

Paloma Sainz Vara de Rey

Mindfulness para niños

Cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación



Prólogos de Ramiro Calle y Javier García Campayo

Índice

Portada

Dedicatoria

Prólogos

La meditación como arte de vivir
Mindfulness

Introducción

Cuando Marcela y Elizabet...
Cita
En cuanto nacemos empezamos a respirar
La bella Om y yo te damos la bienvenida...
Hace muchos años,...

1. La meditación

Nuestro hogar
Un café
Aquí y ahora
Falsas creencias sobre la meditación

2. Nuestra casa

La ventana del orden
La ventana de la belleza
La ventana de la respiración
La ventana de las emociones
La puerta del corazón

3. Tu meditación

4. Mindfulness con niños

Respirar
Sentir
Caminar
Conectar
Cerrar los ojos
Bailar, cantar, escuchar música
Escribir, dibujar, leer
Mimar
Atrapar instantes
No hacer nada

5. Familia mindful

6. La vida es meditación

Semillas

Agradecimientos

Bibliografía
Relación de ejercicios y autores
Créditos

A Lucía y Anamika,
que sigáis encontrando cada día un tiempo para vosotras,
para descubrir vuestra propia naturaleza,
y no perdáis nunca la conexión que tenéis ahora
cuando abris los brazos y cerráis los ojos frente a una
puesta de sol
o buscáis una roca para sentaros y hablar con las
montañas.

Y a todos los demás pétalos,
para que entre todos
seamos capaces de construir una bella flor.

Prólogos

La meditación como arte de vivir

La meditación no es un lujo, en absoluto, sino una necesidad específica para adultos y para niños. Es el método más antiguo y fiable para aprender a estar en uno mismo, potenciar la capacidad de concentración, entrenar la atención mental, saber parar e interiorizarse, y procurarle armonía a la mente y al sistema emocional. La meditación es, asimismo, una técnica de vida o arte de vivir, porque mejorar nuestra calidad de vida psíquica nos ayudará a mejorar la relación afectiva con los demás y a poder tallar vínculos afectivos más sanos y sinceros. Toda persona debería aprender a meditar, y cuanto antes en la vida lo haga, tanto mejor. No tiene ningún secreto. Meditar nos enseña a meditar y los padres que meditan están en óptimas condiciones para que sus hijos les imiten y puedan seguirlos. Con la meditación uno aprende a estar con uno mismo, valorarse, equilibrar la mente y actualizar los potenciales internos para afrontar con seguridad y ecuanimidad las inevitables vicisitudes de la vida.

No estoy de acuerdo, debo avanzarlo, con el término mindfulness, pero comprendo que se utilice ya que ahora ha tomado, inexplicablemente, carta de ciudadanía en Occidente, cuando deberían utilizarse los vocablos «atención plena», «atención pura» o «atención consciente». Lamentablemente muchos de los que hablan de mindfulness lo que hacen es devaluar el método genuino de la atención plena o «meditación Vipassana» y, en el peor de los casos, falsearlo o degradarlo, lo que por fortuna evita hacer la autora de este libro. Así, aborda seriamente el tema de cómo enseñar a los niños a meditar y que puedan, de este modo, beneficiarse a lo largo de toda su vida de una

técnica que se convertirá en una aliada y en una amiga. Cuanto antes se aprenda a meditar, tanto mejor, de la misma manera que cuanto antes el niño se relacione con el yoga, más preparado estará para conocer su cuerpo y su mente.

Los niños pueden resultar especialmente beneficiados por la práctica de la meditación. Hay que írsela enseñando con cariño, sin imponérsela jamás, utilizando un lenguaje a la altura de su entendimiento, de acuerdo con su edad. Habrá que seleccionar las técnicas oportunas y evitar que nunca sientan la meditación como un penoso deber; de no conseguirlo, la rechazarán de por vida. Cuando vayan encontrando en la meditación el plácido sosiego y comprueben cuánto les ayuda, incluso en los estudios y en sus relaciones, los niños irán adoptando con gusto esta técnica y la incorporarán a su vida. La práctica de la meditación afirma el carácter en el mejor sentido de la palabra, tranquiliza la mente, serena y esclarece, e, incluso, tiene efectos positivos muy definidos sobre el cuerpo. Es de gran ayuda para todos los niños y adolescentes, pero ayudará aún más a los que son demasiado nerviosos, aunque habrá que encontrar para ellos técnicas que les tranquilicen y nos les aburran.

Paloma Sainz ha puesto toda su ilusión en la redacción de este libro, y ha tratado de hacerlo lo más comprensible y práctico posible para que los padres se sientan capacitados para mostrar las técnicas de meditación a sus hijos. Los niños deben aprender a conectarse con su cuerpo y su respiración y, a través de los sencillos pero eficientes procedimientos que la autora recoge en este aleccionador libro, estos podrán aprender a relacionarse mejor consigo mismos y con los demás. La atención es la función más

preciosa de la mente y merece verdaderamente la pena cultivarla desde corta edad, pues es útil. Como decía Buda, en todo momento y circunstancia. La meditación de observación, que se ha llamado en Occidente «mindfulness», contribuye a entrenar metódica y progresivamente la atención y representa, así también, una ayuda inestimable para estimular todas las potencias de la mente e integrar la vida psíquica de los niños.

Por tanto, hay que dar la bienvenida más cálida y entusiasta a obras que muestren enseñanzas y métodos que cooperen en la formación del niño y le ayuden a ser él mismo y poder brindar lo mejor de él a los demás.

RAMIRO CALLE

Mindfulness

«Mindfulness» es una palabra inglesa que se traduce como «atención plena» o «conciencia plena» y que describe una cualidad de la mente humana que todos poseemos: la capacidad de estar atento y consciente, en el momento presente, sin quejarnos de lo que nos ocurre, sino con aceptación y sin juzgar.

Con esta técnica aprendemos a desarrollar la atención, lo que nos permite observar el funcionamiento de nuestra mente sin quedar atrapados por nuestros pensamientos y emociones, sino observándolos como si de una película se tratase. De esta forma, la charla interna, que continuamente mantenemos con nosotros mismos, va desapareciendo. Eso nos permite hacernos más conscientes de nuestro cuerpo y de los sentidos, como si fuese la primera vez que experimentamos cada cosa, quedándonos fascinados por todo lo que nos rodea. Poco a poco, conforme se desarrolla la sensación de no estar tan identificados con el mundo, las emociones negativas como la ira, el miedo o la tristeza no nos afectan tanto. Con el tiempo, desarrollamos una visión del mundo y de nosotros mismos flexible, sin desear que las cosas sean de una manera concreta, sino aceptando con alegría todo lo que nos ocurre, sintiendo que todo está bien. Por último, y de forma natural, surge una sensación de conexión y responsabilidad con todo lo que nos rodea, con la humanidad en general y con todo el planeta, porque sentimos que todos compartimos este tiempo y este espacio.

Las personas que pueden permanecer a menudo en este estado de atención plena se sienten más felices y desarrollan una mejor salud, tanto psicológica -previene la aparición de ansiedad, depresión o consumo de sustancias- como física -disminuye, entre otros, el riesgo de enfermedades cardiovasculares y oncológicas.

En un mundo cambiante, en el que la conciencia social y planetaria está perdiéndose, el mindfulness constituye una revolución silenciosa que puede permitir a los seres humanos hacerse más conscientes de que la felicidad no está en el desarrollismo compulsivo, sino en la forma de conciencia de nuestro ser interior y de la interconexión existente con nuestro entorno y con todos los seres humanos.

Este libro, pionero en nuestro país y en idioma español, pretende contribuir a un mejor conocimiento del mindfulness y a su aplicación en niños.

JAVIER GARCÍA CAMPAYO

Introducción



Cuando Marcela y Elizabet me encargaron este libro no era consciente del regalo tan grande que me estaban haciendo.

«No podemos respaldar el proyecto de All One Project ni publicar tu libro, pero necesitamos un libro de meditación para padres y niños y, por lo que hemos leído, creemos que tú lo podrías hacer.» Salieron de prisa del restaurante para llegar a una reunión que tenían a las cuatro y media. Y ahí me quedé, como sin energía. No había salido el proyecto. Estaba convencida de que iba a salir. Y si el grupo Planeta lo respaldaba, luego sería mucho más fácil que otros patrocinadores participaran en él. Había ido a Barcelona en autobús y no me sentía con fuerzas para volver a Zaragoza en el día. Y me quedé a dormir allí, en casa de mi amiga Katy. Ella me dijo: «Pelú, te están dando una oportunidad buenísima. Y, además, es algo en lo que crees, que conoces.» El día anterior habíamos estado comentando por teléfono precisamente lo bien que me habían ido durante los últimos años los paseos matutinos, mi meditación caminando, y la meditación sentada, cada mañana, cada noche... Me habían salvado la vida. Y cuando digo «salvado» es literal.

En cuanto llegué a casa me puse a trabajar en ello. Tenía que ser una herramienta que ayudara primero a los padres y luego a los niños a crear un poco de calma en la vida caótica que llevamos todos. Y tenía que presentarla de una forma muy sencilla para que todo el mundo pudiera incorporarla a su vida.

«Si le enseñáramos meditación a cada niño de ocho años eliminaríamos la violencia en solo una generación.»

XIV Dalái Lama



Foto: Gustaff Choos



En cuanto nacemos empezamos a respirar. Y no dejamos de hacerlo hasta que morimos. Pero durante ese tiempo, durante nuestra vida, ¿cómo respiramos?, ¿cómo vivimos?

Si aprendiéramos a respirar desde pequeños. A utilizar la respiración para calmar nuestra mente, nuestro cuerpo. Para conectar con nuestro interior. Con cada momento.

Si aprendiéramos a meditar desde que somos niños.

Si aprendiéramos todos a vivir con una mente en calma y un corazón abierto.



La bella Om y yo te damos la bienvenida a esta casa mindful.

Si no has practicado nunca meditación o ni siquiera sabes qué es, esperamos que este libro te acerque y te anime a comenzar. Puedes empezar con sólo 10 minutos por la mañana al levantarte o por la noche antes de ir a dormir. No necesitas irte a un *ashram* a la India ni tienes que tener un cuerpo superflexible ni nada parecido. Sólo necesitas constancia y paciencia. Y puedes transformar tu vida y la de los que te rodean. Y estar más mindful en tus actividades cotidianas, cuando comes, paseas...

Este libro es para niños, pero, sobre todo, para los padres. No podemos enseñar algo que nosotros mismos no practicamos. Enseñar a nuestros hijos a meditar es darles una herramienta que les va a ayudar a conocerse a sí mismos y que les va a hacer más libres y felices. ¿Acaso no es el mejor regalo que les podemos dar?

Y si practicas ya meditación, esperamos que disfrutes de este paseo y que alguna idea te sirva para incorporarla en tu día a día.

Este libro está estructurado en seis partes.

La primera, «La meditación», es una breve introducción a nuestro hogar hoy en día y a lo que es y no es la meditación.

La segunda hace un recorrido por «Nuestra casa», las cuatro ventanas (orden, belleza, respiración y emociones) y la puerta (nuestro corazón), para limpiarla antes de empezar a meditar.

Y al final de cada ventana y de la puerta hay unos ejercicios para hacer con los niños. Todos ellos se encuentran en páginas con un marco azul y van acompañados de este símbolo:



La tercera, «Tu meditación», es una breve y sencilla guía para empezar a meditar para los adultos.

La cuarta, «Mindfulness con niños», está compuesta por una serie de ejercicios de mindfulness para niños.

La quinta, «Familia mindful», es una guía para introducir la meditación de una forma bonita y divertida en casa, con tu familia.

Y la sexta, «La vida es meditación», porque la meditación no es sólo meditar 10 minutos al día. Meditar y ser mindful es vivir despierto y consciente. Vivir con entusiasmo, con sentido y conciencia en el momento presente.

En los últimos meses asistimos a una auténtica *invasión* de artículos sobre mindfulness. Y en muchos de ellos se repite la idea de que es una técnica para poner en forma nuestro cerebro, como un entrenador del músculo de la atención, insistiendo en que puede utilizarse en empresas y colegios para «sacarle más partido» a nuestra mente.

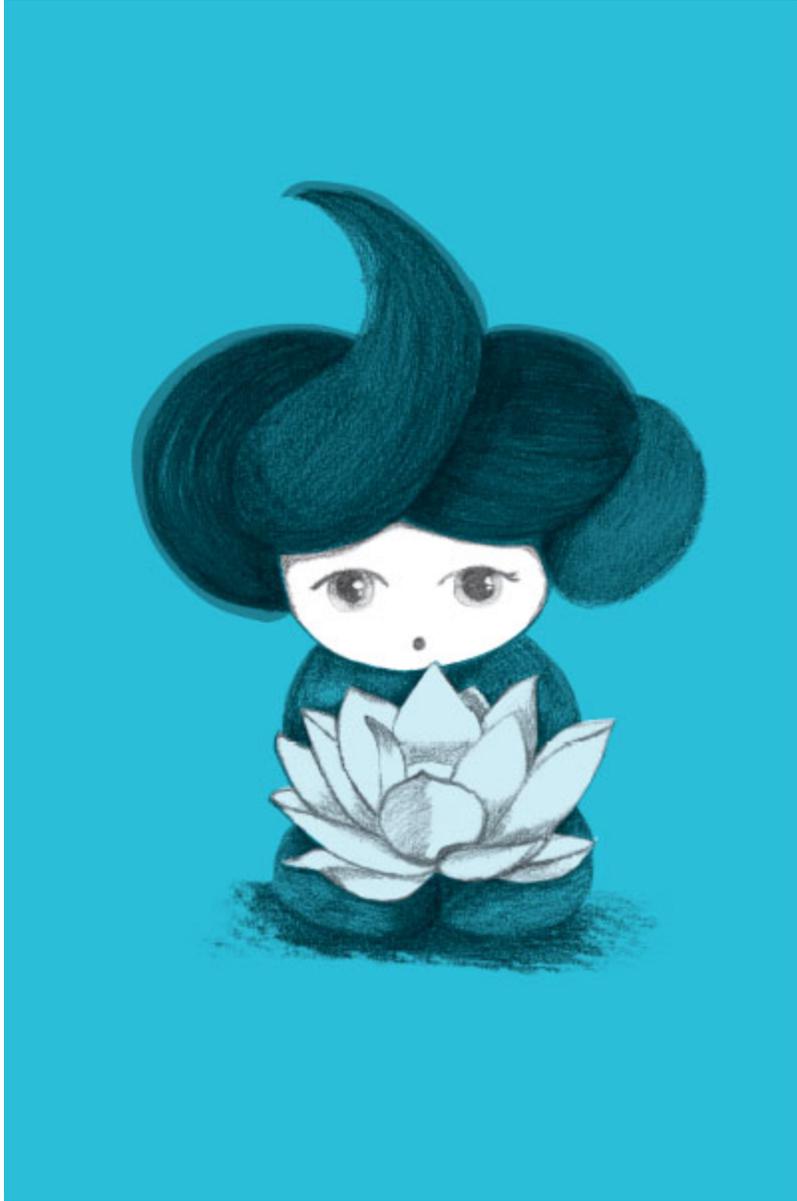
En este libro el enfoque es espiritual. Si meditamos, es porque queremos ser mejores personas. Sí, para estar más atentos; sí, para concentrarnos mejor; sí, para desarrollar mejores relaciones y tener una mayor estabilidad emocional; sí, para reducir el estrés y mejorar nuestra salud; pero, sobre todo, y por encima de todo, para SER mejores personas, para conectar con nuestro interior y, en ese espacio, sentir y vivir el AMOR hacia nosotros mismos y hacia todo el universo.



Hace muchos años, en un templo cerca de Bangkok, un monje con una túnica de color marrón me regaló un libro de meditación Vipassana.

Era una edición en castellano, aunque no habíamos hablado ni una palabra todavía.

Me dijo que tenía que escribir un libro sobre meditación.



1

La meditación

¿Te gustaría tener un lugar de calma donde refugiarte los días de tormenta? ¿Un lugar en el que nada más entrar una luz blanca te envolviera y te llenara de amor? ¿Un lugar donde te sintieras conectado con todo, como si salieran rayos desde tu corazón hacia todo el universo?

Deseo concedido.
Ya lo tienes.

A partir de ahora, cuando sientas tu cabeza llena de cosas o te sientas cansado, o triste o enfadado, puedes abrir esta puerta y entrar aquí. Es tu casa. Está dentro de ti. En tu corazón. Tiene ventanas, una chimenea... ¿Qué más te gustaría que tuviera? ¿Qué te haría sentirte a gusto y seguro? ¿Una manta, un perro, un chocolate caliente...? Puedes poner lo que quieras. Incluso dibujarla. Muy bien. Es tu casa. Es un sitio mágico y lo mejor es que está dentro de ti. No necesitas nada más. Sólo tienes que cerrar los ojos y abrir la puerta. ¿Quieres que te ayude a abrirla?



«Cuando las puertas de la percepción se abren, todo se ve como realmente es: infinito»

William Blake

Empecé a hacer yoga y meditación hace dieciocho años, después de mi primer viaje a la India. Y meditación Vipassana, hace cinco, dos años después de empezar a trabajar con mi amiga y socia tailandesa Sue. Ella me llevó con Lulung, su maestro de Vipassana, y en un retiro en un bosque del norte de Tailandia descubrí otra forma de meditar, mucho más sencilla. En ella es en la que hemos basado nuestro trabajo estos últimos años, con todos los talleres de Mulberry Paint® y mindfulness, y es la base de este libro.

He estado viajando desde los veintitrés años por el sudeste asiático. Siempre pensé que estaba allí mi lugar. Pero ahora creo que no, que realmente está dentro de cada uno, en cómo miramos, en cómo escuchamos y en cómo hablamos, en cómo respondemos a lo que va llegando cada día a nuestra vida... Y que este «cómo» lo podemos cambiar. Cuando lo hacemos todo se modifica. El hecho será el mismo, pero nosotros ya no lo veremos (ni viviremos) del mismo modo.

El viaje a nuestro interior es el mejor que podemos hacer. Tomar las riendas de nuestra propia vida para descubrir nuestra naturaleza. Y la práctica constante de meditación nos proporciona el mejor vehículo para emprender este apasionante viaje. Hacerlo sólo requiere voluntad y movimiento.

«No hay más realidad que la que tenemos dentro. Por eso la mayoría de los seres humanos vive tan irrealmente; porque cree que las imágenes exteriores son la realidad y no permiten a su propio mundo interior manifestarse.»

Herman Hesse

Nuestro hogar

Vivimos en un caos. Haciendo malabarismos con agendas y Excels como artistas de un circo. Nos faltan horas por todos los sitios.

Cada día estamos más conectados a través de redes, notificaciones, whatsapps... Y todo esto o lo sabemos gestionar (y no sabemos, porque es algo demasiado nuevo y que va cambiando cada día) o nos asfixia.

Vamos a comprar al súper y mientras cogemos los yogures estamos pensando en lo que vamos a hacer para cenar, mientras esperamos en la cola del pan respondemos un mail y le decimos a nuestro hijo que deje de una vez de estampar la huella de sus dedos en los cristales de las vitrinas... Y cuando cenamos estamos pensando en lo que tenemos que dejar hecho para el día siguiente o atendemos la llamada por Skype de nuestra prima que está en Australia. O respondemos un mensaje de nuestra abuela, que nos quiere dar las buenas noches.

Vivimos con interrupciones y distracciones constantes.

Todo esto agota y nos fragmenta, porque nos impide estar con todo nuestro ser en el momento presente. Estamos en el pasado o en el futuro. Estamos en veinte cosas a la vez. Y acabamos metidos en una rueda, que es como una cadena de montaje que está articulada en torno a nuestros horarios y a los vales que tenemos que ir presentando en cada uno de los controles para poder pasar al siguiente nivel. Nos

olvidamos de cuáles eran nuestros sueños, de nuestros verdaderos propósitos vitales, porque estamos demasiado ocupados en sacar el siguiente vale.

¿Qué nos está ocurriendo? ¿Es éste el ritmo que queremos para nuestras vidas? ¿Para nuestros hijos? ¿Necesitamos tanto ruido? ¿Nos asusta el silencio? ¿Nos da miedo dejar un día en blanco, decir «no» a un compromiso o apagar durante un día entero todos los móviles, ordenadores, televisores y demás pantallas de la casa?

Un día, en medio de una fiesta llena de amigos y familia, vamos al baño. Y allí, en el silencio y la pulcritud de esas baldosas blancas, nos miramos al espejo y nos encontramos con alguien que apenas reconocemos.

Es nuestra responsabilidad estar bien. Cada uno. Romper esta rueda y construir, juntos, otros universos, en los que podamos SER. Para dar lo mejor de nosotros al mundo. Y enseñar a nuestros hijos a estar bien. A saber conectarse con ellos mismos, con su cuerpo, con su respiración y con su corazón. Con lo que SON. Para poder sentir, ser y descubrir qué les hace felices y poder hacerlo y ofrecerlo al mundo.

Un café

Hace unos años, cenando en casa de unos amigos, sacaron después de cenar un café muy especial que habían traído de su último viaje por Asia. Patricia y David llevan muchos años viajando a la India y a Bali por trabajo, y nos juntamos de vez en cuando con otros dos amigos para hacer unas cenas mágicas, con amuletos que vamos trayendo de nuestros viajes y muchas risas. Porque siempre nos reímos un montón. Esa noche sacaron este café tan especial, Kopi Luwak. Es el café más caro del mundo. Se recolecta entre las heces de un animal, la civeta, parecido a un mapache o una ardilla, que se alimenta con granos de café y luego los expulsa en sus heces transformados por unas enzimas especiales que tienen en su estómago. Los recolectores de estos granos recogen las heces, separan los granos y los tuestan suavemente para que no pierdan sus propiedades. El precio medio puede rondar los 400 euros el kilo.

Sacaron unas tazas de Marruecos, cada una de un color diferente, e iniciamos una auténtica ceremonia: lo oímos, lo tocamos, pusimos la cafetera, nos lo servimos y lo saboreamos con todos los sentidos.

