

## **Fragmentos del libro: “Siéntate contigo mismo” de Pedro Campos.**

Hola, querida persona que está tomando el Curso de Mindfulness para Principiantes en Espacio Corazón. He seleccionado algunos escritos de mi libro para compartirlos contigo. Leerlos te ayudará a comprender un poco más la práctica de la meditación mindfulness. Espero que los disfrutes y que te sirvan.

### **Meditar no es dejar la mente en blanco**

Cuando yo tenía alrededor de 10 años, la mamá de mi amigo Antonio tenía un grupo de amigos que se juntaban a meditar en su casa los sábados por la mañana. Como yo solía quedarme a dormir ahí los viernes, a la mañana siguiente me tocaba verlos sentados en silencio con las piernas cruzadas.

Un día le pregunté a Antonio acerca de lo que hacían su mamá y sus amigos, a lo que él me respondió: *dejan su mente en blanco*. Esta respuesta me resultó muy difícil de creer. *¡Eso es imposible, si piensas en dejar la mente en blanco entonces estás pensando en algo!* – dije.

Unas décadas más tarde puedo afirmar que el pequeño Pedro tenía razón. Es imposible dejar de pensar. Y meditar, definitivamente, no es dejar la mente en blanco.

No existe un botón para apagar los pensamientos y esto tiene una explicación. La neurociencia ha descubierto que en nuestro cerebro hay un conjunto de regiones que permanecen activas de manera automática y predeterminada aún cuando estamos en reposo, dormidos o incluso bajo un estado de anestesia. Este conjunto de regiones se llama Red Neuronal por Defecto y es la responsable de toda la rumiación, ensoñación y divagación que ocurre en nuestra mente más allá de nuestra propia voluntad. No hay manera de frenar la actividad de la red neuronal por defecto, por lo tanto dejar de pensar no es factible. Lamento si empezaste a leer este libro esperando encontrar el secreto para dejar de pensar.

Lo que sí podemos hacer es observar la actividad de nuestra Red Neuronal por Defecto. Podemos darnos cuenta de nuestros pensamientos automáticos sin creernos todo lo que nos dicen y sin dejarnos arrastrar por ellos. ¿Cómo? Regresando una y otra vez a la respiración, con paciencia y gentileza. Eso es lo que realmente intentamos hacer cuando meditamos.

Así que por favor grábate muy bien esto: **meditar no es dejar la mente en blanco.**

¿Me prometes que no se te olvida?

## **Meditar no es entrar en un trance**

Muchas personas piensan que meditar es entrar en un trance de gracia y liberación. Creen que la meditación les llevará a un lugar especial, lejos de sus problemas, donde sólo hay luz y sensaciones placenteras.

Esto no es verdad.

Lo que en realidad pretendemos con la meditación mindfulness es salir del trance.

Salir del trance del odio.

Salir del trance del miedo.

Salir del trance de las obsesiones.

Salir del trance de las expectativas.

Salir del trance del autodesprecio.

Salir del trance de los pensamientos repetitivos.

Salir del trance de la falsa interpretación de las cosas.

Cuando salimos del trance lo único que queda es la vida en su más pura esencia. La vida ocurriendo, la vida cambiando, la vida siendo vida sin necesidad de ser perfecta.

Y es justo ahí, en la vida fuera del trance, donde podemos encontrar la paz, la claridad y la libertad que tanto buscamos.

## **Meditar es familiarizarse con las cosas**

En idioma tibetano, la palabra que se utiliza para referirse a la meditación es **gom**, la cual significa:

*familiarizarse con*

Me gusta mucho esta definición porque se acerca mucho a lo que realmente hacemos cuando meditamos.

Sentarte contigo mismo es una gran manera de familiarizarte con las partes de ti que no siempre ves cuando estás haciendo otras cosas. Es hacer amistad con quien realmente eres.

Meditar es familiarizarte con tu respiración. Notarla, sentirla, saber que puedes refugiarte en cada inhalación y en cada exhalación.

Meditar es familiarizarte con tu mente. Es observar y entender cómo se comporta para no dejarte dominar por ella, sin necesidad de querer controlarla.

