

A monk with a shaved head, wearing a vibrant red robe with a yellow collar, is seen from the back, looking out over a blurred, natural landscape. The lighting is warm, suggesting a sunset or sunrise.

EL CAMINO DEL GUERRERO

- EL PROGRAMA -

*Fortalece tu mente
Transforma tu mundo*



ALTANA
PROGRAMS



Copyright © 2022 por Alonso Narvéz Tamés - Altana Programs.

Versión 4.0

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. El autor está exento de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

ISBN:



CONTENIDO

Prólogo	5
Funcionamiento del Programa	7
Semana 1 - Respira	10
Semana 2 - El Cuerpo	30
Semana 3 - La Atención	61
Semana 4 - Las Emociones	86
Semana 5 - Los Pensamientos	112
Semana 6 - La Imagen Propia	140
Semana 7 - Mantras y Mudras	159
Semana 8 - Aplicar en la Vida	179
Empezar un nuevo camino	196
Anexo 1. Zonas del cerebro y sus funciones	199
Anexo 2. Tabla observación para body scan.	216
Anexo 3. Tabla observación de emociones.	217
Anexo 4. Actividades de consciencia plena.	221
Anexo 5. Meditación de conciencia plena.	223
Anexo 6. Meditación de la montaña.	226
Anexo 7. Links a vídeos.	227
Anexo 8. Rutina para despertar la atención.	228
Anexo 9. Las posiciones para meditar.	231
Sobre el autor	234



Prólogo

Hablar de crecimiento personal es hablar de recorrer un camino. El Camino del Guerrero.

El camino de la vida es como un camino en la naturaleza. A veces encontraremos senderos despejados y caminos llanos y otras veces estaremos perdidos en los laberintos del bosque o tendremos que escalar escarpadas montañas.

Y en todos estos caminos siempre habrá un viajero con nosotros, un viajero que nunca podremos dejar atrás. Nuestra propia mente.

Pero debemos tener cuidado porque este viajero puede ser nuestro peor enemigo. Nuestra mente es capaz de nublar los senderos del camino, nos puede perder en el bosque. Nuestra mente puede transformar las pequeñas colinas en montañas imposibles. Nuestra mente puede convertirse en una carga terrible que no podemos soltar.

Sin embargo, nuestra mente puede convertirse también en nuestra mejor aliada. Puede ser nuestra más valiosa compañía. Nuestra mente puede ser el arma para luchar contra los peligros del camino, puede ser el hacha para talar el bosque y abrir el sendero. Puede transformar las escarpadas montañas en colinas suaves.

Nuestra mente puede ser nuestro bastón para caminar y el hombro sobre el que llorar.

Por eso este libro aspira a ser la hoja de ruta para convertir tu mente en tu mejor compañía.

Fortalece tu mente, transforma tu mundo.

¿Qué cambios ocurrirán?

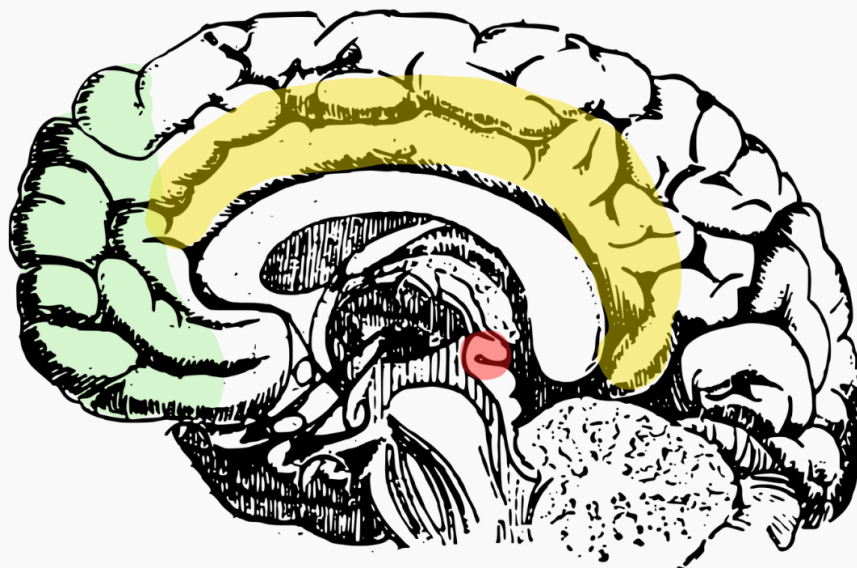
Al terminar el Programa nuestra experiencia de vida será diferente:

- Sentiremos menos estrés y ansiedad.
- Pasaremos menos tiempo navegando sin rumbo en nuestra mente.
- Sentiremos una mayor satisfacción vital.
- Viviremos más en el presente.
- Tendremos mejor control sobre nuestras emociones.
- Tendremos mayor capacidad de atención.
- Emitiremos menos juicios.
- Seremos más amables en nuestro interior.

Y todo esto será porque nuestro cerebro se habrá transformado:

- Tendremos una corteza prefrontal más desarrollada.
- Una corteza cingulada más gruesa.
- Unas amígdalas menos reactivas.
- Y un cerebro más plástico.

Crearemos una mente fuerte gracias a tener un cerebro entrenado.





Funcionamiento del Programa

En este Programa vamos a Meditar para fortalecer nuestra mente.

Meditaremos durante 56 días (8 semanas) porque es el tiempo necesario para consolidar los cambios en nuestros cerebros que transformarán nuestra experiencia de la vida.

El Programa tiene dos documentos: **El Libro** (este documento) y **el Diario**.

- **El Diario es la parte práctica**, que usaremos todos los días para las Meditaciones y Los Ejercicios.
- **El Libro es el documento teórico**, con las explicaciones diarias y semanales. Aquí también tendrás las lecturas correspondientes para aprender a meditar, sobre el cerebro y para caminar hacia nuestro interior.

La práctica recomendable es primero leer en el Libro el día que toca y después pasar a los ejercicios del Diario.

Pero si no tienes tiempo puedes dejar las lecturas del Libro para el fin de semana y hacer los ejercicios y meditaciones cada día con el Diario.

El Diario son 75 páginas nada más, por eso te recomiendo que lo imprimas para tenerlo en formato físico. La otra opción es conseguir un cuaderno para escribir ahí las reflexiones y hacer los ejercicios, que ese cuaderno cumpla las funciones del Diario.



Otras Herramientas

Aplicación de Meditaciones

Para ayudarte en las meditaciones también te recomiendo que descargues la aplicación de **Petit Bambou**.

Con esta app (también en la versión gratuita) puedes programar las meditaciones y marcadores de tiempo que usaremos para dividir nuestras meditaciones en diferentes partes.

Usaremos principalmente el apartado de “Meditaciones Libres” pero tienes algunas meditaciones guiadas que te pueden ayudar.

3D Brain

Con esta aplicación puedes ver (casi) todas las partes del cerebro que mencionaremos a lo largo del Programa. Podrás leer sobre las funciones de cada una de ellas así como estudios científicos relacionados.

Si eres una persona curiosa, esta aplicación te resultará interesante. Está en versión gratis y de pago. El único cambio en la versión de pago es la interfaz y la calidad de imagen.

Empecemos

SEMANA 1

RESPIRA



EL CAMINO
DEL
GUERRERO



Semana 1 - Respira

Bienvenido o bienvenida al Camino del Guerrero, el Programa de Meditación.

Felicidades por estar aquí. ¡Esto ya es una gran victoria!

Estás a punto de comenzar un gran camino de crecimiento personal y para comenzar haremos una reflexión. Al igual que antes de escalar una montaña o de emprender un largo camino, tenemos que tener claro nuestro objetivo.

¿Hacia dónde vamos?

Pregúntate: *¿Por qué quiero aprender a meditar y/o consolidar el hábito de la meditación en mi vida?*

En esta semana reflexionaremos sobre qué nos ha traído hasta aquí y lo definiremos para tenerlo presente a lo largo del Programa. Empezaremos con las prácticas más sencillas para “saludar” a nuestra mente. Para empezar a tomar conciencia del presente y reconectar con nuestro interior.

Si tienes experiencia meditando estos conceptos serán familiares para ti y quizás sientas que los ejercicios son demasiado básicos. En este caso, te recomiendo que aproximes esta semana desde la curiosidad, con la mentalidad del principiante que nunca ha meditado y te permitas vivir esta suave aproximación.

Si por el contrario nunca has meditado, no te preocupes porque no hay nada que necesites saber ahora ni nada que tengas que anticipar. Olvida las expectativas.

Simplemente disfruta de esta primera y única experiencia que es entrar en el mundo de la meditación.



Día 1

Comenzamos el primer día del Programa.

Hoy haremos una reflexión sobre por qué motivo estamos aquí, incluso si de momento no lo tenemos totalmente claro.

Piensa qué quieres conseguir con el Programa. ¿Es aprender a meditar? ¿Aprender cosas nuevas? ¿Consolidar el hábito? ¿Desarrollar tu cerebro? ¿Vivir una vida más plena? ¿Aprender a controlar y gestionar tus emociones? ¿Mejorar tu autodiálogo? **Piensa cuál es tu objetivo con el Programa.**

- Escribe en el Diario tu intención, con el detalle que quieras. Si puedes selecciona dos o tres palabras que engloben la idea detrás de esta intención.

A lo largo del Programa recordaremos y revisaremos esta intención. Cuando escribamos en nuestro diario intentaremos respirar solamente por la nariz. Con respiraciones pausadas y profundas mientras pensamos y escribimos.

Meditación del día:

5 minutos. Foco en la respiración.

Durante unos pocos minutos nos sentamos a observar cómo estamos respirando y observaremos las sensaciones físicas que respirar nos produce. Sin pensar en cómo debería ser esta respiración. Sin juzgarla. Solo sintiendo el aire entrar y salir. El movimiento del pecho y el cuerpo acompañando a la respiración. Intentando mantener la mente centrada en esto y cuando la mente se distraiga simplemente volveremos a centrarnos en nuestra respiración.



Lectura 1: La respiración nasal.

Durante esta semana prestaremos atención a la forma en la que respiramos. Si es mayormente nasal o bucal. El objetivo es que poco a poco vayamos haciendo una transición consciente a la respiración nasal.

¿Por qué es tan importante la respiración nasal?

Cuando respiramos por la nariz se produce una mayor activación neuronal que cuando respiramos por la boca.

La respiración nasal activa la parte delantera del cerebro, justo detrás de la frente. La corteza prefrontal “CPF” y el **hipocampo** (la zona asociada a la memoria).

(Imágenes de la Corteza Prefrontal “CPF” licencia Wikimedia Commons).



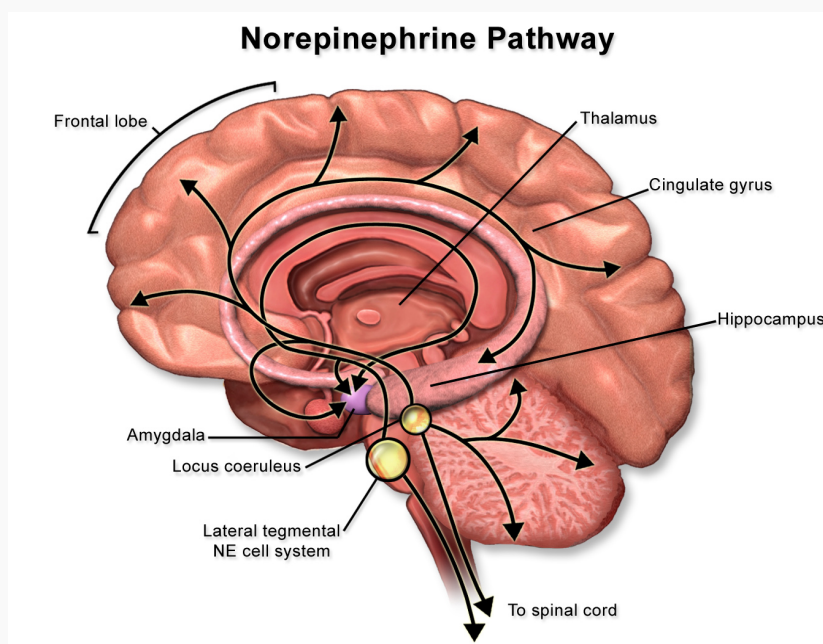
Además la respiración nasal tiene un efecto calmante sobre la amígdala, principal generadora del estrés y la ansiedad. Por eso cuando nos estresamos o nos enfadamos el cuerpo nos invita a respirar profundamente, a suspirar para relajar la amígdala.

