

# LA VIDA QUE TÚ QUIERES 1

*La gestión del estrés  
y de la carga mental del trabajo*

**Curso INTENSIVO**



**reseteando  
Módulo 1**

**14ª edición**

**Universidad de Deusto (Bilbao)**

**7 y 8 de noviembre de 2016**

***Meditación para personas ocupadas***

**Módulo 1: Neuromeditación  
para la gestión de estados**

 **DeustoAlumni**

 **IAR**  
Instituto Internacional  
de Alto Rendimiento Profesional

 **Invita**  
Invita Instituto

## LA MEDITACIÓN

### QUÉ ES LA MEDITACIÓN

Por meditación podemos entender varias cosas. Por un lado, podemos definirla como un **proceso de autoconocimiento**, autoobservación y crecimiento personal. Y es crucial para cualquier cambio, pues los cambios se producen cuando hemos pasado de ser algo a observar ese algo, lo que permite *ser algo nuevo...* Se trata de ver y conocer el “antiguo yo” para vislumbrar el “nuevo yo”, más eficaz, menos estresado, más eficiente, más saludable, más feliz...

Por otro lado, meditar se puede definir como un **proceso para autocultivarse**. De la misma manera que cuando cultivamos un campo sacamos la tierra, la removemos, arrancamos las plantas de la temporada anterior, nos ocupamos de las malas hierbas, sacamos las piedras y añadimos tierra y nutrientes nuevos para que las semillas germinen y los retoños arraiguen con más facilidad, al meditar cultivamos nuestra propio “campo interior”, sabiendo que es imposible crear un nuevo futuro si se sigue arraigado en el pasado.

Y meditación también es una manera de **generar un estado coherente interno**, de manera que podamos vivir los acontecimientos cotidianos con **ilusión, eficacia y alto rendimiento, alegría, salud y paz**. Cuando las células nerviosas de nuestro cerebro (que es de naturaleza electroquímica) se activan por los estímulos cotidianos, se intercambian cargas eléctricas que generan campos electromagnéticos. Y sus efectos se pueden medir con herramientas como el electroencefalograma. Las investigaciones científicas han descubierto una gran variedad de frecuencias de ondas cerebrales en los seres humanos que abarcan desde los bajísimos niveles de actividad que se registran en el sueño profundo hasta las frecuencias más altas de los estados elevados de conciencia, que, cuando son coherentes, se asocian a estados mentales elevados como la felicidad, la compasión e incluso una mayor atención, fundamental para el alto rendimiento profesional.

Una de las metas de la meditación es **ir más allá de la mente analítica**. En el estado de análisis constante (que es el que hemos desarrollado ampliamente en nuestros entornos de crecimiento y en nuestros estudios) en el que solemos vivir instalados hasta durmiendo en muchos casos *-¡la mente no para!-*, prácticamente no podemos generar cambios. Aunque analicemos nuestro antiguo yo, no podemos desinstalar los programas neuro-químicos antiguos e instalar otros nuevos. La meditación abre la puerta que separa la mente consciente de la mente inconsciente; es en esta última en la que residen todos los hábitos y las conductas negativas que nos gustaría cambiar por otros más provechosos que nos apoyen y potencien en la vida.

Las prácticas contemplativas interiores hacen que la mente, el cuerpo y el cerebro estén presentes, en lugar de estar estresados anticipando situaciones futuras que nos mantienen obsesionados, o bien estar estresados y anclados en situaciones pasadas que no nos dejan progresar. Al meditar y contemplar, se desactiva el sistema nervioso simpático y se activa el parasimpático y, así, el sistema de protección del estado de emergencia del estrés (lucha / huida / parálisis) se desactiva y se activa el mecanismo de protección interno para la regeneración a largo plazo (crecimiento y evolución). El buen meditador consigue que los patrones de onda de su cerebro se vuelvan más coherentes y ordenados y entonces se siente conectado, completo y equilibrado.

La meditación produce de manera natural estados de sincronía y coherencia (armonía) que se contraponen al **estado de estrés** cuya actividad eléctrica cerebral es como una orquesta de instrumentos musicales sonando mal: la mente pierde el ritmo, el equilibrio y el tono. En el **estado de coherencia**, las redes neurales del cerebro funcionan juntas generando el equilibrio y el orden entre todas sus partes, haciendo que la persona que medita se sienta completa, encantada con su vida, espontánea, despejada y confiada en el universo... En el estado de incoherencia, el cerebro se muestra “enfermo” y desintegrado, de manera que los distintos comportamientos ya no trabajan en equipo y uno se siente enfermo, con dolor de espalda, con falta de tiempo, no puede dormir, siente que no tiene bastante dinero y que nadie le ama...



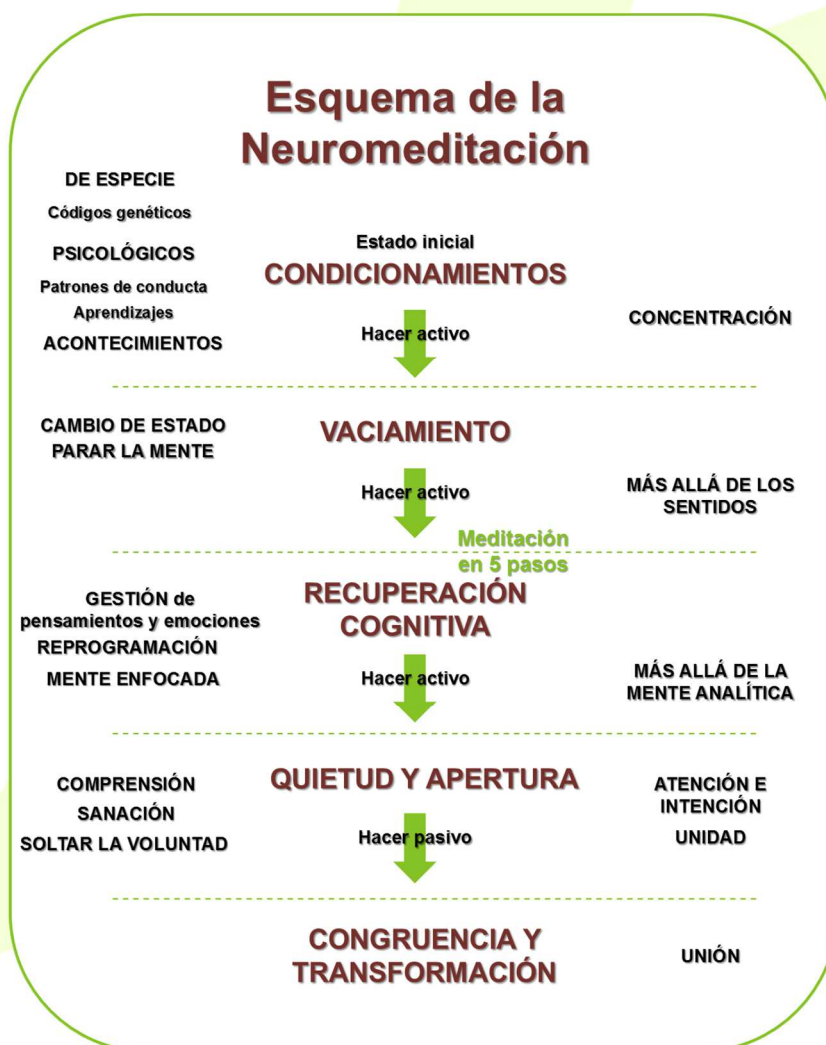
La nueva señal de armonía fruto de la meditación y contemplación es enviada por el cerebro al resto del cuerpo, y ello provoca la organización de los diversos sistemas de homeostasis: el sistema cardiovascular, el sistema digestivo, el sistema inmunitario, etc., también se vuelven coherentes. A medida que el sistema nervioso se reajusta a sí mismo, la enorme cantidad de energía que consumía el estado de supervivencia (estrés) ahora se puede utilizar para la creación, el crecimiento, la evolución...

La investigación de la Universidad de Wisconsin, en Madison, llevada a cabo con “supermeditadores” monitorizados mostró que cuando meditaban entraban en un estado de ondas cerebrales coherentes. Tras la sesión realizada por la mañana, al regresar después de haber estado durante el día recibiendo las señales incoherentes y caóticas del mundo exterior a las que todos estamos expuestos, sin haber vuelto a meditar, mantenían el mismo patrón de ondas cerebrales coherentes que habían alcanzado en la meditación. Sin embargo, la mayoría de las personas, al enfrentarnos a la profusión y confusión de los estímulos del mundo exterior, nos refugiamos en el estado de supervivencia y producimos las sustancias químicas del estrés, lo que trastoca las señales de cerebro.

La meditación y contemplación diaria permite relacionarse con el entorno exterior sin sufrir los efectos limitadores de sus perturbadores estímulos. Y gracias a ello no se tienen las reacciones nerviosas que obligan a uno a volver a su antiguo y conocido yo que tanto deseaba cambiar. La meditación continuada crea la coherencia interna y elimina muchos de los condicionamientos físicos negativos que acosan al cuerpo, progresando hacia el yo ideal (deseado) que se había visualizado. A la vez, la coherencia interior contrarrestará los estados emocionales reactivos negativos y permitirá desmemorizar (reprogramar) las conductas, los pensamientos y sentimientos que los crean.

Cuando se alcanza un **estado meditativo elevado de quietud**, se hace mucho más fácil experimentar uno más elevado como la **compasión**, o sentir una pura alegría, amor, gratitud, o cualquier estado emocional elevado, porque estas emociones ya son de lo más coherentes. Una vez que se ha progresado en el proceso meditativo hasta el punto en que se produce esa pureza, se empieza a ir más allá del cuerpo, el entorno y el tiempo (más allá de los sentidos), precisamente los factores que antes generaban estados emocionales limitadores. Ya no serán ellos los que manden, sino tú...

4





## LA NEUROMEDITACIÓN

### QUÉ ES LA NEUROMEDITACIÓN

La Neuromeditación es un modelo de trabajo para el desarrollo de las capacidades del ser humano. Surge como resultado de la aplicación de la Neurociencia, la Programación Neurolingüística (PNL), la Medicina energética y la Psicología Transpersonal a las técnicas tradicionales de meditación. El resultado de las investigaciones y la innovación del **Instituto de Alto Rendimiento (IAR)** –al que pertenece **Invita Instituto**– ha permitido conformar un método de aplicación práctica en el mundo personal y laboral.

La aportación neurocientífica de universidades como Wisconsin, Harvard, Massachusetts o la Complutense de Madrid, entre otras, supone el fundamento que facilita el desarrollo de un nivel de rendimiento alto de las personas y su felicidad. La Neuromeditación permite conseguir una mente enfocada e ir “más allá de la mente analítica”, lo que supone una mayor disponibilidad de los recursos del ser humano. Así, las personas que practican la Neuromeditación alcanzan, por ejemplo, niveles mayores de coherencia cerebral, de inteligencia, de memoria, de creatividad, de atención, de gestión personal, de empatía y compasión, de equilibrio emocional, de análisis y comprensión. Esos niveles hacen posible un desempeño profesional sin estrés y de liderazgo enfocado. Y, a la vez, niveles más altos de felicidad, lo que se traduce también en una mayor motivación. La Neuromeditación es un método para vivir con salud y ser más productivos y felices.

