

cómo me hacen sentir y hago lo mismo con los pensamientos sobre enfado, desagrado, odio, aversión o rechazo. Me doy cuenta también de mis pensamientos alarmistas, de impotencia, exigentes, de dependencia, de intolerancia, culpabilizadores y de otro tipo. Observo mis pensamientos sobre “yo”, “mí” o “mío” y cuando mi mente crea un “ego” que se preocupa por cómo de bien o mal va la vida. Tomo conciencia asimismo de que algunos pensamientos o imágenes se repiten de forma recurrente, aunque nunca de la misma forma, sino con ligeras diferencias.

Conforme vaya cogiendo experiencia puedo ir describiendo mis pensamientos cada vez con más precisión e irme fijando en matices de los que antes no me había dado cuenta, como el tipo de tonalidades o luz que tienen las imágenes que vienen a mi mente y el significado que va asociado a las mismas, como por ejemplo si tienen una luz o un brillo que hace ese objeto o persona deseable, o un color oscuro que lo hace terrible o un tono apagado que lo hace deprimente. Asimismo, con el tiempo probablemente podré incluso identificar aproximadamente en qué parte de mi cabeza surge.

Soy testigo de cómo al mirar un pensamiento de frente tiende a diluirse y de cómo con el tiempo la concentración en los pensamientos se va convirtiendo en un refugio de serenidad, en el que cada vez que viene un pensamiento a mi mente que me cause aflicción, al concentrarme en él me coloco a cierto resguardo de ello. El pensamiento queda fuera del refugio y yo paso a verlo a cierta distancia desde dentro del mismo.

También podemos concentrarnos tanto en los pensamientos como en las emociones, observando cómo los primeros causan las segundas y tomando conciencia de qué tipos de pensamientos son los que causan cada tipo de emoción. Vemos que las emociones y los pensamientos no son permanentes, sino que pasan por nuestra mente y se van. Algunos pensamientos y emociones vienen de nuevo de forma recurrente, pero se vuelven a ir.

Concentración en afirmaciones y visualizaciones

Las afirmaciones son simplemente palabras o frases positivas que nos decimos a nosotros mismos. Una afirmación en forma de palabras consiste en decirme mentalmente una palabra o palabras que representan una situación positiva, como pensar en la idea de felicidad, de tranquilidad, de calma, de seguridad, de amor o lo que sea.

Una afirmación en forma de frases consiste en usar oraciones que relatan una situación positiva, como “me amo, me acepto y me apoyo” o “me alimento de forma sana y equilibrada”. Es preferible que estas frases estén en primera persona del singular y en presente, como si lo que afirmo tuviese lugar en el presente, aunque todavía no tenga lugar. O sea, es mejor decir “estoy seguro y a salvo” que “estaré seguro y a salvo”. Asimismo, se afirman en positivo y no en negativo. Si lo que deseo es sanarme, en vez de afirmar “dejo de estar enfermo” es preferible afirmar “estoy sano y vital”.

Podemos concentrarnos en diferentes palabras o frases que se nos vayan ocurriendo, incluso mezclándolas con visualizaciones, o bien elegir una sola palabra o una frase

y repetirla una y otra vez. Esas expresiones que repetimos una y otra vez, mental o verbalmente, se llaman técnicamente mantras y podemos elegir cualquier mantra que nos resulte agradable o tenga sentido para nosotros, como “Om”, “Relájate”, “Calma”, “Bienestar”, “Felicidad”, “Equilibrio” o “Amor incondicional”. A este último tipo de entrenamiento se le denomina técnicamente meditación trascendental.

La visualizaciones consisten en imágenes que nos creamos mentalmente, intentando imaginarlas como si fuesen reales, de la manera más detallada y vívida posible. Puede ser la imagen de algo que hayamos visto alguna vez en el pasado, como un cuadro, un paisaje o una experiencia que nos encantó, o bien las situaciones que queremos que se hagan realidad en el futuro, como visualizarnos habiendo desarrollado la habilidad de ser feliz y sentirnos bien con cierta independencia de nuestras circunstancias, o imaginar algún órgano de nuestro cuerpo o todo el cuerpo en general en perfecto estado. También puede consistir en imaginarnos a nosotros mismos con emociones que queremos vivir en el momento presente, como visualizar que estamos eufóricos.

Concentrarnos en estas imágenes y afirmaciones son la base de buena parte de las técnicas que vamos a usar a lo largo del libro, tanto para entrenar nuestros pensamientos como nuestras emociones, expresiones corporales, conductas y necesidades. Al construirnos mentalmente una nueva realidad, ya sea con afirmaciones positivas, con imágenes o preferiblemente con ambas, la construcción mental de nuestra realidad o emoción que deseamos gana fuerza si le añadimos sentimiento, si sentimos la satisfacción que da vivir esa situación.

Las visualizaciones y afirmaciones son muy efectivas para reprogramar gradualmente nuestro cerebro e incluso darle nueva forma con nuevas neuronas, nuevas conexiones neuronales y una mayor activación de las zonas del cerebro que nos interesan. Así como los ordenadores están programados con los lenguajes de programación y para reprogramarlos hay que usar dichos lenguajes, nuestro cerebro está programado con cogniciones que adoptan básicamente dos formas: el lenguaje y las imágenes. Y justamente usaremos el lenguaje en forma de afirmaciones y las imágenes en forma de visualizaciones como dos herramientas potentes a largo plazo para reprogramar el cerebro. Por eso usamos bastantes metáforas e imágenes a lo largo de este libro, dado que penetran muy bien en nuestra mente.