En definitiva, respirar por la nariz nos permite prestar más atención y aumenta nuestra memoria (tanto para recordar como para aprender), pero además nos ayuda a mitigar el efecto de las emociones sobre el resto del cuerpo.

Al inicio de cada meditación haremos siempre una fase de atención a la respiración nasal.

Esto es importante porque para meditar nuestro cerebro necesita atención y la atención se carga como un impulso que se libera en forma de “*capacidad de prestar atención*” - a través de un circuito de noradrenalina.

Solamente la respiración nasal activa el “**locus coeruleus**” que carga y dispara el impulso de noradrenalina de atención.



(Circuito de Norepinefrina cerebral activado en el Locus coeruleus)

La respiración bucal, en cambio, activa nuestros sistemas de alarma, estrés, y huida. El sistema simpático de supervivencia en los mamíferos.

Ahora que sabes esto, cuando quieras prestar más atención (en el trabajo o estudiando) y notes que estás distraído/a, prueba a hacer el ejercicio de prestar



atención en la respiración nasal durante unos minutos. Verás cómo tu capacidad de concentración aumenta enormemente.

Aprovecha este novedoso mecanismo que “acaba” de ser corroborado por la ciencia en el año 2017, aunque ya era utilizado en todas las tradiciones milenarias de meditación desde hace siglos. Activa tu atención con la respiración nasal.



Día 2

Ayer definimos por qué estamos siguiendo este Programa. Hoy desarrollaremos un poco esta idea.

- Escribe en tu diario en qué dimensiones de la vida crees que la meditación te va a ayudar. “*La meditación me ayudará en: _____*”

A lo largo del Programa entenderás que la meditación impacta nuestras vidas de forma global, pero define ahora **dónde crees que te ayudará más.**

Meditación del día:

5 minutos.

Foco en la respiración



Día 3

Seguimos avanzando en el Programa. Tenemos ya una intención bien definida y hemos empezado nuestras primeras meditaciones para **tomar consciencia del presente**, observando nuestra respiración.

Hoy seguiremos con la meditación de observar nuestra respiración, y ahora que sabemos cómo se siente meditar, leeremos más sobre esto.

Meditación del día:

6 minutos.

Foco en la respiración.



Lectura 2: Nuestras primeras meditaciones.

Con estas primeras meditaciones es muy probable que sintamos mucho “ruido” en la mente. Sobre todo al principio. Nuestro cerebro estará saltando y generando pensamientos espontáneos de todo tipo. Puede ser que sintamos que prestar atención nos cuesta mucho.

Esto es perfectamente normal y aunque estemos centrados en la respiración, nuestra mente generará miles de pensamientos de forma espontánea. Es bastante común y nos pasará sobre todo al principio.

En otras lecturas veremos por qué se generan estos pensamientos, pero por ahora solo debemos identificar este ruido, y seguir trabajando la atención en la respiración a pesar de que ese ruido esté ahí. Aceptando su presencia.

La atención a la respiración nasal eventualmente reducirá el ruido y calmará nuestra mente poco a poco.

Además de lo anterior, cuando meditemos debemos intentar no emitir juicios. Esto significa no pensar si lo estamos haciendo bien o mal, ni castigarnos si nos cuesta trabajo o nos estamos distrayendo.

Hay que meditar sin expectativas, simplemente dejando que la mente sea y centrándonos en nuestro ejercicio.

Cuando aparecen estos pensamientos espontáneos no nos enganamos a ellos. No los evaluamos ni valoramos. No luchamos contra ellos. Los dejamos estar y los dejamos ir.

Buscaremos tratarnos con amabilidad durante la meditación. Si nos distraemos simplemente devolvemos la atención a la respiración y seguimos con la meditación. Deja que estos pensamientos espontáneos se vayan tal como han aparecido, como chispas fugaces que aparecen y desaparecen.



Puedes imaginarte en un campo por el que cruza una carretera y que cada pensamiento es un coche que pasa de largo.

El coche se llevará tu atención un breve instante, pero simplemente debes dejar que se vaya. Un coche aparece, pasa de largo, y se va. Nosotros simplemente lo observamos. Sin añadir nada más.

En nuestra mente debemos dejar que esos pensamientos espontáneos se vayan tal como han aparecido. Sin prestarles mucha atención, recuperando el foco en las sensaciones de la respiración.

Cuando llegue un pensamiento la forma de evitarlo no es “pensar en otra cosa” sino retomar la sensación física de la respiración. Si nos distraemos de forma amable volvemos al objeto de nuestra meditación. Volvemos a la respiración y al presente sin castigarnos o juzgarnos por pensar que nos hemos distraído.

La respiración es un ancla.

Frente a las distracciones siempre podremos volver a la familiaridad de nuestra respiración para recuperar la atención. Una y otra vez. Las veces que sea necesario. Usamos la respiración como un ancla que nos conecta con nuestro cuerpo y con el momento presente.

Una conexión segura entre la mente y nuestro cuerpo. Para volver al presente. Una y otra vez. Sin juzgar nuestras distracciones, sin emitir juicios sobre ellas. Disfrutando de cada recuperación de la atención.

Sin expectativas sobre cómo debería de ser la meditación.



Cómo meditar: Atención a la respiración

Meditar poniendo atención a nuestra respiración es la forma más básica y esencial de meditación. Es universal a todas las tradiciones de meditación.

Y ciertamente esta técnica es esencial, porque como has leído en la primera lectura atender a la respiración es la forma de activar los mecanismos de la atención.

Esta técnica es tan simple como sentir cómo respiramos, pero hay algunas prácticas que podemos hacer aquí. Con estas indicaciones podrás tener una atención más sólida y te ayudarán a evitar tanto las distracciones como el aburrimiento.

- **Empezar respirando:**

Para comenzar haremos unas tres o cuatro respiraciones largas, profundas e intensas. Inhalando por la nariz con fuerza y exhalando por la boca todo el aire hasta vaciar nuestros pulmones.

Observamos aquí las sensaciones de estas intensas respiraciones. Sentimos cómo se elevan y bajan la barriga, el pecho y los hombros. Sentimos la frescura del aire al entrar por la nariz y el calor cuando sale por nuestra boca.

- **Liberar la respiración:**

Tras estas potentes inhalaciones, dejaremos que la respiración retome su curso natural. Sin que nosotros cambiemos la forma en que respiramos. Sin pensar en cómo debe ser nuestra respiración. Dejamos que cada inhalación y cada exhalación sea única y diferente a la anterior. Somos un observador imparcial.



- **Observar la respiración:**

Dejamos que la respiración siga su curso, y sentimos cómo nos inflamamos y desinflamamos como un globo. El cuerpo se llena y se vacía con el movimiento que acompaña cada una de nuestras respiraciones.

Podemos observar las pausas de la respiración. Los momentos entre la entrada y la salida del aire y los cambios del flujo. También podemos observar las sensaciones de la propia nariz y en el labio superior cuando respiramos.

- **Recuperar la atención:**

De forma inevitable nos distraemos. Habremos dejado de prestar atención a las sensaciones de la respiración.

Cuando nos demos cuenta de esto (sobre todo si ya nos estamos distrayendo mucho) podemos hacer de nuevo unas respiraciones potentes para recargar nuestra atención, como al inicio.

Inhalamos hasta el fondo y exhalamos por la nariz o la boca. Observando las sensaciones de las fosas nasales y el labio superior.

Repetimos el ejercicio unas tres o cuatro veces y después volvemos a hacer el ejercicio de liberar la respiración. Volver a ver la respiración como observadores imparciales.



Día 4

Hoy continuaremos con este nuevo hábito de meditar que estamos empezando a descubrir, pero aumentaremos un minuto la duración de la práctica.

De momento las meditaciones son cortas y es fácil encajarlas en cualquier momento del día, sin embargo es bueno que poco a poco vayamos definiendo nuestro espacio de tiempo para meditar cada día.

Si no lo planificamos al final lo dejaremos pasar y no meditaremos.

Piensa en qué momento del día puedes **dedicar 10 minutos a meditar**. ¿Por la mañana, por la noche, o a medio día? Escríbelo en tu diario.

Meditación del día:

7 minutos.

Foco en la respiración.



Día 5

Quizás lo hayas sentido ya, pero en general los fines de semana son un momento complicado para la meditación. Paradójicamente meditar de forma consistente dentro de la rutina resulta más fácil que meditar el fin de semana, cuando más tiempo tenemos.

Eso pasa porque normalmente no planificamos tanto nuestro tiempo los fines de semana. Así es fácil que vayamos posponiendo el momento de meditar y que al final no lo hagamos. Nos decimos “*Tengo tiempo, ya meditaré después*” y al final se nos echa el día encima y cuando nos vamos a dormir nos acordamos que no hemos meditado.

- Por eso hoy buscaremos el compromiso interior para cumplir con nuestras planificaciones, también el fin de semana. **El ejercicio de hoy será meditar a la hora que habías planificado hacerlo.**

Hoy además quiero que volvamos a recordar nuestro foco con el Programa.

Vuelve a leer en tu Diario tu intención y tu objetivo con el Programa.

Recuerda por qué estás aquí. Por qué estás haciendo esto.

Recuerda también esto es para ti.

Es por ti por quien meditas, es tu regalo para ti.

Meditación del día:

8 minutos.

Foco en la respiración.

Lectura 3: Observación de los sonidos.

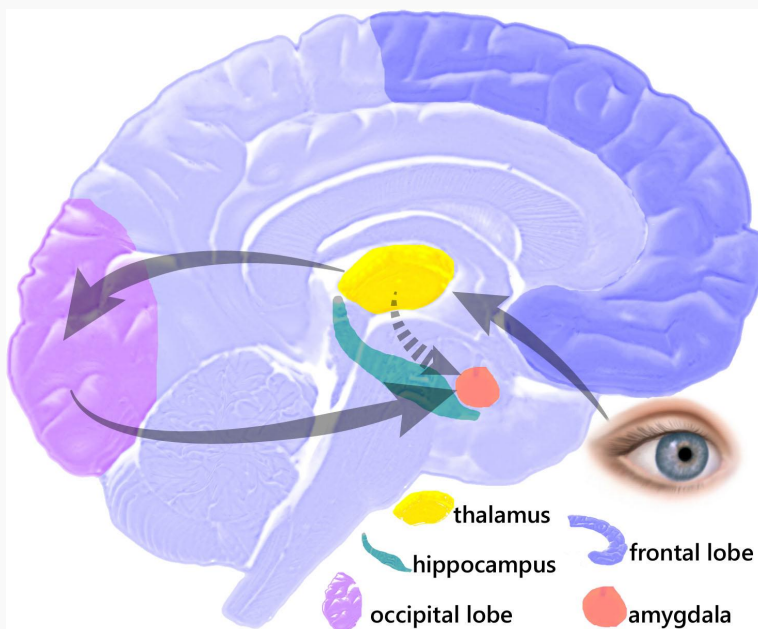
Cuando meditamos es común que nos distraigamos con los sonidos a nuestro alrededor. Sonidos igual de espontáneos que los pensamientos.

Podemos sentir que los sonidos nos “molestan” porque hacen que la meditación sea más difícil de seguir y podremos experimentar sensaciones desagradables ante ellos. Pensemos en el ejemplo extremo de un vecino usando un taladro mientras nosotros estamos meditando.

Esto puede parecer un problema, pero se puede convertir en un ejercicio poderoso para meditar, y entender mejor el concepto de “no juzgar”.

Cuando estamos meditando y aparece un sonido, nuestro cerebro lo identifica activando la memoria. Nos dice “*es un taladro*”.

Esta información vuela directa a nuestra amígdala, que reacciona y le da una carga emocional. La amígdala juzga el sonido, genera una emoción y hace que experimentemos una sensación desagradable.



Flujo de información sensorial. Desde el tálamo hasta el hipocampo (memoria), la amígdala, y finalmente al lóbulo frontal (consciencia).