*Si nuestra destreza en la atención es pobre,  
también lo será nuestro desempeño,  
pero si, por el contrario, está bien desarrollada, nuestro  
desempeño puede llegar a ser excelente.*

*De esta facultad sutil depende, pues, nuestra agilidad vital.  
Y, por más oculto que en ocasiones esté,  
el vínculo entre atención y excelencia se halla detrás de  
casi todos nuestros logros.*

Daniel Goleman

## CÓMO FUNCIONA LA NEUROMEDITACIÓN

La Neuromeditación consiste en el entrenamiento de la atención a través de un método fácil y sencillo que permite activar el área prefrontal lateral del cerebro a la vez que se desactiva la zona medial del mismo, responsable del “secuestro neuronal o emocional”. Este secuestro emocional, sufrido por un gran número de personas aun sin saberlo, dificulta e incluso impide en ocasiones el análisis, la comprensión, la gestión y la acción.

La práctica de la atención selectiva, además, hace posible que se alcancen niveles mayores de activación de la ínsula del cerebro -responsable de las sensaciones corporales- y del cerebelo, sede de la mente inconsciente, en la que están registrados nuestros hábitos, tanto los que nos hacen rendir y ser felices, como los que nos impiden poner todo nuestro potencial en juego y nos limitan.

De esta manera, la Neuromeditación funciona siguiendo una serie de pasos (método) que activan y desactivan selectivamente diversas áreas del cerebro. El **Instituto de Alto Rendimiento**, de la mano de **GONZALO SERRA**, ha desarrollado un método en 5 pasos que todas las personas pueden practicar.

## PARA QUÉ SIRVE LA NEUROMEDITACIÓN

La Neuromeditación permite “parar la mente”. Son muchas las personas que en el ámbito profesional y personal no consiguen parar su mente. Las consecuencias son varias: tener bajos niveles de rendimiento y productividad, no descansar e incluso no dormir, no disfrutar del ocio, las conversaciones y la compañía y, en definitiva, no estar satisfecho con lo que uno hace, no disfrutar de la vida y no ser felices.

Parar la mente por medio de la Neuromeditación ayuda a ir más allá de la mente analítica poniendo en juego también la mente analógica o sintética (intuitiva). Igualmente, facilita la integración y el manejo de la mente consciente y la mente inconsciente. El resultado es un mayor autoconocimiento y un mayor conocimiento de los otros y del sistema del que formamos parte, lo que nos capacita para la buena gestión personal y de las relaciones y para la integración del Ser que somos en todos los ámbitos de nuestra vida.

## LA MENTE ERRANTE

*La facultad de recuperar voluntariamente, una y otra vez, la atención errante, se halla en la raíz misma del juicio, el carácter y la voluntad.*

William James

7

Dejando a un lado las asociaciones creativas y fructíferas, la mente errante tiende a centrarse en el yo y en sus preocupaciones, es decir, “en todas las cosas que hoy tengo que hacer, en las cosas equivocadas que le he dicho a tal persona o en lo que, por el contrario, debería haberle dicho”. Y es que, aunque haya ocasiones en que la mente grave alrededor de pensamientos o fantasías placenteras, lo más habitual es que lo haga en torno a cavilaciones y preocupaciones.

¿Y a qué nos referimos cuando hablamos del “yo”? Según William James, el “yo” gira en torno a nuestra sensación de identidad enhebrando fragmentos tomados al azar en una narración coherente de nuestra vida. Este relato centrado en el “yo” acaba creando, más allá de nuestra experiencia cambiante instante tras instante, una sensación ilusoria de permanencia. Expresando lo mismo en términos de la *Programación Neurolingüística* (PNL), los datos que nuestra capacidad de autoconsciencia recoge de la experiencia que tenemos de nosotros mismos es almacenada en nuestra memoria consciente tras hacer generalizaciones, omisiones y distorsiones de toda esa información, generando una representación mental de la autoconsciencia, un “mapa” de la experiencia de uno mismo que no es “el territorio”. Somos eso que pensamos de nosotros... y mucho más... Por eso, la mente errante se centra tan sólo en una parte de lo que somos. O dicho de otra forma: la atención de la mente errante es siempre limitada y sus frutos limitados.

El “yo” refleja la actividad de la modalidad por defecto, ese generador de la mente inquieta y perdida en una corriente serpenteante de pensamientos que poco o nada tiene que ver con la situación presente y tiene mucho, en cambio, que ver con uno mismo. Esa es la modalidad que asume la mente cuando descansa de cualquier actividad concentrada.

La modalidad de mente errante se refleja en el cerebro en la región medial de la corteza prefrontal, que se activa en la medida en que la cavilación y el diálogo interno generan un trasfondo de ansiedad de bajo nivel. Durante la concentración alerta, despierta, sin embargo, una región cercana, la corteza prefrontal lateral, inhibe el área medial. Nuestra atención selectiva deselecta entonces los circuitos ligados a las preocupaciones emocionales, la modalidad más poderosa de distracción. Cualquier modalidad de foco activo desconecta el “yo”, mientras que cualquier modalidad de foco pasivo nos devuelve al terreno tan cómodo

como pantanoso de la especulación. La verdadera concentración exige acallar la voz interior.

***El distractor más poderoso no es la charla interpersonal, sino la incesante cháchara intrapersonal que se da en el escenario de nuestra mente.***

Los medios de que disponemos en la actualidad han permitido realizar escáneres cerebrales a personas durante su práctica de la meditación, y se ha puesto de relieve la capacidad de la *meditación* para atenuar la activación de los circuitos cerebrales en los que se asienta la charla mental centrada en el “yo”.

8

Y aunque podamos considerar a la mente errante como un distractor y como una fuente de aflicción, la otra cara de la moneda es que se trata, a la vez, de la expresión de un gran avance cognitivo. Vivir “aquí y ahora”, es decir, con atención despierta, alberga todo lo necesario para vivir una vida plena. Y junto a esto, la capacidad humana de pensar en cosas que no están presentes en el “aquí y ahora” (en el ahora eterno) es un requisito para todos los logros de nuestra especie que requieren planificación, imaginación o habilidades logísticas. Reflexionar sobre cosas que no están sucediendo en el “aquí y ahora”, o -como dicen los científicos cognitivos- sobre “un pensamiento independiente de la situación”, requiere desacoplar los contenidos de nuestra mente de lo que nuestros sentidos están, en ese mismo instante, percibiendo. Como consecuencia, cuanto más divagamos, cuanto más activa está nuestra mente errante o cuanto menos despierta está nuestra atención, menos capaces somos de registrar lo que ocurre aquí y ahora.

La mente errante y la conciencia perceptual (la que se da cuenta de lo que percibe) tienden, desde un punto de vista neuronal, a inhibirse: cuando nuestra mente divaga, nuestro sistema sensorial se desconecta y cuando, por el contrario, nos concentramos en el “aquí y ahora”, se atenúa la activación de los circuitos neuronales responsables de la modalidad errante de la mente. Atender, pues, al tren de nuestros pensamientos desconecta los sentidos, mientras que permanecer atentos, por ejemplo, a la belleza de una puesta de sol sosiega nuestra mente. Y esta desconexión puede llegar a ser total como sucede, por ejemplo, cuando estamos completamente absortos en lo que estamos haciendo.

En la práctica de la meditación, se suele animar a que cuando adviertas que tu mente se ha distraído, la lleves de nuevo a su objeto de concentración. Y la expresión clave aquí es: “cuando adviertas...”

**Este sencillo reto es tan difícil porque los mismos circuitos cerebrales que necesitamos para atrapar a nuestra mente distraída son los que están ocupados por la deriva de la mente.** Advertir que nuestra mente divaga marca un cambio en la actividad cerebral ya que, cuanto mayor es nuestra metaconciencia (autoconciencia o consciencia de uno mismo), más se debilita la mente errante. Y los estudios de imagen cerebral revelan que, si bien el mismo acto de metaconciencia que nos permite descubrir que nuestra mente se mueve



a la deriva atenúa la actividad de estos circuitos ejecutivos y mediales, no por ello la erradica.

Quizá lo que hoy en día se diagnostica como “déficit de atención” (TDA) refleje una variante natural en los estilos de concentración que posea ventajas evolutivas y siga presente en nuestro patrimonio genético. Pero, como ya hemos visto, cuando nos enfrentamos a una tarea que exige concentración, como resolver un problema matemático o atender a tareas profesionales, quienes sufren de TDA presentan una mente más distraída y una mayor actividad de los circuitos mediales. Sin embargo, cuando las condiciones son adecuadas, los afectados por TDA pueden concentrarse y ensimismarse en la actividad en curso. Pero esas condiciones suelen presentarse con más frecuencia fuera de las oficinas o de las aulas: estudios de arte, canchas de baloncesto o el parque de la bolsa...

9

Mantenernos en modalidad de atención despierta y abierta consiste simplemente en advertir lo que aflora en nuestra conciencia sin necesidad de aferrarnos ni rechazar nada en particular. Todo fluye, en tal caso, a través de nosotros. Un ejercicio para practicar la atención despierta puede ser este:

## CORTAR DE RAÍZ LOS PENSAMIENTOS

Permanece con mucha atención, alerta... Enfoca la atención sobre el espacio mental. No le hagas el juego a los pensamientos, no te dejes llevar por ellos, no te sometas a las ideaciones mecánicas, sino trata de erradicar el pensamiento en cuanto surja, córtalo en su misma raíz, niégate a seguirle el curso...

No importa que al cortar el pensamiento de raíz surja otro que también tengas que cortar. No cejes en el empeño. Persevera. Permanece como observador/a y guillotina cada pensamiento que brote evitando, sobre todo que forme un río de juicios (asociaciones de pensamientos).

No olvides tomártelo como un juego y como un entrenamiento. Por tanto, da la bienvenida a cuantos pensamientos broten y dales las gracias por dejarte entrenar.

La reactividad emocional se centra en una modalidad diferente de atención en la que nuestro mundo se contrae y se fija en lo que nos molesta. Quienes tienen dificultades en mantener una conciencia abierta suelen quedar atrapados por los detalles irritantes. **La conciencia abierta no se deja secuestrar por la emoción, sino que disfruta, por el contrario, de la riqueza del momento.**

Las personas capaces de descansar su atención en esta modalidad abierta y despierta registran más cosas de su entorno. Aun en medio del bullicio no se pierden en tal o cual detalle, sino que pueden prestar una atención estable y continua a lo que ocurre. Las investigaciones cerebrales confirman que las

personas cuya atención no fluctúa son también las que, en un determinado momento, más detalles registran.

Este enriquecimiento de nuestra atención también se aplica a nuestra *vida interior*. La mente en modalidad abierta o despierta recibe mucho más sobre nuestros sentimientos, sensaciones, pensamientos y recuerdos que cuando, por ejemplo, estamos concentrados en cumplir una lista de cosas que hacer o en ir de una reunión a otra.

*La capacidad de mantener la atención abierta en una conciencia panorámica nos permite atender de un modo ecuánime, sin quedarnos atrapados en una red ascendente [automática o inconsciente] que sume nuestra mente en la reactividad y el juicio, independientemente de que sea negativo o positivo.*

Richard Davidson

Y también dice Davidson que la mente abierta atenúa la mente errante. El objetivo consiste, entonces, en ser más capaz de comprometerse en la mente errante cuando uno quiera, y no de otro modo.



## LA RECUPERACIÓN COGNITIVA

11

Como el músculo sometido a un sobreesfuerzo, la atención intensamente focalizada también se fatiga, llegando incluso al punto de agotamiento cognitivo. Los signos de fatiga mental afectan a la eficacia y aumentan la irritabilidad, lo que significa que el esfuerzo mental necesario para mantener el foco ha agotado la glucosa que precisa la energía neuronal.

El antídoto para la fatiga de la atención es el mismo que se utiliza para combatir la fatiga física: el descanso. ¿Pero cómo descansa un músculo mental? La recuperación cognitiva se produce al pasar de la actividad esforzada propia de la mente consciente descendente a la actividad más pasiva característica de la mente inconsciente ascendente. Y esto se produce con facilidad descansando en un entorno tranquilo.