Aunque una parte de nuestra mente sabe que esas afirmaciones y visualizaciones no son algo real, sino imaginado, otra parte de nuestro cerebro capta dicha información en cierto modo como si fuese real y de hecho los científicos han descubierto que la zona que usamos del cerebro cuando imaginamos es la misma donde se forman las imágenes correspondientes a lo que vemos a nuestro alrededor de forma real.

De hecho, se trata de un mecanismo mental desarrollado a lo largo de millones de años de evolución del cerebro debido a que es de gran ayuda para conseguir lo que deseamos. El cerebro humano está dotado genéticamente con la capacidad de que cuando desea algo pueda anticipar mentalmente a través de imágenes y palabras esa meta, como mecanismo que nos impulse a la acción para hacer realidad lo anterior.

Por ello, tenemos la capacidad de ensayar mentalmente a través de afirmaciones y de

visualizaciones nuestras visiones, metas y planes de acción. Así, por ejemplo, si me fijo la meta de cultivar mi necesidad de relaciones satisfactorias y ello se consigue llevando a cabo la conducta de sonreír y ser amable, entre otras cosas, puedo afirmar interiormente que sonrío a la gente y soy amable, así como visualizarme a mí mismo llevando a cabo esa conducta. Este ensayo mental de lo que me lleva a conseguir metas se parece al ensayo real. De hecho, los científicos han descubierto que cuando visualizamos que hacemos algo ello activa los mismos músculos que si lo hiciésemos en realidad.

Las afirmaciones y visualizaciones no suelen tener efectos inmediatos, sino generalmente al cabo de cierto tiempo, a veces al cabo de mucho tiempo. Asimismo, la eficacia de las mismas suele tener lugar a base de la repetición y la constancia. Es como inflar una gran balsa hinchable, la cual hay que soplar bastantes veces para que esté llena.

Concentración en objetos externos

También existe el tipo de meditación en que nos concentramos en un objeto externo, como un paisaje, una nube, un punto fijo, un objeto, un cuadro, una foto o una llama, así como la meditación en que nos concentramos en una música o un sonido.

Probablemente este es el tipo de meditación más antiguo, como mínimo tan antiguo como el hombre, que viviendo en la naturaleza en ocasiones se detenía a contemplar el paisaje con una actitud contemplativa y pasiva. Cuando descubrió el fuego, haría lo mismo al contemplar la hoguera por la noche, absorto en ella.

Dentro de esta categoría de concentración en lo externo estaría la concentración en la persona o personas con las que hablamos, focalizando nuestra mente en lo que dicen, en su tono de voz, en sus expresiones corporales y a través de ello en lo que sienten y lo que piensan.

Asimismo, también podemos mejorar nuestro bienestar emocional practicando de vez en cuando la meditación que consiste en observar lo que hay a nuestro alrededor. Para ello, nos puede ser útil describir mentalmente con palabras lo que vamos observando. Presto atención a qué hay en mi entorno, ya se trate de personas, edificios, coches, objetos o lo que sea y los voy describiendo en silencio. Me voy fijando en los mismos cada vez con más minuciosidad, descubriendo detalles de los que no me había dado cuenta antes.

Una leyenda dice que después de tres años de estudio, un monje novicio llega a la morada de su maestro. Entra en la sala rebosante de ideas sobre temas complejos de metafísica budista y bien preparado para las preguntas profundas que le esperan en este examen.

- Sólo haré una pregunta –afirmó el maestro.
- Estoy preparado, maestro –replicó el novicio.
- En el umbral de la puerta, ¿las flores estaban a la derecha o a la izquierda de la sombrilla?

El novicio se retiró para seguir estudiando tres años más.

Concentración en una actividad

Otra variante es concentrarnos en una actividad, como caminar, comer, estar de pie, fregar los platos u otras actividades.

Concentración en el caminar

En la meditación andando se presta atención a los pasos, a las sensaciones del caminar, al contacto de nuestro calzado o nuestro pie con el suelo, a la cadencia del caminar. Nos concentramos en los pies y en las piernas, en qué parte del pie es la que toca primero el suelo, notando qué músculos se contraen y se relajan al subir y bajar los pies. También se presta atención a cómo nuestro peso cambia de un pie al otro y se sienten las sensaciones de las rodillas cuando se doblan y se estiran. Asimismo podemos sentir todo el cuerpo moviéndose y observar el suelo, su textura, su dureza, notando si hay irregularidades o piedras. En esta meditación no solemos mirar a los pies ni alrededor nuestro, sino al frente.

Concentración en el comer

En la meditación comiendo nos concentramos en el acto de comer, en los colores, sabores y sabores y textura de la comida, en las sensaciones gustativas, en la masticación, en el contacto de la comida con nuestra boca y con nuestro paladar. Podemos observar también la sensación de tragar y todo lo que se refiera al acto de comer.

Concentración en otras actividades

En la concentración en estar de pie puedo observar la sensación de mis pies en contacto con el suelo, mi cuerpo, mi postura, los músculos que tengo contraídos para mantenerla, la respiración, etc. Si estoy esperando en una cola, en vez de impacientarme, me sentiré mejor si practico este tipo de meditación.

Cuando lavo los platos puedo sentir el placer de las manos en el agua caliente, disfrutando de lavar un plato al mismo tiempo, así como notar el contacto de mis manos con los platos y de éstos con el estropajo, siendo consciente del ruido que hace el estropajo y el agua.

Si me doy una ducha o un baño puedo sentir el agua caliente en el cuerpo, disfrutar de cómo los dedos tocan las diferentes partes del cuerpo, observar la espuma del jabón y sentir la textura de la toalla al secarme. Cuando me cepillo los dientes puedo sentir las cerdas del cepillo cómo masajean las encías. Al acariciar a un perro, puedo sentir la