Meditar es familiarizarte con tus emociones. Es reconocer e investigar lo que sientes para entablar una relación más sana con tu mundo emocional.

Meditar es familiarizarte con la vida en todas sus facetas: hermosa y dolorosa, ruidosa y silenciosa, aburrida y sorprendente, incierta y cambiante.

Cuando nos familiarizamos con las cosas, éstas dejan de asustarnos.

## **Meditar transforma tu cerebro**

Una de las razones por las que la meditación mindfulness se ha vuelto tan relevante hoy en día es debido a la enorme cantidad de investigaciones que se han realizado en el campo de la neurociencia.

Cada vez son más los estudios que apuntan a que una práctica consistente de meditación puede modificar favorablemente la estructura y el funcionamiento de nuestro cerebro. La doctora en neurociencia de la escuela de medicina de Harvard, Sara Lazar, realizó dos investigaciones bastante reveladoras en este sentido.

En un primer estudio, la Dra. Lazar escaneó los cerebros de dos grupos distintos. Un grupo consistía en personas que llevaban años meditando, el otro eran personas que no meditaban. Al comparar los resultados de ambos grupos, se encontró que los cerebros de los meditadores tenían mayor cantidad de materia gris en su corteza prefrontal en relación a los cerebros de los no meditadores. La corteza prefrontal es la encargada de la memoria a corto plazo, la concentración y la toma de decisiones. Esta parte del cerebro suele deteriorarse a medida que envejecemos, sin embargo, en este estudio se observó que había meditadores de 50 años de edad que poseían una corteza prefrontal similar a la de una persona de 23 años. Meditar mantiene el cerebro joven y fuerte.

En un segundo estudio, Sara Lazar quiso explorar si era posible que personas que nunca antes han meditado pudieran cambiar la estructura de su cerebro después de participar en un programa de reducción de estrés basado en mindfulness con duración de 8 semanas.

El hallazgo fue positivo. Tras 8 semanas de ejercicios de meditación mindfulness, se pudo observar, a través de estudios de resonancia magnética, que los participantes

lograron fortalecer su hipocampo, una parte del cerebro que juega un rol muy importante en la regulación emocional. También se observó una disminución en el volumen de la amígdala, la parte de nuestro cerebro encargada de detonar el estrés y la ansiedad. Lo más valioso de esto es que las personas que participaron en el estudio reportaron que realmente se sentían más tranquilas y con menos estrés.

Hasta la fecha se siguen realizando más investigaciones científicas con distintos parámetros y enfoques. Algunas de estas investigaciones apuntan a que una práctica consistente de meditación mindfulness:

- Mejora la atención y la concentración
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Evita recaídas en depresión
- Aumenta la percepción de felicidad y bienestar
- Disminuye la presión arterial
- Fortalece el sistema inmunológico
- Ayuda a tolerar mejor el dolor crónico
- Previene el envejecimiento celular

Aunque estos beneficios suenan prometedores y hasta milagrosos, pienso que lo mejor que podemos hacer es descubrir los beneficios de la meditación por cuenta propia.

Adopta una práctica de meditación constante, siéntate contigo mismo todos los días y observa cómo te vas sintiendo y qué cambios vas notando con el paso del tiempo. Eso es lo que más importa.

## **Meditar te ayudará a vivir en paz**

Toda nuestra insatisfacción y todos nuestros conflictos se deben a las historias que nos contamos acerca de nosotros mismos, acerca de los demás y acerca del mundo. Cuanto más nos creemos esas historias y cuanto más apego les tenemos, más difícil se vuelve encontrar paz en nuestra vida.

Nos estresamos innecesariamente porque nos preocupan cosas que no sabemos si son verdad o si realmente pasarán.

Nos afligimos con frecuencia porque le añadimos interpretaciones a las cosas que nos pasan.

Nos peleamos con los demás porque evaluamos lo que piensan, dicen y hacen de acuerdo a nuestras propias narrativas.

Nos saturamos de pendientes porque nos aferramos a cumplir expectativas que sólo viven en nuestra mente.