En ese momento ninguno pensaba en otra cosa ni tenía ninguna otra preocupación. Sólo esos granos de café, ese olor, ese sabor.

En ese momento todos nosotros estábamos inmersos en esa bella ceremonia que captaba la atención de todo nuestro ser.

Y ¿si aprendiéramos a vivir así cada momento?

Aquí y ahora

Esta vida loca que llevamos, esta velocidad, hace que muchas veces vayamos con el piloto automático encendido y que, en lugar de responder, reaccionemos, que nuestros pensamientos nos arrastren y sobrepiensemos, que emitamos opiniones o juicios constantemente...

Pero hay otra opción de vida. Aquí y ahora.

Descansar. Dormir bien por las noches. Acostarnos con un buen pensamiento y levantarnos con un sentido de agradecimiento. Y empezar a meditar aunque sean sólo 10 minutos en principio cada día. Esos 10 minutos diarios, con constancia y paciencia, pueden cambiar nuestra vida.

Cuando meditamos conectamos con nuestra conciencia más profunda, con nuestro interior, reconocemos nuestros patrones de comportamiento habitual e identificamos nuevas opciones para hacer mejores elecciones. De este modo, podemos soltar nuestras preocupaciones, reduciendo el estrés y sus efectos físicos, y aumentar nuestro bienestar, nuestra paz y plenitud. La compasión surge, entonces, de forma natural, así como un sentimiento de paz interior, de alegría y vitalidad que nos ayuda a incrementar nuestra libertad personal y elegir una dirección más saludable y ética en todos los aspectos de nuestra vida, sintiéndonos conectados con toda la humanidad y con nuestra Madre Tierra, que es la que nos sustenta.

Falsas creencias sobre la meditación

No tengo tiempo

Ésta es la más común. «¿Cómo voy a meditar si no tengo tiempo casi ni de respirar?», me ha dicho alguna vez alguna amiga. Pero sí, respiramos continuamente, aunque no somos conscientes. Y no hace falta tanto tiempo, ni que vayamos a ningún sitio ni que tengamos una preparación previa. Tan sólo necesitamos 10 minutos cada día. En nuestra casa o dónde estemos. Y podemos empezar hoy mismo.

Todos podemos encontrar 10 minutos cada día, levantándonos un poco más temprano o yéndonos antes a la cama, y sin duda es uno de los mejores regalos que nos podemos hacer en nuestra vida.

Aunque al principio nos sintamos extraños sentados y respirando y nuestra mente nos diga que qué hacemos, con la práctica esos 10 minutos (o el tiempo que estemos) serán nuestro espacio único y personal para estar con nosotros mismos y conectar con algo dentro que nos une a todo.

Gandhi solía decir: «Hoy tengo tanto que hacer que en lugar de meditar una hora meditaré dos».

La meditación consiste en dejar la mente en blanco

Todas las personas tenemos pensamientos, incluso los monjes budistas que más meditan.

La meditación consiste en observar los pensamientos sin que nos arrastren, como si viéramos una película.

Cuando nos hacemos conscientes de nuestros pensamientos y de nuestras emociones, vemos que hay otras posibilidades de actuación. Desde una perspectiva más calmada, con más distancia, podemos hacer elecciones que nos conduzcan a una vida más auténtica y enriquecedora.

La meditación nos ayuda a ser más conscientes de todo lo que sucede, tanto dentro como fuera de nosotros.

Soy muy activo, la meditación no es para mí

Nuestras creencias limitantes hacen que muchas veces actuemos y llevemos una vida sin control, reaccionando a todo lo que va sucediendo en cada momento como si fuéramos con el piloto automático encendido

La meditación nos ayuda a crear espacio, a ser conscientes, a que la mente nos sirva como instrumento y no domine nuestras acciones.

La meditación nos hace insensibles e imperturbables

Las personas que meditamos somos apasionadas. La meditación nos hace más sensibles y nos ayuda a ver lo que es como es, sin nombrar la palabra, como diría Krishnamurti.

La meditación no nos aleja de las emociones, sino que nos ayuda a reconocerlas, a nombrarlas y a aceptarlas. Nos ayuda a cultivar las emociones positivas y a no permanecer más tiempo del necesario en las negativas.

No se me da bien

No hay buenos ni malos meditadores.

No hay metas.

No hay premios.

La meditación es un camino.

Aprendemos a meditar meditando. Se trata de incorporar un nuevo hábito en nuestro día a día.

Meditamos para ser libres, para estar atentos y conectar con la belleza que hay en el interior de cada uno de nosotros.

No soy flexible

No hace falta sentarse en posición de loto para meditar. Podemos ponernos en semiloto, cruzando las piernas, o sentados en una silla.

Y nos podemos (y debemos) ayudar de los elementos necesarios para estar cómodos, un cojín o dos... lo que haga falta.

«Nuestro mayor miedo no es que no encajemos, nuestro mayor miedo es que tenemos una fuerza desmesurada. Es nuestra luz y no nuestra oscuridad lo que más nos asusta. Empequeñecerse no ayuda al mundo, no hay nada inteligente en encogerse para que otros no se sientan inseguros a tu alrededor. Todos deberíamos brillar como hacen los niños, no es cosa de unos pocos, sino de todos, y al dejar brillar nuestra propia luz, inconscientemente damos permiso a otros para hacer lo mismo. Al liberarnos de nuestro propio miedo nuestra presencia libera automáticamente a otros.»

Timo Cruz en la película *Entrenador Carter*, 2005.



2

Nuestra casa

La vida, tu vida, es aquí, es ahora.
Es con-tigo y con-todo.
Son todas tus relaciones.
Es tu respiración.
Y el centro de todo está en tu corazón.
Así que cuídate, cuídalo,
como si de una bella y delicada casa se tratara:
abre las ventanas cada día,
que entren los rayos del sol, el olor a lluvia
y el silencio de la noche,
limpia los cristales para que tu visión sea limpia,
que haya orden y armonía,
y guarda siempre un pequeño rincón
en el que sólo nazcan flores y alegría.



«Nuestra contribución al progreso del mundo debe consistir en poner orden en nuestra propia casa.»

Gandhi

Todos tenemos ya la semilla en nuestro interior. Tan sólo necesitamos conectar con ella y despertarla para que ilumine nuestra conciencia.

Antes de empezar a meditar es importante limpiar nuestra casa para que la semilla se abra libre.

Nuestra casa es nuestro cuerpo, es nuestro corazón.

Nuestra casa es nuestro hogar, es nuestro planeta.

Para que nuestra casa esté fresca y limpia lo más importante es poder abrir cada mañana las ventanas y que el aire fresco entre para poder respirar bien. Pero cuando no podemos abrir las ventanas o hay demasiadas cosas por en medio, el aire no circula. Como cuando en un arroyo van cayendo hojas y ramas y acumulándose las piedras, llega un momento en el que si no las retiramos, el agua se queda estancada y deja de fluir.



La ventana
del orden

Como es dentro es fuera.
Como es fuera es dentro.

Simplifica, simplifica y, después,
vuelve a simplificar.

Y si queda todavía algo por el suelo, bájrelo.



«La manera en que vivimos, en que pensamos,
en que actuamos es desordenada.
¿Cómo puede una mente que se halla en desorden
percibir aquello que es orden total,
como el orden total que impera en el universo?»

Krishnamurti

Debemos poner orden interno y externo.

El interno lo hacemos siendo íntegros. Y esto es posible cuando lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos va de la mano, cuando somos coherentes en nuestra vida y somos los mismos en la panadería, en una oficina o en el salón de nuestra casa.

Y tomando decisiones. Debemos tomar decisiones y no dejarlas en la carpeta de «pendientes» durante mucho tiempo, porque las dudas restan mucha energía y con el tiempo se hacen cada vez más grandes y más pesadas. Como los problemas. Sí. No. Fuera. Dentro. Pero cuanto antes lo solucionemos mejor. Con una mente clara y fresca somos más ligeros.

Y el orden externo lo hacemos en nuestro cuerpo, en nuestra casa, en nuestras relaciones.

Esperando a...

Cuando mi marido trabaje menos llevaremos a mi madre al mar.

Cuando termine la carrera empezaré a comer mejor.

Cuando comience el año nuevo retomaré mi tabla de ejercicios matutina.

Cuando mis hijas crezcan empezaré a viajar.

Cuando tenga algo de dinero arreglaré la cocina y pondré en orden los armarios.

Cuando consiga dormir bien por las noches empezaré a correr por las mañanas.

Cuando acaben mis hijos el cole empezaré a quedar con mis amigas.

Cuando lleguen las vacaciones haré la lista de las cosas que realmente me importan.

Cuando me jubile empezaré a pintar.

Un día nos morimos. Y normalmente nadie nos avisa.

Nuestro tiempo

¿Qué queremos hacer con nuestro tiempo? Tenemos un tiempo limitado. Como dice el texto budista: «El día en que nacemos comenzamos a morir».

Lo mejor que podemos dar a una persona es nuestro tiempo. Es lo más valioso. Estar con ella, ESTAR con todo nuestro SER.

Seamos exquisitos. Creemos nuevos hábitos en nuestro hogar para tener una casa limpia y ordenada, pero, sobre todo, con nuestras relaciones. Para tener momentos bellos y estar con las personas con las que podemos ser nosotros mismos. Porque cuando somos nosotros mismos estamos conectados con nuestro corazón. Confiamos y todo se expande. Se contagia. Empezamos con algunos momentos, y un día nos damos cuenta de que cada día, cada momento, es único y, entonces, algo se abre. Una nueva frecuencia de vivir y de amar.

Está en nuestras manos ese orden. El poder crear momentos especiales, tanto en soledad como con las personas que queremos. Decir que «no» a algunas reuniones o celebraciones en las que apenas nos comunicamos, porque sólo hay ruido, o salir de grupos de whatsapp. Apagar la televisión. Dejar tiempo cada día para poder disfrutar de una comida un martes con un buen amigo o dar un paseo un miércoles. Es todo cuestión de organizarse. Y de decir «no». Decir «no» es diferente a no querer a esas personas. Decir no muchas veces es decir «sí» a SER libres y a vivir de forma consciente y no con un piloto automático.

«Time is not money, time is life and life is not money.
Life is love. Love to the others.»

José Bueno

(«El tiempo no es dinero, el tiempo es vida y la vida no es dinero. La vida es amar, amar a los otros.»)

El poder de las listas

Hacer listas y calendarios tiene poder. Sí. Ayudan a ordenar todo lo que tenemos en la cabeza. Y ahora, con las vidas que llevamos tan cargadas, todavía mucho más. Así que haz listas.

Funcionan porque:

1. Lo sacas fuera, lo ordenas, le pones colores, lo miras... Y ya lo ves de otra forma.

2. Puedes fragmentar lo grande en pequeño y hacer posible lo que parece imposible.

Hay que saber decir «no» y borrar cosas, con tippex o tachando, según el carácter de cada uno.

Pero las palabras (o los dibujos) necesitan espacio para respirar en el papel.

Listas de propósitos, listas de canciones para estar bien, listas de sueños, listas de recados en el centro...

Y hacer todo por bloques. Desde la lista del supermercado (columna de frutas, columna de limpieza, etcétera) hasta los trabajos de casa como, por ejemplo, establecer una hora y un día para limpiar todos los cristales o, si eres autónomo, hacer todas las facturas, papeles y bancos. Para los que trabajamos desde casa esta parte es fundamental.

«Tienes mucho que hacer, es hora de recortar tiempo:

Vamos a ahorrar tiempo no haciendo ejercicio.

Tampoco perdamos tiempo en la comida, para eso se inventó la comida rápida.

Seamos secos. No hay tiempo para escuchar monólogos.

Buena estrategia, pero ahora estoy más cansado, más disperso, más aislado.

Gracias por el consejo, pero decidiré no usarlo.

Me ahorras tiempo, pero me quitas vida.»

Rafa Sansores
@inspiras_

Less is more (menos es más)

Antes hacíamos un carrete de 12, 24 ó 36 fotos y escribíamos en cuadernos con principio y fin. Casi todo era limitado. Pero ahora todo se hace infinito. Empezamos a escribir en un documento de Word y podríamos estar escribiendo en el mismo documento toda nuestra vida. Podríamos borrarlo y hacerlo desaparecer en un segundo, como si nada hubiera pasado. Y fotos y vídeos. Podemos guardar, guardar y guardar... Pero ¿para qué guardar tanto? ¿Lo vamos a ver? ¿Lo vamos a utilizar? Cada vez necesitamos más espacio, más trasteros, más capacidad en nuestros discos duros... Pero ¿todo esto tiene sentido?

Hay una charla muy ilustrativa de Graham Hill en TED (una organización sin ánimo de lucro dedicada a las «ideas dignas de difundir») *Less stuff, more happiness* (Menos cosas, más felicidad). Hill propone la siguiente fórmula:

**Menos cosas, menos espacio = Menos CO₂,
más €, más :-)**

Sólo en Estados Unidos en los últimos cincuenta años se ha multiplicado el espacio de cada persona por tres.

Hill termina su charla diciendo: «Hagamos espacio para las cosas buenas. Qitemos lo superfluo de nuestra vida».

¿Cómo nos sentimos cuando viajamos tan sólo con una maleta o una mochila y estamos en la habitación de un hotel o en una tienda de campaña? No atarnos a cosas. No comprar por comprar. Hill hace tres propuestas en su presentación:

1. Limpiar las arterias de nuestras vidas. Esa camisa a la que tienes mucho cariño, pero que tiene un montón de agujeros: a la basura.

2. Lo pequeño es sexy. ¿Por qué tener seis fuegos en la cocina si raramente utilizas tres?

3. Espacios y muebles multifuncionales. Convertir la mesa de la cocina en la mesa para cenas con invitados o un baúl de almacenamiento en mesa auxiliar.

La nevera de una casa dice mucho de las personas que viven allí. No sólo habla del tipo de alimentación que llevan, también el orden en las baldas nos da mucha información. Tengo un amigo que incluso ordena los yogures por fecha de caducidad.

Vacía. No necesitamos tanta comida ni tantos congelados. La mayoría de nosotros tenemos un mercado cerca de casa. Comprar menos, comprar mejor. Podemos ir a comprar al súper de la esquina, y las frutas y las verduras a algún huerto ecológico.

Empieza por tu nevera y, después, sigue con el resto.

Puedes continuar por las habitaciones de la casa, haz una lista para ordenarte. También puedes listar los diferentes trabajos que llevar a cabo (limpieza de armarios, cristales, etcétera). Puedes dedicar un día a la semana o un día al mes a esa limpieza especial. Pero ponte días, horas y objetivos. Y hazlo. El orden da orden.

Y al hacerlo pon la intención, hazlo con amor. *El cuidado del alma*, de Tomas Moore, habla de la intención al limpiar. Como haces una cosa, lo haces todo. Cuando lo leí, algo cambió en la forma que tenía de percibir el trabajo en casa.

Soltar

En casa. Limpia, vacía. Y deja espacio vacío para que entre lo nuevo en tu vida.

En tu mente. Escríbelo. Escribe todo en una agenda bonita y limpia.

En tus emociones. Deja ir, perdona (sobre todo a ti mismo), decide, confía, di y sigue.

En tu cuerpo. Haz una limpieza al año. Como un ritual o una cura. Puedes hacer un ayuno de una semana. Tu cuerpo elimina todo lo que ya no necesitas. O una semana de sólo fruta.

Y date baños con sales. Si no tienes sales de baño, lo puedes hacer con sal marina del supermercado.

«Si sueltas un poco, tendrás un poco de felicidad.

Si sueltas mucho, tendrás mucha felicidad,
si sueltas completamente, serás
completamente feliz.»

Ajahn Chah

Todo por escrito

Por mucho que haya avanzado la tecnología y dispongamos de aplicaciones con calendarios y agendas de mil colores, nada tiene tanta fuerza como una libreta y un bolígrafo. Escribir a mano es mágico.

Escribe, escribe y escribe. Cuando lo escribes se queda allí. No tienes que recordar ni pensar en que tienes que acordarte. Lo escribes y lo sueltas.

Importante:

1. Crea tu ritual.

Cómprate una agenda, yo soy fan total de las *Moleskine*, aunque ahora hay agendas y cuadernos preciosos en cualquier sitio. Escribe en ella cada día. Busca un rato para ti: por la mañana es ideal, con un café o un té. Tú contigo. Levántate un poco antes. Empieza el día con calma y con la mente clara y todo ordenado.

Puedes ordenar la semana el domingo por la tarde y luego ir confirmándolo o modificándolo cada mañana. Pero tener una visión clara (en papel y no en tu mente) de tu semana, de tu mes, de lo que te importa, de lo imprescindible, ayuda mucho a poder estar en cada momento presente, sabiendo que no olvidas nada, porque lo tienes todo apuntado.

2. Sólo una.

Ten sólo una agenda. Puedes hacer una por trimestre, semestre o año. O una para casa y otra para trabajo.

Pero simplifica o no sabrás dónde apuntaste aquella idea tan buena o la lista de cosas que tiene que arreglar el electricista en casa.

3. Y fórrate una pared de casa con corcho o compra pizarras de corcho (varias). Y post-it de colores. Estamos cambiando de era. Somos seres visuales. *Visual design. Visual thinking.*

**Poner orden dentro y fuera,
en todos los sentidos,
nos ayuda a conectar con el momento,
aquí y ahora.**



Cajas de colores

Pon cajones o cajas de colores en tu habitación. Las puedes pintar tú mismo o forrarlos con telas de diferentes colores y estampados. Puedes dar a cada color un significado. Pocas cajas. Todas ordenadas.

De la misma forma que cuando recoges tu habitación y ordenas todo en cajas se ve todo limpio y te sientes mucho mejor, puedes hacer lo mismo en tu cabeza. Cuando tengas cosas que te preocupen, o estés enfadado o triste o simplemente no sepas muy bien qué te ocurre, puedes organizar tus cajas mágicas de colores y colocar esos sentimientos dentro de ellas. Todas tienen sonrisas. Y cada color puede ser diferente.

Cada vez que te ocurra, ya sabes: cierra los ojos, recoge y sonríe.

Tender

Si te cuesta ver y ordenar lo que tienes en tu cabeza con los ojos cerrados, lo puedes escribir, dibujar o pintar en papel. Píntalo todo. Y luego lo cuelgas en el tendedero o en una cuerda con una o dos pinzas de tender:

al viento para que lo airee,

o bajo la lluvia, para que lo limpie,

o bajo el sol, para que sus rayos lo suavicen.

ITV personal

¿Has acompañado alguna vez a tus padres a llevar el coche a revisión? Cuando tienen ya unos años deben pasar un control para ver si todo funciona bien.

Podemos hacer lo mismo con nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo es nuestro hogar, nuestro vehículo para movernos por este mundo. Lo tenemos que tratar con mucho amor y cuidarlo, mimarlo. Y podemos empezar desde que somos pequeños a crear buenas costumbres para ello. Por ejemplo, lavarnos los dientes después de las comidas, cortarnos las uñas y darnos masajitos en los pies, ponernos crema si tenemos la piel seca... Y hacer cada día nuestra ITV personal.





La ventana
de la belleza

Despréndete de todas las gafas
y mira desde los ojos limpios
de un corazón abierto y confiado.

Y verás la belleza,
dentro de ti
y alrededor de ti.



«Cuando uno está atento a todo, se vuelve sensible, y ser sensible es tener una percepción interna de la belleza, es tener el sentido de la belleza.»

Krishnamurti

Me gusta la definición que da la RAE de belleza: «Propiedad de las cosas que hace amarlas, infundiendo en nosotros deleite espiritual. Esta propiedad existe en la naturaleza y en las obras literarias y artísticas».

Cuando estamos enamorados lo vemos todo bonito. Confiamos, sonreímos y todo nos parece bien. Y ¿si viviéramos siempre enamorados? Enamorados de la vida. Asombrándonos de todo cada mañana al despertar. Mirando a las personas a los ojos, con amor, contemplando las hojas nuevas que brotan del árbol, las afanosas hormigas, el caracol que sale con el sol.

Igual que cuando hacemos un álbum de fotos y le agregamos citas bonitas, el álbum resulta bonito, si en nuestra vida utilizamos palabras dulces y agradables, escuchamos buena música y nos rodeamos de personas bellas, de naturaleza... nuestra vida se hace hermosa, mágica, y sale lo mejor de nosotros, como en una linda melodía.

Naturaleza

En ella reside la sabiduría.

En ella están todos los órdenes naturales, todos los colores y formas posibles.

En ella está la máxima expresión de la belleza.

Es nuestro mejor refugio. A veces no podemos salir porque estamos en las ciudades y no tenemos tiempo, pero la naturaleza también está en una planta en nuestra casa, en un parque, en un paseo. Búscala. Busca caminos de tierra.

Caminar por la tierra, contemplar hojas, flores, insectos... Nos conecta directamente con la belleza.

Como haces una cosa, lo haces todo

Cómo miramos.

Cómo respondemos al coger el teléfono.

Cómo preparamos el café.

Cómo saludamos.

Cómo freímos un huevo.

Cómo envolvemos un regalo.

Cómo ponemos la comida en la mesa.

Cómo presentamos un trabajo.

Cómo damos un abrazo.

Cada cosa que hacemos por muy insignificante que parezca tiene un efecto en nosotros y en nuestro entorno. Si nos acostumbramos a ser conscientes, a hacer las cosas con presencia y amabilidad, con belleza y coherencia, reconociendo a cada persona y cada momento, estaremos creando un hábito para todo lo demás, tomando responsabilidad sobre nuestra vida y contribuyendo a un mundo mejor.

Interdependencia

Cuando contemplamos una flor, somos la flor.

Cuando comemos una manzana somos la manzana y somos la persona que plantó el manzano y la persona que recogió el fruto. Y somos el sol que le dio su calor y la lluvia que lo regó. Todos somos células de un mismo organismo.

Pequeños grandes lujos

Podemos crear nuevos hábitos en casa y generar un entorno bello. Y hacer de nuestro hogar nuestro paraíso.