Todo este proceso ocurre antes de que seamos conscientes de qué estamos escuchando un taladro aunque parezca increíble.

La consciencia de lo que estamos escuchando ocurre una fracción de tiempo después de que la emoción se haya generado.

Es decir, antes de reconocer el sonido, nuestro cuerpo ya ha comenzado a sentir que eso no nos gusta.

El sonido de un taladro es un ejemplo extremo, pero cuando meditamos escucharemos muchos otros sonidos, por eso intentaremos aprender a modular nuestra relación con ellos.

La forma de cambiar la relación con los sonidos es imaginar que son elementos extraños para nosotros.

Podemos imaginar los sonidos como ondas con ciertas cualidades o características que entran a través de nuestros receptores auditivos (tus orejas) y que nos mandan ciertos “paquetes de información” que el cerebro interpreta.

Intentaremos observar los sonidos con curiosidad, como si nunca los hubiéramos escuchado antes. Experimentando cómo se sienten por dentro. Qué sensaciones generan en nosotros. Sin considerarlos como buenos o malos.

Observaremos cómo llegan y se van. Cómo son solamente una interpretación mental de la vibración del aire. Observamos desde una perspectiva objetiva el efecto sensorial que tienen sobre nosotros, con la misma imparcialidad con la que observamos nuestra respiración.

Cuando meditemos y aparezcan sonidos, probaremos a retrasar la categorización del sonido. Intentaremos sentir cómo se siente el sonido.



Día 6

Al igual que ayer, el objetivo de hoy es cumplir la meditación como la habíamos planificado aunque puedes hacerla antes si quieres. No es necesario que esperes hasta el momento que habías planeado.

Lo único importante es que meditemos.

Puedes meditar por ejemplo antes de desayunar (si quieres después del café). Tómatelo como un momento para ti, un regalo antes de que comience el día.

- Hoy la meditación es de 10 minutos. Observa durante un momento cómo cambian tus pensamientos y tu actitud al ver que el tiempo de meditación es ahora un poco más largo.

¿Tienes sensaciones agradables, indiferentes o desagradables? ¿Te agobia o da pereza? ¿Te motiva? ¿Te apetece?

Observa el impacto emocional que alargar el tiempo de meditación tiene en ti. Durante unos momentos simplemente observa las sensaciones físicas.

¿Qué sensaciones tienes en el cuerpo al pensar en una meditación más larga?

Respira por la nariz para disolver las emociones y antes de comenzar a meditar recuerda una vez más por qué estás aquí. Recuerda de nuevo cuál es tu intención.

Meditación del día:

10 minutos.

Foco en la respiración.



Día 7

Llegamos al final de la primera semana.

Ya hemos entrado en el mundo de la meditación. Hemos aprendido a tomar consciencia de cómo respiramos, a observar nuestros pensamientos al meditar y a no juzgar las experiencias que vivimos.

Además hemos aprendido a planificar nuestras meditaciones y ya estamos practicando todos los días unos 10 minutos.

Puede parecer poco, pero es un gran paso.

Ya eres una persona que medita.

Aunque parezca poca cosa, **nuestro cerebro ya está empezando a notar cambios.**

Nuestra mente está abriéndose a un mundo de posibilidades y explorando nuevas formas de funcionar.

Estos cambios, aunque modestos, son muy importantes porque **reflejan nuevas mecánicas de funcionamiento cerebral**. Y el objetivo del Programa será consolidar esta nueva forma de funcionar para el cerebro.

Hoy volvemos a repetir la meditación de ayer de 10 minutos. Observamos nuestra respiración y retomaremos la atención con suavidad cada vez que nuestra mente se distraiga. Sin emitir juicios ante las distracciones.

Meditación del día:

10 minutos.

Foco en la respiración.



Lectura 4: Cambios tras 5 días meditando.

Los cambios a largo plazo que la meditación genera en el cerebro son impresionantes. Sin embargo, tras sólo cinco días meditando, el cerebro ya empieza a notar que algo está funcionando de forma diferente.

Los sistemas comienzan a reorganizarse y empezaremos a sentir dinámicas diferentes.

El dr. Michael Posner, en colaboración con Yi-Yuang Tang han realizado algunos de los estudios científicos más rigurosos y reveladores sobre el efecto de la meditación en el cerebro.

Ambos científicos, en el estudio titulado “*Short-term meditation training improves attention and self-regulation*” estudiaron específicamente el efecto que se produce en el cerebro **después de tan solo cinco días meditando.**

Este artículo demostró que el grupo estudiado tras cinco días de práctica de meditación integrativa cuerpo-mente con duraciones de 20 minutos, presentó una capacidad de atención significativamente mejor y un mejor control del estrés en comparación con el grupo de control.

El grupo de 40 estudiantes que utilizó la meditación cuerpo-mente aumentó en sus resultados de capacidad de atención. Se redujo su nivel de ansiedad, depresión, ira y fatiga, además una reducción de niveles del cortisol (principal marcador del estrés).

- En resumen, en solo cinco días la meditación consiguió reducir el nivel de estrés y mejorar la reacción del cuerpo ante él. Además de aumentar las capacidades cognitivas y las capacidades de control emocional.

Cambios para nada despreciables.



Estos cambios son indicadores de nuevos procesos y nuevas vías que nuestro cerebro empieza a utilizar. Pero debemos continuar con la meditación y asegurar que estos cambios se consoliden en el cerebro. Porque estas nuevas vías generarán los cambios en la estructura neuronal que sostendrá nuestra nueva vida a largo plazo.

Además de muchas otras increíbles cosas que iremos descubriendo.

Fuente de contraste del estudio mencionado:

<https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.0707678104>

Para más estudios de Posner y Yi-Yuan Tang podéis entrar en esta revisión y buscar las referencias de artículos anteriores.

https://www.researchgate.net/publication/294285755_Mindfulness_and_Training_Attention

SEMANA 2

EL CUERPO



EL CAMINO
DEL
GUERRERO



Semana 2 - El Cuerpo

Empezamos con la segunda semana del Programa. La semana para volver a conectar con nuestro cuerpo.

Durante la semana anterior nos hemos centrado en desarrollar una capacidad importantísima, **la de observar cómo respiramos**.

Esto es interesante por la importancia de la respiración nasal en sí misma. Pero es más importante por el trabajo cerebral de observarse a uno mismo y de sostener la atención en un foco concreto.

La recomendación para esta semana es que sigas fijándote en cómo respiras y que cambies a la respiración nasal siempre que te des cuenta que estabas respirando por la boca.

Puedes continuar también con el ejercicio de respirar por la nariz durante 5 minutos antes de irte a dormir, **centrándote siempre en las exhalaciones**. Aceptando que el día ha llegado a su fin y que no hay nada más por hacer para hoy.

Por otro lado, esta semana vamos a seguir trabajando nuestra capacidad de autoobservación.

- Comenzaremos con los **ejercicios de observar nuestro cuerpo**. Sentir las sensaciones físicas en las manos, piernas, cara, espalda, cabeza, y el resto del cuerpo, además de la respiración.

Estos ejercicios son conocidos como “exploraciones corporales”, “body scans”, o “escáneres corporales”. **Esta semana aprenderás a hacer estas meditaciones y también puedes ir al [Anexo 3](#) para inspirarte en las zonas del cuerpo para observar**.



Si no conoces esta práctica de meditación, quizás te suene algo raro. No te preocupes. Pronto verás que es una práctica muy natural y fácil de realizar.

Estos ejercicios son increíblemente relajantes, pero además son unos de los ejercicios con mayor capacidad para moldear el cerebro. Son tan poderosos que fueron incluso utilizados por espías de la Unión Soviética como parte de sus entrenamientos.



Día 8

Hoy haremos una meditación de 12 minutos. Usaremos **la mitad del tiempo** para trabajar la atención en la **respiración** y la **otra mitad** para hacer nuestra primera meditación de **escáner corporal**.

Puedes usar la aplicación Petit Bambou para programar un “Gong” intermedio para dividir la meditación en sus dos partes.

Durante el escáner corporal empezaremos poniendo la atención a las sensaciones de la parte baja de la columna vertebral. Sentiremos el roce de la ropa, las sensaciones de calor y frío. Las diferentes tensiones en los músculos, hormigueos sobre la piel, o cualquier otra sensación. Poco a poco iremos moviendo nuestra atención por la columna experimentando las sensaciones de la espalda desde abajo hasta arriba, para acabar en la cabeza.

Haz además una breve observación de las sensaciones que te produce alargar la meditación hasta los 12 minutos.

¿Te gusta y te motiva? ¿O te da pereza, ansiedad, estrés, o te genera alguna otra emoción?

Simplemente observa la emoción que se ha generado. Acepta su existencia sin pensar si esta sensación es buena o mala y continúa con la meditación.

Meditación del día:

12 minutos.

6 min. respiración + 6 min. body scan.



Lectura 5: El cerebro al observarse.

En las lecturas de la semana pasada vimos algunas de las cosas que pasan al meditar. Hablamos sobre la atención, el efecto de observarnos, no juzgar, y cómo estos elementos se combinan al meditar.

La atención es la primera facultad del cerebro que empieza a desarrollarse. Se activa con la respiración nasal y después se controla con la corteza prefrontal del cerebro (CPF). La parte detrás de la frente que ya vimos. Por eso es normal tener sensaciones en la frente cuando meditamos. Eso es la respuesta al aumento del riego sanguíneo que alimenta nuestras neuronas en esta zona.

El siguiente cambio importante del cerebro será el desarrollo de la capacidad de auto-observarse. De darnos mejor cuenta de nuestro interior. Tanto a nivel de pensamientos, emociones como del cuerpo.

Esta facultad es la que entrenamos cada vez que recuperamos la atención después de habernos distraído.

Por eso no debemos castigarnos por perder la atención, sino aceptar esto como un proceso de entrenamiento. Las distracciones son nuestro entrenamiento para mejorar nuestra capacidad de observarnos.

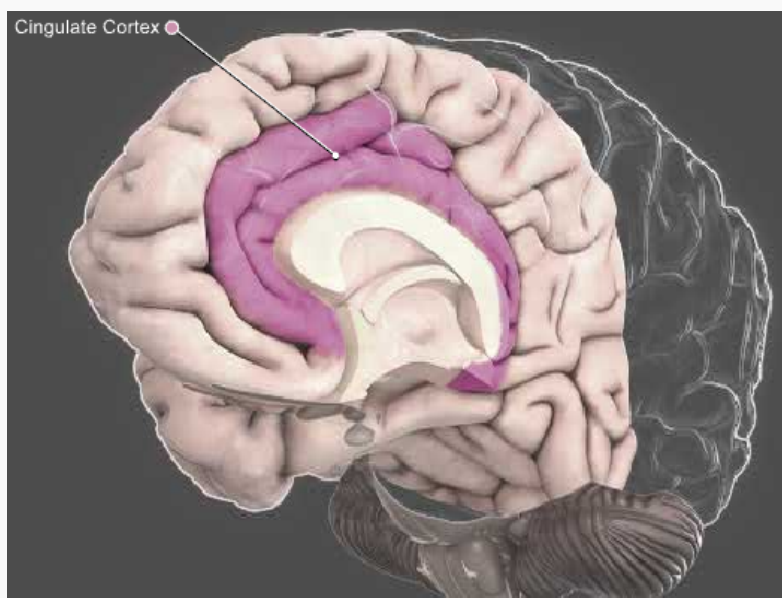
Es más, cada vez que nos distraigamos veamos que nos hemos distraído, debemos **agradecer habernos dado cuenta de esto**. El refuerzo positivo por recuperar la atención hará que nuestro cerebro busque desarrollar más esta capacidad y que nos avise con más frecuencia si nos hemos distraído.

Si nos frustramos y nos enfadamos al darnos cuenta de las distracciones, nuestro cerebro no nos avisará porque sentirá que este aviso es algo malo.