Algunas formas ascendentes de atención no favorecen la recuperación de la energía consumida por la atención concentrada: navegar por Internet, jugar a los videojuegos o responder al correo electrónico, por ejemplo, no son formas de recuperación cognitiva.

Hacemos bien en desconectar regularmente, porque **el silencio restablece nuestra atención y nuestra serenidad**. Pero ese desapego no es más que el primer paso. Lo que hacemos a continuación también importa. Son muchas las exigencias que supone a nuestra atención pasear por la calle de una ciudad, porque nos obliga a movernos en medio de la muchedumbre, esquivar coches e ignorar los bocinazos y el sonido del ruido de fondo. Por eso, un paseo por un parque o un bosque ayuda más, pues resulta menos exigente. Podemos recuperarnos pasando un tiempo en la naturaleza. Sin embargo, no es suficiente, también es necesario desactivar la ocupación de nuestra mente y cambiar la atención a algo relajante.

**La clave para ello consiste en una experiencia de inmersión donde nuestra atención pueda ser total sin dejar de ser pasiva.** Y esto es algo que empieza cuando activamos lentamente los sistemas sensoriales, lo que correlativamente atenúa los circuitos propios de la concentración esforzada. Y cualquier cosa que nos resulte grata y en la que podamos sumergirnos puede lograr el mismo objetivo.

La absorción total y positiva acalla nuestra voz interior, ese continuo diálogo con uno mismo que no cesa ni en los momentos más tranquilos. Curiosamente, éste es uno de los principales efectos de la meditación y de la práctica contemplativa, ya que mantienen la mente concentrada en un objeto neutro, como la respiración, un mantra o una afirmación, por ejemplo.

## CÓMO CAMBIAR LA VIDA

CONOCIMIENTOS  
(neocórtex)



APLICACIÓN DE  
CONOCIMIENTOS



NUEVA  
EXPERIENCIA  
(redes  
neuronales)



SENTIMIENTO  
NUEVO  
(cerebro límbico)  
Sust. químicas



AUTOMATISMO INCONSCIENTE  
(cerebelo)  
La química de las emociones se  
almacena en el cuerpo.



**NUEVO SER neuroquímico**



## ESQUEMA DE TRABAJO DE LA NEUROMEDITACIÓN

13

### Estados naturales de la mente



**Dormir  
sin soñar**

**Dormir  
soñando**

**Vigilia**

Hace milenios que la humanidad aprendió a servirse de las facultades naturales de la mente para bucear en su comprensión del mundo y de ella misma y profundizar en el sentido de la vida. Hoy, el alcance de nuestra ciencia permite explicar con más claridad aquellos descubrimientos y las prácticas que de ellos derivaron.

La mente, todos los días y de forma natural, pasa por tres grandes estados naturales de cuya vivencia depende la supervivencia del ser humano: el estado de vigilia (despiertos), el estado en el que dormimos soñando y el estado en el que dormimos sin soñar.

Durante los estados señalados, la mente mantiene frecuencias de ondas cerebrales activas, con la particularidad de que en cada estado predominan unas frecuencias u otras. Cuando dormimos sin soñar, predominan las ondas Delta; cuando dormimos y soñamos, predominan las ondas Theta; y mientras estamos despiertos predominan otras tres frecuencias de ondas, lo que nos permite distinguir dentro de la vigilia un estado de relajación y creatividad (ondas Alfa), el estado en el que transcurren nuestras actividades cotidianas (ondas Beta) y el estado de consciencia global (ondas Gamma).

## Estados naturales de la mente

### TIPOS Y FRECUENCIAS DE RITMOS CEREBRALES



14

Existen diversas formas de alcanzar los diferentes estados de consciencia, lo que denominamos “estados alterados de consciencia”. Para nuestro propósito no nos interesan las formas espontáneas en que se logran esos estados ni las que provienen de la utilización de drogas; nos interesan los **ESTADOS MEDITATIVOS DE CONSCIENCIA**.

## Estados meditativos de consciencia



Integración

Lucidez

Pacificación

Despertar

Los estados meditativos son estados **entrenados** de consciencia, es decir, se alcanzan con técnica, a través de métodos, y su finalidad es la de utilizar las facultades naturales de la mente para el beneficio “saludable” de quien entrena y, por añadidura, de su entorno.

En la Neuromeditación, entrenamos en el estado de vigilia saliendo del estado de ondas Beta para adentrarnos en el estado de ondas Alfa y terminar en el estado de ondas Gamma. Las meditaciones que tienen como propósito trabajar en el estado de ondas Alfa sin pretender alcanzar el predominio de ondas Gamma, persiguen un tipo de beneficio referido a la salud en sentido amplio. Lo que tradicionalmente se ha entendido como meditación se sirve del estado Alfa para alcanzar la consciencia global. Este tipo de meditación pasa por **cuatro estados meditativos de consciencia**: *despertar* (mindfulness, salir del “piloto automático”), *pacificación* (liberación de los condicionamientos más allá de los sentidos externos), *lucidez* (claridad mental, consciencia abierta) e *integración* (transformación de la vida, unión).

Estos estados meditativos se van alcanzando cada vez con más frecuencia y mayor profundidad por medio del entrenamiento y la práctica. Y la práctica consiste en entrenarse en los **5 pasos**: *atención postural*, *respiración consciente*, *liberación físico-emocional*, *quietud y no-juicio* y *contemplación*.



- |                      |                           |                                    |                            |               |
|----------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------|
| Atención<br>postural | Respiración<br>consciente | Liberación<br>físico-<br>emocional | Quietud<br>y no-<br>juicio | Contemplación |
| <b>1</b>             | <b>2</b>                  | <b>3</b>                           | <b>4</b>                   | <b>5</b>      |

En la medida en que se medita, se va consiguiendo la **integración** de lo que somos: lo conocido, lo disociado y lo no experimentado o vivido. Y esta integración supone crecimiento y evolución.

Nuestros aprendizajes han supuesto para cada uno de nosotros múltiples disociaciones de nuestra identidad (nuestra “sombra”) que provocan que vivamos fragmentados, como escindidos interiormente, experimentando tensiones internas (“partes”) que tienen su traducción en la vida externa y cotidiana. Esto implica que el Ser que somos no está totalmente “presente” en nuestros actos y vivencias de cada día, y las repercusiones de ello se expresan en términos de falta de salud y de sentido y se vive en mayor o menor medida desde los tres *miedos universales*: miedo a la separación y al abandono, la baja autoestima y la falta de entrega y confianza. Formulados en positivo, son la vivencia del *amor*, del *poder* y de la *consciencia o sabiduría*, respectivamente.

## PAUTAS PARA MEDITAR

### REFLEXIÓN MEDITATIVA

- **Amplía tu horizonte mental** (lecturas, conferencias, cursos...)
- **Pregunta a tu obstáculo por su intención positiva**  
Decide cuándo trabajar con la información obtenida y de qué forma (PNL, Inteligencia emocional, Coaching...). Ejerce tu liderazgo interior.
- **Reserva el tiempo y el espacio para meditar cada día**

La meditación contemplativa es un proceso de crecimiento y evolución individual que abarca la totalidad de la persona y de sus actividades cotidianas y que afecta a los sistemas en los que vive integrados. Por esta razón, aunque podamos referirnos a la práctica de la meditación como un momento especial de quietud, el entrenamiento que supone se extiende a lo largo de todo el día: la meditación es a la vez *técnica* y *forma de vida*. Esto implica que podamos incorporar en nuestro día a día momentos de lectura y reflexión y que sepamos que parte del éxito de la meditación pasa por incorporar su práctica en nuestras agendas diarias: lugar y hora concretos.

### RECOGIMIENTO MEDITATIVO

- **Alineamiento – centramiento**

La actividad cotidiana nos mantiene en un alto grado de atención externa, de forma que vivimos pendientes de nuestros afanes y “negocios”. Y esa misma atención externa genera cierto grado de dispersión personal (dependiendo de los estados, del entrenamiento y de las circunstancias, en unos más que en otros). Por eso, antes de pararse a meditar, conviene alinearnos para salir de la dispersión y centrarnos, es decir, regresar a nuestro ser íntimo, a nuestro hombre y a nuestra mujer “interior”. Elige la técnica que más te convenga o que más te apetezca en cada ocasión y comienza tu espacio de meditación (y cada actividad que empieces) alineándote y centrándote para facilitar la “conexión”.

- **Atención a la postura de tu cuerpo**

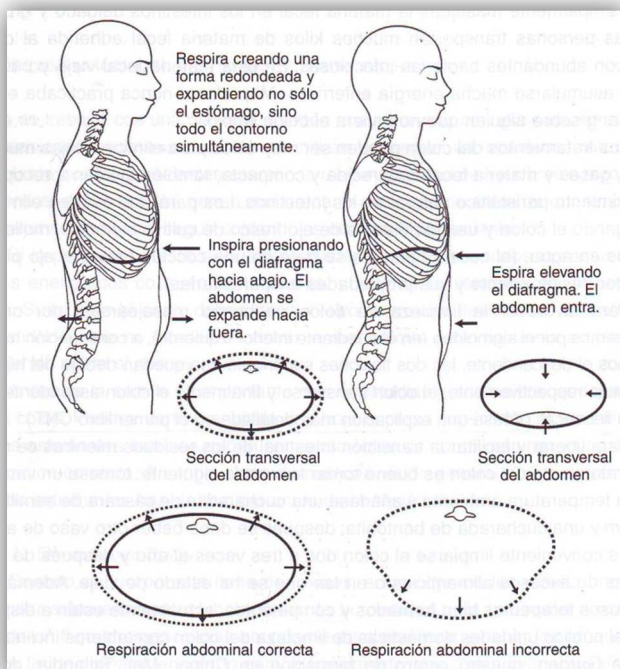
La postura ha de ser similar  
si meditamos sentados en una silla.



Hay posturas que favorecen más la quietud que otras. En este sentido, conviene meditar y contemplar en un cojín como en la figura o en una silla. En ambos casos, asegúrate de tener la espalda erguida (que es distinto que tenerla rígida), para lo que te ayudará la buena posición de las piernas si utilizas un cojín o un completo apoyo de la zona lumbar de la espalda en el respaldo si usas una silla. En este segundo caso, sitúa tus piernas en ángulo recto con las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo. Tanto en cojín como en silla, puedes situar tus manos sobre los muslos o en tu regazo.



## • Respiración consciente



Una vez que te has sentado y estás en la postura adecuada para meditar o iniciar tu camino hacia la contemplación, puedes llevar tu atención a la respiración. Es fácil comenzar prestando atención al aire que entra por tu nariz y que inspiras con una determinada temperatura. También puedes darte cuenta de cómo al exhalar el aire sale con una temperatura diferente. Y poco a poco, puedes llevar tu atención al abdomen de forma que comiences a respirar desde ahí: puedes imaginar que la zona abdominal se hincha al inspirar el aire como si fuese un globo, expandiéndose en redondo por

toda su superficie, y que se deshinch a al espirarlo hasta el punto en el que toda la superficie de su pared se pega al quedarse sin aire.

Respira con atención en ese movimiento sin prisa, y cuando te apetezca puedes empezar a respirar siguiendo la secuencia siguiente:

**exhalación – exhalación – pausa – inspiración**

*Tranquilamente, ve haciendo la respiración más lenta y profunda...*

Los ejercicios meditativos de transformación se resumen en esta fórmula fundamental:

1. Soltar (vaciar)
2. Instalarse en el centro
3. Dejarse devenir uno
4. Volverse a sí mismo regenerado

Es frecuente acompañar esta fórmula con la respiración, con su flujo natural y rítmico de la espiración o exhalación y la inspiración. Es una respiración sana que hace hincapié en la duración de la espiración y, por lo tanto, en el “abandono”. Medidas en tiempo, la inspiración dura una cuarta parte de la respiración total, la espiración la mitad, y el otro cuarto es para la pausa que se hace entre el final de la espiración y la siguiente inspiración. Así, el ritmo respiratorio corresponde a: espiración - espiración - pausa – inspiración.