Y además podemos darnos algunos lujos.

Cada uno sabe cuáles son sus «pequeños grandes lujos». Es importante que cada tanto nos mimemos un poco.

Para mí, por ejemplo, uno de ellos es ir a escribir a una cafetería preciosa que hay cerca de casa. Es una franquicia italiana y hacen un café con leche que cuesta algo más que en cualquier otro bar de barrio, pero te lo traen en una bandeja pequeña con un canutillo de chocolate... y el lugar tiene una lámpara de cristal y unos muebles preciosos. Y música italiana de fondo.

Es importante guardarnos un día para hacer aquello que nos haga sentir tranquilos y disfrutar. Durante muchos años me iba un día a la semana a comer sola a un restaurante chino. Tenía un menú buenísimo y muy económico, la música y la decoración eran chinas y cuando estaba allí me sentía en Asia. Salía siempre con energías renovadas. Como si hubiera hecho un pequeño viaje a China.

O salir a caminar por la mañana por algún camino.

O darnos un baño caliente con velas y música.

O simplemente una ducha, cada mañana.

Lenguaje

En un mensaje de whatsapp, en un email, en una llamada.

Da igual.

¿Qué palabras utilizamos?

Las palabras tienen poder. Seamos impecables con ellas. Utilicemos palabras bellas.

Y hagámoslo en tono suave. Con susurros. Sin gritar. Incluso cuando nos tenemos que poner serios. Un tono firme no tiene que ser alto.

Sólo gritamos cuando los corazones están demasiado alejados. Acerquémonos y susurrémonos al oído.

Hablar desde el corazón.

Escuchar desde el corazón.

Y bendecir (ben-decir). Bendecirlo todo. Bendecirnos a todos.

Sonrisa

La sonrisa es el mejor lenguaje que existe. Sobre todo la sonrisa que brota verdadera desde un corazón abierto y compasivo.

«Para meditar bien, tenemos que sonreír, mucho...

Siempre digo que una sonrisa puede ser una práctica, una especie de práctica de yoga.

El yoga de la boca: tú simplemente sonríe, aunque no estés alegre,

y verás cómo después de la sonrisa te sientes diferente.

Algunas veces la mente toma la iniciativa

y algunas veces tienes que permitir que la tome el cuerpo.

Algunas veces nos guía el espíritu y otras nos puede guiar el cuerpo.»

Tich Nhat Hanh

Relaciones

Somos relación, con nosotros mismos, con los demás y con nuestro entorno. Entonces, estemos con las personas que sacan lo mejor de nosotros.

La vida es breve y frágil, como dice la artista Candy Chang. No la malgastemos estando con personas sólo por estar o por compromisos. Estemos con las que amamos, con las que nos hacen sentir bien, con las que nos inspiran a ser mejores personas.

Y empecemos por nosotros mismos, dedicando un tiempo cada día a estar en soledad, a conocernos, fuera del ruido.

Estemos atentos cada día, porque hay muchas otras personas que quizá todavía no conocemos y en las que podemos encontrar fuentes de amistad y sabiduría.

Un jardinero, una camarera, el compañero de tren... Personas que quizá ves cada día y con las que nunca has cruzado más de dos palabras. Un día tómate un tiempo para preguntarles y escucharles. Tal vez después de compartir vuestra historia os miraréis de otra forma y, aunque muchas veces no haya tiempo para largas

conversaciones, lo empieces a sentir como un hermano. Porque los hermanos no son sólo los de sangre. Tan sólo tenemos que conectar.

Muchas veces nos han hecho tanto daño que nuestros corazones se han convertido en piedras, y nuestras palabras, en monosílabos. A veces, incluso, se nos ha quedado el ceño fruncido permanentemente. Pero debajo de ese gesto y en el fondo de ese pecho late un corazón como el tuyo, como el mío, como el de todos, un corazón que sólo busca amor. Es lo único que necesitamos desde que nacemos hasta que morimos.



Mensajes en servilletas

Puedes transformar una merienda del cole o una cena en casa en algo diferente y dar bonitas sorpresas tan sólo poniendo dibujos o mensajes en servilletas de papel. Yo se lo solía hacer a mis hijas con las meriendas del cole cuando eran pequeñas. (Ahora ya se preparan ellas mismas sus meriendas.) Cuando preparen en casa una comida o una cena te puedes encargar de decorar las servilletas y dejarlas al lado de los platos para que cuando se sienten los invitados y abran las servilletas descubran su mensaje. Pueden ser al azar como un juego a ver quién le toca o personalizados.

También lo puedes hacer con el rollo de cocina o, incluso, con el rollo de papel higiénico.

Picnic

Una de mis actividades preferidas para hacer con la familia es el picnic. Lo he hecho desde que mis hijas eran muy pequeñas. Mi madre me regaló una cesta con platos, cubiertos y vasos de colores. Metíamos una tortilla de patata, quesos, tomates, una barra de pan y anchoas, sí, las anchoas le han encantado a Anamika desde que era muy pequeña. Y si había que andar mucho, cogíamos la mochila. Nos han pasado cosas divertidísimas. Hemos hecho y

seguimos haciendo picnics en la montaña, al lado de un río, pero también al lado de casa en un camino que está lleno de árboles, en la playa con la luna llena, en un parque... Busca un sitio que te guste y prepara un picnic, verás que es muy divertido.

Palabras mágicas

Haz una lista con aquellas palabras bonitas que, con sólo escucharlas, hacen que te sientas bien. Y utilízalas en casa, pero también con todas las personas que te vayas encontrando, en el cole...

Flor

Mira atentamente una flor. Más. ¿Qué ves? ¿Ves esas rayitas? Sí, en los pétalos. Y ¿ves lo que tiene en el centro? Sí, es totalmente simétrico, perfecto.

En una pequeña flor, en una hoja, podemos ver toda la belleza. Y podemos encontrarlas por todas partes. Sólo hay que pararse y contemplar.





La ventana
de la respiración

La respiración está siempre contigo. Desde que
naciste.

Y lo estará siempre. Hasta que mueras.
Dedica cada día un tiempo a estar con ella.
Es tu mejor amiga.

Cuando inspires deja que el aire entre bien
por todo tu cuerpo
iluminando con su luz cada órgano, cada pequeña
arteria,
como si fueras dando con él un suave masaje a todo
lo que
vas encontrando por el interior de tu cuerpo.

Cuando espires déjalo salir con calma,
como si fueran rayos dorados de amor que se
expanden,
compartiendo toda esa luz con tu familia, con tu
ciudad,
con el mundo, con el universo.
Como una estrella.

Y si algún día te sientes cansado o preocupado,
con tu cabeza llena de turbulencias,
lleva la atención a tu vientre y respira
profundamente.

La respiración devolverá la calma a tu barco.
Es tu ancla.



«Inspiro y tranquilizo mi ser;
espiro y sonrío.»

Budismo zen

Una respiración amplia y regulada es el fundamento para una buena salud física, psíquica, mental y espiritual.

Normalmente no estamos atentos a nuestra respiración. La respiración es la base de la vida, y sólo parar unos instantes y hacer una respiración profunda nos puede devolver la calma y llevarnos al momento presente. Como si fuera nuestra ancla.

Si llevas tu mano derecha al pecho, tu mano izquierda al vientre y pones tu atención en la respiración, podrás observar con gran facilidad con qué parte de tu cuerpo respiras más, si con tu parte baja o con tu parte alta. También podrás darte cuenta de si se mueve como una ola o sólo en un lugar, o de si el ritmo es agitado o es lento.

Cuando estamos calmados respiramos con el vientre, despacio.

Cuando estamos nerviosos respiramos con la parte alta del pecho, rápidamente. Y ese movimiento puede verse, incluso, en las clavículas.

Nuestra vida es un número de respiraciones

En casi todas las tradiciones existe un término para denominar la energía vital, que nos viene infundida a través de la respiración.

Según la tradición china, el *qi* (pronunciado «chi») es el aire, el aliento. Podría traducirse como el flujo vital de energía. En su circulación se basa la medicina tradicional china para curar las enfermedades, a través de los meridianos de acupuntura.

En la India la palabra es «*prana*», que en sánscrito significa «aire inspirado». Este término aparece ya en los Vedas, el texto más antiguo de la India, del siglo II a. C. Su significado es «respiración, vida». En su circulación se basa la medicina ayurvédica.

Tanto en la tradición de la India como en la de China, cualquier bloqueo en la circulación del *qi* o del *prana* por nuestro cuerpo es lo que provoca la enfermedad.

«Centrándonos en nuestra respiración,
liberamos el pasado,
liberamos el futuro,
liberamos nuestros proyectos.
Habitamos la respiración con todo nuestro
ser.
Nuestra mente regresa a nuestro cuerpo
y nos encontramos verdaderamente ahí,
vivos, en el instante presente.»

Tich Nhat Hanh

Respiración abdominal

Es la más importante. Es la base de una buena respiración, ya que permite una gran oxigenación. Aporta el 70 % de la capacidad respiratoria...

Inspiración



Espiración



Cómo hacerla

Para aprender a respirar bien y ser conscientes de cómo lo hacemos lo más sencillo es practicar la respiración abdominal tumbados, boca arriba, con las piernas y los brazos ligeramente separados y las manos abiertas mirando hacia arriba; aunque se puede hacer en cualquier posición, de pie o sentado.

Iremos paso a paso.

- Cerramos los ojos para evitar cualquier distracción visual.

- Llevamos nuestra atención a la respiración y, sin intervenir en ella, la observamos. Detectamos si está en nuestro abdomen o en la parte alta, si es rápida o lenta, si es amplia o corta.

- Llevamos ahora nuestras manos al abdomen.

- Inspiramos. El abdomen se expande y las manos se separan.

- Espiramos. El abdomen baja y las manos se unen.

- Ahora, para hacer el ejercicio intervenimos en la respiración para prolongarla.

- Cada vez que inspiramos vamos haciéndola un poco más larga y expandiendo cada vez más el abdomen.

- Cada vez que espiramos, la hacemos también más larga, más profunda, forzando un poco el vacío en el abdomen.

Es como si nos estuviéramos dando un suave masaje por el interior de nuestro abdomen.

El movimiento tiene que estar sólo en la parte abdominal.

Efectos

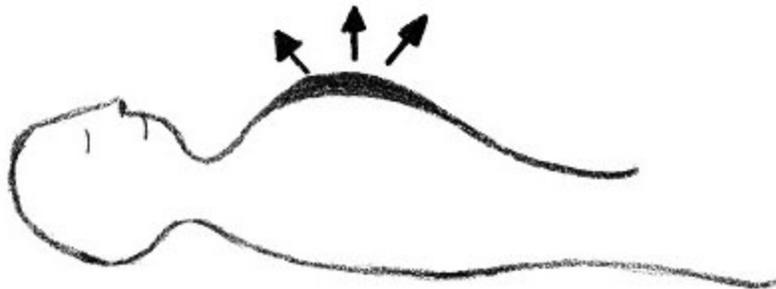
Es una respiración relajante, que nos aporta tranquilidad en casos de estrés o ansiedad.

Favorece también el buen funcionamiento del aparato digestivo por el masaje intraabdominal que se realiza.

Respiración costal

La respiración costal o media aporta el 20 % de la capacidad respiratoria.

Inspiración



Espiración



Cómo hacerla

Nos tumbamos en el suelo, boca arriba, con las piernas y los brazos ligeramente separados y las manos abiertas mirando hacia arriba.

- Cerramos los ojos para evitar cualquier distracción visual.

- Llevamos nuestra atención a la respiración y, sin intervenir en ella, la observamos. Si está en nuestro abdomen o en la parte alta, si va rápida o lenta, si es amplia o corta.

- Colocamos ahora nuestras manos debajo del pecho, sobre las costillas.

- Dirigimos la atención hacia las costillas, controlando el abdomen para que apenas participe.

- Inspiramos. Y las costillas se separan, hay una expansión costal.

- Espiramos. Y nuestras costillas se unen.

Efectos

Es una respiración que fomenta la vida sensible, la afectividad, la percepción del mundo exterior, la relación con el entorno y la confianza en uno mismo.

Respiración clavicular

Esta respiración es muy sutil. Debemos conocerla para incluirla cuando ejercitamos la respiración completa, pero una respiración clavicular nos aporta tan sólo un 5 % de la capacidad respiratoria.

Inspiración



Espiración



Cómo hacerla

Nos tumbamos en el suelo, boca arriba, con las piernas y los brazos ligeramente separados y las manos abiertas mirando hacia arriba.

- Cerramos los ojos para evitar cualquier distracción visual y podemos centrar también mentalmente en la respiración.

- Llevamos nuestra atención a la respiración y, sin intervenir en ella, la observamos. Si está en nuestro abdomen o en la parte alta, si va rápida o lenta, si es amplia o corta.

- Colocamos las manos encima del pecho, cerca de las clavículas.

- Nos centramos mentalmente en esa zona.

- Dirigimos la atención hacia esa zona, controlando el abdomen y las costillas.

- Inspiramos. Y esa zona subclavicular y las manos se elevan.

- Espiramos. Y descienden...

Efectos

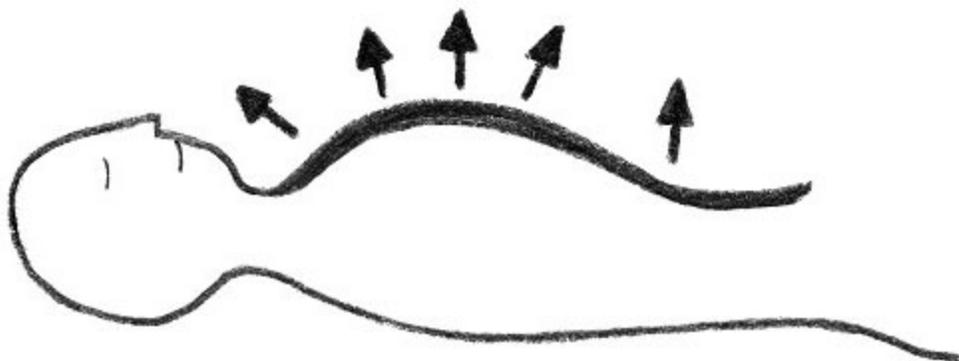
Es una respiración que fortalece y purifica la parte superior de los pulmones, donde se generan gran parte de las enfermedades respiratorias.

Favorece y desarrolla la actividad mental.

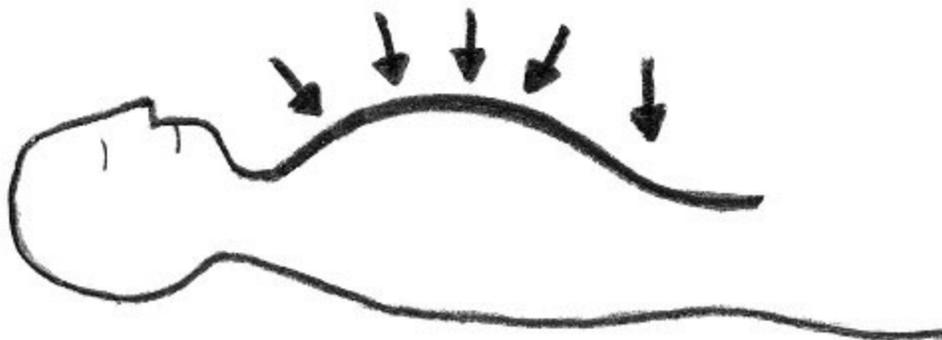
Respiración completa

La respiración completa es la respiración yóguica. Engloba las tres respiraciones: la abdominal, la costal y la clavicular.

Inspiración



Espiración



Cómo hacerla

La podemos hacer boca arriba, sentados o de pie.

Inspiramos, comenzando por el abdomen, siguiendo por la parte costal y terminando por la clavicular, en un movimiento único y uniforme.

Y cuando expulsamos el aire lo hacemos en el mismo orden: primero, abdomen; luego, la parte costal y, por último, la clavicular.

Podemos pensar en la imagen de una ola.

Nos ayuda a que sea todavía más profunda utilizar los brazos. Tanto tumbados como de pie, mientras inspiramos abrimos los brazos hacia arriba hasta que se unen las manos y mientras espiramos los bajamos por delante del tronco.

Efectos

Mejora la salud en general.

Se estimulan y regulan los diferentes sistemas orgánicos (respiratorio, circulatorio, digestivo y glandular).

Vitaliza y relaja el sistema nervioso, y constituyen una valiosa herramienta en momentos de estrés y ansiedad.

Cuando se sufre ansiedad o estrés, parar unos minutos y hacer tres respiraciones completas nos puede ser de gran ayuda.



Barco de papel

- Haz un barco de papel. Píntalo y decóralo como quieras.
- Ahora, tumbate en el suelo boca arriba y coloca el barco sobre tu tripa.
- Inspira y haz una gran ola desde tu tripa por todo tu cuerpo.

¿Ves cómo se mueve el barco cuando se mueve la ola?

El guerrero, el sanador y el sabio

Imagina que tienes dentro de ti un guerrero, un sanador y un sabio. Están ahí contigo para ayudarte siempre que lo necesites. Sólo tienes que pensar a quién de los tres necesitas y llamarle con tu respiración.

- **El guerrero** (está en la tripa).

El guerrero conecta con tu fuerza interior, con la confianza y con tus ganas de vivir.

- **El sanador** (está en el centro de tu pecho).

El sanador te da tranquilidad emocional y sana tus heridas más profundas.

- **El sabio** (está en la parte alta de tu pecho).

El sabio te ayuda a concentrarte más, a ser intuitivo y, cómo no, más sabio.

Bostezar

Abre la boca y bosteza. Sí, sí, abre la boca más y bosteza. Y si te apetece, estírate también.

Recuerdo lo que me costaba bostezar cuando empecé a hacer yoga. Después de cada postura o *asana* se hacen respiraciones completas y lo natural es bostezar, dar un gran bostezo. Y nos decía el profesor: «Abran bien sus bocas, dejen sus prejuicios atrás y bostecen a gusto».

Por la educación que hemos recibido está muy mal visto y, cuando lo hacemos, nos tapamos la boca; muchas veces, incluso, reprimimos el bostezo.

Y, sin embargo, es la mejor forma y la más natural de oxigenarnos.

Todavía en algunas ocasiones, cuando voy a casa de mis padres y bostezo abiertamente, exclaman: «Pero ¡Pelú!...».

A lo que siempre contesto: «Me estoy oxigenando».





La ventana
de las emociones

Las emociones nos mueven. Nos dicen.
Escúchalas y reconócelas.

Los pensamientos brotan a lo loco.
Quitándose el sitio unos a otros.
Obsérvalos, pero no te enredes en ellos.
Tan sólo invítales a un té,
Y, después, los acompañas educadamente hasta
la puerta.

Tú no eres tu emoción.
Ni eres tu pensamiento.

Tú eres un explorador.
Y ellos sólo, brújulas y guías.



«La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en la vida diaria.»

Daniel Goleman

La palabra «emoción» viene de la palabra latina «emovere», que significa «poner en movimiento». Una emoción es lo que hace que nuestro espíritu se mueva hacia pensamientos enriquecedores, neutros o negativos.

Los pensamientos nos llevan a actuar de un modo u otro, a patrones de comportamiento, a estados de humor. Y todo esto, día tras día, a lo largo de una vida hace nuestra «forma de ser y de sentir».

Amor y miedo

Todas las emociones que surgen del amor son buenas porque nos hacen sentir bien con nosotros mismos y nos unen con los demás. Las que surgen del miedo nos fragmentan por dentro y nos separan de los demás.

Son dos sentimientos totalmente contrarios.

El amor nos relaja, nos expande.

El miedo nos paraliza, nos contrae.

«Así pues, hay que reconocer que ciertas emociones pueden ser perturbadoras, y otras, beneficiosas. Si una emoción fortalece nuestra paz mental y nos incita a trabajar por el bien del prójimo, podemos decir que es positiva o constructiva; pero si destruye nuestra serenidad, trastorna profundamente nuestro espíritu y nos lleva a perjudicar a los demás, esa emoción es negativa o perturbadora.»

Matthieu Ricard

Aprender a hacer surf

Las emociones van y vienen como las olas del mar. Y hay días en los que hay bandera roja y es peligroso bañarse y otros en los que podemos adentrarnos y bañarnos tranquilamente porque el mar está calmo como un plato.

Nuestra mente es muy parecida a un mar. Observándonos podemos ser conscientes de cómo están las olas y aprender a responder desde la calma, en lugar de reaccionar de modo automático.

A algunos nos han dicho: «Es que tú desde pequeño has sido...» o «Eres igual que tu tío Manuel...», pero no, no eres igual. Explora. Dentro y fuera de ti. Todos tenemos el amor más grande y también el odio más profundo dentro de nosotros. Algunas personas nacieron sobreviviendo y llevan sobre ellas cargas emocionales de varias generaciones muy fuertes. A veces con sólo pronunciar una palabra o ver una bandera se hunden en el peor de los infiernos. Pero cada uno de nosotros, todos, tenemos en nuestro interior una bella luz. A veces puede pasar que no la sintamos; entonces podemos trabajar, observar para distinguir qué sentimos, y así distanciarnos para volver a sentir esa luz interior. Puede que en algún momento sintamos odio, rabia o celos, pero si tomamos distancia, sabremos que nosotros no somos ese odio, ni esos celos ni esa rabia y también que podemos transformar esas emociones tan tóxicas. Con amor. Con compasión. Como alquimistas de nuestro espíritu.

No podemos elegir lo que nos sucede ni nuestros pensamientos, pero sí podemos elegir cómo respondemos a ellos.

No podemos hacer que desaparezcan las olas, pero podemos aprender a hacer surf.

Y también podemos aprender a bucear en el silencio del mar.

Silencio

El otro día esperaba a una hora concreta una llamada muy importante... De esas que esperas con mucha expectación porque un sí o un no te puede cambiar de repente la vida. No podía estar en casa porque mi hija Lucía tenía conservatorio. Había dado mi teléfono móvil y pensaba esperar la llamada en alguna cafetería, tranquila. Y fue imposible. Me recorrí tres calles enteras de arriba abajo y nada. Al final entré en una en la que no había nadie, sólo el camarero, pero con la música puesta a todo volumen. Tuve que contarle lo que me pasaba. Fue muy amable y quitó la música. Nos quedamos allí hasta que llamaron. Fue un no.