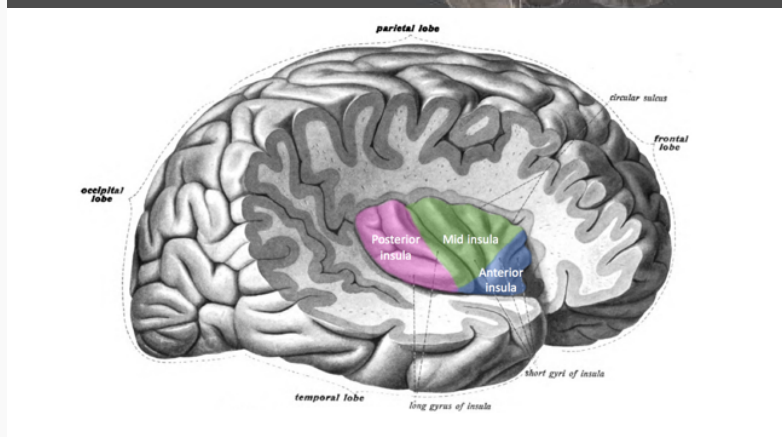
El proceso de recuperar la atención ocurre por el trabajo de la corteza cingulada junto con la ínsula, que como describe Nazareth Castellanos en su libro, se unen para formar “El espejo del cerebro”. Aquello que nos permite vernos.

Desarrollar estas dos partes del cerebro es muy importante para el camino del guerrero, porque esto nos permite observar profundamente nuestro interior. **Nos permite observar quienes somos y trabajar nuestro interior.**

Imágen de la corteza cingulada.



Imágen de la ínsula.



Además se ha demostrado que existe una relación directa entre una mayor sensación de felicidad y un grosor y actividad mayor en la corteza cingulada. Y adivina qué: La meditación engrosa y aumenta la actividad de la corteza cingulada.

Por otro lado, trasladar a nuestras actividades cotidianas esta capacidad de prestar atención al presente y de observarnos **es hacer los llamados ejercicios de “mindfulness”**. Ejercicios de conciencia o presencia plena.



De lo que se trata cuando hacemos estos ejercicios es de aprender a **estar verdaderamente presente en cada momento del día**. Estar presente en el máximo sentido de estar a lo que estamos, sin que la mente vague por nuestros pensamientos.

Que si estamos limpiando, estemos limpiando y con la mente puesta en cada milisegundo de la actividad de limpiar. No pensando en lo que vamos a hacer cuando acabemos de limpiar o con la mente divagando y fantaseando mientras el cuerpo limpia de forma automática.

Estar a lo que estamos tiene un impacto positivo directo en nuestra sensación de satisfacción con la vida.

Se ha estudiado ampliamente que una de las cosas que más infelices hace a los seres humanos es estar haciendo una cosa y pensando en otra. Pensando en lo que tenemos que hacer después, o en lo que queremos estar haciendo que no estamos haciendo.

Esto se entiende fácilmente si imaginamos a dos personas trabajando en la misma revisión de un documento.

Digamos que una de las personas está centrada en el trabajo y revisando el documento sin pensar en nada más.

Y a otra persona que está pensando en que quiere terminar cuanto antes la revisión para irse a su casa, está pensando que es una pesadilla, que le da pereza, que tiene sueño, etcétera.

La persona centrada en el presente va a hacer mejor su trabajo y en menos tiempo. Además no sentirá ni ansiedad ni estrés por querer estar en otra parte o por querer estar haciendo algo que no está haciendo.



En cambio la otra persona estará sufriendo durante toda la revisión del documento.

Con nuestras prácticas, cada vez que hacemos un ejercicio de atención a nuestra respiración nasal ya estamos haciendo un ejercicio de conciencia plena.

Sentir cómo respiramos es volver al momento presente para observar esta acción. Recuperamos el poder del presente.

Además de estos ejercicios de respiración, esta semana haremos también actividades cotidianas con presencia plena.

En la actividad que elijamos intentaremos prestar la máxima atención a cada movimiento y cada sensación percibida. Cada sensación física que se produce al realizar la actividad. Cosas como sacar los platos, preparar el café, lavarnos los dientes, ducharnos, servir la comida, comer, darle de comer a la mascota, etcétera.

En estos momentos haremos un esfuerzo específico (el trabajo de atención) para estar totalmente presentes en la actividad que estamos haciendo e intentaremos evitar que la mente divague (con la observación). Nos centraremos en vivir el momento presente.

Además, como ya hemos visto, **agradecer cada vez que nos damos cuenta de una distracción** actuará como un refuerzo positivo que desarrollará nuestra corteza cingulada. Y esto se convertirá en un círculo virtuoso potentísimo para nuestro camino del guerrero.



Cómo Meditar: Body Scan.

El Body Scan es probablemente el número dos de los ejercicios de meditación. También es conocido como escáner corporal o como un “ejercicio de atención a las sensaciones del cuerpo”.

Este ejercicio consiste en hacer precisamente lo que su nombre indica. Se trata de ir moviendo la atención por el cuerpo para sentir las sensaciones físicas en diferentes zonas. Como si fuera un escaneo. Una revisión de las sensaciones en cada parte de nuestro cuerpo.

¿Y cómo se hace esto?

- **Empezamos respirando:**

Como siempre, lo mejor es comenzar con unos cuantos minutos de atención a nuestra respiración. De nuevo para activar la atención.

De hecho la atención a la respiración ya es en cierto modo un ejercicio de escáner corporal; centrado únicamente en las sensaciones físicas de la respiración.

- **Sentimos el cuerpo:**

Una vez hayamos “aterrizado” en la meditación podemos empezar a observar las sensaciones físicas en las diferentes partes del cuerpo.

Por ejemplo, podemos poner la atención en las sensaciones físicas del pie izquierdo. Observando las sensaciones que tenemos en el talón, en la planta, en el dedo gordo, en el puente del pie, etcétera.

Podremos notar sensaciones de peso, vibración, frío o calor, presión, humedad, o cualquier otro tipo de sensaciones. Incluso pequeños picores o pequeñas molestias.



Se trata de “escuchar” a los receptores de estas zonas de nuestro cuerpo. Sentir qué es lo que está sintiendo la piel, pero también qué sentimos por dentro. Qué sensaciones surgen del interior de cada zona del cuerpo.

- **Hacer un recorrido:**

El body scan es además un ejercicio muy flexible, porque podemos dividir el cuerpo como queramos. Podemos poner la atención en una sola zona concreta, o en varias partes a la vez. Podemos observar desde un brazo entero, a una mano, un dedo, o incluso las sensaciones en una sola uña.

Sin embargo lo más común es hacer un recorrido por el cuerpo. De arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba. Y en función del tiempo que queramos dedicar, podremos hacerlo con mayor o menor detalle.

- **Recuperar la atención:**

Del mismo modo que con el resto de meditaciones, inevitablemente tendremos distracciones. Llegará un momento en el que nuestra mente estará a la deriva y ya no prestaremos atención a la zona de nuestro cuerpo que estábamos observando.

En este caso la forma de retomar la atención es de nuevo utilizar la respiración como nuestro ancla. Volvemos a poner la atención en la respiración y reconectamos con la zona del cuerpo que estábamos observando.

De nuevo ante cada distracción simplemente debemos alegrarnos de ser capaces de volver al agradable ejercicio que es el escáner corporal. Sin emitir juicios y sin frustrarnos por haber perdido la atención.

- **Prueba “respirar” con el cuerpo:**

Una técnica interesante para sostener la atención en la zona del cuerpo que estamos explorando es imaginar que respiramos por esa zona. Por ejemplo, si

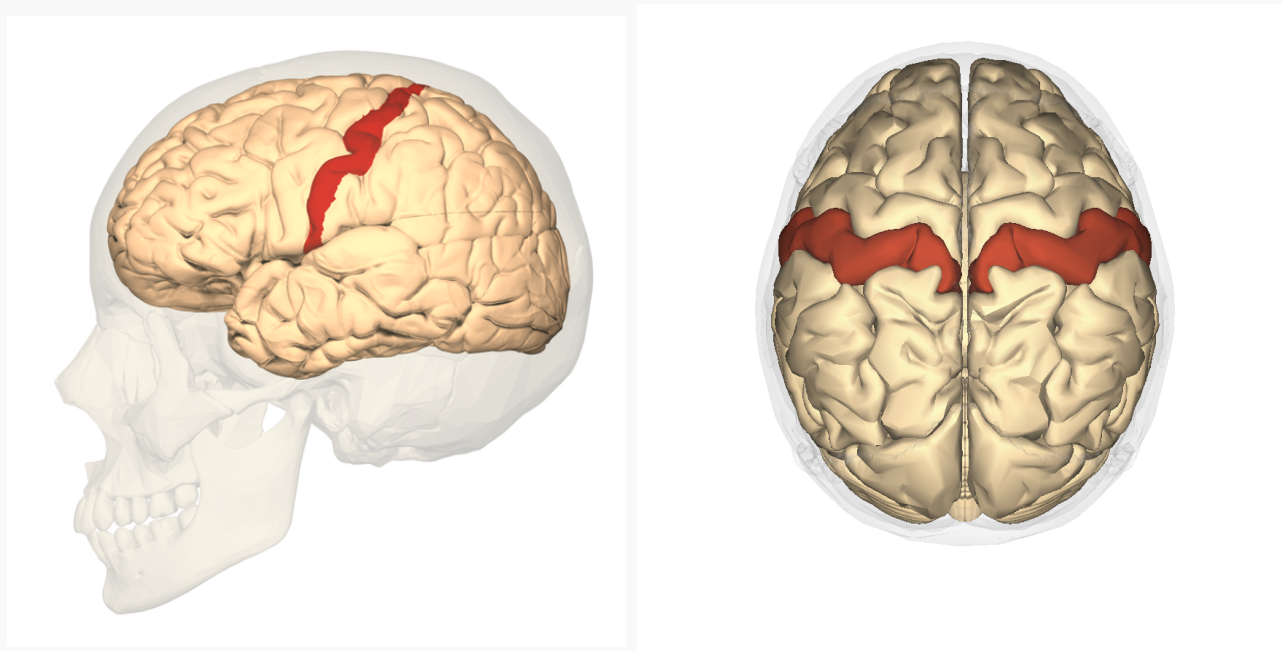


estamos con la atención puesta en una mano, sentir como si la respiración entrara y saliera por esa mano. Y hacer lo mismo en cada zona del cuerpo que estemos observando. Por la cabeza, la frente, el vientre, las piernas, los pies....

- **Experimenta sensaciones extrañas:**

El body scan provoca una activación muy fuerte de la corteza somatosensorial del cerebro, y esto puede hacer que sintamos que nuestro cuerpo “se deforma”. Esto es totalmente normal, y no debe asustarnos. Si esto te pasa, puedes simplemente hacer una observación sobre cómo sientes la posición del cuerpo.

En algunos casos podemos sentir también una especie de palpitación, aleteo, mareo o movimiento circular en el cuerpo (sobre todo si estamos en posición sentada). Es simplemente un reflejo de la importancia que **la corteza somatosensorial** tiene en nuestro cerebro.



- **Lista de zonas para observación:**

Simplemente como una guía de apoyo, cuando hagas los body scan puedes atender a las sensaciones en las zonas del cuerpo detalladas en esta tabla.



Día 9

Empezamos el segundo día de la semana de observación corporal.

Durante la observación corporal de hoy pondremos nuestra atención únicamente en las manos. Observaremos únicamente las sensaciones en las manos, palmas, dedos, etc.

- Primero sentiremos una mano y después la otra, observando cada dedo y cada zona muy poco a poco.

Meditación del día:

13 minutos.

Body scan de las manos.

Recuerda el ancla en la respiración.

Poco a poco nuestras meditaciones van aumentando en su complejidad y también aumentan en duración.

Por eso en nuestro diario haremos hoy una pequeña planificación para definir cuándo vamos a meditar cada día. Piensa cuando tienes disponibles hasta 15 minutos para meditar y **decide cuando** vas a meditar cada uno de los próximos días.



Día 10

Hoy seguiremos con las prácticas para reconectar mente y cuerpo.

En la lectura veremos por qué este tipo de ejercicios (a pesar de parecer muy sencillos) son tan increíblemente importantes y pueden ayudarnos a cambiar la forma en que percibimos cómo somos pero también cómo vemos el mundo.

Empezaremos la meditación observando nuestra respiración durante unos pocos minutos. Después seguiremos con un escáner corporal por el cuerpo.

Puedes hacerlo a la velocidad que quieras.

Simplemente piensa qué tipo de escáner corporal quieres hacer e intenta seguirlo mientras haces tu meditación. Qué zonas del cuerpo quieres observar, por donde vas a empezar etc.