Esto no quiere decir que la vida sea fácil. Es duro lidiar con la complejidad de las relaciones, con las exigencias del trabajo, con el dolor de la enfermedad y con la angustia de la muerte. Sin embargo, muchas veces nuestra cabeza nos hace la carga más pesada de lo que es en realidad.

Practicar todos los días el ejercicio de meditación que aprenderás en este libro, te ayudará a tomar distancia de tus pensamientos para poderlos observar sin creerte todo lo que te dicen. También aprenderás a responder con ecuanimidad ante los sucesos de la vida, sin dejarte arrastrar por las historias que surgen en tu mente.

Cuando estás meditando, cada vez que descubres que te has enredado con algún pensamiento estás fortaleciendo tu capacidad de salir del piloto automático. Cada vez que regresas a tu respiración, estás fortaleciendo tu capacidad de dejar ir. Y cada vez que permaneces con tu inhalación y tu exhalación, estás fortaleciendo tu capacidad de habitar el aquí y el ahora

Una persona que no sabe salir del piloto automático, que no sabe dejar ir y que no sabe vivir en el presente, rara vez estará tranquila. Pero alguien que ha aprendido a estar presente y a ver las cosas como son, será capaz de vivir con paz interior aún en los momentos más difíciles.

## **Meditar es un momento para ti**

¿Cuántos minutos al día pasas contigo mismo?

¿Cuánto tiempo dedicas a conocerte?

¿Cuántas veces te sientas a disfrutar el simple acto de estar vivo?

Meditar, además de ser un entrenamiento para nuestra atención, es un ritual para estar con nosotros mismos en silencio y en quietud. Sin nada que perder, sin nada que ganar.

Meditar es un regalo para ti mismo.

Dátelo.

## **Los trenes del pensamiento**

Meditar es como estar en una estación de trenes: el andén es el momento presente y los trenes son los pensamientos.

La práctica consiste en:

1. Tratar de permanecer quieto en el andén
2. Darte cuenta cuando te hayas subido a un tren
3. Bajarte del tren y volver al andén

Si tu atención está en la respiración y ves los pensamientos pasar, quiere decir que estás en el andén, siendo testigo de los trenes que llegan y se van.

Sin embargo, en algún momento, terminarás abordando un tren sin darte cuenta. Este tren te llevará al futuro o al pasado, recorriendo paisajes llenos de planes y recuerdos. Cuando menos lo imagines, estarás muy lejos del andén que es el momento presente.

Pero esto no es un problema. Lo único que tienes que hacer, es reconocer que estás a bordo de un tren, bajarte con calma y regresar a la quietud del andén.

Por momentos notarás que hay muchísimos trenes pasando a gran velocidad, por momentos descubrirás que el tránsito de trenes disminuye. A veces te subirás a todos los vagones que aparezcan frente a ti, a veces a ninguno. A veces pasarás varios minutos viajando en tren, a veces te quedarás disfrutando la tranquilidad del andén. Todo se vale, todo es bienvenido. Basta con que aprendas a bajarte de los trenes del pensamiento siempre que lo necesites. Basta con que aprendas a respirar y a poner los pies en el momento presente.

## **El puño en la cabeza**

¿Cómo se sueltan los pensamientos?

Imagina que en tu cabeza hay una mano. Esta mano tiene una tendencia a sujetar con fuerza ciertas ideas, historias, suposiciones o narrativas. Por lo regular, son acerca de las cosas que más te obsesionan: tu pareja, tu ex, tu trabajo, tus finanzas, tu salud, o lo que sea. La mano en tu cabeza se resiste a dejar ir estos pensamientos. Los agarra con el puño porque quiere encontrar en ellos una explicación, una respuesta, una solución. Esto cansa y hasta duele.

¿Pero qué pasaría si te das permiso de aflojar el puño y dejar ir? ¿Qué ocurriría si dejas la mano abierta, permitiendo que los pensamientos vengan y vayan sin darles demasiada importancia? ¿Cómo te sentirías si relajas tu obsesión por resolver las cosas que te obsesionan?

