le atraía lo que prometía la meditación, pero su educación, su historia personal y sus valores la predisponían en contra de cualquier actividad con apariencia religiosa. Era un obstáculo

que no podía superar. «Si la meditación es esto, entonces no es para mí.» Así que le dio la espalda al mindfulness sin pensárselo dos veces y siguió arreglándoselas como buenamente pudo. Dos años después tuvo a su segundo hijo y, aunque le encantaba ser madre, cada vez le resultaba más difícil gestionar la logística del día a día. Recordó entonces su anterior interés por la meditación y, a pesar de no haber olvidado lo decepcionante de su primera experiencia, decidió darle otra oportunidad. En esta ocasión, sin embargo, empezó con una aplicación para móviles que le había recomendado una amiga, y fue así como acabó poniéndose en contacto conmigo. Por fin había encontrado un enfoque sin ninguna carga espiritual y, al no toparse con el obstáculo de lo religioso, pudo empezar a poner en práctica el mindfulness y a disfrutar de los beneficios que proporciona.

Por desgracia, esta experiencia es muy común. Asistir a clase de meditación por primera vez requiere de mucha valentía, porque implica reconocer que quizá no contamos con todas las respuestas y que necesitamos habilidades nuevas y algo de ayuda para salir del paso. Todo ello conlleva mostrar vulnerabilidad, para lo cual se necesita auténtico coraje. Por eso las historias como la de Jennifer me resultan tan descorazonadoras. A causa de una mala primera experiencia, muchas personas desisten y, a pesar de su deseo apremiante de mejorar la gestión de las dificultades y prestar atención a su vida interior, acaban sin hacer nada al respecto durante años. Hay quienes, tras una experiencia muy negativa, no lo vuelven a intentar nunca.

Por suerte, en la actualidad existen muchas maneras de acercarse al mindfulness que no exigen que uno suscriba determinado punto de vista espiritual o religioso. Aun así,

la resaca *hippy* se sigue sintiendo con fuerza. La meditación todavía se percibe ante todo como una práctica espiritual limitada a algo que se hace sobre un cojín, cuando en realidad es mucho más que eso, y siempre lo ha sido. Comprenderlo constituye la segunda regla del mindfulness móvil.

Regla n.º 2:

El mindfulness debería regirse por lo que cada uno desea, no por la tradición

Hubo un momento en la historia del mindfulness en que la única forma de acceder a él era a través de la religión y la espiritualidad, pero eso ha cambiado en nuestros días. La motivación espiritual para meditar también existe y sigue constituyendo una parte importante del panorama, pero ahora es solo una parte, no todo el tinglado. En la actualidad, las personas que se acercan a esta disciplina lo hacen por motivos que pueden ser de lo más diversos. El estrés laboral, un trastorno de salud, la necesidad de no disminuir el rendimiento bajo una gran presión o la capacidad de enfrentarse a las dificultades del día a día son tan solo algunos de ellos.

El error que se comete con mayor frecuencia es el de sacar la apisonadora sagrada y partir desde una posición espiritual o religiosa sin tener en cuenta para qué le interesa aplicar el mindfulness a cada uno. Es decir, lo que suele ocurrir es que un estilo de meditación que ha funcionado muy bien con motivaciones espirituales se reajusta para adaptarse a otra motivación diferente y nueva. El problema de este enfoque reside en ciertos elementos de la forma en que se presenta la meditación por motivos espirituales (la jerga, la estética,

los elementos rituales, los métodos de práctica), que han arraigado tanto que ya no existe ni la más remota posibilidad de cambiarlos, por mucho que puedan disuadir a un porcentaje significativo de su público potencial. «Bueno, la meditación es así y punto. O sea que, si no te gusta, no tiene nada que ver con nuestra forma de presentarla, es que has llamado a la puerta equivocada.»

Aquí es donde entra en juego un buen diseño. Si al público no le gusta el envoltorio religioso, pero aun así quiere recibir el regalo del mindfulness, la solución más evidente consiste en introducir un cambio de formato. Lo que hay que hacer es envolver ese regalo tal y como sea más probable que alguien sienta ganas de abrirlo, y asegurarse de que el contenido es lo que el receptor realmente desea. «Sé que querías una bici por Navidad, pero en lugar de eso aquí tienes una estatuilla de Buda.»

Por tanto, la segunda regla del nuevo mindfulness móvil consiste en empezar por donde se encuentra cada uno y dejar que la meditación se acerque a uno, en lugar de tener que salir y cambiar antes aún de haber cruzado la puerta. Si tu necesidad más apremiante es la de calmarte en situaciones de estrés, entonces deberías poder acceder a esa parte del mindfulness nada más comenzar. Si te enfrentas a experiencias difíciles como la ansiedad u otras cuestiones emocionales, tendrías que encontrar algo que te ayude y que vaya específicamente dirigido a esos temas. Y todo ello debería presentarse de una forma que resulte natural en el contexto de la realidad y la estética de tu vida tal como es en estos momentos. Esta idea, que en principio parece tan evidente, es el motivo por el cual este libro está estructurado así.