Meditación del día:

14 minutos.

Inicio unos minutos en la respiración, resto body scan libre.

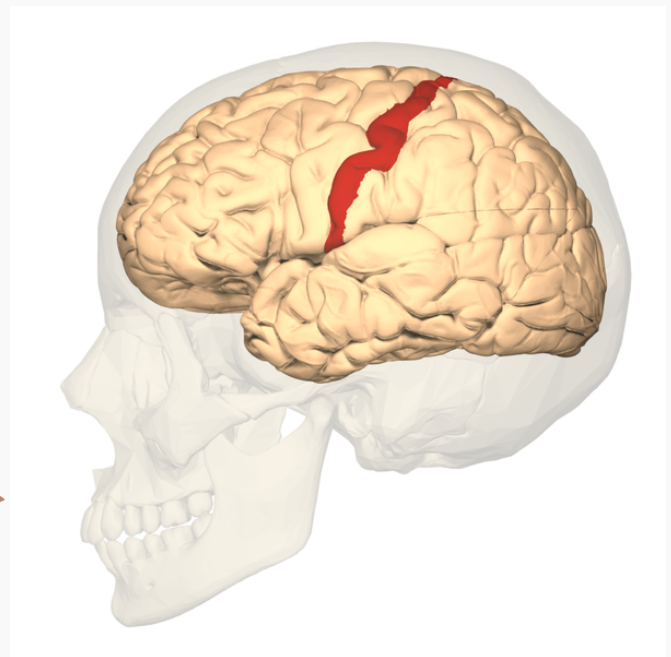
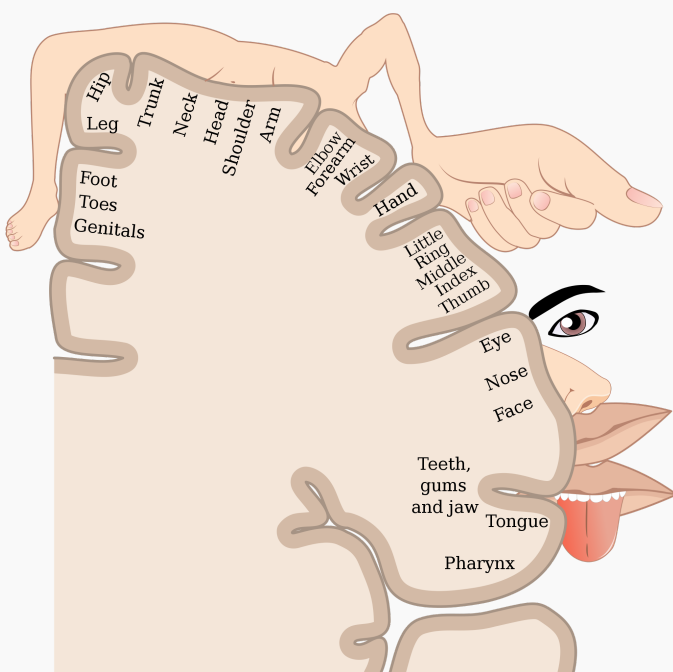
La respiración activa tu atención. Observa el cuerpo en el cuerpo.

Lectura 6: La idea del yo.

Cuando hacemos meditaciones de escáner corporal hacemos un trabajo en el cerebro que va mucho más allá de lo que podríamos imaginar.

Hay una zona del cerebro donde cada parte del cuerpo está representada. Cada parte del cuerpo es representada en una zona concreta del cerebro, con un número de neuronas asignadas a la observación de esta parte concreta.

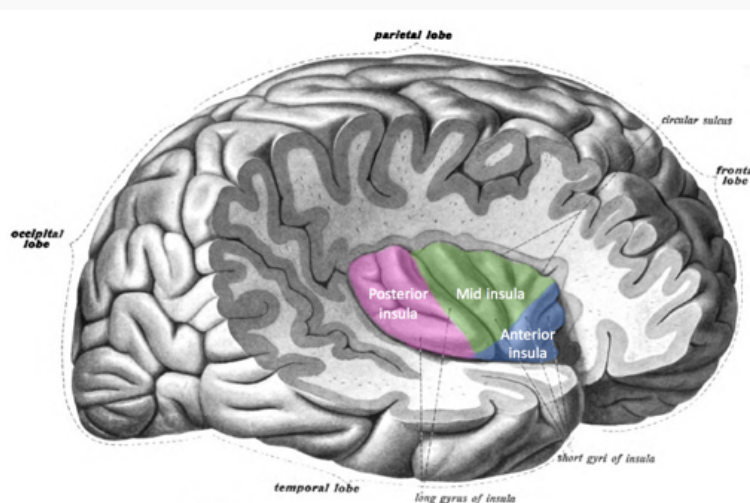
Estas zonas de observación del cuerpo están la corteza somatosensorial. Es como una diadema que recorre el cerebro de oreja a oreja. Cada una de las partes de la corteza somatosensorial se van activando cuando avanzamos con nuestro escáner corporal.



Diferentes grupos de neuronas observarán nuestras manos, pies, cabeza, espalda, y las demás zonas.

Pero estos ejercicios de escáner corporal van mucho más allá porque también activan otra parte del cerebro fundamental durante la meditación.

La ínsula, que integra la información de nuestra postura corporal.



Como ya vimos, la interacción de la ínsula y la corteza cingulada nos permite observarnos y ser conscientes de las distracciones. En este proceso el papel que juega la ínsula es fundamental porque **la ínsula genera la idea del “yo”**.

La ínsula te dice quién eres. Genera nuestras propias convicciones sobre quienes somos. Define nuestro carácter, nuestras flaquezas y fortalezas, e integra muchísima información que define cómo nos vemos y qué somos.

La ínsula nos da una postura mental ante la vida, pero curiosamente también integra la postura corporal. Recibe toda la información de la corteza somatosensorial y la integra en nuestra postura generando el sentido de **la interocepción**. La capacidad de saber cómo está nuestro cuerpo.

Por eso no es extraño que la gente deprimida camine mirando al suelo, que la gente miedosa se agache, y que la gente orgullosa y digna camine con la espalda erguida y la mirada al frente. **Porque la postura corporal está vinculada a nuestra identidad** y a cómo experimentamos la vida.

Así pues, meditar atendiendo a las sensaciones del cuerpo, incluyendo nuestra postura, nos permite ser más conscientes de nosotros mismos tanto **a nivel físico como mental**.



Favorece que seamos más conscientes de cómo nos vemos, cómo nos hablamos, cómo pensamos y todos estos otros aspectos de la metacognición (de ver nuestro interior) y que son tan importantes en la vida.

Así pues, mientras la corteza cingulada permite dar cuenta de lo inconsciente y hacerlo consciente (como darnos cuenta de las distracciones), la ínsula crea nuestra propia imagen. Genera nuestra identidad y la vincula e integra con nuestras sensaciones del cuerpo, creando nuestra postura corporal y postura mental.

Por eso hacer meditaciones de escáner corporal son tan importantes. **Van a aumentar la plasticidad de la ínsula y a favorecer que podamos moldear la forma en que nos vemos y nuestras identidades.**

Cambiar nuestra interocepción.

Seremos más capaces de observarnos, de analizar nuestros pensamientos, autodiálogo y de **reconocer el efecto de las emociones sobre el cuerpo** que es importantísimo para aprender a mitigarlas.

Si queremos aprender a manejar y controlar nuestras emociones, aumentando la famosa inteligencia emocional, debemos ser unos maestros del reconocimiento corporal de estas emociones. Y esto lo conseguiremos fortaleciendo nuestra ínsula con meditaciones de escáner corporal.

Como último punto a mencionar en esta lectura, debes saber que la ínsula hace un trabajo importantísimo de integración de la información que percibimos.

La información sensorial se reparte y se interpreta en diferentes zonas del cerebro. Es organizada por el tálamo, juzgada por la amígdala, recordada y comparada por el hipocampo (la memorias), **pero al final la información completa se integra en la ínsula.**



La ínsula (que genera la idea del “yo” y define nuestra postura mental y corporal) es también quien **interpreta la realidad que se genera ante nuestros sentidos**.

Y hace esta interpretación en función de cómo nos vemos por dentro. De nuestra postura y de la imagen de nuestro “yo” que tengamos.

Esto es importantísimo porque el cerebro rechaza las incongruencias. El cerebro solo **comprueba las hipótesis de la realidad que imagina con la realidad que percibe**. Y va a interpretar la realidad para que encaje con lo que el cerebro ya piensa. Va a interpretar la realidad con los ojos de nuestra imagen propia.

La ínsula dice “*esto soy yo*” y “*esta es mi realidad*”, y hará que todas las experiencias de nuestras vidas sean congruentes y encajen con esa idea preconcebida sobre nosotros/as. Aunque no sean ciertas.

Tal como ha dicho tanta gente, desde los antiguos místicos judíos hasta los psicólogos modernos:

“No percibimos la realidad como es, sino como somos.”

Por eso aprender a controlar cómo nos vemos es aprender a controlar la realidad ante nuestros ojos.

Por eso fortalecer nuestra mente es transformar nuestro mundo.



Día 11

Hoy cambiaremos un poco la dinámica.

El cambio es que hoy no habrá un ejercicio de exploración corporal. **Hoy la meditación consiste de nuevo en poner la atención en la respiración únicamente.**

Así volvemos a observar únicamente nuestros pensamientos cuando nos distraigamos. Podemos volver a la respiración para observar la mente y entrenar la capacidad de **volver a la experiencia del momento presente sin juzgar.**

Además concentrarnos durante 15 minutos únicamente en nuestra respiración es un ejercicio estupendo para fortalecer nuestra atención.

- **Para que nuestro cerebro se acostumbre a centrarse en una sola cosa cada vez. Además nos daremos más cuenta cada vez que nos distraigamos.**

Puedes usar la aplicación para programar los 15 minutos en silencio total.

Siente de nuevo qué sensaciones te produce hacer una meditación de 15 minutos con este único foco.

¿Te gusta? ¿Es indiferente? ¿Te produce malestar?

De nuevo, acepta la existencia de esa emoción específica. Recuerda por qué estás haciendo esto (tu intención) y continúa con la meditación.

Meditación del día:

15 minutos.

Foco en la respiración en silencio.



Día 12

Hoy volvemos a las prácticas del escáner corporal. Estas prácticas pueden parecer “simples” pero recuerda que tienen la capacidad de moldear nuestro cerebro.

Hoy haremos de nuevo una meditación mixta.

8 minutos poniendo atención en nuestra **respiración** y **8 minutos** haciendo un **escáner corporal**.

Recuerda tu intención y acepta las emociones (positivas o negativas) que surjan cuando piensas que hoy toca meditar.

No luches contra estas emociones ni pienses que son malas. No existe una “forma en que deberías sentirte”. Cualquier cosa que sientas es totalmente normal. Simplemente deja existir la emoción y continúa con tu práctica.

Piensa que cada vez que meditas es un momento único. Nunca vivirás la misma meditación dos veces, ni tampoco este momento único en tu vida.

*Vive cada momento tal como venga.
Y sea como sea.*

Mantén la presencia durante la meditación. Si aparecen pensamientos de pereza, ansiedad o prisa por terminar la meditación (u otros diálogos internos que nos distraigan) deja que se vayan y vuelve al momento presente. Intenta ignorar las conversaciones internas y si tienes el impulso de hablarte **no lo suprimas**. Simplemente vuelve a poner suavemente tu atención sobre el objeto de la meditación.

Meditación del día:

16 minutos. 8 respiración. 8 body scan.