Junto a la respiración, esta fórmula fundamental para la transformación se puede expresar verbalmente y en silencio de diversas maneras:

- Soltar presa / darse / abandonarse / volverse a encontrar renovado
- Salir de mí / ir hacia Ti / todo en Ti / nuevo por Ti
- Suelto / regreso a mí / me entrego a ti / renazco

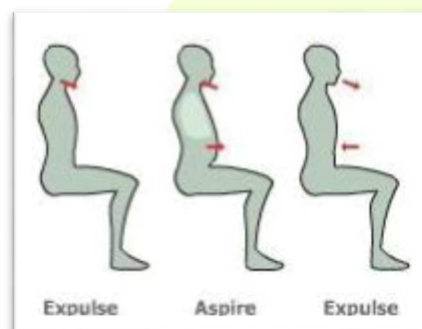
A la vez que se respira con atención, se puede utilizar una de estas fórmulas que encierran la fórmula de la transformación y el ciclo general de la vida.

También ayuda en ocasiones “contar la respiración”. Puedes comenzar contando en intervalos de 4 (o menos si lo necesitas), para, poco a poco, ir haciendo la respiración más lenta y profunda, introduciendo más números en la respiración. Por ejemplo:

1, 2, 3, 4 / 1, 2, 3, 4 / 1, 2, 3, 4 / 1, 2, 3, 4

1, 2, 3, 4, 5 / 1, 2, 3, 4, 5 / 1, 2, 3, 4, 5 / 1, 2, 3, 4, 5

1, 2, 3, 4, 5, 6 / 1, 2, 3, 4, 5, 6 / 1, 2, 3, 4, 5, 6 / 1, 2, 3, 4, 5, 6



## • Liberación de tensiones físicas

La unidad *mente-cuerpo* que somos supone que las vivencias queden físicamente arraigadas en nuestros cuerpos. Así, el proceso de “soltar” y de desidentificación en que consiste la meditación continúa con la liberación de las tensiones físicas que, por esa misma unidad puede trabajarse con el ejercicio de la atención y la imaginación.

Mientras sigues respirando sirviéndote de la secuencia anterior y de la fórmula de la transformación en la versión que más te guste, puedes seguir los siguientes pasos:

- Lleva la atención a la parte del cuerpo que vas a liberar de la tensión:

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| ▪ <b>mandíbula, encías y dientes</b> | ▪ <b>cuello</b>                                  |
| ▪ <b>pómulos, nariz y ojos</b>       | ▪ <b>hombros, clavículas y garganta</b>          |
| ▪ <b>frente</b>                      | ▪ <b>pecho, plexo solar y abdomen</b>            |
| ▪ <b>coronilla y cuero cabelludo</b> | ▪ <b>columna vertebral, omóplatos y lumbares</b> |
| ▪ <b>nuca</b>                        | ▪ <b>brazos, antebrazos y manos</b>              |

(Haz el proceso completo con cada grupo antes de pasar a otro.)

- Imagina que cada vez que exhalas el aire, toda la tensión de la parte en la que te fijas sale de tu cuerpo y esa parte se relaja, de forma que sientas cómo el peso de tu cuerpo cada vez se aposenta más en tus caderas.

- Dítelo a ti mismo/a con palabras en silencio. Por ejemplo:

*Llevo mi tensión a la mandíbula, a las encías, dientes y muelas  
y, cada vez que exhalo el aire, me digo, imagino, siento...  
que suelto toda la tensión ahí acumulada...*

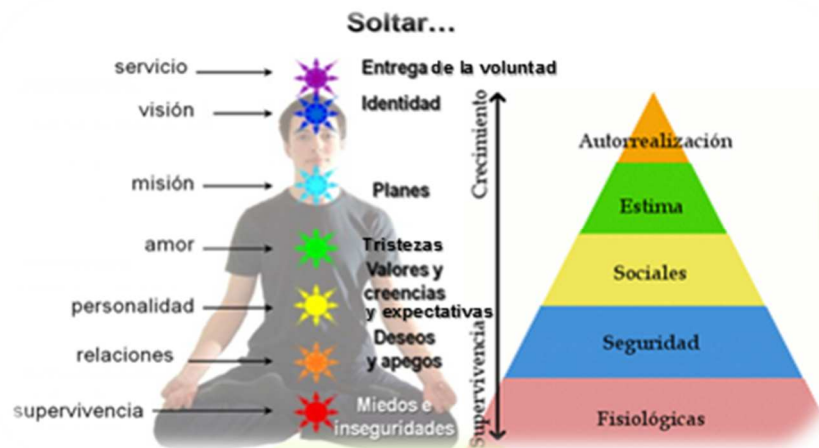
(Puedes darte cuenta de cómo con ello esos lugares de tu cuerpo se relajan y cómo notas más el peso de tu cuerpo aposentado en las caderas.)

- Exhala el aire al menos tres veces en cada grupo de tu cuerpo con la intención de liberarte de la tensión ayudándote de la frase de más arriba.
- Una vez soltada la tensión de todas esas partes, al exhalar invitamos al estómago, al bazo, al páncreas, al hígado, a los riñones, a las glándulas suprarrenales, al corazón y a los pulmones a que suelten todo lo que tienen acumulado a causa de su buen trabajo y ya no necesitan. Y lo hacemos llevando la atención a cada uno de estos órganos...

## • Liberación de la tensiones emocionales y mentales

Lleva a cabo el mismo proceso descrito en el punto anterior pero en lugar de poner tu atención en el cuerpo, trabaja con lo que a continuación se detalla. Por ejemplo:

- Cada vez que exhalo el aire, me digo, imagino, siento... que suelto todos mis miedos e inseguridades...*
- Etc.*
  - Mis miedos e inseguridades (no hace falta poner nombres concretos).
  - Mis deseos y apegos (materiales y en relación con personas).
  - Mis valores, mis creencias y mis expectativas (sobre mí, sobre los demás, sobre el mundo...), especialmente lo que se ha visto "tocado" a lo largo del día o que está relacionado con complejos.
  - Mis tristezas (todas las que llevo conmigo: las mías y las de otros).
  - Mis tareas, planes y proyectos (la necesidad de controlar...).
  - Mi identidad... y abrazo el ser que soy.
  - Mi voluntad, y me uno con la Vida, la Esencia, lo divino, Dios, el Universo... (con el nombre que tú le des).



## QUIETUD MEDITATIVA

- **Quietud corporal y mental y suspensión del juicio** (epojé)
- **Contemplación** (siente la unidad, experimenta la paz y el amor)

Tras la liberación física y emocional, **comenzamos a estar en disposición de iniciar la contemplación**. Si la postura es adecuada y hemos hecho una buena liberación, podremos continuar sentados un buen rato o una hora (o más...) manteniendo el cuerpo en absoluta quietud. A la vez, la mente puede que ya esté también en absoluta quietud o en un grado de quietud muy alto. Es el momento para llevar la atención tan sólo a la vivencia que estamos teniendo, a las sensaciones y no a los pensamientos: se trata no de pensar sino de sentir, de experimentar, de vivenciar...

Nos habremos situado en un estado de conciencia que permite a la vez **ser observador y ser lo observado**. No obstante, en la medida en que permanezcamos en quietud y sin hacer juicios, es decir, sin detenernos a hacer relaciones entre los distintos pensamientos o las diferentes ideas que nos emerjan, la experiencia de "observar y ser observado" desaparecerá al fundirse ambas figuras (el que observa y lo observado): quedaremos en un estado de atención difuso, o sea, con un foco no concreto, indefinido... Y poco a poco, más allá de los sentidos... Y después, más allá de la mente analítica...

A este estado no todas las personas que meditan llegan, o no llegan en poco tiempo, pero no es difícil llegar a él si se entrena. Tanto si se alcanza ese nuevo estado de atención con foco difuso (o sin foco preciso) como si no, en este estado meditativo únicamente nos ocupamos en contemplar..., en estar... con atención y convencidos -confiados- de que estamos receptivos en ese "hacer pasivo" que nos transforma... Se trata de dejarnos hacer...



## EXPANSIÓN DE CONCIENCIA

- **Estado de integración** (déjate hacer: práctica del “hacer pasivo”)

De nuevo nos referimos a un estado meditativo que no alcanzan todas las personas con facilidad, pero el entrenamiento lo favorece. En este momento de la meditación contemplativa se alcanza un nivel de conciencia trascendente que permite un mayor grado de percepción y comprensión: se dice que se alcanza la consciencia global. Es la experiencia de la “unidad”.

La vivencia que genera este estado contemplativo es pasiva, es decir, no depende de la voluntad ni del hacer de quien contempla, y produce un grado de transformación en la vida de quien practica que origina nuevas conductas en el día a día y una nueva visión de la vida que, irremediabilmente, se traduce en una reorganización de planes y objetivos.

En la medida en que se avanza en el vaciamiento de la mente, dejando atrás los sentidos y la mente analítica, y mientras quien medita se mantiene en actitud receptiva y abierta, confiado/a en la acción externa de la Vida, de Dios, más allá de la propia voluntad y que se recibe pasivamente, se puede producir la experiencia de la “Unión”. Se trata de una “experiencia de sentido” que obliga a reformular las propias actitudes ante la vida. Se produce un *cambio evolutivo* conforme a los niveles neurológicos afectados.

## TRANSFORMACIÓN DE LA VIDA

Medita para otros y vive cada día desde tu identidad vital.

La práctica de la meditación contemplativa es un entrenamiento individual, si bien también es beneficioso practicarla en grupo. Desde la experiencia se aprende y se vive la capacidad de influir en las vidas de los demás y en el entorno, tanto en el mismo momento de la meditación como a lo largo de la actividad ordinaria.

La meditación activa potencialidades humanas que a la vez que nos afianzan más en la salud también nos conducen hacia un alto rendimiento personal y profesional y hacia la generación de entornos favorables de crecimiento y evolución. De ahí su importancia para el ámbito profesional y familiar.



## PAUTAS PARA MEDITAR

### REFLEXIÓN MEDITATIVA

- **Amplía tu horizonte mental** (lecturas, conferencias, cursos...)
- **Pregunta a tu obstáculo por su intención positiva**  
Decide cuándo trabajar con la información obtenida y de qué forma (PNL, Inteligencia emocional, Coaching...). Ejerce tu liderazgo interior.
- **Reserva el tiempo y el espacio para meditar cada día**

### RECOGIMIENTO MEDITATIVO

#### 1. Atención a la postura de tu cuerpo

La postura ha de ser similar si meditamos sentados en una silla.

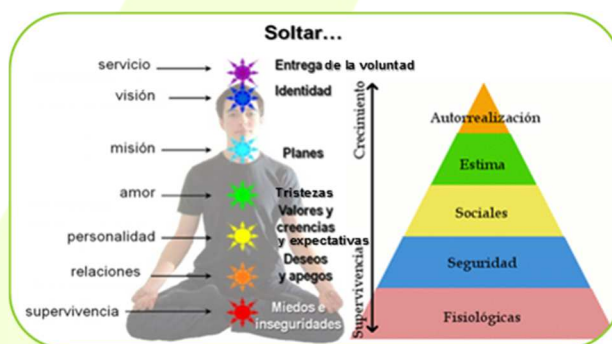


#### 2. Respiración consciente

#### 3. Liberación de tensiones físicas

#### Liberación de las tensiones emocionales y mentales

- Mis miedos e inseguridades (no hace falta poner nombres concretos).
- Mis deseos y apegos (materiales y en relación con personas).
- Mis valores, creencias y expectativas (sobre mí, sobre los demás, sobre el mundo...), especialmente lo que se ha visto “tocado” a lo largo del día o que está relacionado con complejos.
- Mis tristezas.
- Mis tareas, planes y proyectos (la necesidad de controlar...).
- Mi identidad... y abrazo el ser que soy.
- Mi voluntad, y me uno con la Vida, la Esencia, lo divino, Dios, el Universo... (con el nombre que tú le des).