¿Habéis probado alguna vez a buscar silencio en una ciudad? Es realmente difícil. Hay ruido por todos los sitios. Por fuera. Y por dentro.

Por fuera no podemos hacer nada. Sólo huir al monte, al mar o a alguna isla.

Pero por dentro sí que podemos.

Parece que le tengamos miedo. Algunos ponemos música; otros, la radio o la televisión. Pero y ¿el silencio? Hagamos de nuestro hogar un lugar alegre, pero también sereno, que tenga silencios. Busquemos lugares silenciosos, personas silenciosas. Practiquemos el silencio.

«El silencio es el principio de la belleza»

Krishnamurti

Decir

Un día, cuando mi abuelo tenía ya casi ochenta años, nos confesó que no le habían gustado nunca los After Eight. No sé la cantidad de cajas que le habíamos podido regalar a lo largo de toda su vida. Los After Eight son unas chokolatinas cuadradas y muy finas, rellenas de menta, que se presentan en cajas de color verde oscuro en las que aparece dibujado un reloj. Cada chokolatina viene envuelta en un sobre individual de color marrón.

Hace muchos años eran difíciles de encontrar en España y se las traíamos cada vez que alguno de la familia salíamos de viaje.

Pero ¿por qué esperó tantos años para decírnoslo?

¿No es mejor decir las cosas en lugar de callarnos?

Un día, cuando ya no se trata de chokolatinas dulces, sino de emociones agrias, un día en el que ya no caben más, todo explota como una olla exprés, y entonces todo sale de golpe y, a veces, esa explosión se lleva todo lo que hay por delante.

«Debemos comprender que la acumulación y el encadenamiento de las emociones y los pensamientos es lo que conforma nuestros distintos estados de humor, que pueden durar unos instantes o unos días, y forman, a más largo plazo, nuestras inclinaciones y

nuestros rasgos de carácter. Por eso, si aprendemos a controlar nuestras emociones de una manera óptima, poco a poco, de emoción en emoción y día tras día, al final conseguiremos transformar nuestra manera de ser. Así es la esencia del entrenamiento del espíritu y de la meditación con respecto a las emociones.»

Matthieu Ricard

Sentir más, pensar menos

No debemos tener miedo a sentir. Muchas veces sólo sentimos desde nuestro cuello hacia arriba. Sólo sentimos nuestra cabeza, nuestra mente llena de dudas, preguntas, problemas, como un saltimbanqui. Pero si empezamos a respirar y llevamos la atención a nuestra respiración durante unos segundos. Si empezamos a escuchar a nuestro cuerpo, por ejemplo, cuando nos duele la tripa si no decimos algo.

Si en casa expresamos lo que sentimos y hablamos, los niños aprenderán a hacer lo mismo. Si en lugar de enviarles mensajes contantes como: no llores, no digas, no tiene importancia, les animamos a abrir y a compartir, sus corazones se quedarán abiertos. ¿Acaso les tenemos que preparar para una guerra? ¿Es el mundo que queremos para nosotros y para ellos? ¿Acaso van a estar más protegidos? ¿Por qué no decirles que está bien que un día se levanten tristes o enfadados? Que no hay que juzgar. Que miren la naturaleza, el tiempo. Hay días nublados, hay días en que no deja de llover y no podemos hacer nada para cambiarlo. Es parte de la naturaleza. Y nosotros, junto con ella, formamos parte de este universo.

Mostrar y no esconder.
Fluir y no estancar.

«Gracias a la vida, que me ha dado tanto,
me ha dado la risa y me ha dado el llanto,
así yo distingo dicha de quebranto, los dos

materiales que forman mi canto, y el canto de ustedes, que es el mismo canto, y el canto de todos, que es mi propio canto.»

Violeta Parra



Botiquín para estar bien

¿Qué canción te pone de buen humor?

¿Cuál es tu palabra preferida?

Puedes hacer tus «tiritas» y poner en ellas tus frases bonitas o la lista de canciones que te hagan sentir bien.

Si sabes que cuando te sientes enfadado lo que te reconforta es hacer una guerra de almohadones, deja un sitio en casa donde la puedas hacer. O dar volteretas. O ponerte boca abajo y ver el mundo al revés.

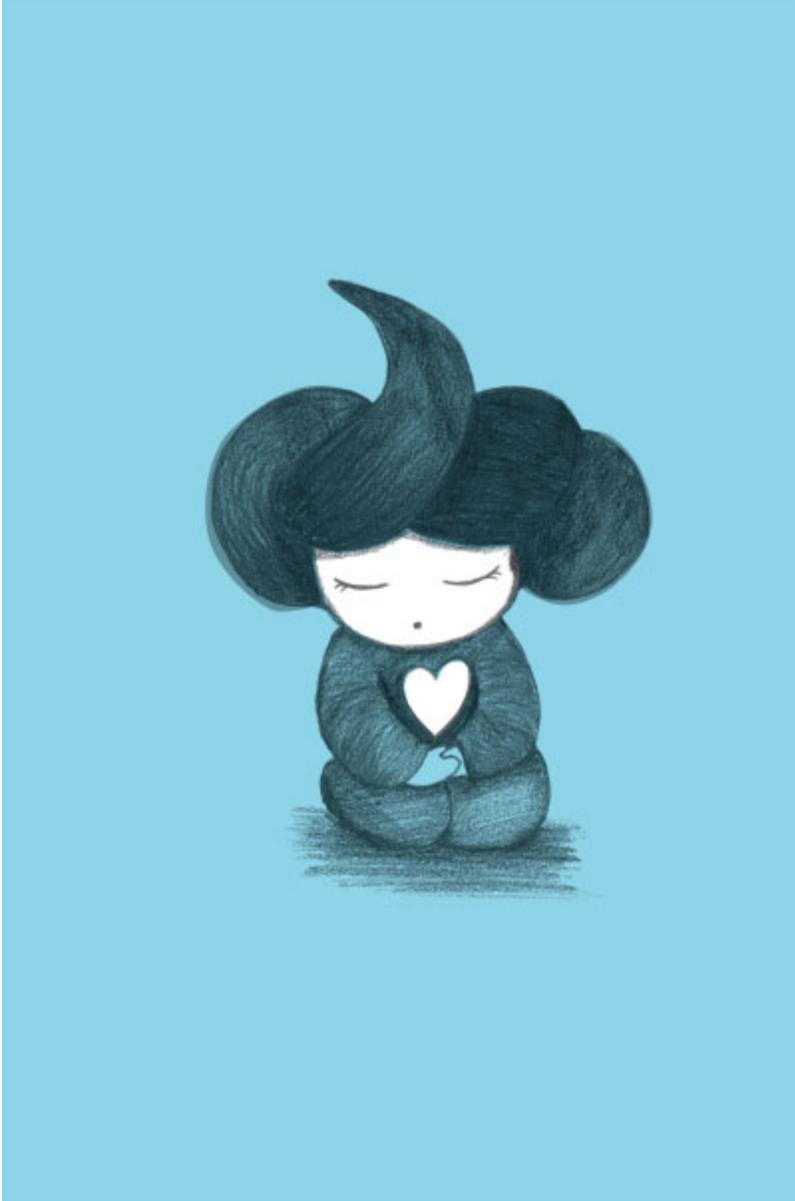
El parte meteorológico personal

Describe tus emociones hoy como si fuera una predicción atmosférica.

¿Qué tiempo hace hoy en tu interior? ¿Hay tormenta? ¿Nubes? ¿Lluvia? ¿Sol?

Nuestras emociones son como el tiempo. No hay emociones «buenas» o «malas», y está bien tal como se sienten. «Deja que llueva, no te preocupes por la tormenta, pasará y volverá a salir el sol.»





La puerta
del corazón

Cada día cuando te levantes
y veas el camino nuevo para recorrer,
hazte esta pregunta:
¿tiene este camino corazón?
Si lo tiene, no lo dudes. Sigue. Confía y sigue.
Y si no lo tiene, busca uno que lo tenga.



«Solamente un libro vale la pena leer: el corazón.»

Ajahn Chah

La puerta de entrada es tener un corazón abierto. Si nuestro corazón está cerrado, por mucho que ordenemos y abramos otras ventanas, todo lo que hagamos será intrascendente.

Hacer las cosas con corazón no significa hacerlas con amor en el sentido sentimental, significa hacerlas de verdad, ser auténticos, vivir conectados desde nuestra verdadera esencia espiritual, desde nuestro corazón que es nuestra puerta de conexión y de compasión (con nosotros mismos y con los demás).

Camino con corazón

Desde que nacemos todo lo que nos va sucediendo nos va cerrando muchas veces el corazón, porque sufrimos y no queremos sufrir. Nos protegemos y nos vamos poniendo capas para no sentir. Y esto hace que perdamos la conexión con nosotros mismos. Nos olvidamos de que todos somos seres espirituales. Olvidamos nuestros sueños.

Y si en lugar de juzgarnos constantemente y de ponernos etiquetas en función de nuestros estudios o trabajos, de nuestros logros o fracasos, ponemos nuestra mano en el corazón y sentimos este momento, ahora. Y nos damos cuenta de que todo va y viene, los éxitos y los fracasos, la vida y la muerte.

Y si en lugar de sentirnos separados de todo y de todos, ponemos nuestra mano en el corazón y sentimos que estamos conectados con todos los seres, y que no somos más o menos que nadie y que somos todos frágiles e imperfectos, pero también magníficos.

«Si salgo un día a la vida,
mi casa no tendrá llaves:
siempre abierta, como el mar,
el sol y el aire.

Que entren la noche y el día,
y la lluvia azul, la tarde,
el rojo pan de la aurora;
La luna, mi dulce amante.

Que la amistad no detenga
sus pasos en mis umbrales,
ni la golondrina el vuelo,
ni el amor sus labios. Nadie.

Mi casa y mi corazón
nunca cerrados: que pasen
los pájaros, los amigos,
el sol y el aire.»

Marcos Ana

Ser

Cuando vivimos una situación de angustia, miedo o tristeza sentimos que el corazón se nos encoge. Y nos encerramos, desconfiamos.

Cuando vivimos una situación de amor, alegría o gratitud sentimos que nuestro corazón se expande. Y nos abrimos, confiamos.

Aprender a vivir con un corazón abierto es abrirnos a la vida. Es expresar el amor incondicional hacia todos los seres, conectarnos con la naturaleza, con el fluir de la energía del universo y hacernos más conscientes de cada momento, aquí y ahora. Y ser más felices.

Esta frecuencia no es la de un amor sentimental, sino la de un amor compasivo que nos conecta con todo.

Cuando vivimos así, podemos simplemente SER.

«Un ser humano es parte de un todo, llamado por nosotros universo, una parte limitada en tiempo y espacio, que se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto; esa separación es una especie de ilusión óptica de su conciencia; esta falsa ilusión es una especie de prisión para nosotros. Nos limita a nuestros deseos personales y a dar cariño sólo a personas cercanas. Nuestra

tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando nuestro círculo de compasión, incluyendo a todas las criaturas vivientes y a toda la naturaleza en su belleza».

Albert Einstein

«Digamos que alguien mira hacia una planta que se encuentra en un vaso dentro de la casa.

Por el mirar compasivo, en vez de observar si gusta de ella o no,

se pregunta, ¿cómo se sentirá ella, sin la luz del sol,

el agua de la lluvia y sin sus plantas amigas y compañeras?

Cuando miramos una planta pensando si nos gusta o no,

nuestra mente opera obstruida por la sensación de gustar o no gustar.

Una inteligencia mayor es mirar hacia aquella planta preguntando

¿qué necesita ella? Y más que eso, nosotros podemos mirarla

y ver con los ojos del buen jardinero,

qué flores y frutos tiene esa planta escondidos dentro de ella,

y que ella misma no sabe.»

Lama Padma Samten

Escuchar con el corazón

Jack Kornfield relata uno de los mejores ejemplos de esta escucha en su libro *Un camino con corazón*.

«Uno de los mejores ejemplos de este escuchar con el corazón sucedió tras la muerte de Gandhi, cuando todo el movimiento de seguidores de Gandhi estaba disperso. Tras un año o dos de la creación de la India moderna, algunos de sus seguidores decidieron convocar un encuentro nacional, para ver cuál era el mejor modo de poder seguir su trabajo. Esperaban convencer a un anciano, Vinoba Bhave, el discípulo más cercano a Gandhi y su sucesor, para que dirigiera la conferencia, pero él declinó el ofrecimiento. “No podemos revivir el pasado”, afirmó. Tras muchos ruegos, finalmente convencieron a Vinoba para que dirigiera el encuentro, pero con la condición, a petición suya, de que se pospusiera durante seis meses, dándole tiempo suficiente para que pudiera ir caminando desde donde vivía al lugar en que debía celebrarse el encuentro, cruzando media India.

Fue caminando de pueblo en pueblo. En cada pueblo en el que se detenía, llevaba a cabo un encuentro como había hecho Gandhi. Escuchaba sus problemas y, en ocasiones, daba consejos a los aldeanos. Evidentemente, cruzó aldeas muy pobres, de las que hay muchas en la India. En una de ellas, muchas personas hablaron de sus dificultades, de su hambre y de la poca comida que tenían. Les preguntó: “¿Por qué no cultiváis vuestra propia comida?”, pero la mayoría de ellos eran intocables, y contestaron: “Lo haríamos, pero no tenemos tierras”. Tras reflexionar, Vinoba les prometió que, cuando regresara a Delhi,

hablaría con el primer ministro Nehru y vería si se podría aprobar una ley, y se entregaran tierras a los campesinos más pobres de la India.

Los campesinos se fueron a dormir, pero Vinoba dio vueltas al problema sin descansar durante toda la noche. Por la mañana, convocó a los campesinos y les pidió disculpas. “Conozco bien al gobierno -dijo-. Incluso si al cabo de algunos años soy capaz de convencerles de que aprueben una ley garantizando tierras, nunca las veréis. Tendrá que pasar por estados y provincias, los jefes de distrito y los alcaldes de las aldeas, y cuando llegue a aplicarse la ley, una vez que el gobierno tome su parte, probablemente no os quede nada”. Este fue su sincero, pero triste, discurso.

Entonces, un campesino rico se levantó y dijo: “Poseo tierras. ¿Cuánta necesita esta gente?” Había dieciséis familias y cada una de ellas precisaba cinco acres, por lo que Vinoba dijo: “Ochenta acres”. El hombre, profundamente influenciado por el espíritu de Gandhi y Vinoba, ofreció ochenta acres. Vinoba contestó: “No, no podemos aceptarlo. Primero has de ir a casa y hablar con tu esposa e hijos, que han de heredar tus tierras”. El hombre fue a casa, obtuvo permiso y regresó diciendo: “Sí, daremos ochenta acres de nuestra tierra”. Por la mañana se dieron ochenta acres a las familias más pobres.

Al día siguiente, Vinoba visitó otra aldea pobre y oyó los lamentos de hambre y falta de tierras de los miembros de las clases más desfavorecidas. En la reunión relató lo sucedido en la anterior aldea y tras su historia, un rico hacendado se vio inspirado. Ofreció ciento diez acres para las veintiuna familias desesperadas y de nuevo pidió el permiso familiar. Al mismo día se les garantizaron las

tierras a los pobres. Aldea tras aldea, Vinoba tuvo encuentros y continuó con este proceso hasta que meses más tarde, llegó a la sede de la conferencia. Durante el camino pudo recoger dos mil doscientos acres de tierra para las familias más necesitadas. Explicó la historia en la conferencia y, a partir de ahí, se le unieron muchas personas para iniciar el Movimiento de Gran Reforma Agraria en la India. En los catorce años siguientes, Vinoba Bhave y miles de aquellos que se vieron inspirados por él, viajaron por todos los estados, provincias y distritos de la India, y sin la intervención del gobierno o de la burocracia, recogieron más de diez millones de acres de tierra para los campesinos más pobres y hambrientos.

Todo ello se inició en el espíritu de la escucha, de la atención a la verdad y de una mente de principiante compasiva, llevada a una situación ancestral y complicada.»

«Tengo un sueño: quiero cambiar el mundo.
Piensa en las guerras, en el hambre, en la
pobreza,
la corrupción, la contaminación...
Podrías pensar que estos son los problemas
del mundo,
pero yo creo que estos problemas no son
problemas, son sólo síntomas.
Síntomas del único problema que tenemos:
hemos perdido nuestras raíces,
hemos perdido nuestra conexión con la
naturaleza.
Estamos viviendo desconectados.
Y la única forma de cambiar este mundo
es hacer que todos nos conectemos de
nuevo.
Porque nuestra naturaleza, la naturaleza
humana, es buena.
Porque estamos aquí para estar bien, para
sentirnos bien, para hacer aquello que
vinimos a hacer, para hacer realidad nuestro
sueño, hacer lo que amamos.
Y así es como te sentirás feliz,
haciendo lo que amas te sentirás bien.
Y si te sientes bien, no empiezas una guerra,
ni destruyes la Tierra,
ni dejas que otro ser humano muera, porque
eso sería como matarte a ti mismo.
Pero en este mundo moderno que hemos
creado, nadie sabe hacia dónde ir,

porque no tenemos tiempo para saberlo,
estamos demasiado ocupados,
y hay distracciones por todos los sitios que
nos alejan del camino.

Y el amor es difícil de encontrar y el odio,
demasiado fácil.

Entonces,

¿cómo puedo cambiar el mundo?

Es muy fácil.

Sólo hay que conectar lo que está
desconectado. Y todo volverá a fluir.

Tu corazón es tu conexión con la naturaleza,
pero la mayoría de los corazones están
todavía dormidos.

Sólo hay que despertarlos, sólo hay que
tocarlos de verdad y decirles:

eh, es hora de despertar.

Y sólo hay una manera de tocarlos, sólo hay
una manera de decirlo,

sólo un lenguaje, un lenguaje que es
universal: la música.

Algo muy lejano de la razón. Música. Algo
lleno de sentimientos,

lleno de amor. Música, el mundo necesita
buena música. De la que viene del
corazón y puede ser comprendida por todos
los corazones.

Y si esta música habla de libertad, tu
corazón te dirá:

eh, aquí no hay nadie que sea libre y tú
tienes que ser libre.

Y si esta música habla de tus sueños, tu
corazón te dirá:

eh, todavía tienes un sueño, es ya hora de hacerlo realidad.
Necesitamos canciones para conectar con nuestra naturaleza.»

Jordi Tutusaus
www.naturalsongs.net



Meditación del corazón

- Pon la mano en tu corazón y cierra los ojos.
- Ahora siente todo lo que te dice. Si estás contento, si estás triste, cansado...
- Dale las gracias por estar allí, siempre latiendo.
- Con cada latido va enviando luz a todas las partes de tu cuerpo.
- Ahora, a todas las personas que viven en tu casa.
- Ahora, se van haciendo más grandes los rayos y llegan a toda tu ciudad, a todo el mundo... Al universo.
- Siente lo bien que se está así, con el corazón así de abierto.
- Quédate un ratito respirando y empieza a volver a ti, a tus latidos, a tu cuerpo. Y separando la mano de tu pecho siente que esa luz se queda allí, calentita, dentro de ti, para calentarte siempre que lo necesites.

Conversaciones con mi corazón

Elige un cuaderno bonito o créalo tú mismo haciendo dibujos o pegando cosas. Cada día o cada semana escribe en él tus conversaciones con tu corazón. A veces vamos tan rápidos que no nos da tiempo de sentirlo y está ahí. Esperando a que paremos y lo escuchemos. Cuando le hacemos caso nos sentimos muy bien.

Anayawaka

¿Conoces esta palabra? Es una palabra mágica.

Te voy a contar de dónde proviene y qué sucede cuando la pronuncias.

Seguro que conoces o has oído hablar del Mago Merlín y del Santo Grial o has leído algún libro o visto alguna película.

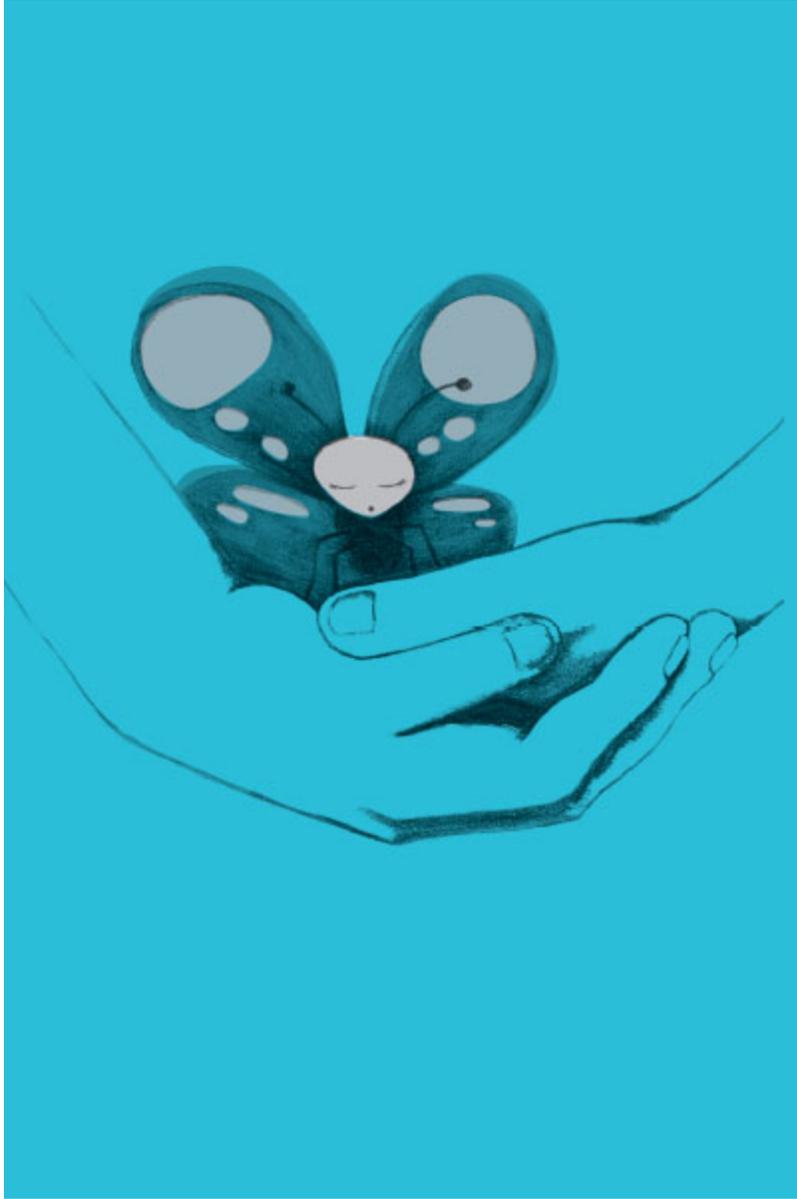
Y ¿si te dijera que tú eres Merlín y que el Santo Grial está dentro de ti, en tu corazón? El pericardio, que es la membrana que cubre nuestro corazón, es la copa. Míralo si quieres en un libro o en Internet. Tiene forma de copa al revés.