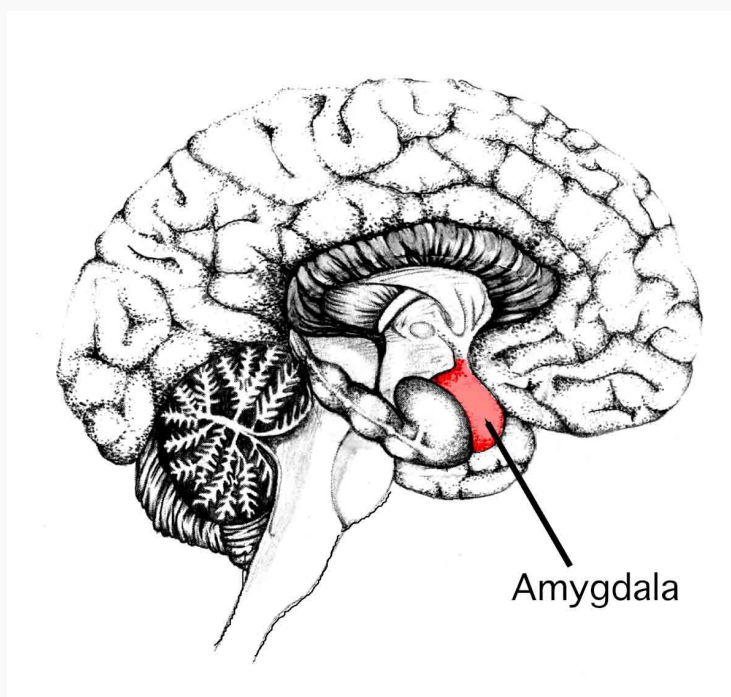


Lectura 7: La amígdala. El secuestro de la mente.

Como ya mencionamos en lecturas anteriores, la amígdala es una de las pocas partes del cerebro que reducirá su tamaño y su actividad después de unas semanas meditando.

Esto ocurre porque la mayoría tenemos una amígdala demasiado reactiva, demasiado grande. Nuestras amígdalas están hipertrofiadas como si fueran un músculo demasiado entrenado en el gimnasio.

Una amígdala así generará mucho estrés, muchos juicios y hará que las emociones desagradables sean más intensas. Más fuertes de lo deseable.



Ante cualquier experiencia el cerebro procesa la información para comprender qué es lo que está pasando, sin embargo solamente llegamos a ser conscientes de lo que está pasando después de una primera evaluación de nuestra seguridad.

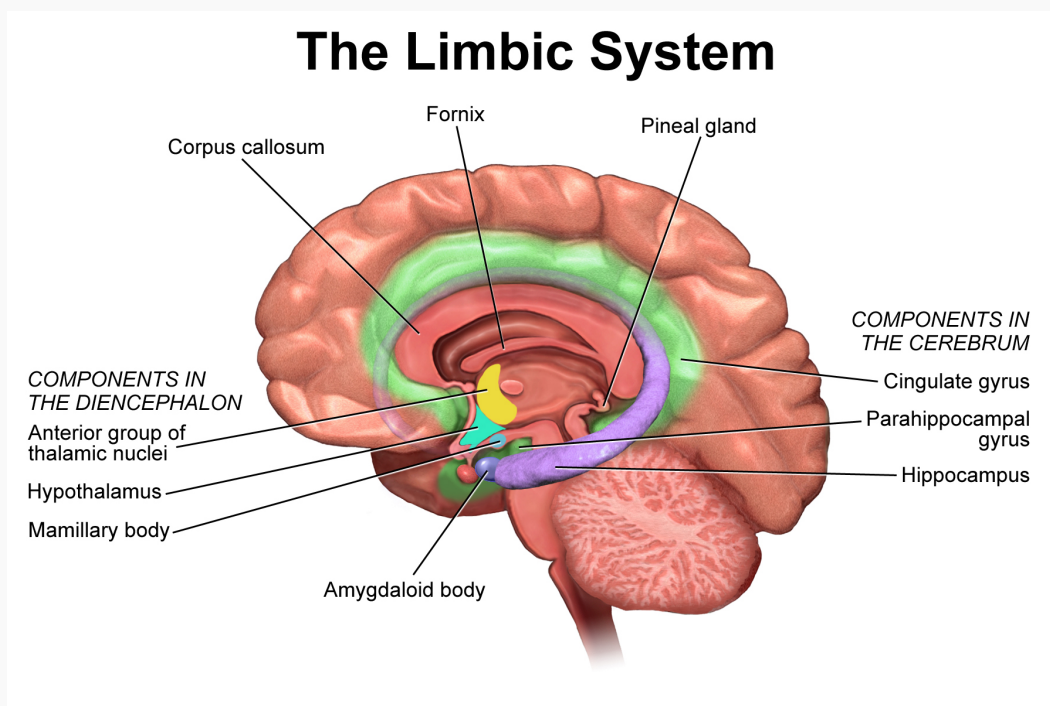
Esta primera evaluación es un mecanismo de supervivencia, y como tal ocurre en las zonas más profundas del cerebro. Sin embargo, solamente seremos conscientes cuando la información alcance la corteza superficial.

Durante esta actividad profunda del cerebro uno de los momentos más importantes es la interacción del hipocampo (gestor de la memoria) y la amígdala (gestora de las emociones).

Cuando la información entra por nuestros receptores sensoriales (ojos y oídos) el hipocampo (la memoria), de forma inconsciente y automática, compara esta información con otros recuerdos similares, y le traslada la información a nuestra amígdala que otorga la carga emocional. La amígdala lo analiza y dice si es bueno o malo.

Bueno, en realidad no lo dice. **Lo grita.** La amígdala grita una emoción ante cada cosa que percibimos. La amígdala emite un juicio.

Pero como el hipocampo tiene una conexión directa y sólida con la amígdala, este traslado de información es instantáneo. Provoca que las emociones aparezcan antes que la consciencia.



Y es importantísimo porque como ya vimos el **cerebro siempre va a buscar que haya congruencia**. No le gustan las contradicciones.



- Cuando por fin seamos conscientes de lo que estamos viviendo, **nuestros pensamientos ya estarán definidos para confirmar la emoción** que sentimos.

Los pensamientos se generan para validar esta emoción que ya estamos sintiendo. **Independientemente de si son correctos o si no.**

Veamos un ejemplo claro para comprender esto:

A nadie le resulta cómodo que le apunten con una pistola aunque sea de juguete. Aunque seamos conscientes y sepamos que no puede disparar.

Nuestro cerebro va a generar pensamientos sobre la posibilidad de que esa pistola dispare, aunque sepamos que no es posible. Aunque toda la información racional nos diga lo contrario estos pensamientos van a aparecer.

Nuestra memoria reconoce la pistola, la amígdala lo identifica como algo malo y genera la emoción que activa los pensamientos negativos y este tipo de eventos ocurren en nuestra vida constantemente.

En ocasiones estos pensamientos sesgados por la emoción son fáciles de controlar, pero dependerá en primer lugar de la fuerza de reacción de nuestra amígdala; y en segundo lugar de la fuerza de nuestra corteza prefrontal.

Una corteza prefrontal más desarrollada será más capaz de calmar las reacciones de la amígdala.

Siguiendo con el ejemplo de la pistola de juguete.

La amígdala hace que no nos guste que nos apunten con una pistola de juguete, pero la corteza prefrontal puede calmar a la amígdala.

Si pensamos de forma tranquila y pausada que lo que estamos viendo es una pistola de juguete, podemos detener la reacción de la amígdala. Si aplicamos la



razón y vemos que no puede disparar. Si recordamos que es un juguete, podremos hacer que nos deje de afectar. Con la mente racional frenamos la reacción amigdalina.

Sin embargo, no siempre estamos ante ejemplos tan claros y fáciles de gestionar.

Y además de no tener la corteza prefrontal trabajada, muchas veces tampoco tenemos información suficiente para cuestionar la emoción con datos objetivos de la realidad.

Pero todavía se nos pueden complicar más las cosas.

Si la emoción que la amígdala genera es demasiado fuerte **literalmente, esta secuestra nuestro cerebro.**

La emoción puede sobrepasar la capacidad de nuestra corteza prefrontal y dominar cualquier pensamiento aparezca. Secuestra todo nuestro cerebro para confirmar la emoción descontrolada.

La influencia de la amígdala puede hacernos hacer o decir cosas que realmente no queríamos, de forma casi incontrolable.

Probablemente hayas experimentado esto alguna vez. Esos momentos de explosividad y reacciones desmedidas, incluso en circunstancias que después vemos que no eran para tanto. Donde no deberíamos haber reaccionado así.

Cuando la amígdala nos secuestra, se genera una respuesta cognitiva y supuestamente racional, con pensamientos argumentados, que realmente solo están confirmando la emoción de lo que ya estamos sintiendo.

Generamos argumentos que confirman lo que ya estamos sintiendo, y además pensamos que estos argumentos son totalmente racionales y correctos.



Pero esto no termina aquí. La reacción de la amígdala es tan potente que además nos bloquea hasta la memoria. Evita que podamos recordar aquellas cosas que contradigan la emoción o los argumentos que estamos generando. De nuevo nuestro cerebro busca la concurrencia y así solamente nos dejará acceder a los recuerdos que confirmen la emoción que sentimos.

Esto se ve mucho en las parejas, cuando una persona hace algo que a la otra persona le disgusta. Algo que normalmente molesta.

El hipocampo identificará el evento, la amígdala generará la emoción y el pensamiento racional aparecerá para confirmar la emoción que ya sentimos.

Y si esta emoción es demasiado fuerte la memoria se bloquea y solamente recordaremos todas las veces donde ha pasado lo mismo. El resto de recuerdos donde eso no haya ocurrido quedarán bloqueados.

Aquí diremos lo típico de: “*Es que **siempre** haces eso*”, “***Todos los días** lo mismo*”. “*Es que **todo el tiempo** estás con lo mismo*”.

Y lo más probable es que esas categorizaciones absolutas sean incorrectas, pero nuestro cerebro estará argumentando que son ciertas, pero motivado por la emoción y no por la razón.

Dicho esto, esto no significa que no exista un fundamento o razón válida detrás de las emociones que sentimos. No significa que no existan motivos.

Simplemente demuestra que la emoción radicaliza nuestros razonamientos. Hace que generemos más motivos y más razones para sentirnos como nos sentimos. Hace que magnifiquemos las cosas.

Y cuanto más fuerte sea la emoción, más argumentos tendrá que buscar nuestro cerebro para sostenerla y más recursos cognitivos serán dedicados para esto.



En lecturas posteriores hablaremos sobre cómo evitar este secuestro amigdalino, aprendiendo a generar un momento de pausa antes de estas reacciones. Un momento de pausa que aparecerá gracias a la meditación.

Pero de momento lo importante es que sepamos que todo esto ocurre. Que nos ocurre a todas las personas (en mayor o menor medida) y que a través de la meditación trabajaremos para reducir esta reactividad de la amígdala además de reforzar nuestra CPF para resistir mejor estos embates emocionales.

Cuando meditamos hacemos el trabajo de **no emitir juicios** y este es el trabajo con el que precisamente acostumbramos a nuestra amígdala a estar más tranquila.

La ayudamos a volver a su estado de reactividad natural. Que sea menos capaz de secuestrar nuestra mente, qué vuelva a reaccionar como debe, y por eso con la meditación el tamaño de la amígdala se reduce.

Y en la otra cara de la misma moneda, trabajar la atención refuerza nuestra CPF, la hace menos susceptible de ser secuestrada por la amígdala. Más capaz de razonar para mitigar las reacciones amigdalinas.

Como un ejercicio, la próxima vez que sientas una fuerte emoción puedes probar a observar qué pensamientos aparecen. Pregúntate hasta qué punto es tu mente quien está generando esos pensamientos y cuánta parte racional hay realmente detrás de ellos.

Pero no luches contra las emociones. Acepta su existencia. Observa la experiencia corporal de las emociones también sin juicio, desde la aceptación pero observando los pensamientos que aparecen.

Esto es un trabajo para toda la vida. Un proceso muy sutil de aceptar emociones y observar pensamientos que poco a poco aprenderemos a dominar.



Día 13

Entramos en el segundo fin de semana con **una mente que ya se está acostumbrando a funcionar de una forma diferente.**

Aprovecharemos estas nuevas capacidades de observación para hacer los ejercicios de hoy.

Hoy haremos un escáner corporal de 17 minutos. Intentaremos que sea por la mañana. Si es posible que antes de desayunar. Poner atención a la respiración es una parte del ejercicio y también nuestro ancla para retomar la atención cuando la perdamos.

Pues leer de nuevo la explicación del body scan y hacer una práctica como la que explicamos ahí.

Meditación del día:

17 minutos. Body scan completo.



Lectura 8: Ansiedad v.s. momento presente.