### QUIETUD MEDITATIVA

- Quietud corporal y mental y suspensión del juicio** (epojé)
- Contemplación** (siente la unidad, experimenta la paz y el amor)

### EXPANSIÓN DE CONCIENCIA Y UNIÓN

- **Estado de integración** (déjate hacer: práctica del “hacer pasivo”)

### TRANSFORMACIÓN DE LA VIDA

Medita también para otros y vive cada día desde tu identidad vital.

## TÉCNICAS

El elenco de técnicas que se presentan a continuación está pensado para acompañar a la Neuromeditación durante el resto del día o para momentos puntuales en que se hace preciso algún tipo de gestión del estado personal. En cualquier caso, no conviene caer en el error de confundir las técnicas de relajación, centramiento o cambio de estado con la Neuromeditación: dichas técnicas ayudan y son saludables, pero sin la Neuromeditación no se alcanza la recuperación cognitiva, que es la que pone a la persona en disposición de sanar sus procesos internos y de reprogramar los estados mentales y emocionales para la transformación individual y colectiva.

23

### VIVE CON ATENCIÓN

#### 1. MODELO 10 / 90

***Yo provoco, permito o dirijo el 90% de lo que sucede en mi vida.***

¿En qué consiste este principio?

El 10% de la vida está relacionado con lo que nos pasa.

El 90% de la vida está relacionado con la forma en cómo reaccionas ante eso que pasa.

¿Qué significa esto?

Nosotros, realmente, no tenemos control sobre el 10% de lo que nos sucede. No podemos evitar que el coche se averíe, que el avión llegue tarde, lo que tirará por la borda todo nuestro plan. Un automovilista puede obstaculizarnos en el tráfico. No tenemos control de este 10%. Nos viene dado.

El otro 90% es diferente. Nosotros determinamos ese otro 90%. Nosotros lo provocamos, lo permitimos o lo dirigimos... ¿Cómo? Con nuestra reacción.

¿Qué interviene en esta reacción? La proporción de “creencias irracionales”.

Usemos un ejemplo:

Estás desayunando con tu familia. Tu hija derrama una taza de café sin querer y salpica tu camisa de trabajo. Tú no tienes control sobre lo que acaba de pasar. Lo siguiente que suceda será determinado por tu reacción. Supongamos que tú maldices. Regañas severamente a tu hija porque te tiró la taza encima. Ella rompe a llorar. Después de regañarle, criticas a tu cónyuge por colocar la taza demasiado cerca del borde de la mesa. Y se inicia una batalla verbal. Vociferando vas a cambiarte la camisa. Cuando acabas, encuentras a tu hija demasiado ocupada llorando terminándose el desayuno, para estar lista para la

escuela. Tu hija pierde el autobús. Tu cónyuge debe irse inmediatamente para el trabajo. Te apresuras a coger el coche y llevas a tu hija a la escuela. Debido a que ya vas con retraso, conduces a 85 km a la hora, cuando la velocidad máxima permitida es de solamente 50 km. Después de 15 minutos de retraso y ganarte una multa de tráfico de 100 €, llegas a la escuela. Tu hija corre a su clase sin decirte adiós. Después de llegar a la oficina 20 minutos tarde, te das cuenta de que te fastidia cruzarte con personas que parecen tranquilas. Tu día empezó mal y te ofende comprobar que a otros parece haberles empezado mejor. Inicias tu trabajo de mal humor. Cuando llegas a tu casa, encuentras un claro distanciamiento en tu relación con tu pareja y tu hija. ¿Por qué? Pues debido a cómo reaccionaste por la mañana. ¿Por qué tuviste un mal día?

- A) ¿El café lo causó?
- B) ¿Tu hija lo causó?
- C) ¿El tráfico lo causó?
- D) ¿Tú lo causaste?

La respuesta es la "D". Tú no tenías control sobre lo que pasó con el café; sin embargo, la forma en cómo reaccionaste esos 5 segundos fue lo que causó tu mal día. Volvamos atrás:

HE DECIDIDO ENFRENTAR  
LA REALIDAD, ASÍ QUE  
APENAS SE PONGA LINDA  
ME AVISAN



Tu hija, sin querer, derrama tu taza de café y mancha tu camisa. Respiras hondo, comprendes que ha sido un accidente, que tu hija no lo hizo a propósito para fastidiarte. Le explicas que debe tener más cuidado la próxima vez y vas a cambiarte de camisa mientras ella termina de desayunar. Coges el maletín y ves cómo tu hija se despide con una sonrisa diciéndote adiós mientras se sube al autobús del colegio. Conduces tranquilamente. Llegas puntual al trabajo. Te alegras de ver a personas que parecen de buen humor... Se nota una gran diferencia en este 90%, ¿verdad?

## EJERCICIO PRÁCTICO

1. Repasa las situaciones estresantes del día o de los últimos días.
2. Delimita el 10% del problema.
3. Analiza cómo has reaccionado ante ese 10%. Analiza qué creencias o convicciones han intervenido y cuáles han sido las consecuencias provocadas en los demás (90%).
4. Evalúa tu nivel de estrés de 0 a 7 (0 el menor y 7 el mayor).
5. Luego intenta modificar esta respuesta inicial del 90%. Modifica las creencias o convicciones.
6. Descubre la repercusión en tu propia salud física y emocional. Descubre cómo te responden los demás.
7. Evalúa ahora tu nivel de estrés de 0 a 7 (0 el menor y 7 el mayor).



## **2. LAS 7 CLAVES PARA CULTIVAR LA ATENCIÓN PLENA**

### **1. Vive tu vida momento a momento**

La realidad se desarrolla momento a momento, cada instante aporta algo distinto al anterior, cada momento es único. Vívelos sin dejarlos escapar pensando en fantasías sobre el futuro o en recuerdos del pasado.

Aunque es evidente que la vida requiere una cierta capacidad de planificar y prepararse para el futuro, en ocasiones empleamos demasiados esfuerzos en anticipar el futuro explorando sin parar posibles escenarios. Esta tendencia no es sana y suele producir ansiedad o estrés, por lo que es conveniente regularla. De la misma forma, la reflexión sobre hechos pasados nos permite aprender para el futuro, pero dificultamos la capacidad de resolver problemas si deriva hacia una excesiva “rumiación”. Darle vuelta a la cabeza tampoco es sano ya que facilita la depresión, por lo que también conviene regular esta tendencia.



### **2. No juzgues tanto y no te juzgues**

Todo juicio produce una cierta tensión emocional que posiciona al individuo frente al acontecimiento en uno de estos tres sentidos: a favor, en contra o indiferente. Estas posiciones predisponen nuestras actuaciones y orientan la atención posterior.

Cultivando una cierta imparcialidad ante las situaciones, podemos suspender los juicios o evitar juzgar y así poder conocer mejor la realidad sin tener que vincularnos tan emocionalmente con ella. Recuerda que todos los acontecimientos se producen por una serie de causas que a su vez son producidas por otras, y así hasta el infinito. Poder experimentar un acontecimiento sin tener que juzgarlo obligatoriamente es el primer grado de la libertad. Los juicios son una de las mayores fuentes de estrés. La mente que está constantemente estableciendo juicios y categorías limita la percepción de la realidad, al quedar condicionada ésta por las emociones correspondientes.

### **3. Confía en tus capacidades, en tu sabiduría y en tus recursos**

Que nadie intente ser distinto a sí mismo ni piense que la felicidad depende de factores externos. Intenta en la medida de lo posible ser tú mismo o tú misma y busca la felicidad en lo que la realidad te ofrece aquí y ahora, que es la única posibilidad real. Algunos sabios han propuesto que nuestra tarea en esta vida es simplemente llegar a ser lo que en realidad somos, liberándonos de todo lo que no pertenece a esa identidad vital o esencial.

Confianza en uno mismo, en su sensibilidad y en su sabiduría, cada persona asume su propia responsabilidad y puede vivir plenamente su vida. Esta confianza en uno mismo es lo que nos permite escuchar y abrirnos de todo corazón a la realidad del momento.

#### 4. Cultiva la mente de principiante, abierta, interesada

Prestando atención al momento presente se evita interpretar la realidad mediante situaciones pasadas, lo que te permitirá aprovechar las oportunidades que se presenten. Toda situación siempre tiene algo de nuevo, cada momento es único, ¡aprovéchalo! En situaciones difíciles, intenta cultivar la curiosidad en lugar de dejarte llevar sólo por las preocupaciones. De toda circunstancia se puede aprender algo si tenemos suficiente curiosidad para verlo con mente de principiante.



26

#### 5. No busques sólo resultados, fíjate en el proceso e intenta hacer lo que tengas entre manos lo mejor que puedas

Todo deseo desequilibra la mente, ya que dirige nuestra atención en una dirección y genera unas expectativas que nos ponen en deuda con el futuro, creando cierta tensión. Esto no significa que debamos renunciar a los objetivos, pero sí poner más énfasis en el proceso, que es donde se crean las causas para que se den los objetivos que deseamos.



Recuerda que una persona casi nunca puede alcanzar por sí misma todo lo que se propone. Es imprescindible que se den ciertas circunstancias favorables para todo éxito. No obstante, cada persona es responsable de su motivación, intención y atención en el proceso. Por un lado, obsesionarse con un objetivo puede impedir ver otras oportunidades que quizá sean más interesantes.

#### 6. Acepta la realidad como es, conoce tus límites y aprende a soltar

“A lo que te resistes, persiste, y lo que aceptas se transforma”, dice un dicho popular. Únicamente aceptando las cosas podemos intentar cambiar algo. Aceptar los límites de cada cual es fundamental para ser realista con los objetivos. Así y todo, tener límites es una circunstancia de la persona y no una característica de su identidad. No te identifiques con tus limitaciones ni límites a otros.

La paciencia es una forma de sabiduría. Lo contrario, la impaciencia, es querer que las cosas vayan al ritmo que uno desea, que suele ser distinto a como van en realidad. Otra fuente de problemas es nuestro intento de cambiar a otros. Como dijo Gandhi: “Si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo”. Experimenta dejando que algunas cosas sean tal y como son y fíjate, mientras tanto, en qué es lo que ocurre contigo.

“Aceptar” no debe confundirse con “conformarse”, ya que hay cosas contra las que no se puede luchar y otras sólo se corrigen si primero se aceptan. Quizá podemos hacer nuestras las palabras de San Agustín: “Señor, dame fuerzas para cambiar lo que se puede cambiar, paciencia para aceptar lo que no se puede cambiar y sabiduría para distinguir entre ambos”.