Cuando notes que te estás aferrando a un pensamiento, ya sea durante la meditación o en la vida diaria, simplemente afloja el puño en tu cabeza y deja que el pensamiento se vaya volando. Disfruta la sensación de ligereza mental que se experimenta al hacer esto. Si descubres que el puño vuelve a agarrar un pensamiento, repite lo mismo: **afloja, abre y suelta**. Verás que si haces esto una y otra vez, poco a poco empezarás a aferrarte menos. Aprenderás a soltar y serás libre.

## **Gracias mente, pero esto no es urgente**

Cuando me siento conmigo mismo, puedo observar que muchos de los pensamientos que llegan a mi mente son preocupaciones acerca de cosas por hacer. Es como si en mi cerebro hubiera una lista de pendientes a la cual se le van sumando tareas minuto tras minuto. Desde responder mensajes, hasta planear las próximas vacaciones. Poco a poco, la lista se va haciendo enorme.

Si estoy lo suficientemente atento, puedo notar que mi cuerpo empieza a ponerse tenso, como si quisiera salir corriendo a hacer todas esas cosas lo más pronto posible. Percibo un fuerte impulso de ponerme de pie y no perder ni un segundo más de mi tiempo. Pero respiro y permanezco quieto. Observo con cautela y descubro que en realidad nada es tan urgente, a pesar de que mi mente quiere convencerme de lo contrario. La tensión en mi cuerpo continúa, pero se desvanece poco a poco.

Entonces suelto y me relajo diciendo: *Gracias querida mente, pero nada de esto es tan urgente*.

Practicar esto en mis sentadas es como un entrenamiento que me ayuda a no reaccionar impulsivamente ante las falsas urgencias que surgen en mi mente a lo largo del día.

Te invito a intentarlo. Si tú al igual que yo eres de esas personas que siempre está pensando en lo que falta por hacer, siéntate a observar las supuestas urgencias de tu mente y descubre que pasa si sólo las ves y las dejas pasar sin reaccionar en automático. Siempre que llegue una urgencia respira y di: *gracias mente, pero esto no es urgente*.

## **No te aferres a dejar de pensar**

La meditación mindfulness no consiste en eliminar los pensamientos, sino en observarlos con amabilidad sin enredarse con ellos. Pedirle a la mente que deje de pensar es como pedirle al sol que deje de brillar o al corazón que deje de latir. La mente prolifera ideas, recuerdos, planes y narrativas; a eso se dedica y está bien.

Si te aferras a dejar de pensar, lo único que obtendrás será frustración. Mejor aprende a observar el flujo natural de los pensamientos sin involucrarte con su contenido. Meditar es como observar un río sin meterse en él. Aunque, ciertamente, uno termina metiéndose a nadar múltiples veces sin darse cuenta. Dicho esto, podríamos afirmar que la meditación consiste en salir del río una y otra vez. Sentarte contigo mismo es entrenarte en el arte de salir de la corriente de los pensamientos.

Cuando medites, no te enfoques en apagar la mente. Tampoco te abrumes si te enredas con su discurso. Simplemente dedícate a reconocer cada vez que te hayas puesto a platicar con un pensamiento y regresa a tu respiración sin ningún tipo de reprimenda. Es ahí donde se fortalece el músculo de la atención.

Conforme vayas avanzando en tu práctica, notarás que por momentos la mente se aquieta y baja el volumen de sus palabras. Podrás escucharla, pero quedito, como murmurando sola, hablando con ella misma. Y tal vez, sólo tal vez, en esos instantes podrás experimentar una paz profunda y una claridad atonadora.

En la vida cotidiana, ocurrirá lo mismo. Inevitablemente, tu mente generará pensamientos de preocupación, enojo, celos, angustia y vergüenza. Cada situación que enfrentes en tu día a día, dará pie a cientos de pensamientos que no podrás controlar. Más allá de querer evitarlo o pelearse con esos pensamientos, lo que puedes hacer es observarlos sin hacerles demasiado caso. Puedes regresar tu atención a cualquier cosa que te ancle al momento presente. Claro, a menos que necesites pensar, por ejemplo para tomar una decisión o encontrar una solución creativa

Sentarte contigo mismo te ayudará a salir del río de los pensamientos no sólo mientras meditas, sino en todos los escenarios de tu vida para regresar siempre al aquí y al ahora.