Las doce costillas que protegen nuestro pericardio son los doce caballeros y el esternón es la espada de Excálibur.

Cuenta la leyenda que sólo un hombre de corazón puro podrá liberar a Excálibur de la piedra y que ese hombre será rey. Pues bien, sólo tienes que respirar con la parte alta de tu pecho y decir ANAYAWAKA. Entonces la punta de tu esternón (la espada) se soltará y tu corazón se abrirá.

Hazlo cada vez que necesites ayuda. Si en algún momento tienes miedo, o estás nervioso o te has levantado un poco triste... Respira, hincha bien tu pecho y, como si de él saliera un rayo, di: «Anayawaka». Ya verás cómo te sientes mucho mejor.





3

Tu meditación

Busca tu ritual.
Invéntalo.
Crea ese espacio.
Y sé fiel a él.

Con paciencia, constancia y perseverancia
ese espacio cada día será más grande,
y tú, más libre.

Cada mañana, al levantarte.
Cada noche, al acostarte.



«Fui por todas partes buscando lugares para meditar.

No me di cuenta de que el lugar ya estaba allí, en mi corazón.

Toda la meditación está allí, dentro de usted.

Nacimiento, vejez, enfermedad y muerte, están justo allí, dentro de usted.

Viajé por todas partes hasta que estuve a punto de caer muerto de cansancio.

Sólo entonces, cuando me detuve, encontré lo que estaba buscando, dentro de mí».

Ajahn Chah

Tu meditación es como un regalo que te haces cada día. Un espacio y un tiempo en el que vas a tomar conciencia de tu ser interior.

Habrán días en los que no encontrarás ningún sentido a lo que haces, otros que te frustrarán porque tus pensamientos no dejarán de bombardearte... Todo está bien, eso también es meditación.

Lo que sí que necesitas es hacerlo.

Puedes leer todos los libros de meditación, ver todos los vídeos de YouTube y escuchar todos los *podcasts* del mundo...

Si no lo haces, no funciona.

Y es fácil. Todo lo que buscas está dentro de ti. Tan sólo es importante el deseo puro del corazón.

Comienza

Hay muchos tipos de meditación, pero es como cuando vas a un restaurante y el menú es una lista larga y larga... Al final te duele la cabeza y cada vez tienes más dudas de cuál es el plato que más te apetece. Por eso, aquí pongo sólo una, la que me parece más sencilla, que forma parte de la meditación Vipassana.

Lo importante es empezar.

Lugar

Establece un lugar en casa. En tu habitación, en la cama encima de un cojín, en un rinconcito del salón... Búscalo, pruébalo, siéntelo. Que sea un lugar en el que puedas estar en la medida de lo posible:

- solo,
- sin interrupciones y
- en silencio.

Será el lugar para tu práctica diaria, pero una vez que empieces a conectar con tu cuerpo, con tu respiración, y comiences a meditar habitualmente lo podrás hacer en cualquier sitio. Sólo sentarte en tu posición te llevará a tu hogar fuera del ruido y del estrés, de las obligaciones, de las dudas y de los miedos...

Y si tienes la oportunidad de hacerlo, intenta experimentarlo en cualquier lugar que te permita integrarte en la naturaleza, en el monte, en un bosque, en la orilla de un río, en la playa... Verás que es mucho más sencillo hacerlo, y la experiencia, mucho más intensa.

Horario

Empieza con una vez al día, por la mañana o por la noche.

Puedes comenzar con meditaciones de 10 minutos.

Luego, cuando ya tengas el hábito, puedes pasar a hacerlo por la mañana y por la noche y alargar los tiempos. Pero mejor ir poco a poco...

Temporizador

Lo puedes poner con el móvil. Pon una alarma para que te avise cuando hayan pasado los 10 minutos. Así no estás pendiente del tiempo.

Meditación sentada

Postura

Siéntate de una forma que te sientas bien, sin forzar.

Tan sólo son importantes tres cosas:

- espalda recta,
- mentón un poco metido hacia dentro, y
- las manos juntas sobre tu regazo, con la mano derecha apoyada sobre la izquierda y uniendo los pulgares.

Si hay limitaciones

Si tienes limitaciones por algún motivo, adopta una postura en la que te sientas bien, en la que puedas llevar bien la respiración. Por ejemplo, si no puedes sentarte en un cojín, lo puedes hacer en una silla.

Cómo meditar

Dirigimos nuestra atención a lo que está en nuestro interior y a lo que nos rodea.

Te puede ayudar visualizarte como si fueras una montaña. Por la solidez y la quietud.

Inspira y espira siempre por la nariz, sin forzar, como si estuvieras oliendo una flor.

Acepta con amor tanto los pensamientos positivos como los de dolor, ira o tristeza.

Siéntate en tu posición. Que sea la misma cada día. Que sólo el sentarte así ya te lleve a un estado de armonía.

Con los ojos cerrados, los hombros relajados, el mentón ligeramente metido, el pecho abierto y alto. Cara relajada, esbozando una sonrisa.

Lleva la atención a tu abdomen. Y siente cómo se hincha hacia fuera cuando inspiras y cómo baja cuando espiras. Sin forzar la respiración. Simplemente observa tu abdomen como sale hacia fuera, y cómo vuelve hacia dentro.

Comienza a decir (en silencio, para ti): fuera (cuando inspiras y se hincha el abdomen), dentro (cuando espiras y baja tu abdomen).

Fuera, dentro, fuera, dentro, fuera, dentro...

Cuando te des cuenta de que tu atención se va hacia un pensamiento o tienes un sentimiento, lo aceptas, le das la bienvenida, lo reconoces y lo acompañas amablemente a la puerta de salida y vuelves a llevar la atención a tu respiración, a tu abdomen. Dentro, fuera, dentro, fuera.

Puedes empezar haciendo de 5 a 10 minutos y luego ir aumentando el tiempo hasta los 20 ó 30 minutos.

Meditación caminando

Establece una línea en la habitación. Un principio y un final. La distancia no debe ser menor de diez pasos ni mayor de treinta. Lo puedes hacer con la raya de la baldosa, del parqué o siguiendo una línea de la alfombra.

Pon un temporizador o la alarma del móvil. Los tiempos deben ser los mismos que los de la meditación sentada. Es decir, si has hecho meditación sentada durante 7 minutos, la meditación caminando será también de 7 minutos.

Cómo meditar

De pie, con las manos enlazadas en el frente o en la espalda, comienza a caminar con los ojos abiertos, mirando hacia delante y hacia abajo, hacia un punto intermedio entre la altura de la vista y los pies.

Camina muy despacio, mucho más lentamente de lo habitual. El objeto de esta meditación es el movimiento de nuestros pies. Levantar y colocar cada pie suavemente, siendo conscientes de cada pequeño movimiento.

Cuando llegas al final de la línea que has marcado en el suelo paras, giras y comienzas de nuevo: levantar y colocar poco a poco cada pie. Derecho, izquierdo, derecho, izquierdo.

Algunas de las técnicas de la meditación Vipassana combinan las dos meditaciones a tiempos iguales. Caminando, sentada, caminando, sentada.

En esta meditación se camina normalmente, pero si por ejemplo tenemos que caminar cada día cuando vamos a la oficina o a recoger a los niños, podemos establecer un recorrido para hacer a diario. Dedicar cada día ese pequeño camino a estar sólo ahí, en los pasos, inspirando y espirando, diciendo derecho, mientras apoyamos el pie derecho, e izquierdo, mientras apoyamos el izquierdo. O sintiendo cómo vamos dando suaves masajes a la tierra, como si nos estuviéramos conectando con lo más profundo y enviándole todo nuestro amor.

Al final de la práctica

Antes de retomar nuestra actividad cotidiana y una vez que hemos terminado nuestra meditación, es importante dedicar los frutos de ésta, de modo que se perpetúe y continúe alimentando nuestra transformación interior. Hacia nosotros, nuestros seres queridos y todos los seres del universo.

Metta. Al final de la práctica podemos llevar nuestra mano derecha al corazón y poner sobre ella la otra mano.

Una de las oraciones de Metta es:

Que todos los seres sean felices, íntegros y estén contentos.

Que todos los seres puedan ser sanados por completo.

Que todos los seres puedan tener lo que quieran y necesiten.

Que todos los seres puedan estar protegidos contra daños y libres de temor.

Que todos los seres puedan disfrutar de paz y tranquilidad interior.

Tu ritual

Crea tu ritual, tu hábito, cada día.

Se dice que para incorporar en nuestra vida un nuevo hábito sólo hace falta hacerlo durante cuarenta días seguidos.

Crea tu ritual y empieza. Y mantente fiel a él.

Puedes empezar con 10 minutos cada mañana o 10 minutos cada noche, o las dos. Sí, parece que ajustamos el despertador para no desperdiciar ni un minuto. Pero ¿sabes el poder transformador que tiene el levantarte sólo 15 minutos antes y empezar el día sin ir apurado?

Hazlo simple.

Si te gusta correr, sal a correr. Si prefieres yoga, haz tu sesión de yoga. Pero crea tu ritual, el tuyo, el que a ti te sirve y te hace sentirte bien, para empezar el día con energía y amor y terminarlo con agradecimiento. Lo más importante es la práctica diaria. Con constancia, perseverancia y paciencia. Y recuerda, sé siempre muy amable contigo.



4

Mindfulness
con niños

Los niños nos quedamos ensimismados,
porque todavía no tenemos miedos como los
vuestros
ni nos hemos puesto capas ni corazas.
Por eso nos podemos pasar horas
mirando un escarabajo,
o tirarnos por las colinas haciendo la croqueta
y reírnos con la boca abierta.



«No es necesario tener un gurú ni un consejero para crecer.

Los maestros se presentan en todas las formas y con toda clase de disfraces: niños, enfermos terminales, una mujer de la limpieza...

todas las teorías y toda la ciencia del mundo no pueden ayudar a nadie

tanto como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro».

Elizabeth Kübler-Ross

Si nuestros hijos nos ven meditar, probablemente ellos también lo harán de una forma natural cuando vayan creciendo. Y si lo hacen, serán personas más íntegras y felices.

Desde que son pequeños podemos jugar con ellos y enseñarles de una forma siempre lúdica y nunca forzada diferentes juegos para que aprendan a conectar con su cuerpo y con su respiración y mantengan sus corazones abiertos.

Dejar espacio

Los niños tienen mucha más facilidad que los adultos para conectar con el aquí y el ahora. Necesitan más movimiento, pero también agradecen infinitamente los momentos de quietud.

Durante estos últimos años he tenido experiencias muy bonitas haciendo talleres de Mulberry Paint. Niños mayores con hiperactividad y conflictos familiares, niños de doce años que vestían ya como pandilleros de veinte... Y se sentaban, cogían las herramientas y empezaban a hacer cosas preciosas. En silencio. Recuerdo uno que organizó mi amiga Paloma en el marco de un programa para diferentes fundaciones y asociaciones que se desarrollaba en un lugar muy bonito, en la naturaleza. Habíamos puesto unas mesas con diferentes actividades. La de Mulberry la puse al lado de unos árboles, en un punto algo apartado. Muchas veces cuando algunas personas ven lo que trabajamos dicen: «Ah, no, con lentejuelas no, que es para niños». Al principio hacía caso y seleccionaba el material. Ahora no. Ahora llevo cosas diferentes, mezclo, invento. Cada taller es diferente. Y en cada taller siempre hay algún niño que te sorprende haciendo algo nuevo.

En ese en concreto estábamos decorando unos marcos de cristal con Mulberry Paint. Los dos chicos mayores, que parecían ser los más problemáticos, hicieron dos marcos preciosos, llenos de lentejuelas (uno de ellos, además, también estaba lleno de corazones).

Tenían su espacio, nadie los miraba o los juzgaba por lo que hacían. Corría aire y nos sentíamos libres. Y desde la libertad podemos conectar con nuestro corazón y hacer lo que sentimos, sin etiquetas ni miedos.

Quizá muchas veces no dejamos espacio ni tiempo a nuestros hijos para expresarse y buscar su propia naturaleza. Vivimos con agendas demasiado llenas. Y nuestra sociedad nos está marcando constantemente lo que es «normal» para un niño de 12 o para uno de 8. Pero ¿qué es normal?

Y ¿si abrimos más espacios? Dentro y fuera.

Y ¿si comenzamos a crear desde otra perspectiva, sin juzgar, sin etiquetar, sin poner nota? Cooperando desde la libertad y desde el amor. Pequeños y mayores.

«Tus hijos no son tus hijos
son hijos e hijas de la vida
deseosa de sí misma.
No vienen de ti, sino a través de ti
y aunque estén contigo
no te pertenecen.

Puedes darles tu amor,
pero no tus pensamientos, pues
ellos tienen sus propios pensamientos.
Puedes abrigar sus cuerpos,
pero no sus almas, porque ellas
viven en la casa del mañana,
que no puedes visitar

ni siquiera en sueños.

Puedes esforzarte en ser como ellos,
pero no procures hacerlos semejantes a ti
porque la vida no retrocede,
ni se detiene en el ayer.

Tú eres el arco desde el cual tus hijos,
como flechas vivas son lanzados.
Deja que la inclinación
en tu mano de arquero
sea para la felicidad».

Khalil Gibran

Cómo nos despertamos y cómo nos acostamos

Una buena forma de acercar la meditación a nuestros hijos es crear con ellos pequeños hábitos al levantarnos y al acostarnos.

Cuando te despiertas

Levantarte con calma y poquito a poco o levantarte de golpe y corriendo hace que tu día sea totalmente diferente.

Con tan sólo despertarnos 15 minutos antes podremos levantarnos poco a poco y empezar el día con una sonrisa.

Cuando te acuestas

Qué agradable es taparnos por la noche con el edredón y hacernos masajitos. Cantar nanas a los bebés o contaros un cuento.

Sólo el dar gracias cada noche juntos ya puede ser una forma de comenzar. Y enviar todo nuestro amor para nosotros y para todos los seres vivos. Para que todos duerman bien y sientan amor en sus corazones.

En esos momentos de calma, conexión y agradecimiento, podemos empezar a practicar una pequeña meditación creando nuestro propio ritual.

Podemos tener unos almohadones en la cama o un cojín especial, y encender una vela o poner una música todas las noches y hacer algo juntos. Puede ser una canción o una

oración. Lo mejor es crear la nuestra, con nuestras palabras.

Una meditación de 3 minutos es suficiente para los niños pequeños y les ayuda a crear un hábito que les servirá para toda la vida y dormirán mejor. O si somos varios, podemos hacer parejas o un grupo y formar un círculo uniendo nuestras rodillas. El Om del final les encanta y les lleva a una gran calma.



La sonrisa interior (cuando nos levantamos)

Según el Tao cada órgano de nuestro cuerpo se despierta a una velocidad diferente. Por eso, cuando nos despertamos lo tenemos que hacer con suavidad y no con un salto brusco a golpe de despertador.

Cuando te despiertes, y todavía tumbado en la cama, pon la mano sobre el corazón. Y dibuja una sonrisa allí. Cuando tu corazón ya sonría coge la sonrisa y ve llevándola por el resto de tu cuerpo, por todos tus órganos, por todas las partes de tu cuerpo. Y ve despertando a todos con sonrisas.

De esta forma empiezas el día de la mejor forma posible, sonriendo.

Estrella de luz (cuando nos acostamos)

Cada noche, antes de dormir, piensa en algo bonito que te haya pasado en el día. Puede ser algo que ha sucedido en clase, un escarabajo que hayas visto en el recreo, unos pájaros en el cielo buscando el sur, un abrazo de alguien que quieres mucho, un ejercicio que has conseguido hacer solo, un huevo frito con patatas que hayas comido muy rico, unas risas con un amigo... algo que te haya hecho sentir bien por dentro. Piensa en ello y da las gracias, y con ese pensamiento en tu mente (y en tu corazón) como si fuera

una estrella de luz vete a dormir. Para que por la noche ilumine tus sueños y vayas construyendo cada noche un cielo lleno de estrellas. Que aunque no las veas, sepas (y sientas) que están allí.

Escuchar nuestro cuerpo

Carlos Dolader es una persona entrañable. Es fácil de reconocer por sus largos cabellos blancos. Parece un chamán que se ha colado en la ciudad. Y es muy divertido. Es y está. Ha vivido haciendo muchas cosas, desde jardinero hasta profesor de yoga... Mi amiga Teresa, en cuanto le hablé de este libro, me sugirió que lo consultara acerca de la meditación con niños, porque él había trabajado mucho con ellos y me podría orientar.

Le llamé, le expliqué el proyecto y quedamos un día al mediodía a tomar algo en una terraza. Mientras pedíamos algo de beber, me empezó a contar lo que sentía.

Cuando una persona ama lo que hace se le nota. Y, además, se contagia.

Él había estado ya pensando sobre posibles ejercicios. «Los niños necesitan movimiento -me dijo-, conectar con sus cuerpos, saber escucharlo. He pensado en una tabla con algunos ejercicios.» Y entonces, allí mismo y con toda la terraza mirando y probablemente pensando que nos habíamos vuelto majaretas, se puso de pie y empezó a hacer y a explicarme todos los ejercicios. Me encantó. Eran muy sencillos. Los estuve haciendo todo el verano. A mis hijas también les gustaron.



La tabla de Om

1. Despierto a mis amigos

Da golpecitos por tu cuerpo como si estuvieras despertando a tus amigos, a tu pie, a tu rodilla... Con dedos, manos o puños.

Despierta tu cuerpo de fuera hacia dentro. Cada golpecito que le das produce ondas que recorren el agua que eres. Y resuena todo dentro de ti, como pequeñas olas dentro de tu cuerpo.

Comienza con el pie izquierdo, la rodilla, la pierna, el pie derecho, la otra rodilla, los brazos, la tripa, el pecho, el cuello, la cara, la cabeza...

Se puede hacer también por parejas, con tu hermano o hermana, con tus padres... Y uno se lo hace a otro.

2. Me estiro

Estírate libre, como quieras. Como un gato, como un león, como un árbol... Cada vez de una forma diferente y siempre divertida. Cada día es distinto, cambia también tu forma de estirarte. Deja que tu cuerpo sea libre y se estire hacia

donde quiera. Hacia el sur, pues hacia el sur... Hacia los lados, estira los brazos con todas tus fuerzas... Gira, muévete...

Y bosteza. Bostezaaaaaaaaaaaaa.

3. Salto

Pon los pies debajo de las caderas (así tendríamos que estar siempre de pie).

Cierra los ojos y empieza a saltar sin levantar las plantas de los pies, que deben estar como si estuvieran pegadas al suelo.

- Deja que la respiración salga como quiera.

- Bota de dentro hacia fuera.

- No lo hagas como un robot, siempre al mismo ritmo. Cambia: más lento, más rápido... Cambia la intensidad. Ve hacia un lado, hacia el otro. Hacia ambos lados.

Y siente cómo se mueve todo dentro de ti. ¡Se están masajeando hasta tus ojos y tu cerebro!

Haz como un poste que se balancea hacia un lado. Luego hacia el otro.

Viene una tormenta. Ahora se para. Ahora un vendaval...

Puedes inventar lo que quieras. Hasta una canción.

¿Qué es lo que más te gusta cómo bota? ¿Una pelota? Nooooo, eso es aburrido. ¿Qué te parece un muñeco de gelatina?

4. Giro

- Con las piernas abiertas y las rodillas un poco flexionadas (para protegerlas).

- Abre los brazos en horizontal y comienza a girar hacia un lado y hacia el otro. Suave. Como si tu columna fuera un eje. Sintiendo la espalda, los costados.

- Cambia la posición de los brazos. Luego, la de la cabeza. Cambia el sentir.

- Gira y gira.

5. Saludo a los puntos cardinales

De pie y con los pies juntos une las manos arriba entrelazadas y ahora:

- Saluda al este. Y llevas tu cuerpo hacia el este, sí, hacia allí, hacia donde sale el sol. Inclina tu cuerpo hacia ese lado, estirando con tus manos y extendiendo tus brazos todo lo que puedas hacia esa dirección.

- Saludo al oeste. Igual, pero hacia el oeste.

- Extensión hacia atrás. Puede ser el saludo al norte. Cuando te abres así, si lo haces al aire libre, puedes recoger todos los rayos del sol para cuando te hagan falta.

- Flexión hacia delante. Puede ser el saludo al sur. Y dejas caer tu cuerpo hacia delante, como si dejaras caer un saco de patatas. Ya verás qué gustito da en la columna, en la espalda. Se queda totalmente relajada.