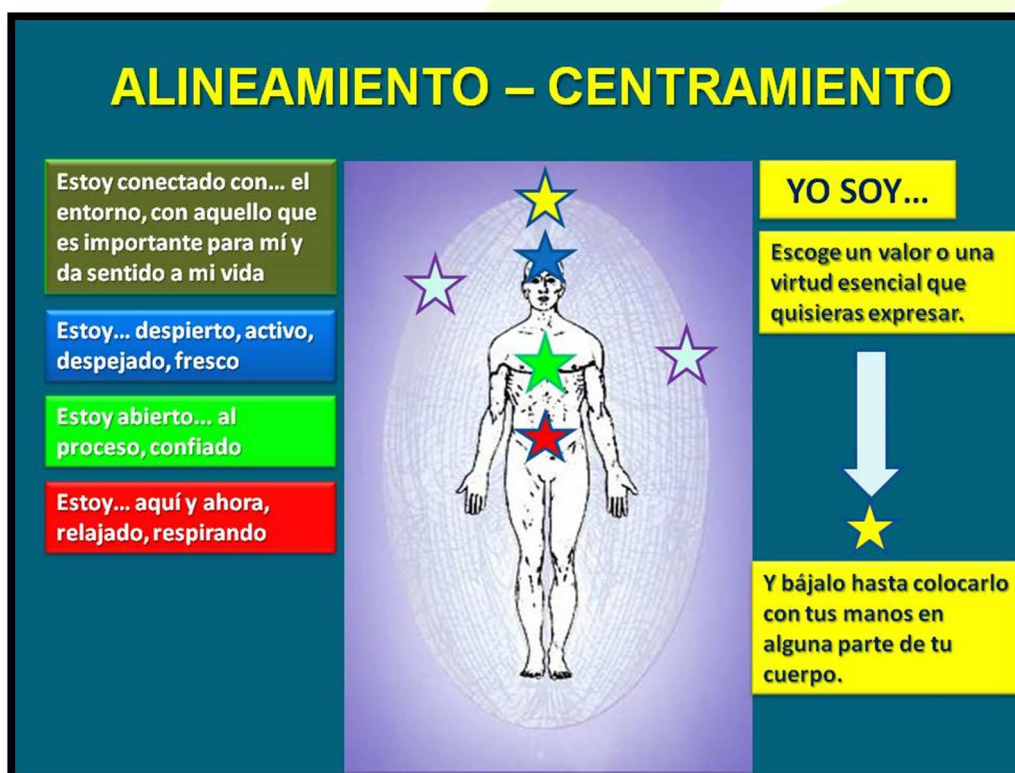
## 7. Cuídate, trátate con amor y cariño

Para poder vivir con consciencia plena es necesario establecer una relación positiva con uno mismo; de esta forma se adquiere la suficiente flexibilidad mental para poder cultivar una visión de la realidad más acertada y saludable. Esta relación incorpora aceptación, amor, apertura, paciencia y diligencia, con el objeto de cambiar la relación que el individuo establece consigo mismo y con el entorno.

27

## CENTRAMIENTO

### 1. ALINEAMIENTO – CENTRAMIENTO



En la medida en que uno se va deteniendo a caer en la cuenta de las emociones que siente, de la información que su cuerpo le está dando constantemente, del juego interno de pensamientos que no paran de fluir y de los juicios incesantes que puede que haga, también se hace consciente de que hay varias zonas de su cuerpo donde cada una de estas cosas mencionadas se conectan. Además, cuando dichas zonas ya están identificadas, también puede uno comprobar cómo en múltiples ocasiones pareciera que cada zona vive al margen



de las otras, sin tenerse en cuenta las unas a las otras. Es como si cada una siguiera su propio camino. Si ocurre esto, dependiendo de las situaciones y de los momentos de la vida, las dificultades se muestran en toda su crudeza.

Cuando hablamos de “alineamiento”, intentamos que cada una de esas partes mencionadas caminen juntas por la misma senda, en la misma línea, a la vez, conectadas, teniéndose en cuenta. Y esa línea la situamos en el centro de nuestro cuerpo, como atravesándonos de arriba abajo, desde la coronilla hasta la planta de los pies. Y más aún, dejamos que la línea se alargue por arriba, como conectándose con tu estrella preferida, llenándote de luz y de energía vital; y por abajo, como si se convirtiera en varias raíces que te afianzan a la tierra, dándote firmeza, fuerza... Esa línea es como un gran canal central de luz y energía que nos recorre de arriba abajo y que permite recoger la energía material de la tierra, que nos sostiene, que nos mantiene, y la energía espiritual del cielo que nos rodea y que nos da vida.

El proceso de *alineamiento* consiste, entonces, en avivar, conectar y unificar con la atención y la intención la parte del abdomen, donde se manifiestan las vivencias del día a día, del aquí y ahora; la parte del corazón, donde se concentran las emociones; y la parte de la cabeza, lugar de los pensamientos y juicios. ¿Cómo lo hacemos? Con la respiración, los movimientos, la imaginación y el lenguaje.

- Espiramos el aire. Y con la atención puesta en la planta de los pies, flexionamos un poco las rodillas como para recoger con las manos la energía que nos regala la tierra mientras inspiramos y la llevamos hasta el abdomen donde situamos las manos, sintiendo, no pensando, lo que estamos haciendo.

Una vez allí las manos, y aguantando un instante la respiración, formulamos para nosotros la frase que nos motive, que nos venga bien, por ejemplo: *Estoy... aquí y ahora, relajado, respirando*. (ROJO DE LA IMAGEN)

- Repetimos el proceso llevando las manos al corazón: *Estoy abierto... al proceso, confiado*. (VERDE)

- Hacemos lo mismo llevando las manos a la parte superior de la cabeza, formulando su frase: *Estoy... despierto, activo, despejado, fresco*. (AZUL)

Las frases reflejan lo que necesitemos en ese momento.

- A continuación, el proceso se repite, pero las manos se llevan por encima de la cabeza hasta abrir los brazos de tal forma que generen una semicircunferencia imaginaria por encima y a los lados de nosotros mismos para conectarnos: *Estoy conectado con... el entorno, con aquello que es importante para mí y da sentido a mi vida*. (BLANCO)

- Subiendo los brazos, deshacemos la figura formada anteriormente. Juntando las manos por encima de la cabeza mientras inspiramos y bajamos las manos como recorriendo el cuerpo hasta abajo o bien fijando las manos donde



sentimos en ese momento al tiempo que espiramos y formulamos la frase que ahora se refiere a un valor o a una virtud esencial, es decir, lo que “somos”, y eso nos permite conectar con nuestro **centro**: *Yo soy... generosidad, paz, servicio, amor...* (AMARILLO)

Con todo ello hemos conseguido alinear nuestros núcleos vitales y nos hemos centrado en lo que somos (no en lo que hacemos ni en lo que sentimos o pensamos; no en lo que nos asusta o nos impone, no en nuestro cansancio...). Nos hemos centrado en nuestra parte esencial, en el SER.

En esa situación, alineados y centrados, daremos lo mejor de nosotros y los demás lo percibirán.

## 2. CONECTAR CIELO Y TIERRA

Además de activar el bazo y los circuitos radiantes, este ejercicio implica un estiramiento eficaz que libera las energías sobrantes y aporta nuevo oxígeno a las células. Abre los meridianos, expulsa energías tóxicas y estimula la circulación de energía en las articulaciones. La mayoría de la gente tiende a un exceso de energía. Es preciso liberar este excedente ya que, de lo contrario, se convierte en un sedimento energético. Conectar cielo y tierra es un excelente ejercicio siempre que uno se sienta débil o amenazado por un catarro o la gripe. Si eres un sanador energético, este ejercicio ayuda a eliminar las energías que un cliente posiblemente pueda haberte transmitido. Se trata, entonces, de eliminar las energías acumuladas y hacer sitio para otras nuevas. Durante unos dos minutos, puedes realizar los siguientes pasos:

1. Frótate las manos y sacúdelas.
2. De pie, coloca las manos sobre los muslos con los dedos extendidos.
3. Mientras inspiras profundamente, lleva las manos hacia los lados, moviéndolas en círculos.
4. Al espirar, junta las manos delante del pecho, como si estuvieras rezando.
5. Con otra inspiración profunda, separa los brazos y estira uno hacia el techo, con la mano abierta, plana y con los dedos hacia tu cuerpo, como si estuvieras empujando algo hacia arriba. Estira el otro brazo hacia abajo, también con la mano abierta, plana y con los dedos hacia tu cuerpo, como si estuvieras empujando algo hacia abajo. Levanta la mirada al cielo (o al techo). Permanece en esta posición y reteniendo la respiración todo el tiempo que te resulte cómodo.
6. Libera el aire por la boca, poniendo las manos de nuevo en la posición de rezo, a la altura del corazón.

7. Repite alternando los brazos. Tras esta primera serie, haz, al menos, dos series más.



30

8. Cuando acabes, deja que los brazos queden colgando y que el cuerpo se incline por la cintura. Flexiona las rodillas y permanece así durante dos respiraciones profundas. En la última de tus inspiraciones, estira lentamente la espalda y vuelve a la posición vertical.

### 3. MANTRA

La palabra “mantra” proviene del sánscrito *man*, que significa mente, y *tra*, que tiene el sentido de protección y también de instrumento. Los mantras son recursos para proteger a nuestra mente contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción.

Aparte de sus aspectos vibracionales benéficos, los mantras sirven para enfocar y sosegar la mente. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco hasta que la mente queda clara y tranquila.

En Occidente, el mismo uso práctico y benéfico se ha obtenido a través del **canto** o recitación de **cánones**.

Un efecto similar se obtiene también a través de la escucha de determinados instrumentos, como pueden ser los cuencos y cimbales tibetanos, que crean sonidos que vibran y cambian de una manera continua y prolongada.

## MEDITACIÓN CON MANTRA

El hecho de utilizar nuestra voz para cantar, tararear o corear la convierte en un poderoso instrumento para abrir el centro energético de la garganta o el quinto chakra. Ya elijas repetir “OM”, “AMÉN”, HAM (con un hache aspirada) -que es el sonido que le corresponde al centro energético de la garganta-, o recitar tu propio mantra personal en la siguiente meditación, intenta dejar que el sonido llene todo tu cuerpo y tu mente.

Comienza por producir el sonido que hayas elegido al empezar a espirar e intenta prolongar el sonido y la espiración durante el mayor tiempo posible. Puedes recitar el mantra o el canon en voz baja si lo deseas o variar el volumen de alto a bajo durante el tiempo que dure la meditación.

31

*Adopta la postura sedente o de Oración mística (sentado en una silla con las plantas de los pies puestas en el suelo o en un cojín, y en ambos casos con la espalda y el cuello erguidos. Relaja los hombros y coloca las manos en el regazo con las palmas hacia arriba y la mano derecha encima de la izquierda. Las manos han de estar flojas, con los dedos ligeramente doblados y los pulgares tocándose. No aprietes los brazos contra los costados, déjalos relajados, ligeramente separados del cuerpo.*



*Afloja la mandíbula y separa ligeramente los dientes. Relaja también la boca y los labios y deja que la lengua se apoye sobre los dientes de arriba. Sitúa la cabeza de forma que tu mirada se dirija al frente. Puedes mantener los ojos casi cerrados (sobre todo si te vence el sueño) o cerrados del todo si los estímulos te distraen.*

*Empieza por sosegar la mente y concentrarte en la respiración. Realiza varias respiraciones siguiendo la secuencia “espiración–espiración–pausa- inspiración”. A partir de la tercera respiración, cuando te apetezca, mientras espiras muy despacio, pronuncia el mantra que has elegido. Si vas a utilizar “OM”, “AMÉN” o “HAM”, asegúrate de que pronuncias cada uno de los sonidos correspondientes a cada letra de forma independiente, finalizando con la “M” como un canturreo, durante el mayor tiempo posible. Éste ha de ser el sonido más largo de todas las letras.*



*Siente cómo el sonido que has elegido vibra por todo tu cuerpo y tu mente. Recítalo entre cinco y diez minutos (con la práctica podrás aumentar el tiempo).*

*Después de haber recitado el mantra por última vez, puedes llevar de nuevo tu atención a la respiración, dejando que el sonido del mantra y su vibración a través de tu cuerpo se vayan desvaneciendo suavemente en la lejanía.*

*Vuelve a respirar con normalidad y, poco a poco, tomo conciencia del lugar en el que estás. No te levantes inmediatamente, disfruta un instante del sereno resplandor crepuscular de la meditación antes de regresar a la rutina habitual.*

## CAMBIO DE ESTADO Y VACIAMIENTO

32

### 1. EL ESCÁNER CORPORAL

Cualquier tipo de sentimiento profundo que podamos tener sobre nuestro cuerpo procede, en primer lugar, de una forma limitada de relacionarnos con él. Lo que *pensamos sobre él* puede restringir drásticamente la gama de sensaciones que nos permitimos experimentar. Al realizar el ejercicio de experimentar realmente nuestro cuerpo, puede que nos sintamos atrapados por *pensamientos que lo juzgan* (“esto es demasiado o es demasiado aquello”). En casos así, es frecuente que ciertas partes corporales no se perciban con nitidez.