A veces durante el día hay momentos en los que nos desconectamos de la realidad. Nos desconectamos del momento presente y empezamos a divagar por nuestra mente. Y aunque esta divagación es normal, puede ser problemática cuando tenemos ansiedad.

La ansiedad muchas veces es causada por estar viviendo una circunstancia concreta en la que no queremos estar, o por estar haciendo algo que no queremos hacer.

En estos casos normalmente caemos más en la divagación y esto nos provoca ansiedad. Además es una ansiedad autoinfligida porque surge de nuestros propios pensamientos. De querer estar en una situación diferente a la que estamos.

Así nos desconectamos de la realidad y nos agobiamos pensando en donde queremos estar.

Esto nos puede pasar en cualquier momento de la semana, pero en muchos casos se agudiza durante el fin de semana.

Durante estos días nos podemos encontrar en una situación incómoda (por cualquier motivo) que genera en nosotros ansiedad y estrés. Por sentir que no estamos disfrutando el fin de semana, haciendo lo que queremos.

Estas sensaciones de estrés y ansiedad nos desconectan de la realidad y evitan que podamos disfrutar de las cosas buenas que podemos sacar de la situación actual en la que estamos. Nos negamos la oportunidad de estar disfrutando donde estamos.

Me refiero por ejemplo al efecto conocido como FOMO (Fear of missing out). El FOMO es un tipo de ansiedad que surge por el miedo a perdernos algo.



Es la ansiedad que surge por ejemplo cuando llegamos tarde a la película, al partido de fútbol, al concierto o a la fiesta. Incluso por sentir que nos perdemos un plan con los amigos o que estamos en casa cuando hace buen clima.

EL FOMO es el miedo a no participar de una vivencia interesante que potencialmente pueda ocurrir.

Es un efecto que nos desconecta del momento presente y nos genera ansiedad. Hace que dejemos de vivir el momento que estamos viviendo ahora mismo para castigarnos con pensamientos de no poder estar en el lugar donde queremos estar.

Esto es especialmente problemático si estamos en circunstancias que no podemos cambiar, por ejemplo si estamos en un atasco, esperando a que otras personas, o si simplemente no podemos participar en un plan.

Nos desconecta de la realidad y nos genera una sensación de insatisfacción terrible.

Podemos recordar el ejemplo de los dos trabajadores comprobando el mismo documento técnico y cómo la actitud de cada uno de ellos hacia el trabajo hace que la experiencia de la realidad sea totalmente distinta.

Tanto en el ejemplo del trabajo como en el FOMO, desconectarnos del momento presente genera ansiedad en nuestro interior.

No solo perdemos la vivencia que estamos perdiendo, sino que además perdemos la experiencia del presente en el que estamos.

Y este efecto ocurre constantemente, desde planes pesados y aburridos, hasta si estamos simplemente dando un paseo con nuestra familia o hasta estando con nuestros amigos.

En todo tipo de circunstancias caemos en la desconexión de la realidad.



Ocupamos nuestra mente pensando en cualquier otra cosa que preferiríamos estar haciendo y empezamos a sentirnos atrapados e infelices, con ansiedad y estrés.

Y ante estas situaciones siempre tenemos dos opciones muy claras:

Seguirnos lamentando y luchando contra la situación que no podemos cambiar o aceptar que estamos donde estamos. Volver al presente y disfrutar del momento que estamos viviendo en toda su plenitud.

Estas dos actitudes son puramente mentales, pero suponen un cambio de paradigma absoluto sobre cómo será nuestra experiencia de la realidad.

Lo vivido será objetivamente igual, pero nuestra experiencia subjetiva será radicalmente opuesta.

Nuestra mente transforma nuestra realidad, y siempre podremos decidir entre ansiedad y momento presente.

Volver a conectar con el momento presente es la mejor forma de calmar las sensaciones negativas de la ansiedad y la preocupación. Es la forma de volver a disfrutar de la vida. Desde la serenidad de la contemplación.

Una de las mejores formas para hacer esto es aprender a **aceptar las circunstancias tal como se presentan**, con lo bueno y lo malo.

Reconectando con el presente para aceptar lo que no podemos cambiar y simplemente disfrutar del camino que tenemos por delante para recorrer.

Trabajando la aceptación, sin emitir juicios. Sin añadir nada más a la experiencia de la vida y sin expectativas.



Si durante el fin de semana notas este tipo de divagaciones y ansiedad, intenta reconectar con el presente.

Cada vez que volvemos al momento presente, nuestra ínsula y corteza cingulada han hecho su trabajo. Debemos sentir agradecimiento por ello. Por tener la oportunidad de volver al ahora.

Te están devolviendo al presente para que puedas disfrutar de la vida.

Te estarán dando la oportunidad de dejar de sufrir, de calmar tu ansiedad y hacer que tu estrés desaparezca.

Te dan la oportunidad de aceptar las circunstancias tal como son para sacar lo mejor de cada una de ellas.

¿Qué menos que darles las gracias?



Día 14

Llegamos al final de la segunda semana, así que vamos a hacer una recopilación de nuestros avances:

- Tras completar el día de hoy habremos **meditado ya más o menos 150 minutos**. (Unas dos horas y media). ¿Increíble no?
- Hemos aprendido a **observar nuestra respiración**.
- Hemos aprendido qué es **la consciencia corporal**, y cómo se practica.
- Hemos aprendido a **vivir con más presencia** durante el día.
- Hemos aprendido a **controlar nuestra atención** y a moverla por el cuerpo.
- Y hemos comenzado a **observar y a aceptar nuestros pensamientos y nuestras emociones**. Sin emitir juicios sobre cómo deberían ser.

Además de todo lo que hemos leído y experimentado con los ejercicios. Pero nos queda un bonito camino por delante, con mucho que aprender y nuevas cosas que explorar.

La meditación de hoy dura 18 minutos. Puedes aprovechar para observar cómo cambia la atención y las distracciones en estas meditaciones un poco más largas.

Esta meditación es de nuevo un 50 - 50.

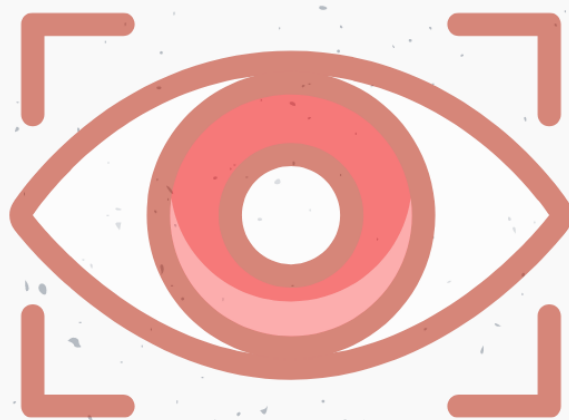
Meditación del día:

18 minutos. 9 min. centrados en la respiración y 9 min. de body scan libre.

Recuerda usar la respiración como ancla para retomar la atención.

SEMANA 3

LA ATENCIÓN



EL CAMINO
DEL
GUERRERO



Semana 3 - La Atención

Entramos en la tercera semana del Programa.

Esta es una semana importante para consolidar el hábito. Esta semana llegaremos a los famosos 21 días que dicen son el tiempo necesario para crear nuevos hábitos.

Durante las semanas anteriores hemos entrado en el mundo de la atención, la presencia, la respiración y la observación de las sensaciones físicas y de los pensamientos.

Ahora viviremos con más presencia cada momento y seremos cada vez más capaces de simplemente contemplar la vida. Sin emitir juicios, aceptando la realidad y todas las emociones tal como se presentan.

Y todo este trabajo es increíblemente importante y por eso debemos consolidar estos hábitos. Debemos acostumbrar a nuestro cuerpo y mente a vivir conforme a lo aprendido.

Durante esta semana seguiremos haciendo los ejercicios de hasta ahora.

Incluiremos nuevos ejercicios y nuevas lecturas interesantes que nos ayudarán a “subir el nivel”. Y como siempre, aumentaremos un poco la duración de las meditaciones.

En esta semana quizás notemos una evolución interna, gracias a los conocimientos más profundos y los hábitos más consolidados, y así buscaremos terminar los cimientos sobre los que empezar a construir nuestras nuevas capacidades.

Pero tendremos todavía un gran y bonito camino por recorrer. Así que sigamos.



Día 15

Empezamos con la tercera semana. La semana de la evolución. La semana para subir de nivel, para avanzar por el camino del guerrero.

Hoy haremos una meditación de 19 minutos. Utilizaremos nuestra aplicación para medir el tiempo **con un “gong” en la mitad**. Haremos la primera parte de atención a la respiración y durante la segunda parte un body scan libre.

Tomate tu tiempo para recorrer el cuerpo. No busques velocidad o cuadrar el tiempo para hacer un body scan completo.

Simplemente **pon la máxima atención en cada parte y ve muy despacio hasta que se acabe el tiempo**. No te preocupes si hay una parte a la que no has llegado durante la meditación.

Hoy pensaremos además haremos también la planificación de cuándo meditaremos cada día de la semana.

Define a qué hora vas a meditar cada día, **dejando un espacio de hasta 25 minutos para la práctica**. Escribe aquí abajo de qué hora a qué hora vas a meditar cada día.

Meditación del día:

19 minutos.

½ respiración, ½ body scan lento pero libre.



Lectura 9: Pensamientos ejecutivos, de presencia plena y ensoñaciones.

Nuestras mentes viven alborotadas, y dentro de este alboroto tenemos muchos tipos de pensamientos diferentes. Viven en nuestra mente formando algo así como un “ecosistema de pensamientos”.

Tenemos pensamientos ejecutivos cuando estamos trabajando, estudiando, leyendo u organizando nuestro día. También hay pensamientos de ensoñaciones, imaginaciones y fantasías donde nuestra mente deriva y divaga por el mundo. Hay pensamientos de autodiálogo, que narran nuestra vida y pensamientos con poderosas emociones asociadas, y otros pensamientos espontáneos que aparecen de repente y con la misma velocidad se esfuman. Pensamientos como un ruido de fondo de nuestra mente.

Y otro tipo de pensamientos cuando estamos relajados y con presencia de algo que estamos haciendo. Pensamientos muy silenciosos pero poderosos, que reducen la actividad del resto de pensamientos en la mente.

Y como en cualquier ecosistema, lo importante es tener diversidad y equilibrio, porque nuestro ecosistema de pensamientos definirá en gran parte la experiencia de nuestras vidas.

Por ejemplo, puede ser que en nuestro ecosistema los pensamientos de soñar despiertos sean muy comunes, que pasemos gran parte del día navegando por ellos.

O puede ser que vivamos en un constante auto diálogo narrativo y exigente de nuestra vida. O que pasemos la mayor parte del tiempo con pensamientos de hacer, hacer y hacer. Siempre con pensamientos ejecutivos, pensando en el siguiente “*tengo que*”.

Y así, para la mayoría de las personas lo más común es pasar mucho (demasiado) tiempo con dos tipos de pensamientos:



- Los pensamientos ejecutivos de hacer, hacer, hacer. Del “tengo qué”, “ahora tal”, “después voy a”.... en la narrativa de ser muy eficaces pero que también nos causa estrés.
- Los pensamientos cuando la mente se va a la deriva. Estos pensamientos se generan en el ruido de fondo de nuestra mente, en la red neuronal por defecto. Son pensamientos espontáneos casi constantes donde se generan las distracciones.

Este segundo tipo de pensamientos (de la red neuronal por defecto) son difíciles de describir. Son “pequeñas ensoñaciones” que nos distraen constantemente. Aparecen de forma espontánea, conectan cosas que tenemos que hacer, cosas que han ocurrido días anteriores, conversaciones imaginarias, ideas, pequeñas líneas imaginativas, y otra multitud de cosas.

Y de vez en cuando uno de ellos nos engancha y genera una ensoñación más poderosa, una distracción fuerte.