6. Me comunico con los marcianos (Gibberish)

Cierra los ojos. Ahora vas a hablar (o a cantar) moviendo todos los músculos de la cara y diciendo cosas que no existen. Es tu lenguaje secreto. Habla, canta, suelta. Mueve la boca, saca la lengua, cierra los ojos... Haz lo que quieras y di o canta lo que te salga... Es un idioma irreconocible. Es tu lenguaje secreto, que va acompañado con esos gestos que dan tanta risa. Sí, sigue... Mueve todos los músculos de la cara. Sí, ése también.

7. Me siento y escucho lo que sucede dentro

Ahora siéntate o tumbate, cierra los ojos y observa qué pasa dentro de ti.

Ahora pon tu mano en el corazón y escucha qué es lo que te dice. ¿Sabes que hay un punto ahí dentro donde todos estamos conectados?



Respirar

Mi cuerpo, un océano.
Mi respiración, las olas.

Suben, bajan,
suben, bajan.





Peluche

- Tumbate boca arriba y pon un peluche encima de la tripa.
- Sujétalo con las manos suavemente.
- Inspira y verás que tu vientre se hincha y tu peluche sube hacia arriba.
- Espira, y tu vientre se deshinchas y el peluche baja.
- Acariciándolo, déjalo al ritmo de las olas (al ritmo natural de tu respiración).
- Mira cómo sube y baja el peluche.

Variante barquito de papel

Lo puedes hacer también con un barquito de papel. Así, antes de empezar este ejercicio, debes hacer tu barco. Puedes escribir en él lo que más te importe en este momento y que quieres que pase a formar parte de ti. O algo que quieras curar o suavizar. También puedes, si así lo deseas, dejar el papel en blanco... Se trata, en definitiva, de hacer el barco como te apetezca. Lo más divertido es ponerlo encima de la tripa y ver cómo se mueve con las olas de tu respiración.

Variante globo

Puedes hacer el mismo ejercicio sin nada. Tan sólo imaginando que dentro de tu tripa hay un globo que se hincha y se deshincha. También puedes imaginar que cada vez lo haces con un globo de un color diferente. Uno es rojo y te da calor, otro es azul y te da frío...

Montañas

Lo puedes hacer de pie, sentado, tumbado... Es sólo acariciar los dedos de una mano con la otra como si fueran montañas.

- Inspira mientras subes el dedo índice de una mano acariciando el dedo meñique de la otra.
- Espira mientras lo bajas.
- Después, el dedo anular, el medio, el índice y el pulgar.

Subes, inspiras. Bajas, espiras.

Cada dedo es como una montaña. Puedes hacer los cinco dedos de una mano o los de las dos manos.

Puedes hacerlo imaginando que estás en el Himalaya. Imagina que cada dedo que subes es un ochomil. Subes inspirando y bajas expulsando. Subes, te llenas. Bajas y sueltas el aire.

Fotosíntesis

De pie, con los brazos a los lados relajados y los ojos abiertos. Las piernas juntas.

Siente que eres un árbol. Tu tronco es el tronco del árbol, tus brazos son las ramas y por tus pies salen raíces que te sujetan firmemente al suelo.

Inspira y poniéndote de puntillas, como si estiraras de las raíces, abre los brazos y estira las manos hacia arriba todo lo que puedas para coger todos los rayos del sol. Como si todas las ramas se dirigieran hacia el cielo. Estirándote todo lo que puedas.

Expulsa y apoya suavemente otra vez las plantas de los pies en el suelo mientras dejas caer los brazos a los lados, repartiendo los rayos de sol por todas tus ramas, por el tronco que lleva a las raíces, a la tierra. Por todas las ramas, hasta las más altas que llevan los rayos hasta el cielo. Hacia los lados. Todo se expande.

Dedos que se besan o dedos magnéticos

- Túmbate boca arriba y coloca las manos abiertas encima de la tripa. Se tocan sólo los dedos medios de cada mano.

- Inspira y se separan.

- Espira y siente cómo se juntan y se besan.





Sentir

Mira.
Desde fuera. Y desde dentro.
Toca.
Con tus manos. Y con tu alma.
Escucha.
Con tus oídos. Y con tu corazón.
Huele.
Con tu nariz. Y con tu piel.
Prueba.
Con tu boca. Y con tu cuerpo.





Fruta espacial

Os ha tocado un concurso. Sois los únicos niños que vais a probar esta nueva fruta. Es la primera vez que la veis. La han traído de la primera plantación en la Luna. Sí, huertos lunáticos. Tiene unas propiedades que todavía están investigando.

Tal vez no la podáis volver a probar nunca más. Es muy escasa y, además, carísima. Para que vosotros la tengáis ahora en vuestra mano han tenido que intervenir muchísimas personas, y algunas de ellas, han hecho grandes sacrificios en sus vidas. Los *agroluneroastronautas*, los laboratorios, las máquinas que han sido inventadas por un grupo de científicos que trabajó en ellas durante más de quince años... Han sido muchas las personas y las organizaciones que han participado. Y no sólo las personas, sino también la Luna, la atmósfera, las estrellas, el día, la noche...

Ahora que la tienes delante, obsérvala como si fuera la primera vez que la ves. Piensa en todas las personas que han participado de alguna forma en el proceso para que ahora tengas esta fruta en la mano. El que la plantó, el que la recogió. La has comprado en una tienda, donde te la han vendido a peso, metida en una bolsa con otras muchas. Pero centra tu atención en sola pieza, la que tienes en la mano. ¿Te das cuenta de todo lo que hay sólo en esa fruta?

Este ejercicio normalmente se hace con una pasa, pero a muchos niños les puede gustar más hacerlo con una palomita, una aceituna o un gajo de mandarina.

- Ponla en la palma de una mano.
- Mírala, su forma, su color. ¿Se parece a algo que conozcas?
- Cierra los ojos y tócala con los dedos de la otra mano. ¿Es suave o áspera? ¿Rugosa o lisa? ¿Se resbala o se queda pegada?
- Llévatela cerca del oído. ¿Cómo suena? ¿Hace algún ruido? ¿Cruje?
- Ahora acércatela a la nariz. ¿A qué huele? ¿Es agradable? ¿Te gusta?
- Ahora, llévatela a la boca. Introdúcela entera en ella, sin morderla. Una vez dentro, muévela entre tu lengua y el paladar.
- Dale un mordisco muy pequeño. Sólo uno. ¿Qué sientes?
- Muévelo un poco, saboréalo.
- Dale otro mordisco. Y otro.
- Termina de comértela. Así, suavemente.
- Muy bien. Y ahora, tómate otra como lo harías normalmente. ¿Notas alguna diferencia?

Mis hijas muchas veces cuando tomamos un aperitivo por ahí, me preguntan: «Mamá, ¿hacemos mindfulness con las aceitunas?». Les encanta.

Comemos de una forma muy rápida, casi sin darnos cuenta. Hacer este tipo de juegos nos conecta con el presente y nos hace conscientes de lo que comemos y cómo lo hacemos.

Un amigo de Tailandia siempre hace reiki con la comida: antes de comer pone las manos sobre ella. Dice que esa comida va a ser parte de él y que primero tiene que entrar en contacto con ella. Mi amigo Pepe Bueno también lo dice siempre. En cuanto le des un mordisco a esa manzana tú ya serás diferente. Los átomos de la manzana se mezclarán con los tuyos. Todo cambia, todos cambiamos, constantemente.

En muchas religiones o tradiciones se bendice la comida antes de comer. Podemos crear nuestra propia bendición, agradecimiento o pequeño rito que sirva para dar un poco de quietud y hacer cada comida más consciente y, además, enviar nuestros mejores deseos para que a nadie le falte comida ni amor ni cobijo.

Versión Spiderman

Materiales necesarios: una campana, una flor y algo pequeño comestible (una baya, un cereal o una pasa).

Uno de los superpoderes de Spiderman es su capacidad de sintonizar con todos sus sentidos. Como una araña, puede oír hasta el más mínimo sonido. Es capaz de prestar mucha atención a todos los sonidos.

Cuando se pone tanta atención en algo, la mente se calma y se dejan de lado todos los pensamientos ruidosos que hay en nuestra cabeza y que nos distraen. Con la práctica, puedes ir y relajarte en ese momento, justo donde estés.

Ahora vamos a aprender a activar tus superpoderes, a sintonizar tus sentidos, igual que Spiderman. Lo que se necesitas es un poco de práctica.

Vamos a empezar con el sentido del oído. En primer lugar vamos a sentarnos. Cierra los ojos y coloca las manos sobre las rodillas. Voy a tocar la campanita. Cuando la escuches presta atención hasta que ya no puedas oír más y, entonces, junta las manos, como si dieras un aplauso, pero sin hacer ruido.

Como Spiderman, ¡hemos activado ya tu superpoder de la ultraescucha! ¡Genial!

A continuación vamos a activar tus superpoderes de supervisión, supertacto y superolfato. Te voy a dar una flor. Toma la flor suavemente en la mano. Cuando suene la campana, quiero que toques con delicadeza los pétalos. Siente cómo es cada pétalo con tus dedos. Presta atención a si el pétalo es suave, áspero, húmedo, peludo o espinoso. A ver qué es lo que siente la flor. Imagina, como Spiderman, que tus manos tienen el poder de sentir lo que la flor siente. Cuando toque la siguiente campanita quiero que huelas la flor. Respira profundamente con la flor pegada a tu nariz. ¿Cómo es ese el olor? ¿Es dulce? ¿A lo mejor tiene muy poco olor o no huele a nada en absoluto? ¿Qué hueles? Ahora, para terminar, cuando toque la campanita, quiero que mires muy de cerca la flor. Presta atención a las líneas en los pétalos. ¿Qué parece el centro

de la flor? ¿Está lleno de bolitas? ¿Es suave? ¿Hay polen en el centro? Sí, ese polvito es el polen. Descubre qué detalles se pueden ver en la flor, las formas, los círculos, si los hay.

La activación final de tus poderes de Spiderman es practicar el sentido del gusto. Vamos a practicar la degustación, prestando mucha atención a lo que sabe una baya (utiliza cualquier cosa pequeña que te guste, un copo de cereal, una semilla de girasol, una pasa de uva, etcétera). Mira a la baya atentamente, usando tu supervista. ¿A qué se parece la baya? Gira la baya suavemente entre los dedos, sintiendo lo que la baya siente. Luego, coloca la baya dentro de la boca. Deja que la baya se mueva lentamente en tu boca, presta atención a cómo se siente en tu lengua, cómo los jugos en la boca comienzan a fluir, la saliva... Ahora comienza lentamente a masticar la baya. ¿A qué sabe? ¿Es dulce? ¿Agria? Trágate la con suavidad y presta atención al sabor que se queda en tu boca después.

¡Ahora ya has activado todos los supersentidos de Spiderman! Los puedes activar siempre que quieras o cuando necesites calma o concentración.

Recuerda que cuando estás tranquilo y centrado, el cuerpo y la mente pueden relajarse y descansar de todas las actividades cotidianas.





Caminar

Descalzo camino
y con la tierra me comunico.

Derecha, izquierda,
derecha, izquierda.





Pon un recorrido. Es ideal poder hacerlo en la playa, en la montaña o en un jardín. Pero también lo puedes hacer perfectamente en el salón de tu casa, en la calle o en el patio del cole. Pon un principio y un final. Y una línea. Puede ser la línea de la baldosa, del parqué o el dibujo de la alfombra. O la puedes hacer con una cuerda o una tiza.

Si puedes hacerlo descalzo, es mucho mejor.

Y ahora ya puedes crear tu manual del guerrero o de las hadas. Lo puedes hacer solo, con amigos y/o hermanos... Cada camino os aportará algo.

El camino del guerrero / El camino de las hadas o de las mariposas.

Crea tus caminos. Imagina cada uno con los colores que más te gusten, imaginando diferentes superficies.

Por ejemplo, si un día estás muy disperso y necesitas concentrarte, puedes hacer el camino blanco, y caminar por una cuerda de alambre con los brazos abiertos y extendidos, como un equilibrista en un circo.

Si estás nervioso, puedes caminar por el camino azul, imaginando que vas por la orilla del mar.

Si estás triste, puedes caminar por el camino amarillo, con la arena calentita.

Variante en el agua

Puedes hacer lo mismo, pero en el agua, nadando.

En el mar puedes respirar y nadar al ritmo de las olas.

En la piscina, con el azul de las paredes o del fondo.



Conectar

Pongo la mano en mi pecho y
conecto con mi corazón.
Recojo los rayos del sol y te
los envío con todo mi amor.

Recojo, hacia dentro.
Te envío, hacia fuera.





Pon la mano en tu corazón. Cierra los ojos. ¿Sientes el corazón latir? Tictac, tictac...

¿Sabes cuál es el saludo en la India? «Namasté». Significa:

- Yo honro el lugar dentro de ti donde el universo entero reside.

- Yo honro el lugar dentro de ti de amor y luz, de verdad y paz.

- Yo honro el lugar dentro de ti donde, cuando tú estás en ese punto tuyo, y yo estoy en ese punto mío, somos sólo Uno.

¿Te imaginas que cada vez que saludáramos a alguien, le miráramos a los ojos y, sonriendo, le saludáramos sintiendo esa conexión? Y con los árboles, y con los pájaros...

Namasté

Hoy cada vez que saludes a alguien acuérdate del significado de «Namasté» y envíale (en silencio y desde tu corazón) a esa persona todo tu amor y tus mejores deseos para que esté bien y sea feliz.

Ambulancia

Cada vez que oigas una ambulancia llévate la mano al corazón y envíale a esa persona que va dentro todo tu amor para que se mejore.

Esto lo hago desde hace muchos años, y mis hijas lo hacen conmigo desde que son pequeñas. Estemos donde estemos siempre que oímos o vemos una ambulancia nos llevamos la mano al corazón.



Cerrar los ojos

Tan sólo cerrar los ojos
y escuchar mi respiración.

Dentro, fuera,
dentro, fuera.





Escucha activa

Túmbate en el suelo y escucha todos los sonidos. Sí. ¿Qué oyes? ¿Puedes distinguir uno de otro? Quédate así, presta atención, mucha atención... Y cuando toque la campanita abres los ojos y me cuentas qué has oído.

Llenarte de tu color favorito

¿Has oído alguna vez hablar de la visualización? Aunque la palabra te suene rara, seguro que lo has hecho ya alguna vez. Consiste en cerrar los ojos y empezar a imaginar, a ver y a sentir lo que te van diciendo. Para hacer este ejercicio puedes grabar todo lo que hay a continuación y luego escucharlo o te lo pueden ir diciendo tus padres una vez que te hayas tumbado y relajado. También está muy bien que alguien de la familia lo grabe y, luego, hacerlo todos a la vez.

Acuéstate sobre la espalda.

Siente el contacto con el suelo.

Siente como si estuvieras sacando raíces que se insertan en la tierra.

Siéntete enraizado.

Imagina que eres una pequeña isla en el mar.

Una pequeña isla con palmeras bajo el cielo azul.

Tu cuerpo es esa isla con sus cabos, sus golfos y sus pequeños arroyos.

El bosque es tu pelo, y tus dos ojos, dos hermosos lagos.

Entre tus dedos hay unos lindos y pequeños puertos.

Imagina que oyes el sonido de las olas en la playa; las olas son tu respiración.

Cuenta siete olas o respiraciones de las que estás oyendo...

Cuando termines, imagina que estás flotando sobre tu isla y la ves desde arriba.

Estás sonriendo, con la brisa en tu pelo.

Estás flotando y llegas hasta un arcoíris.

Te vas a bañar en los colores del arcoíris.

Elige en qué color prefieres bañarte.

Rojo, imagínate que estás lleno del color rojo y que estás flotando en medio del rojo.

Naranja, amarillo, verde, azul, azul oscuro, púrpura, dorado... (pausa).

Voy a repetir los colores y tú vas a elegir el que quieras. Rojo, naranja, amarillo, verde, azul, azul oscuro, púrpura, dorado... (pausa).

Ahora imagina que sigues bañándote en tu color favorito mientras permaneces acostado en el suelo.

Estás inspirando el color.

Cuando espiras, el color pinta todo tu cuerpo.

Mientras estás inspirando, el color viene desde afuera.

Mientras espiras, el color va llenando tus brazos, se esparce dentro del tronco, por tus piernas. Llena tu cabeza y tu cuello.

Ahora siente que la cualidad de tu color favorito está dentro de ti. El color te ha dado su cualidad.

Cuando te levantes, vas a permanecer en esa cualidad.

Te vas a sentir tan hermoso y tan fresco como tu color favorito.

Tal vez mañana seas un color diferente, pero en este momento báñate en tu color favorito de hoy.

Lentamente deja esa imagen.

Siente qué bien estás.

Recuerda alguna vez en la que te sentiste muy feliz porque aprendiste algo agradable.

Algo difícil que por fin pudiste aprender.

Recuerda cuán feliz te sentiste porque al final pudiste aprenderlo.

Y cómo tus padres te felicitamos (o felicitaron) por haberlo hecho.

Vas a mantener contigo esa sensación.

Lentamente, mueve los dedos de las manos. Lentamente, mueve todo el cuerpo. Abre tus ojos y siéntate.





Bailar,
cantar,
escuchar música

Sentir mi cuerpo,
conectar con él,
moverlo
y sacar el amor, la belleza,
el miedo, la inseguridad.
Bailar como si fuera una flor,
mover las ramas como si fuera un árbol
y reír con el viento.

Lalala, lalala,
lalala, lalala.





BAILAR

Dance session jam

No tenemos mucho tiempo de hacer ejercicio. Ni para estar todos juntos. Así que a partir de ahora haremos sesiones de baile antes de cenar. Cada día elige una canción uno de la familia. Y vale todo. Cada uno baila como quiere.

Danzateatro

Cada uno (o mejor si es en grupo con hermanos, primos o amigos) se inventa una historia, como si fuera una obra de teatro, y la hace bailando, sin hablar, sólo moviendo el cuerpo, la cara... Para inspiraros podéis ver un documental precioso que se titula *Five days to dance*.

Danzaterapiacolorida

La pasión de Natalia es bailar. Ella ha trabajado mucho con danzaterapia y cuando le hablé de este proyecto y le pedí algún

ejercicio que le pareciera bonito y fácil para hacer en cualquier lugar me envió éste:

Poned música alegre si tiene base de percusión. Una melodía atrayente, mejor; si no, cualquiera de *Las cuatro estaciones*, de

Vivaldi, os inspirará.

Primero dejadles bailar, y bailar libremente...

Podemos apartar los muebles del salón, descalzarnos y tirarnos por el suelo. Que los peques vean que pueden moverse como quieran.

Una vez que los veamos motivados les vamos a explicar un juego. Les diremos que vamos a pintar la música y que elijan un color.

- Hoy vamos a pintar la música. Juan, ¿qué color eliges?

- Azul.

- Y ¿tú, María?

- Naranja.

Simbólicamente hacemos como que tenemos botes de pinturas, se los damos y que introduzcan sus manos en ellos y se las pinten de azul y naranja.

Bien, ahora vamos a transformar el suelo y a pintar la música en él.

Luego puedo pintar el aire, luego mi cuerpo, o el del otro.

Dejarles tiempo para explorar... Cada idea lleva su tiempo y es importante no dárselas todas a la vez.

Una vez que hayan experimentado con las manos, se puede ampliar y pedirles que lo hagan con los pies. Ahora usarán todo el cuerpo y tendrán más recursos.

Podemos terminar con colores de verdad, en una gran cartulina, y pintar juntos la música. Una vez terminado el ejercicio, los niños expresarán cómo se han sentido y podremos compartir lo vivido con el cuerpo.

Un consejo: si el adulto está quieto, sin participar y sin enfatizar verbalmente con entusiasmo lo que se está haciendo, los peques no conectarán. Es importante que los adultos se sumen al juego, imoveros y bailar también! Es realmente divertido y satisfactorio compartir con ellos el lenguaje del cuerpo.

CANTAR

Hace unos años llevé a un amigo de Nueva York que trabaja con el poder de la vibración del sonido al Monasterio de Piedra. Había venido a Zaragoza con sus cuencos de cuarzo y había estado dando unas conferencias sobre sus experiencias e investigaciones. Había oído hablar del Monasterio de Piedra y quería conocerlo. Lo recogí y fuimos a pasar el día allí. Cuando llegamos comenzamos a caminar y en cuanto vio el primer salto de agua se paró y comenzó a cantar. Algunos de sus cantos parecían indios, otros africanos... Se parecía al idioma de los marcianos de

la tabla de Om. Vibraba con el agua, con las rocas, con la vegetación... Era precioso. Es tenor y tiene una voz increíble. Fuimos caminando y, cuando llevábamos ya un rato en una de las siguientes paradas me dijo: «Vamos, ahora tú». Y no me atrevía. Me daba vergüenza. Empecé tímidamente. Él me animaba. «Suéltate, siéntete como si fueras una niña». Pero me costaba. Cuando por fin me solté fue maravilloso.

Probad. Cuando estéis en algún entorno natural, si puede ser con agua es todavía mucho mejor, cantad, sin preparar nada, sólo lo que salga de vosotros, lo que sintáis. Veréis que hablaréis y vibraréis con todo lo que hay alrededor.

Si cantáis en algún coro lo sabréis y, si no, le podéis preguntar a alguien que conozcáis qué se siente cuando se canta con más personas y se pone todo el alma en ello.

Conectas con algo muy bello. Te olvidas de ti y entras en una frecuencia divina.

Los mantras son lo mismo, la oración, los conciertos... Esa energía fluye. Y el sonido, las vibraciones mueven...

Si sois pequeños, que os canten nanas. Sólo ese sonido, nanana... de acunar ya lleva a bebés, y no bebés, a la calma.

O inventa tu canción con alguna melodía que conozcas y cántala. Con tus sueños, con tus palabras.

O haz cantos como la Abuela Margarita:

A la vida

Soy el poder, está dentro de mí.
Soy el amor del Sol y la Tierra.
Soy gran espíritu y soy eterna.
Mi vida está llena de amor y alegría.

A la luna llena

Luna llena, luna llena,
lléname de amor.
Luna llena, luna llena,
Abuela luna, Abuela luna,
cambia mis sentimientos en puro amor.