Cuando, por ejemplo, centramos nuestra atención en el estómago y sentimos cómo éste se mueve, o cuando la ponemos en las aletas de la nariz y sentimos cómo el aire entra y sale por ella, lo que hacemos es sintonizar con las sensaciones que el cuerpo genera al relacionarse con la propia vida. De este modo, poco a poco, comenzamos a *sentir* cada una de las zonas corporales en las que estamos concentrándonos, abandonándonos en ellas *dentro y encima*.

Inhalamos desde cada zona y exhalamos en ella unas cuantas veces. Luego la dejamos salir del ojo de nuestra mente mientras la concentración se desplaza hacia la siguiente zona. Al dejar salir las sensaciones que descubrimos en cada parte del cuerpo, así como los pensamientos e imágenes internos con que podamos haber topado, los músculos asociados a esa área del cuerpo también se dejan ir, alargándose y liberando gran parte de la tensión que hayan acumulado. Los beneficios de este ejercicio aumentan si podemos imaginar que la tensión de nuestro cuerpo y las sensaciones de cansancio relacionadas con ella *salen a raudales* con cada exhalación y que con cada inhalación, aspiramos energía, vitalidad y relajación.

Al observar de forma minuciosa y detallada el cuerpo durante esa exploración, esta técnica resulta sumamente eficiente para desarrollar de manera simultánea la concentración y la flexibilidad de la atención. Al finalizar el ejercicio, tendremos la sensación de que todo el cuerpo se ha ido haciendo más pequeño, o se ha hecho transparente, como si su sustancia hubiese, de alguna forma, desaparecido. Puede dar la impresión de que sólo existe la respiración recorriendo los límites del cuerpo.

Al concluir la exploración corporal, nos abandonamos en el silencio y en la quietud, en una conciencia que podría, en este punto, haber sobrepasado el



cuerpo. Tras permanecer un rato así, y cuando nos sentimos listos para ello, volvemos a nuestro cuerpo, a experimentar las sensaciones que nos produce en su conjunto. Lo sentimos de nuevo macizo.

Si practicamos la exploración corporal con regularidad durante algún tiempo, llegaremos a advertir que nuestro cuerpo no es el mismo cada vez que la realizamos.



La postura idónea para practicar tanto el escáner corporal como cualquier ejercicio de relajación es permanecer tenido. Los pies se apartan ligeramente uno de otro. Los brazos están extendidos y caen flácidamente a lo largo del cuerpo. Las palmas de las manos miran hacia arriba y los dedos permanecen semidoblados. Conviene que la cabeza esté muy cuidadosamente apoyada en el suelo en una posición tal que no se produzcan contracturas en la nuca durante la relajación. Es preferible acostarse sobre una colchoneta o manta doblada. Si es preciso, puedes colocar una almohada bajo las rodillas y una toalla enrollada bajo el cuello para reducir tensiones en la espalda.

## 2. PRÁCTICA DE CONTROL DE ESTADOS

1. Busca un dolor actual, físico o psicológico, del que te quieras desprender, que quieras “soltar”: un **miedo**, un **deseo o apego**, un **valor** o una **creencia** que quieras cambiar...
2. Una vez que lo tienes, **concéntrate en ello para poder sentirlo ahora** y darte cuenta de en qué parte de tu cuerpo lo sientes, qué parte de tu cuerpo se ve afectada especialmente.
3. En este momento, tras haber identificado la parte de tu cuerpo en que se manifiesta de manera especial lo que quieres soltar, puedes imaginarte un **objeto que represente eso mismo que vas a soltar**. Y puedes responderte a estas preguntas de este tipo:
  - a) ¿De qué material es el objeto?
  - b) ¿Cuál es su color, peso, temperatura, forma, sabor...?
  - c) ¿Hay algún sonido?
4. Estás intentando “soltar” y, aunque se trata de eliminar sus efectos, también es conveniente conocer las causas. Pregúntate si sabes para qué forma parte de tu vida. Puedes preguntarte cuál es la **“intención positiva”** de lo que quieres soltar: para qué te sirve, de qué trata de avisarte, qué ganas cuando se manifiesta, etc.).

5. Sea cual sea el resultado de esta exploración, **da las gracias** a tu sabiduría interior por la información de la que has podido tomar conciencia, da las gracias a la Intención Positiva que se expresa a través de este síntoma.
6. Imagínate ahora que estás en un cine. Puedes **proyectar en la pantalla**, que está más arriba de la altura de tus ojos, **tu objeto, tu imagen**. También puedes imaginar ese objeto flotando en el aire o colocado sobre una mesa o soporte. Deja que en la proyección se aprecie el material del que está hecho, los colores, el peso, la temperatura, la forma, los sabores y los sonidos si hay...
7. Ahora destruye lentamente esa imagen por cualquier medio que puedas imaginarte. Elige, **por lo menos dos métodos diferentes**. Es decir, después de utilizar un método que ocasione una destrucción parcial es conveniente que uses otro (y si quieres, otro más), hasta que la pantalla o espacio quede totalmente limpio, sin ningún rastro del objeto que representa lo que quieres "soltar".
8. Cuando el espacio quede en blanco, lleva la atención a tu cuerpo para comprobar si te queda algún resto de la sensación original. Si queda algún resto, puedes realizar una nueva descripción, más rápida que antes, y se repiten los pasos 6 y 7 hasta que la sensación desaparezca por completo. Este proceso se puede repetir una vez más.
9. Si quedara algún resto de molestia ocasionada por lo que querías soltar, puedes volver a realizar este proceso pasadas 2 o 3 horas.

### 3. LA REPROGRAMACIÓN FRENTE AL ESTRÉS

Podemos reprogramar el sistema nervioso autónomo para dejar de desencadenar una respuesta de crisis frente al estrés cotidiano. Si trabajamos con el sistema nervioso para que la sangre permanezca en el cerebro anterior, seremos más capaces de pensar con claridad y actuar de manera eficaz, incluso en medio de las presiones que conlleva la vida.

#### 1. Presión en los puntos neurovasculares

Al presionar ciertos puntos en la cabeza denominados neurovasculares mientras recordamos una situación estresante, podemos condicionar los centros primitivos del cerebro para tener una respuesta serena a lugar de una respuesta de emergencia.

Gracias a esta reprogramación del sistema nervioso, el bucle de la respuesta frente al estrés no se activa con el recuerdo de la situación en cuestión. Si aplicamos este método a una serie de recuerdos, el efecto empezará a generalizarse, tanto con respecto a los recuerdos como a factores de estrés actuales. Esta sencilla técnica no sólo aportará paz a la mente al impedir una activación innecesaria del bucle de respuesta frente al estrés, sino que también puede ayudar a mantener e incluso a mejorar la salud. La presión en los puntos neurovasculares también da lugar a un ajuste craneal, de manera que los

síntomas como el dolor de cabeza crónico, el dolor de cuello o la tensión en la mandíbula pueden reducirse de manera espontánea.

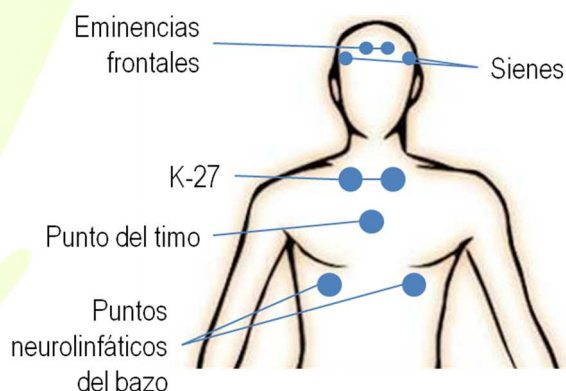
Los puntos neurovasculares se sitúan en diferentes lugares de la cabeza así como en otros tres lugares del cuerpo y tienen un efecto sobre la circulación sanguínea. Al presionar suavemente estos puntos durante uno o dos minutos, se puede potenciar la circulación de la sangre en las partes del cuerpo que se corresponden a dichos puntos. Hay dos puntos neurovasculares, las llamadas *eminencias frontales* (los bultos en la frente encima de los ojos a unos 2 o 3 centímetros por encima de las cejas) que afectan a la circulación sanguínea de todo el organismo. Si los presionamos cuando estamos estresados, la energía procedente de las yemas de los dedos impide que la sangre salga del cerebro anterior. Más aún, permite que la sangre vuelva al cerebro anterior incluso después de haberse iniciado la respuesta de estrés.

En realidad conocemos estos puntos de forma instintiva. Cuando estamos bajo choque, las manos se dirigen espontáneamente a la frente y a menudo acompañada de la exclamación “¡Dios mío!”; por eso podemos llamarlos los puntos del “Dios mío”.

**PRACTICA ANTE EL ESTRÉS:** cuando sufras situaciones de estrés y te sientas abrumado o muy emocionado, haz lo siguiente entre 1 y 5 minutos:

- Apoya ligeramente las yemas de los dedos en la frente cubriéndote las eminencias frontales.
- Apoya los pulgares sobre las sienes, junto a los ojos, mientras respiras profundamente.
- A medida que la sangre vaya regresando al cerebro anterior, durante los próximos minutos comenzarás a sentir más calma y lucidez.

### PUNTOS PARA LA REPROGRAMACIÓN



**REPROGRÁMATE:** intenta recordar una situación que en su momento te costó sobrellevar. Tal vez te sentiste aterrado o aterrada, con pánico o furia. Quizá sentiste celos o una inmensa pena. Tal vez desamparo... Mientras mantienes vivo el recuerdo durante los minutos del ejercicio, realiza los pasos señalados. Practica varios días, hasta que consigas recordar la situación sin que ello implique una respuesta de estrés en el organismo. Entonces, procede de forma similar con otro recuerdo. Así podrás trabajar sistemáticamente con el estrés acumulado del pasado.

## 2. Los tres golpes (tres formas de hacer de Tarzán con elegancia)

Esta práctica provoca una serie de reacciones para los momentos en que nos sentimos cansados que aumentarán la vitalidad y fortalecerán el sistema inmunológico en períodos de estrés.