Luna llena, luna llena,
lléname de amor.
Luna llena, luna llena,
Abuela luna, Abuela luna,
cambia mis sentimientos en puro amor.

ESCUCHAR MÚSICA

Si no tienes tiempo para crear tus propias listas de música, tienes miles en internet.

Despertarse con estruendo, con música a todo volumen, por mucha gracia que les pueda hacer a los niños, no es la mejor manera de empezar el día.

Sin embargo, poner música estimulante o relajante al levantarte por la mañana invita a hacer las cosas con calma.

¿No te pasa muchas veces que con sólo escuchar una canción te pones de buen humor o te entran ganas de bailar? Puedes hacer tus listas para todo. Para hacer deberes, para ayudar en casa con la limpieza, para bailar con tus amigos... Pueden ser tus listas mágicas.





Escribir,
dibujar,
leer

Escribiendo, exteriorizo.
Dibujando, visualizo.
Cuando leo, me transporto.
Y cuando creo, me olvido de quién soy.

Cuando trazo una línea, soy la línea.
Cuando trazo una curva, soy la curva.
Es como una danza
que conecta con mi corazón
y me aquieta el alma.

Línea, curva,
línea, curva.





ESCRIBIR

Crea tu diario. Escribir sobre lo que sentimos desde pequeños nos ayuda a crear un hábito para conectar con nosotros mismos cada día, conocernos mejor y aprender sobre nuestras experiencias. Cuando seamos mayores nos ayudará a elegir mejor nuestro camino. Además es una forma maravillosa de abrirnos y soltar todo lo que llevamos dentro. Cada día. Como cuando ventilamos nuestra habitación para respirar aire fresco.

Diario de conversaciones con nuestro corazón

Puedes escribir sobre lo que sientes. ¿Por qué hay días en los que te sientes tan cansado y otros en los que parece que todo brilla? ¿Por qué hay noches en que duermes y tienes sueños tan bonitos y otras en que sueñas cosas que no te gustan? Cuando nos damos cuenta de eso vemos que todo pasa, que nada es permanente y ya no le damos tanta importancia ni nos quedamos tanto tiempo allí con nuestro pensamiento. Nos sentimos más libres porque nuestro corazón está abierto.

Diario de gratitud

Puedes escribir cada noche tres cosas por las que das las gracias. Por ejemplo:

Gracias porque hoy he visto una puesta de sol preciosa cuando volvía a casa con mi padre, y hemos visto todas las nubes naranjas y rosas.

Gracias por tener una familia tan linda.

Gracias porque hoy no me ha dado ya vergüenza preguntar en clase.

DIBUJAR

Dibujar o pintar son muchas veces otra forma más sencilla de expresar lo que llevamos dentro.

Folio blanco

Tan sólo con un folio blanco podemos hacer tantas cosas...

- Un folio blanco y cosas naturales (restregando el césped, con el líquido del interior de una semilla...) Prueba, es muy divertido. Eso sí, no hace falta arrancar nada. Se puede hacer cogiendo lo que hay suelto y caído por el suelo.

- Un folio blanco y esmaltes de uñas o sombras de ojos. ¿Has probado alguna vez? Mi hija Anamika hace mucho tiempo que pinta con esmaltes y con sombras. Si quieres inspirarte y ver todo lo que se puede hacer sin utilizar pinturas tradicionales puedes ver la web de la artista malaya Hong Yi. Te encantará.<www.redhongyi.com>

Mandalas

¿Conoces los mandalas? Son dibujos con figuras concéntricas que representan el microcosmos y macrocosmos y que se han utilizado desde hace miles de años por distintas tradiciones en todo el mundo para estar bien. Relajan muchísimo. Ahora hay muchas webs en las que se pueden descargar, imprimir y pintar. Pero lo mejor es hacerlos tú.

Luego los puedes utilizar para muchas cosas. Puedes hacerlos con tu grupo de amigos. O para poner lo más bonito que te ha pasado este verano y regalárselo a tu amigo de la playa. Son como flores con pétalos en las que todo está enlazado. Todo está unido. Como nosotros con los árboles, el cielo, los pájaros...

LEER

Los libros son muchas vidas, muchas escuelas, en ellos están las más bellas historias de amor y también las más tristes, lo más cruel y lo más divertido, todos los inventos, todas las vidas de los héroes que tú más admiras...

Leyendo aprendes a ver de otra forma, a comprender mejor cómo piensan y cómo sienten otras personas. Muchas veces te das cuenta de que lo que le pasa a uno de los personajes es lo mismo que te pasa a ti y que antes no sabías cómo explicarlo con palabras y ahora sí.

Y hay algunos libros que son especiales porque te hacen sentir muy bien cada vez que los lees. Puedes crear tu biblioteca de libros mágicos que hacen que te sientas mejor. Algunos de los que tengo en la mía y que te pueden gustar mucho si no los conoces son: *Frederik*, de Leo Lionni;

Oh, the places you will go, del Dr. Seuss; *El principito*, de Antoine de Saint-Exupéry; *Platero y yo*, de Juan Ramón Jiménez; *El sonido de los colores*, de Jymmy Liao y *El mundo invisible*, de Fito Espinosa.

Y sí, da igual que tengas cinco o quince años. Hay libros que no tienen edades. Igual que la mayoría de las cosas en la vida.

Hay proyectos de lectura también en internet. Lara, una maga muy guapa de Gijón que habita en un bosque lleno de letras y dibujos, creó con otras dos magas, aunque ellas se llaman brujas, Tresbrujas, un proyecto precioso con álbumes ilustrados que puedes ver y descargar en www.rutasdelectura.com. Las actividades que proponen las puedes hacer tanto en casa como en el cole.



Mimar

Mis dedos, mis manos,
todos acompasados en una bella danza.

Arriba, abajo,
Arriba, abajo.





Cosquillas

Hacer y que nos hagan suaves cosquillas es algo que todos, o casi todos, hemos hecho alguna vez. Esto es lo que yo llamo «turnos de cosquillas».

Podemos comenzar dibujando líneas suavemente por los brazos, luego por las piernas... ¿Empezamos?

-Hacemos cinco minutos cada uno.

-Vale, yo primero, así me toca la última para quedarme dormida.

Siempre prefería la última para dormirme con las cosquillas. Era lo mejor. O por tiempos o con número de rayas.

Las cosquillas de toda la vida nos hacen estar en el momento presente. Y nos unen y quedan para siempre.

Recuerdo perfectamente cuando me tumbaba en el salón con mi abuela Araceli y ponía las piernas por encima de las suyas y me empezaba a hacer rayitas. Nos podíamos pasar horas. Desde muy pequeña y luego ya mayor.

Masajes animales

Inventa tu tabla de masajes. Cada una tiene un poder. O puedes hacerlos todos seguidos.

Por ejemplo, para un masaje por la espalda:

Hormiguitas

Ir dando golpecitos con los dedos. Para arriba. Para abajo.

Mariposas

Hacer la forma de la mariposa, con todos los dedos de las manos a la vez, desde el centro de la espalda hacia fuera.

Medusas

Abriendo todos los dedos de la mano y juntándolos como si cogiéramos algo con pinzas.

Elefante

Con los puños cerrados, damos pasos fuertes y grandes de elefante.

Serpiente

Con los dedos de las manos subimos y bajamos serpenteando por la espalda. Hacia fuera. Y luego hacia dentro.

Calcetines mágicos

También podemos coger unos calcetines, mejor si son blancos o claritos, y dibujar y escribir a qué zona del cuerpo corresponde cada parte del pie según la reflexología. Serán nuestros calcetines mágicos y cuando nos duela algo nos los podemos poner y darnos un masaje allí (mejor si nos lo hacemos unos a otros).

Es muy fácil encontrar en internet la correspondencia de las diferentes partes del pie con todos los órganos de nuestro cuerpo. Funciona y es muy divertido.

Recuerda, tenemos que cuidar y mimar nuestro cuerpo. Es nuestra casa. Trátalo con mucho amor.

Sentir el corazón del otro

Abrazos

Sí, darnos besos, pero también abrazos. De corazón a corazón, que se unan, y hacerlos largos. Un mínimo de cien latidos. Hoy necesito un abrazo 100.

Escuchar los latidos

Lo hacemos por parejas.

Se trata de pegar la cabeza al pecho del otro, por donde está el corazón, como si quisieras escuchar sus latidos, mientras te abraza o te acaricia la cabeza, como cuando cogemos a un niño pequeño que le ha pasado algo para consolarlo.

Efectos muy bonitos a partir de los pocos latidos.

Recomendable todo lo que te apetezca.





Atrapar
instantes

Paro,
aquí y ahora.
Atrapo este instante.
Y lo suelto.

(Hay que dejar a los instantes
siempre en libertad.)





Cuando hacemos una foto, incluso cuando nos la hacen, la mayoría de las veces nos quedamos callados, casi sin respirar.

Cuando hacemos una fotografía estamos en ese momento.

Álbum de instantes bellos

Haced una excursión a la naturaleza y llevad una cámara e id haciendo fotos de lo que os parezca bonito. Podéis recoger también hojas, palitos, tierra... y luego, con todo, crear vuestro álbum. Puede ser por colores, por formas, por sensaciones...

Con tu corazón

Muchas veces no llevamos cámara. La mayoría de las veces en las que vivimos momentos especiales. Para eso está nuestro corazón. Allí se quedan guardados los instantes más bonitos.

Zoom

Cuando estás muy muy cerca las cosas a veces hasta asustan, se ven muy grandes. Pasa lo mismo con un problema o con algo que te da miedo.

Pero si sales hacia fuera, todo se hace más pequeño y te das cuenta de lo grande que es todo y de lo conectados que estamos entre unos y otros.

Haz por ejemplo una foto de cerca de las piedrecitas del suelo o de alguna hoja y, ahora, sepárate y haz otra de lejos. ¿Ves? Parecen cosas diferentes. La distancia, la perspectiva, ayuda a relativizarlo todo. Cosas que vemos muy grandes de cerca se hacen muy pequeñas cuando nos alejamos. Y ya no nos parecen tan grandes.



No
hacer nada

Sin planes.
Hoy no hacemos nada.
Hoy quiero estar contigo. Sólo eso.





Tumbarte rodeado de naturaleza, mirar las nubes y las copas de los árboles.

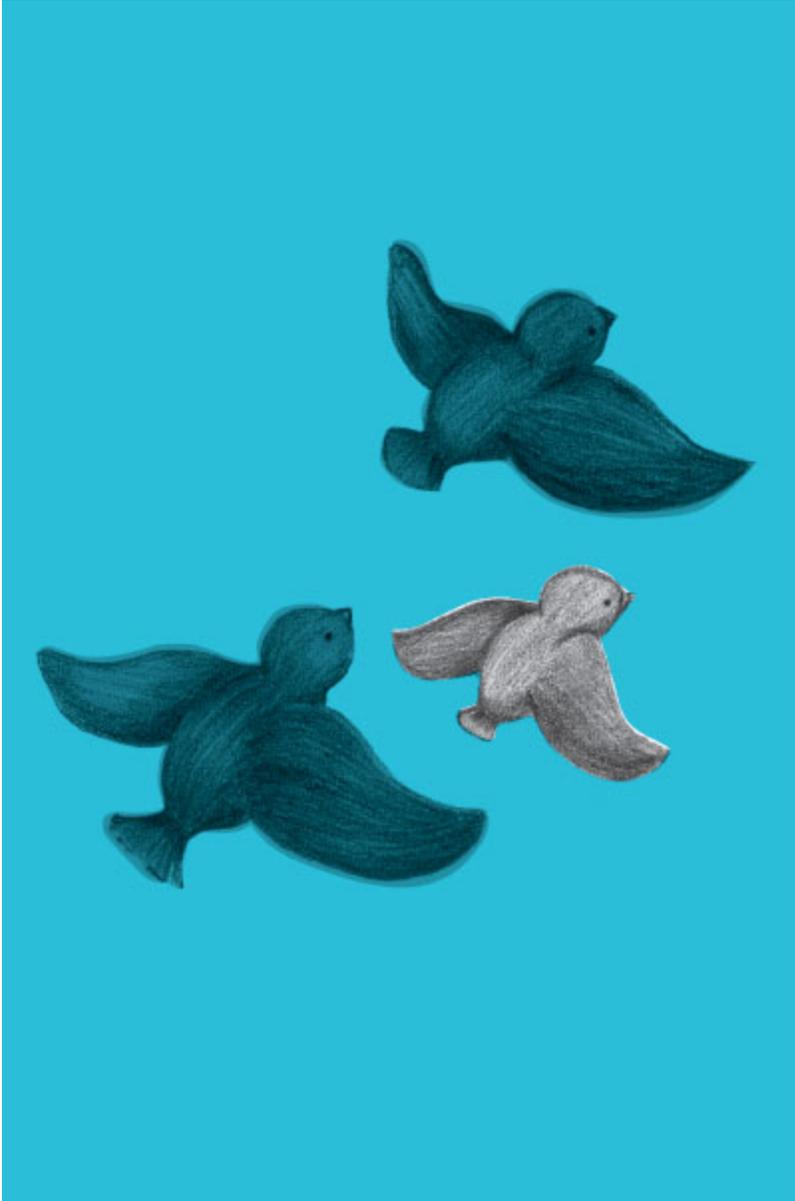
Echarte sobre la hierba en un parque o en el campo y mirar hacia arriba, o en el banco de una plaza y observar el verde de las hojas de los árboles acariciadas por el viento, el blanco de las nubes surcando el azul claro del cielo o los pájaros volando hacia el sur cuando llega el otoño.

Es algo muy relajante, superagradable y, al mismo tiempo, nos limpia la mente, como lo hacen todos los elementos de la naturaleza integrándonos así, atentos de manera consciente al universo que nos cobija y sostiene.

Mi amiga Katy siempre dice que el mayor momento de conexión lo tuvo un día cuando era pequeña que iba con la bici por Argentona y, al llegar a un campo de amapolas, tiró la bici a un lado y se tumbó sobre ellas a contemplar el cielo.

Otra amiga, Ana María, recuerda esos momentos cuando se bañaba en el mar y luego se tumbaba al sol.





5

Familia
mindful

Que tu hogar tenga paz.
Que tu hogar tenga salud.
Que tu hogar sea bello.
Que tu hogar sea tu refugio.
Y en él encuentres paz, armonía y libertad
para ser tú
y ser con los demás.
Aquí. Y allí.



«Tememos perdernos, pero es que debemos perdernos.
Cuando no nos agarramos a nada, volamos».

Pablo d'Ors

Para comenzar debemos empezar por nosotros mismos.

Comienza por ti. Abre tu casa, las cuatro ventanas -orden, belleza, respiración y emociones- y la puerta de tu corazón.

Comienza con «tu rito». Ahora. El tuyo hecho por ti y para ti.

Y empieza a apuntar ideas para crear uno conjunto, con tu familia.

Es bonito hacer cosas en común, pero es importante que cada uno tenga su espacio, su silencio.

Sé constante, persevera y ten paciencia.

Con amor todo se expande.

Calendario

1. Elige una fecha

Busca un día para comenzar.

Puede ser un número que te gusta, tu día de la semana preferido, un día de luna llena...

2. Reunión familiar

Reúne a toda la familia. Explícales lo que quieres hacer. Es un proyecto de todos para ser más felices y estar mejor.

Y cuando te pregunten, pero mamá, o papá, pero ¿qué es eso de familia mindful? Diles que todos os vais a convertir en exploradores y que vais a daros cuenta de que el mayor tesoro está dentro de cada uno, en nuestro corazón. Y que será algo que les servirá y les acompañará toda su vida.

Si tienes pareja, es mejor hablarlo antes para poneros de acuerdo en cómo presentarlo a los niños.

Y si estás solo, lo puedes hacer para ti solo. También se puede hacer con los abuelos. O como quieras. Pero pon fecha y crea tu proyecto. Y empieza.

3. Escribir cartas

¿Cómo queremos que sea nuestra vida? ¿Cuáles son nuestras prioridades? Y ¿nuestros sueños? ¿Qué queremos hacer antes de morir?

¿Qué es lo que sentimos? ¿Por qué no decir todo cuando estamos?

Si te dijeran que vas a morir en unos días y que puedes escribir una carta a tus hijos y a tu pareja o a las personas más cercanas, a tus padres, amigos..., ¿qué les dirías?

Y ¿por qué esperar hasta entonces? Y ¿si lo decimos AHORA?

Cada uno hace varias cartas:

- Una carta a cada miembro de la familia.
- Una carta para todos en donde contaremos lo que nos gusta y lo que echamos en falta de nuestra casa.

(Por ejemplo: que no se grite, decir más veces te quiero, dar más besos, no decir tantas veces que el codo no se pone encima de la mesa, hacer un baile cada día antes de cenar, dar las gracias cada noche...)

4. Entregar cartas

- Leemos en alto las cartas sobre la casa.
- Y las cartas que hemos hecho para cada miembro de la familia las entregamos a las personas a quienes van dirigidas. Luego cada uno podrá elegir si quiere compartir su carta con los demás. Pero en principio son personales.

Una vez repartidas todas las cartas nos vamos a la cama para que cada uno las pueda leer en la intimidad.

5. Nuestro primer desayuno mindful

Si no es posible por horarios, se puede hacer en la cena. Pero la mirada de cada uno después de haber leído esas cartas va a ser diferente. Esas cartas conectan de forma especial.

6. Fiesta comienzo vida mindful

Hacemos una fiesta para celebrarlo. Claro. Hay que celebrar y bendecir. Se debe agradecer y saborear cada momento de nuestra vida, incluso aquellos que a veces no podemos entender.

Lugar

Establecer un lugar en la casa como el rincón mindful.

Requisitos: bonito, limpio, aireado y vacío.

Un lugar al que podamos ir cualquier persona de la familia cuando no nos sentimos bien o nos apetezca estar a solas.

Cuidarlo, mimarlo.

Es el rincón mindful. Nuestro lugar mágico. Nuestro pequeño *spa*. Nuestro santuario. Nuestra cueva de las hadas. Podemos llamarlo y decorarlo como queramos. Como nos haga sentir mejor a todos.

Algunas ideas de cosas que podéis poner en el lugar mindful:

- Un cojín o varios para sentaros.
- Una planta bonita (con hojas redondeadas).
- Una alfombra que hayáis comprado en alguno de vuestros viajes o en algún lugar especial. O la podéis tejer vosotros con trapillo de diferentes colores.
- Unas piedras que hayáis cogido en algún río o playa.
- Un móvil construido por vosotros con palos, conchas o cristales redondeados de las playas.
- Un cuenco tibetano o una campanita.
- Un mandala pintado por toda la familia.

Manifiesto

Con lo que hemos escrito en nuestras cartas podemos crear nuestro manifiesto. EL NUESTRO. Y lo podemos poner en un sitio visible para todos en casa. Lo podemos llamar «Manifiesto o Guía para la vida de la familia» o «*Guide for our life*», como hizo Jorge. Él es uno de los amigos más mindful que tengo. Desde muy joven comenzó a escribir frases sobre cómo quería que fuera su vida. Algunas eran citas y otras estaban escritas por él. Cuando sabemos qué es lo que nos importa y somos conscientes, podemos ir tomando decisiones que nos lleven por ese camino; si no, es muy difícil porque vivimos con muchas distracciones.

Mi abuelo también lo hacía. También las tenía en una carpeta.

Pero ni eran documentos en el ordenador, ni tableros de Pinterest ni infinitos mensajes en Facebook. Son unas hojas, sólo unas hojas. Breve y sencillo. Con lo más importante. Y, además, hay algunas que van cambiando. Lo bueno es leerlo de vez en cuando y en momentos de crisis o de dudas volver a ellos.

Cuando lo hacemos en familia se puede hacer cada año y añadir por ejemplo cosas que nos gustaría hacer a cada uno ese año. Nosotras por ejemplo cada nochevieja nos vamos a tomar unas tortitas con chocolate a Vips después del aperitivocomida del último día del año y escribimos lo mejor del año que ha pasado, o lo más importante, dando gracias por todo ello, y lo que queremos hacer o ser el año siguiente. Cada uno escribe en su papel o en su servilleta y lo guardamos. También lo hacemos antes de empezar el nuevo curso en el cole o en los cumpleaños.

Guides for my life:

1. No es responsabilidad de los padres asfaltar la carretera de sus hijos sino proveerles de un mapa de carreteras.
2. Contempla un amanecer al menos una vez al año.
3. Mira a la gente a los ojos.
4. No postpones la diversión.
5. Nunca te rindas con alguien. Los milagros ocurren todos los días.
6. Saca lo mejor de las malas situaciones.
7. Sonríe con frecuencia. No cuesta nada > no tiene precio.
8. Aprende a escuchar.
9. Nunca privas a alguien de esperanza. Puede que sea todo lo que tienen.
10. Apaga la T.V. en la comida.
11. Tómate tiempo para oler las rosas.
12. No rees por cosas. Reza por coraje, valentía, ilusión...
13. Nunca te rindas en lo que realmente quieres hacer. La persona con grandes sueños es más poderosa que aquella en todos los hechos.
14. Se más ágil de lo necesario.
15. Nunca tomes acción cuando estás enfadado.

Da lo mejor de ti mismo en cada momento. No seas mediocre. Sé lo mejor que puedas llegar a ser. Sea lo mejor de ti mismo... siempre.

16. Se romántico ; se original ; se tú mismo.
17. Sé invariablemente curioso . Preguntá "por qué" a menudo.
18. Mide a la gente por el tamaño de sus corazones, no el tamaño de sus cuentas bancarias.
19. Llegá a ser la persona más positiva y entusiasta que conozcas.
20. No olvidés que la necesidad emocional más grande de se persona es sentirse apreciado.
21. Muestra respeto por todos los cosas vivientes.
22. Distíndete y relajate . Excepto por esas rarísimas situaciones de vida o muerte , nada es tan importante como al principio parecía. (DON'T WORRY OR RAPP)
23. No malgastés tiempo lamentándose de errores pasados .
Aprende de ellos y sigue adelante.
24. Emplea menos tiempo preocupándose de quién tiene razón (WHO IS RIGHT)
y más tiempo decidiendo qué hay que hacer (WHAT'S RIGHT)
25. ~~Alaba~~ Alaba en público . Critica en privado.
26. ~~Cuando~~ Cuando alguien te abraza . Déjalo que sea él quien se desee a separarse de ti.
27. No te decepciones por una impresión.
28. Ten cuidado a la hora de prestar dinero a amigos .
Puedes perder ambas cosas.



6

La vida
es meditación

Medita cada día.
Conecta con la luz
que hay dentro de tu corazón.



«Saben, nos sucede a la mayoría, nuestra mente es ruidosa, parlotea consigo misma sin cesar, hace monólogos y parlotea sobre algo, o trata de hablar consigo misma para convencerse de algo; siempre está en movimiento, haciendo ruido. Y desde este ruido, actuamos. Cualquier acción nacida del ruido produce más ruido, más confusión. Pero si observamos y aprendemos qué significa comunicar, la dificultad de comunicar, el no verbalizar de la mente, entonces, como la vida es un movimiento, en su acción, se moverá de forma natural, libre, fácilmente, sin esfuerzo, hasta ese estado de comunión. Y ese estado de comunión, si lo investiga más profundamente, verá que no sólo consiste en una comunión con la naturaleza, con el mundo, con todo lo que le concierne, sino que es también comunión consigo mismo.»

Krishnamurti

Cuando empezamos a meditar y a estar más atentos en nuestro día a día, nuestra vida se transforma.

No es una pastilla que tomas un día y funciona. Es algo que va sucediendo poco a poco. Y nos va transformando. Cada día. Y durante toda la vida.

Una vez que empecemos a meditar veremos que la meditación no son tan sólo los diez minutos que nos sentamos a meditar o los quince que paseamos.

Nos daremos cuenta de que la meditación está presente en cada acto cotidiano que realizamos durante el día. Cuando hacemos la cama, cuando nos lavamos los dientes, cuando preparamos la comida, cuando trabajamos, cuando hacemos el amor...

Nos daremos cuenta de que el «perfume» de nuestra meditación permanece durante todo el día.

Más que un número

Cuando ocurrió el terrible accidente de tren en Santiago de Compostela, en julio de 2013, nos quedamos todos consternados. Nadie podía imaginar que pudiera suceder algo así aquí. Muchos estábamos en la playa o en la montaña de vacaciones. Yo recuerdo que estaba en una cafetería del final de la playa, donde voy cada mañana, cuando empezaron a llegar las noticias. Recuerdo perfectamente aquella mañana. Estaba escribiendo.

Al principio, como pasa siempre en estos accidentes, dieron una cifra de fallecidos y de heridos. Después, esa cifra fue subiendo.

Cuando regresábamos en coche a Zaragoza les dije a Lucía y a Anamika: «Chiquis, vamos a mandar mucho amor a todas las personas que se han ido y a todas sus familias. Nos llevamos las manos al corazón y empezamos cada una».

Al rato veía que Lucía seguía y le pregunté: «Lu, ¿todo bien?».

«Sí, -me dijo-, es que si son 79 quiero enviar a cada uno, a cada persona y a cada familia, y voy contando, uno, dos, tres, cuatro...» Todavía no había llegado a veinte.

¿Te imaginas que cada vez que escucháramos o viéramos una noticia hiciéramos algo parecido? Estaríamos siempre contando.

Contar es otra forma de meditar.

Fluviofelicidad

Un día entrando en el garaje de casa ví a un vecino con la puerta de su garaje abierta. Tenía unos armarios en la pared que me parecieron muy prácticos y bonitos. Paré el coche, le pregunté y nos pusimos a hablar. Empezamos por los armarios, pero acabamos hablando de ríos. Gracias a él conocí la fluviofelicidad y los paseos en piragua por el Ebro. Él fue también el que me animó a hacer el Camino de Santiago. Cuando ya lo tenía casi decidido empecé a dudar por mis hijas. Eran veinticinco días. Y me dijo: «Siempre tendrás una excusa, ahora son tus hijas, pero luego será un trabajo o tus padres que son mayores. Hazlo, hazlo ahora, es el mejor regalo que te puedes hacer en la vida». Y lo hice. Y, sin lugar a dudas, fue uno de los mejores regalos que me he hecho en la vida.

Romper reglas. Empezar a hacer las cosas diferentes. Desde el corazón. Aunque algunos piensen que nos hemos vuelto locos. Da igual.

Pregunta a tu vecino, al chófer del bus, a la frutera o acércate al finalizar la conferencia a darle simplemente la mano y las gracias a esa persona cuyo discurso te ha gustado tanto y que te ha transmitido tanta energía. La vida está llena de magos y magas. Tan sólo debemos estar atentos y confiar en ella. Aunque a veces nos sea difícil y no podamos entender qué es lo que sucede o por qué. Confía y sigue. Cada día.

«Mira de nuevo a ese punto. Es aquí. Es nuestro hogar. Somos nosotros. En él están todas las personas que amas, todas las personas que conoces, todas las personas de las que alguna vez has oído hablar, todos los seres humanos que alguna vez han existido, vivieron su vida. El conjunto de nuestra alegría y sufrimiento, miles de religiones, ideologías y doctrinas económicas, cada cazador y recolector, cada héroe y cobarde, cada creador y destructor de civilizaciones, cada rey y plebeyo, cada joven pareja de enamorados, cada madre y padre, niños con esperanza, inventores y exploradores, cada formador de moral, cada político corrupto, cada superestrella, cada líder supremo, cada santo y pecador en la historia de nuestras especies vivió allí, en una mota de polvo suspendida en un rayo de sol.»

Carl Sagan

Nuestra familia

Nuestra familia no es sólo la de sangre.

Nuestros hijos no son sólo aquellos que engendramos o adoptamos. Nuestros hijos son todos los niños.

Nuestros padres no son sólo los que de la mejor forma que pudieron (o supieron) nos quisieron y educaron. Nuestros padres son todos los padres.

Todos los seres vivos son también nuestra familia. Los pájaros, que nos hablan de la libertad; las hormigas, que nos hablan del trabajo en equipo; los caracoles que nos dicen que vayamos más despacio y que cuando algo nos perturbe nos metamos en nuestro hogar a recoger rayos de paz...

Y la naturaleza que cada día, en cada momento, nos muestra en cada rama, en cada flor, una sucesión infinita de milagros y que nos cobija y enseña con sus cambios la belleza de la vida.

Lo que nos une

Cuando empezamos a meditar nos hacemos más conscientes de todo lo que sucede en nuestro interior y de nuestro entorno y surge una conexión. Nos damos cuenta de que somos uno con el otro. Reconocemos en la mirada del otro el mismo amor, el mismo dolor y sufrimiento, las mismas preguntas... Sentimos como el otro, empatizamos y

nos volvemos compasivos, agrandando nuestro espacio, dentro y fuera. Empezamos a ver lo que nos une, no lo que nos separa.

Tener o Ser

La sociedad en la que vivimos nos ha empujado a tener, desde que vamos al colegio. Tener una buena educación, tener buenas notas y tener dinero. Esto nos lleva, muchas veces, a elegir sin pensar una carrera a la que dedicaremos toda nuestra vida sólo para salir adelante, subsistir y un día morir.

Pero ahora las cosas están cambiando. Muchas personas estamos coincidiendo sin planearlo en la creación de otra forma de vivir que simplemente nos permita SER, y nos estamos haciendo otro tipo de preguntas como:

¿Qué necesitamos para ser felices?

¿Por qué muchas personas están optando por irse a vivir al campo, a las montañas, a una isla o a casas de pueblos abandonados?

¿Podemos pensar en crear otra forma de vida en los lugares en los que vivimos?

¿Por qué no cuidarnos unos a otros?

Como peregrinos que somos. Peregrinos del siglo XXI.

Sin banderas, ni etiquetas, ni religiones.

Tan sólo como seres humanos.

Hacer lo que amamos

Todo sería diferente, sin embargo, si desde que somos pequeños nos enseñaran a conectar con nuestro interior, a ver en el fondo de nuestro corazón qué es lo que más nos gusta hacer.

Haciendo lo que amamos, encontramos a las personas que nos hacen felices, porque podemos compartir con ellas lo que nos llena el alma, podemos crear y crecer juntos.

Cuando hacemos lo que amamos, confiamos y compartimos, abriéndonos al cambio y al amor.

Cuando hacemos lo que amamos inspiramos a otros a hacer lo que aman.

Cuando hacemos lo que amamos vivimos con entusiasmo.

Relajar y soltar

Aprender a vivir confiando.

Confiar no significa ser ingenuo. Confiar es vivir con el corazón abierto.

Cuando no tenemos miedo a que la persona que queremos se vaya. Piensa en ello, atrae esa sensación, reténla y, a continuación, suéltala, déjala libre.

Cuando no tenemos miedo de que nos quiten una idea. Piensa en ello, atrae esa sensación, reténla y, a continuación, suéltala, déjala libre.

En el tren

El otro día iba en el AVE a Málaga. Me había invitado una amiga a pasar allí el fin de semana. Estaba trabajando en el libro. Le había dicho a Elizabet, mi editora, que lo podría terminar pronto, pero había llegado la fecha y no lo había acabado. «No lo envíes, se necesita tiempo para hacer las cosas bien -me dijeron mis amigas-. Vente el fin de semana, desconectarás y regresarás con energías renovadas.» Y me enviaron el billete. Es lo bueno de tener amigas locas.

Hablé con Elizabet y me dijo que sin problemas, que como no se iba a publicar hasta febrero de 2015 teníamos tiempo. Así que me subí al tren feliz. Tenía más tiempo. Podía hacerlo con la calma que necesitaba. Abrí el ordenador y me puse a escribir. Estaba en una mesa de cuatro, al revés, que no me gusta nada. Por suerte, los que ocupaban los otros asientos eran un hombre encantador, que se sentaba a mi lado, y una pareja mayor, enfrente, que cada vez que se paraba el tren aprovechaban para ponerse mutuamente gotas en los ojos. Cada uno cuidaba del otro con gran delicadeza. Lo que más me gustó fue cómo antes de llegar a Málaga ella sacó su barra de labios y se pintó.

Parecía otra. Y se lo dije. Estaba guapísima. Se veía la belleza que emanaba de ella, tanto la de dentro como la de fuera.

En el momento que me habían ofrecido amablemente los cascos para la película nada más subir al tren había dicho que no, porque mi intención era dormir un poco y escribir un rato. Pero cuando me fijé en la película y vi cuál era, *Steve Jobs*, se me puso la piel de gallina. Había leído libro, pero aún no había podido verla. En la mesa de al lado me pareció ver una bolsa de auriculares. Había una pareja y dos chicos jóvenes. Uno, que parecía extranjero, iba escuchando música, el otro, que llevaba a su perro en una bolsa especial para mascotas, iba acariciándolo y hablándole para que no se pusiera nervioso.

Les pregunté por los auriculares, pero resultó que dentro de la bolsa no había nada.

Me quedé allí sentada en lugar de levantarme a buscar en algún vagón o preguntar en la cafetería. Y de repente el chico de la música, se levantó y regresó con unos auriculares. «Toma», me dijo amablemente en un español con un acento extranjero. «Gracias», le respondí.

Pude ver la película, y en ella había un mensaje que me gustaría compartir con vosotros.

«Tu tiempo es limitado -dice Steve Jobs- de modo que no lo malgastes viviendo la vida de alguien distinto. No quedes atrapado en el *dogma*, que es vivir como otros piensan que deberías vivir. No dejes que los ruidos de las opiniones de

los demás acallen tu propia voz interior. Y, lo que es más importante, ten el coraje para hacer lo que te dicen tu corazón y tu intuición.»

Cuando llegamos a Málaga el chico se fue hacia la otra puerta de salida porque allí estaba su maleta. Ya estaba todo el mundo de pie. Quería darle las gracias y decirle lo importante que había sido para mí ver esta película y escuchar esos mensajes justo ese día. Pero ya se había alejado demasiado y había una familia entera, con todas sus maletas, que se habían puesto de por medio.

Pero, enseguida pensé: «Hazlo. Hazlo y hazlo ya, antes de llegar».

Y me acerqué. Emocionada le conté lo que me había pasado esa mañana y lo bonito que había sido ver justo esa película en ese momento. Las personas que había alrededor al principio me miraron de una forma un poco rara. Igual pensaban que quería ligar con él. Pero en cuanto sintieron la intención verdadera ellos también sonrieron. El chico no me comprendía muy bien y se lo dije en inglés. *You made up my day*. Él también sonrió.

Atentos. En nuestro día a día. A veces una sola frase, una mirada o una sonrisa pueden cambiar un día. Y la vida es eso, la sucesión de todos esos días, la suma de todos los momentos. Y está en nuestras manos elegir cómo vivirlos.

«Has sido un vagabundo,
pero puedes convertirte en un peregrino.
¿Quieres?»

Pablo d'Ors

Conversaciones con nuestros hijos

Tiziano Terzani fue un ser humano extraordinario, escritor, periodista, fotógrafo... no sé cómo describirlo, se inventó una vida con la que se identificaba.

Cuando hace unos años padecía un cáncer terminal su hijo se reunió con él en una bella casa en la montaña y escribieron un libro con sus conversaciones. Pensaba que nunca había hablado con sus hijos como ser humano, siempre lo había hecho como padre y, en realidad, había muchas cosas que desconocían uno del otro.

«Y ¿si nos sentáramos juntos una hora todos los días, y tú me preguntases las cosas que siempre has querido preguntarme y yo hablara sin trabas de todo lo que me parece importante, desde la historia de mi familia hasta la del gran viaje de la vida? Un diálogo entre padre e hijo, tan distintos y tan iguales, un libro testamento que tendrás que organizar tú. Apresúrate, porque no creo que me quede mucho tiempo. Haz tus planes y yo intentaré sobrevivir un poco más para llevar a cabo, si estás de acuerdo, este hermoso proyecto.»

Y ¿si hablamos con nuestros hijos desde lo que somos, seres humanos frágiles, bellos e imperfectos?

¿Si les enseñamos desde pequeños que no es necesario aparentar una seguridad que, por mucho que se empeñen en vender algunas compañías, no existe?

¿Si abrazamos la incertidumbre, la libertad, el amor... para una transformación interior?

Semillas

Según la tradición andina cada uno de nosotros portamos una semilla de luz, Inka Muju (semilla de inca) que podemos desarrollar para alcanzar niveles de conciencia e iluminación espiritual. Todo ser humano, sin exclusión, posee el potencial de crecer espiritualmente, llegando a ser un Sapa Inka (único inca).

Inka Muju (semilla de inca) es la metáfora que representa el poder que tenemos de hacer crecer la luz desde nuestro interior, desde las propias raíces y atributos, desarrollándonos como un árbol magnífico, frondoso y portador, a su vez, de semillas de paz, luz y amor universal.

Las semillas necesitan tiempo para crecer, abono y agua cada día. Seamos pacientes y constantes. Sí, hay soluciones superficiales, como toda la fruta que vemos brillante en algunos supermercados, que se planta, crece y madura a una velocidad forzada, contra natura. Y sí, parece perfecta, pero sólo por fuera. En cuanto la muerdes es como plástico y no sabe a nada.

Necesitamos tiempo, necesitamos hacerlo todo de una forma más lenta, hacer menos y mejor. Ir hacia el SER en lugar de hacia el tener. Preguntarnos si nuestra vida contribuye no sólo a nuestro bienestar, sino al bien común, al de la naturaleza. Tomar conciencia y empezar un camino para ser felices e íntegros. Reflexionemos sobre la vida, sobre la educación, sobre nuestro trabajo. Dedicemos un tiempo a comprendernos a nosotros mismos. Si no sólo crearemos más confusión. ¿Qué nos gustaría para nuestros hijos? Y ¿para nosotros? ¿Acaso no merece la pena, aunque eso suponga caminar muchas veces por senderos desconocidos?

La meditación, tanto la formal como la informal, nos ayuda a tener más claridad en nuestra mente, a no identificarnos con ese torbellino de pensamientos ni de emociones, sino con esa semilla de luz que tenemos en nuestro interior y que siempre brilla. Estamos todos aprendiendo. Se acabaron los tiempos de los expertos. Debemos experimentar, cada uno en su vida. Con actitud de explorador.

Es hora de compartir, de pedir ayuda, de comprometerse, de esforzarnos, de luchar por nuestros sueños y por un mundo mejor. Sembremos. De una forma holística.

Semillas de amor, en lugar de semillas de miedo.
Semillas ecológicas, sin pesticidas ni sustancias
químicas.
Semillas auténticas, bellas en su diferencia.

«El fruto de la meditación es lo que se podría llamar una manera de ser óptima o una felicidad verdadera.

Esta felicidad no está constituida por una sucesión de sensaciones y emociones agradables, sino que es el profundo sentimiento de haber realizado, de la mejor manera posible, el potencial de conocimiento y realización que todos llevamos dentro.

Sin duda, es una aventura que merece la pena.»

Matthieu Ricard

Agradecimientos

La elaboración de este libro duró mucho más de lo que pensamos en un principio. Una persona me llevaba a otra, una práctica a otro libro o ejercicio, a un café, a una comida con platos de colores con forma de estrellas o soles en una casa preciosa en un bosque...

Han sido muchas y muy especiales las personas que han participado, las experiencias y los momentos compartidos. Muchas ideas, ejercicios, citas e imágenes han quedado en la carpeta de Mindfulness del ordenador «no utilizado» pero sin todas ellas no habría sido posible este trabajo. Al igual que sin todas las personas que de una forma u otra han participado y que aunque aquí no aparezcan están en mi carpeta interior de «profundamente agradecida». Me encantaría nombrar a todas y explicar como conocí a cada una, de hecho empecé haciéndolo así, pero en la octava página sólo la parte de los agradecimientos ya parecía una novela. Gracias a todos.

Gracias a mis editoras: Marcela Serra, Elizabet Navarro y Eugenia Soria por confiarme una misión tan bonita y especial.

Gracias a Agnes Daroca por sus ilustraciones tan bellas.

Gracias a Ramiro Calle y Javier García Campayo, por ser tan cálidos y cercanos desde el primer momento, por los prólogos y por abrir todas las puertas.

Gracias a Sue Sriboonruang, mi socia tailandesa en Mulberry Paint®, que me habló de Vipassana y me llevó con Lulung. A Lulung, por sus enseñanzas y su amor

infinito. Y a Pinyo Duangcham, que me ayudó con algunas traducciones de textos sobre meditación Vipassana de Tai al inglés.

Gracias a Manuel Morata, por sus enseñanzas de yoga.

Gracias a Carlos Dolader, Venus Dugo, María Domínguez, Pepe Bueno, Montserrat Gascón, Valerie Courneil, Cecilia Garcés, Carlos Pérez-Cuadrado, José Luis Pedrosa, Blanca de la Vega, Natalia Artiach, Jorge García-Dihinx, Ricardo Arguís, Gustavo Díex, Catalina Sagú, Eline Snel, Zemirah Jazwierski y Herlita del Castillo.

Gracias a amigos que presentaron, inspiraron o acogieron: Ana Bolea y Alfonso Borruey, Javier Sebastián, Carolina Peláez, Teresa Gómez de Marco, Luis Miguel Turón, Leticia Ruiz-Capillas, Bertha Rocafort, Gloria Lozano, Katy Catalán, Ana María García, grupo de *Your absolute best year yet* de Robin Sharma, grupo de *Vivir sin jefe* y grupo de *MBSR Mindfulness Perú*.

Gracias a Diego, de Sabáh Spa de Zaragoza, que nos dejó su bello espacio para realizar unas fotografías para este libro. A mi hermano, que las hizo, y a mis sobrinos, que junto con mis hijas iban haciendo conmigo uno a uno los ejercicios. Al final no cabían dentro de este libro, pero en algún otro momento seguro que las veréis.

Gracias a mi familia, sobre todo a mis padres y a mis hermanos. Y a mi otra familia, la que no es de sangre, pero que siento con la otra sangre, la que nos une a todos.

Gracias a mi abuela Marisa, que aunque ya no está aquí “de esta forma” fue con la persona con la que inicié este otro camino, conectando con mi corazón. Como dice mi amiga Eugenia “lo más bonito no tiene forma”.

Gracias a Pablo Daverio.

Gracias a mis hijas Lucía y Anamika por recordarme cada día dónde reside la belleza. Y por su paciencia para que pudiera terminar este libro.

Con amor y profundo agradecimiento hacia cada uno de vosotros.

Namaste.

La bibliografía del libro y los enlaces, así como algunos vídeos y otros recursos, los puedes encontrar aquí:



www.casamindful.es

Y en esta otra web puedes ver mis otros proyectos:



www.palomasainz.es

RELACIÓN DE EJERCICIOS Y AUTORES QUE APARECEN EN EL LIBRO:

La respiración del guerrero, del sanador y del sabio.

María Domínguez

mariasamkhya@hotmail.com

El parte meteorológico. Eline Snel

Tranquilos y atentos como una rana | www.elinesnel.com

Anayawaka. Montserrat Gascón

El secreto del corazón | www.vivalavida.org

Sonrisa Interior. Mantak Chia

www.mantakchia.com

La tabla de Om. Carlos Dolader

carlos@radiquero.com

Montañas.

Aulas Felices | www.catedu.es/psicologiapositiva

Escuelas conscientes | www.escuelasconscientes.es

Dedos que se besan. Los imaginantes

www.losimaginantes.com

Llenarte de tu color favorito. Swami Satyananda

Saraswati

Yoga para niños | www.satyananda-yoga.net

Pintar la música. Natalia Artiach

natalia.artiach@gmail.com | www.estudidedansa.es

Spiderman. Zemirah Jazwierski

www.kidsrelaxation.com

Mindfulness para niños
Paloma Sainz Vara de Rey

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Ilustraciones: Agnes Daroca
Diseño: Paloma Sainz y Agnes Daroca

© Paloma Sainz Martínez Vara de Rey, 2015
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2015

ISBN: 978-84-08-13858-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com