### • Golpeteos o masajes en los puntos K-27

Los *puntos de digitopuntura* constituyen centros energéticos diminutos a lo largo de los 14 meridianos mayores. Cuando se golpetean los puntos de digitopuntura denominados K-27 (ver la figura anterior), se afectan al resto de los meridianos. A la vez, se envían señales al cerebro para adecuar las energías con el fin de que aumente la atención y el rendimiento. Golpetear los K-27 nos proporcionará energía cuando nos sentimos somnolientos y nos permitirá centrarnos cuando tenemos problemas de concentración. Sigue los siguientes pasos durante unos 30 segundos:

- Coloca los dedos en la clavícula. Para localizar estos puntos, apoya el dedo índice de cada mano en la clavícula y aproxima las manos una a la otra, hasta alcanzar el extremo interior de la clavícula. Desde allí, desciende en línea recta hasta unos 2 o 3 centímetros por debajo de la clavícula. La mayoría de la gente en ese punto tiene una parte blanda o una hendidura.
- Con los dedos de ambas manos orientados hacia el cuerpo, cruza las manos, una encima de la otra, con el dedo corazón de cada mano sobre el punto K-27 del lado contrario. Aunque no es imprescindible cruzar las manos, sí que resulta de ayuda para que la energía pase del hemisferio al lado derecho del cuerpo y viceversa.
- Sigue respirando lenta y profundamente mientras vas masajeando o dando golpecitos firmes en K-27 durante dos o tres respiraciones. Inspira por la nariz y expira por la boca. Si la situación no te permite usar ambas manos al mismo tiempo, emplea el pulgar y los dedos para golpetear o masajear ambos puntos a la vez.

### • Golpeteos o masajes en la glándula timo

El golpeteo o el masaje en el timo puede resultar de ayuda cuando uno se siente dominado por las energías negativas, cuando se tiene un catarro, se combate una infección o en cualquier otro caso que suponga un desafío para el sistema inmunológico. Durante unos 15 segundos, puedes seguir los siguientes pasos:

- Coloca los dedos de una mano en el centro del esternón, en la glándula del timo, unos 5 centímetros por debajo de los K-27, en el centro del pecho.



- b. Con la ayuda del pulgar y del resto de los dedos, da golpecitos firmes y respira lenta y profundamente, inspirando por la nariz y espirando por la boca, durante dos o tres respiraciones.

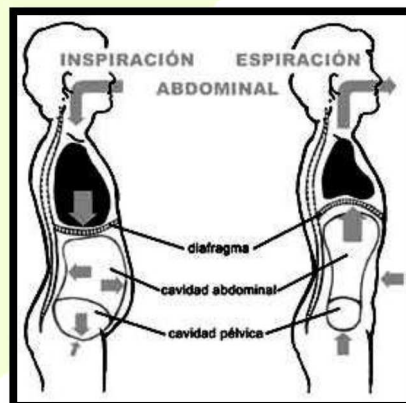
- **Golpeteos o masajes en el bazo**

Son golpecitos o masajes en los puntos reflejos neurolinfáticos en el meridiano del bazo. A diferencia de los puntos de digitopuntura, los puntos neurolinfáticos forman parte del sistema linfático. Puesto que el bazo es esencial para el funcionamiento del sistema inmunológico, este golpeteo ayuda a sincronizar los ritmos del organismo así como a equilibrar las energías y las hormonas, a eliminar toxinas, combatir el malestar general debido a situaciones de estrés, a contrarrestar estados de vértigo, a regular la composición química de la sangre y a metabolizar mejor los alimentos. Durante unos 15 segundos, sigue estos pasos:

- a. Busca los puntos arrastrando los dedos hacia abajo desde el timo por encima de los pezones y continúa hacia la parte inferior en línea recta hasta justo por debajo del pecho.
- b. Golpetea firmemente con varios dedos durante unos 15 segundos y respira profundamente, inspirando por la nariz y espirando por la boca.

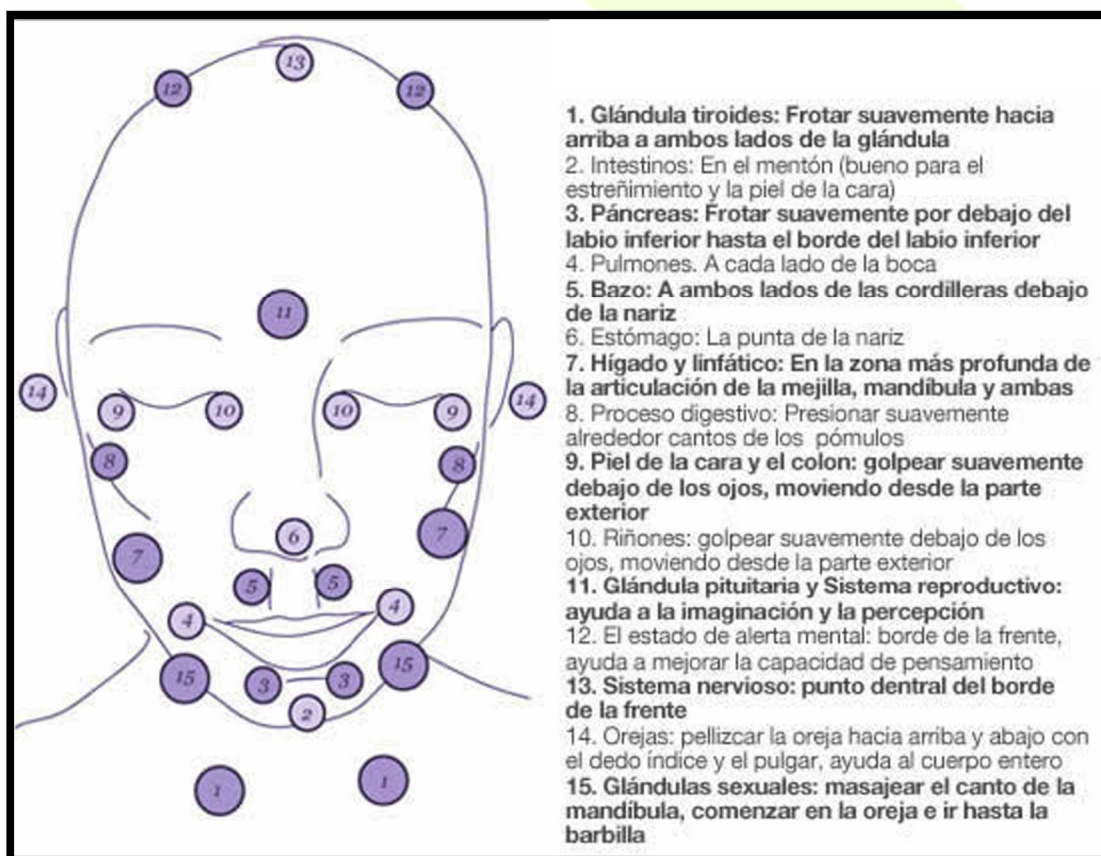
#### 4. RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA

Presta atención máxima a la respiración abdominal, con absoluta atención mental, de forma deliberada, a lo largo de cada día de esta semana, especialmente en aquellos momentos de mayor ajetreo o tensión. Date cuenta de cuáles son las sensaciones que provoca en tu cuerpo la propia respiración y nota el flujo hacia dentro y hacia fuera mientras inspiras y espiras.



## 5. REFLEXOLOGÍA FACIAL

Se puede dedicar a esta práctica unos 15 minutos. La práctica consiste en aplicar una presión firme y suave a cada región de la cara señalada con movimientos circulares durante un minuto en cada una de ellas.



## ATENCIÓN PARA DETENER EL “RUMING”

La concentración es la fijación de la mente en un solo soporte con exclusión de todo lo demás. Ejercitando la mente en este sentido se va combatiendo la dispersión y unificando la conciencia, con lo que gana en penetración, intensidad y poder.

Pero las técnicas de concentración no sólo previenen contra la dispersión mental y acopian las energías mentales, sino que cultivan la atención, intensifican la capacidad de perceptividad, queman las latencias del inconsciente, reducen las ideaciones, calman el contenido mental y hacen a la mente más poderosa para resistir las influencias nocivas del mundo circundante.

El objetivo de cada técnica consiste en representarse mentalmente el objeto de la concentración, pero no en indagar ni reflexionar sobre él. Algunas de las técnicas que en esta línea se pueden utilizar son las siguientes.

## **1. CONCENTRACIÓN SOBRE EL ENTRECEJO**

Esta es una técnica de concentración muy antigua y útil. Dirige tu atención mental al entrecejo y trata de mantenerla allí con tanta firmeza como puedas. Cada vez que la mente se vaya y la descubras, condúcela de nuevo a la zona indicada.

Si aparece (no la imagines) una sensación en el entrecejo, puedes centrarte en ella más y más. Si no aparece, no importa, también es normal; continúa con la mente enfocada en el entrecejo evitando, en lo posible, las divagaciones.

## **2. VISUALIZACIÓN Y CONCENTRACIÓN SOBRE LA LLAMA DE UNA VELA**

Coloca una vela encendida a unos 30 ó 40 centímetros de tus ojos. Parpadeando lo menos posible pero sin forzar en exceso, observa fijamente la llama de la vela, evitando distracciones y quedando absorto/a en la misma. Procede así durante 3 minutos aproximadamente. Luego cierra los ojos y presiónalos levemente con la parte superior de las palmas de las manos. Al presentarse la imagen retenida en la retina, obsérvala tan atentamente como puedas y cuando se pierda trata una y otra vez de recuperarla.

Cuando se haya perdido por completo, repite de nuevo el ejercicio: mira unos minutos la llama de la vela, luego cierra los ojos y concéntrate en la imagen que aparece.

## **3. CONCENTRACIÓN EN UN ÁREA DEL CUERPO**

Se selecciona una zona del cuerpo y se mantiene la mente fija en ella tan atentamente como sea posible. Cada vez que la mente se escape y uno lo descubra, se la conduce de nuevo a la zona seleccionada.

## **4. CONCENTRACIÓN EN UNA SENSACIÓN**

Se elige una sensación táctil y se concentra la mente sobre ella tan firme e intensamente como sea posible, regresando a la sensación seleccionada siempre que se escape de la misma.

## **5. CORTAR DE RAÍZ LOS PENSAMIENTOS**

Permanece con mucha atención, alerta... Enfoca la atención sobre el espacio mental. No le das el juego a los pensamientos, no te dejes llevar por ellos, no te sometás a las ideaciones mecánicas, sino trata de erradicar el pensamiento en cuanto surja, córtalo en su misma raíz, niégate a seguirle el curso...

No importa que al cortar el pensamiento de raíz surja otro que también tengas que cortar. No cejes en el empeño. Persevera. Permanece como observador/a y guillotina cada pensamiento que brote evitando, sobre todo que forme un río de juicios (asociaciones de pensamientos).

No olvides tomártelo como un juego y como un entrenamiento. Por tanto, da la bienvenida a cuantos pensamientos broten y dales las gracias por dejarte entrenar.

## 6. ATENCIÓN A LOS SENTIDOS

Los diversos entornos en los que te desenvuelves pueden convertirse en un espacio de experiencias sensoriales... Ejercítate en poner atención a tus cinco sentidos sabiendo que ***tu Testigo interior es experto o experta en atención.***

**Date cuenta de cómo esta práctica ayuda a rebajar tu estrés, a focalizar la mente y a disfrutar más de las cosas y los acontecimientos.**

- a) Camina de un lugar a otro prestando atención a lo que ves: formas, brillo, colores, tamaños, luminosidad, distancia, movimiento...  
¿Qué información te proporciona?  
¿Qué cambia en ti al prestar atención a lo que ves?
- b) Oír y escuchar no es lo mismo. Trata de escuchar a lo largo del día de forma que, al final, hayas escuchado más que oído. Puedes prestar atención al volumen, al tono, al tiempo, a la distancia del sonido, a las inflexiones, a la localización...  
¿Qué información te proporciona?  
¿Qué cambia en ti al prestar atención a lo que escuchas?
- c) También puedes prestar atención a tus sensaciones corporales: intensidad, textura, temperatura, olor, sabor... Trata de practicar con tus sensaciones cuando estés sentado trabajando y cuando estés en tu momento de descanso (tomando un café, comiendo, etc.).  
¿Qué información te proporciona?  
¿Qué cambia en ti al prestar atención a las sensaciones que experimentas?

“  
La distancia  
entre el querer y  
el poder se  
acorta con el  
entrenamiento  
”