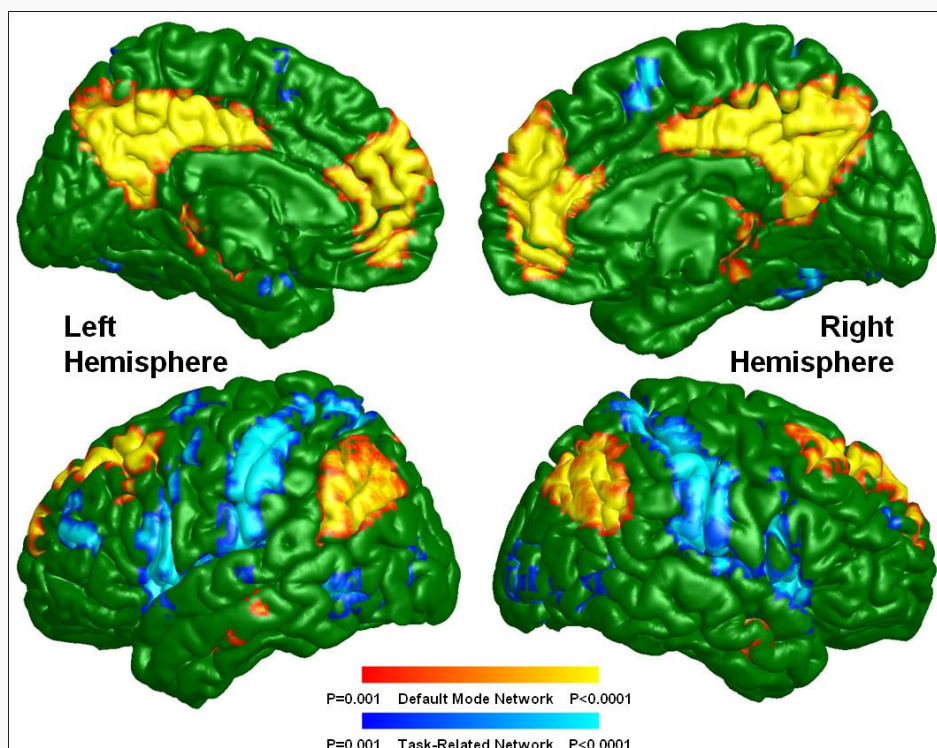
En la tradición budista esto se conoce como la jaula de monos a los que les ha picado un escorpión. Es característica por el nivel de ruido, ajetreo y variedad de eventos que aparecen. La conciencia queda a la deriva de la actividad de la mente.

Esto se conoce como la red neuronal por defecto, que se activa cuando la atención no está presente.

Cuando no hay atención al presente o pensamientos ejecutivos (de hacer) la red neuronal por defecto se activa. Y cuando más débil es nuestra atención, más se activa la red neuronal por defecto.

Pero la red neuronal por defecto de hecho es muy importante. Nos ayuda a consolidar ideas, asentar conceptos, desechar información inútil y muchas otras tareas. Permite que nuestro cerebro haga un montón de cosas de las que ni

siquiera somos conscientes, e incluso puede favorecer la creatividad o entrar en los estados de “Flow” de *Mihály Csíkszentmihályi*.



Por eso es bueno darnos espacio durante el día para estar en esta red. Hay que dedicar tiempo a aburrirnos y disfrutar de los viajes de la red neuronal por defecto. Darle espacio a nuestro cerebro para que haga sus cosas.

El único punto problemático de esto es que los estudios nos dicen que la mayoría de la población pasa más del 47% del tiempo del día en la red neuronal por defecto, y esto es demasiado tiempo. Y es más problemático aún porque saltamos directamente de los pensamientos ejecutivos estresantes a la red neuronal por defecto.

Si nuestro ecosistema de pensamientos no tiene equilibrio y diversidad, no será sano.

Afortunadamente la meditación nos ayuda a encontrar el equilibrio en nuestro ecosistema de pensamientos. Los ejercicios de mindfulness ayudan porque las ondas cerebrales asociadas a la atención plena desactivan la red por defecto.



Nuestra capacidad de estar presentes debería seguir aumentando a lo largo del plan, y por eso más adelante dedicaremos una semana específicamente a la observación de nuestros pensamientos.

Esta semana simplemente intenta darte cuenta cuando entres en esta red, o busca momentos para aburrirte y observar cómo es.

Al inicio de cada meditación podremos observar la actividad de la red por defecto. Ahí veremos una gran cantidad de pensamientos espontáneos y pequeños que poco a poco se reducen al centrarnos en nuestra respiración. Ser conscientes de la red neuronal por defecto nos ayuda a no agobiarnos y a no prestarle atención.

Observar cuando estamos con pensamientos ejecutivos, de presencia plena, en momentos de creatividad, con emociones intensas, o en momentos de divagación es un ejercicio fundamental en el proceso de comprenderse a uno mismo.

Nos ayuda a familiarizarnos con nuestro interior, a observar sin juzgar y a aproximarnos desde la compasión y la comprensión.

Sin expectativas y sin valoraciones sobre cómo deberían de ser nuestros pensamientos. Haciendo esto como una pura observación imparcial y amable.

Esto nos ayuda a saber que **nosotros no somos nuestros pensamientos**. Nuestros pensamientos existen y aparecen sin control, pero no definen nuestra identidad. Ni los pensamientos ni las emociones.

Los pensamientos están, y nosotros estamos, **pero no somos nuestros pensamientos**, y tener esto presente es algo fundamental para observar nuestro ecosistema de pensamientos desde la objetividad, y para recorrer el camino del guerrero.



Día 16

El segundo día de la semana de la evolución. Con nuestra primera meditación de 20 minutos. Ya estamos fortaleciendo nuestro cerebro. Con los deportes de la atención y de la exploración corporal.

En la meditación de hoy tenemos que programar 2 marcadores de tiempo (gongs) para **dividir la meditación en 3 partes**.

La primera parte será de atención a la respiración. La segunda parte un body scan libre, y la tercera parte atenderemos de nuevo a nuestra respiración. Cada parte será de algo más de 6 minutos.

Recuerda hacer la meditación a la hora que la habías planificado.

Puedes escribir en el recuadro del Diario alguna reflexión sobre la observación de tus pensamientos. O si hay algo de lo que te has dado cuenta con el primer ejercicio para hoy. Por ejemplo, si pasas mucho tiempo en estados de ensoñación, con pensamientos ejecutivos, con atención plena, etc. **Observa si haces valoraciones o tienes expectativas sobre cómo deberían ser tus pensamientos y recuerda que debemos hacer simplemente una observación.**

Recuerda observar sin juzgar.

Meditación del día:

20 minutos.

En 3 partes. Respiración - Body Scan - Respiración.



Día 17

Hoy haremos una meditación de 21 minutos. Usando el mismo sistema de **2 marcadores de tiempo intermedios** con nuestra aplicación del móvil, pero cambiando la dinámica.

La primera parte de la meditación (7 minutos) nos concentramos en la respiración, como siempre, pero en las siguientes dos partes buscaremos poner nuestra atención en **las manos y en la frente** únicamente. Durante 14 minutos haremos este body scan centrado en sostener la atención en las sensaciones de las manos y de la frente nada más.

Si en estos 14 minutos te distraes, vuelve a la respiración como una vía para retomar la concentración **en la frente y las manos**.

Observa si tienes reacciones emocionales ante este pequeño reto para la atención y recuerda no emitir juicios al respecto. Simplemente experimenta cómo se sienten las emociones en el cuerpo.

Este momento del camino es bueno para **recordar la intención del primer día**. Recuerda que estás en el camino hacia un cerebro más funcional y sano. Y que esto es para ti. Respira por la nariz mientras recuerdas esto.

Meditación del día:

21 minutos.

En 1/3 respiración. El resto con atención en frente y manos.



Lectura 10: Los momentos a lo largo de una meditación.

Todo lo que ocurre en el cerebro existe también en la materia. Los pensamientos, y las emociones son el resultado de la interacción de hormonas, neurotransmisores e impulsos eléctricos neuronales.

Y para la formación de nuestros pensamientos son muy importantes los ritmos neuronales. Los ritmos son la velocidad o frecuencia con la que nuestras neuronas emiten los impulsos eléctricos.

Así pues, podemos diferenciar cinco ritmos de comunicación entre las neuronas, cinco cadencias de impulsos eléctricos.

Como si fueran diferentes idiomas, las neuronas solamente se comunican entre ellas si están funcionando al mismo ritmo.

Los ritmos neuronales principales son (de más lento a más rápido):

- **Delta.** Las del sueño profundo.
- **Theta.** Red por defecto, somnolencia y pensamientos espontáneos.
- **Alpha.** La onda de la meditación, la relajación, la presencia plena.
- **Beta:** Los pensamientos ejecutivos, de hacer, actividades de pensar, pero también del estrés.
- **Gamma:** Las más rápidas y energéticas, de creatividad, emociones, y conexiones de ideas complejas.

Y como ya mencionamos en la lectura anterior, todas ellas están presentes en mayor o menor medida y definen nuestro “ecosistema de pensamientos”.

Cuando meditamos, nuestro cerebro funciona mayoritariamente con el ritmo *Alpha*, un ritmo de velocidad media. Este ritmo se asocia a la presencia plena y los estados de relajación, pero lo más interesante de este ritmo es que inhibe los demás ritmos neuronales. Nos ayuda a generar silencio mental.



Este ritmo aparece durante la meditación, sino que la meditación también ayuda a que los ritmos *Alpha* sean más comunes a lo largo de nuestro día. Nos ayudará a sentir más satisfacción, felicidad y será el precursor de muchos de los beneficios de meditar.

Por otro lado tenemos los ritmos lentos. Los *Delta* que son del sueño profundo y que ahora nos interesan poco, y los ritmos *Theta* asociados a la red neuronal por defecto, más interesantes.

Los ritmos *Theta* son como el ruido de fondo de una radio. Siempre están ahí. *Theta* es el ritmo de la ensoñación, del aburrimiento, de cuando estamos embobados/as, papando moscas, o con la mente a la deriva. Es el ritmo que más se apaga cuando entramos en *Alpha*.

En general pasamos demasiado tiempo funcionando en *Theta*. Pero *Theta* es también un gran precursor de las ondas *Gamma* y las ondas *Gamma* son muy poderosas e interesantes.

Por eso no tenemos que intentar bloquear nuestras ondas *Theta*, sino saber cómo utilizarlas en nuestro favor.

Y por último tenemos los ritmos más rápidos. *Gamma* y *Beta*.

Beta está asociado a pensamientos de trabajo, de actividades diarias de funcionamiento veloz. Son pensamientos analíticos, juiciosos y deductivos. Pero demasiado *Beta* también se asocia al estrés y a la ansiedad.

Y por último tenemos *Gamma*, que son los pensamientos con la energía más poderosa. Son el lenguaje que más energía necesita para funcionar y también el estado en el que menos tiempo pasamos. *Gamma* está asociado a los procesos de inspiración cuando explota la creatividad, pero también se asocia a las emociones del amor, la compasión y la bondad.



Como ya vimos en la lectura anterior, para tener un ecosistema de pensamientos sano debemos usar todos nuestros ritmos neuronales en la proporción adecuada. Y en general la gente necesita aumentar el tiempo de *Alpha* y *Gamma* y reducir el tiempo que pasamos de *Theta* y *Beta*.

Y meditar nos ayuda específicamente a hacer esta transformación.

Como ya mencionamos, el ritmo *Alpha* es el ritmo de la meditación. Es el vehículo de la atención amable, de la presencia sin juicios. Pero también es un gran silenciador de los demás ritmos. Sobre todo de los ritmos *Theta* y *Beta*.

Alpha emite señales que bloquean la actividad de estos otros ritmos, favoreciendo el silencio cerebral que nos ayuda a concentrarnos.

Al inicio de cada meditación veremos mucho “ruido de fondo” en nuestro cerebro, las ondas *Theta*. Muchos pensamientos espontáneos e intermitentes que aparecen de la nada y de formas aleatorias.

Y de la mano de las ondas *Theta* aparecerán algunas ondas *Beta* que generarán autodiálogo, enviarán mensajes de pereza, de ansiedad, distracciones o pensamientos de cosas pendientes.

Nos dirán cosas como “*vaya pérdida de tiempo ponerme a meditar ahora*” y otras narrativas similares.

Afortunadamente el ritmo *Alpha* es capaz de silenciar las ondas *Beta* con mucha eficacia, con la atención no juiciosa al momento presente. Aunque algunos días será más difícil que otros.

Por eso es bueno comenzar con ejercicios de respiración sencillos, que vayan apagando o al menos reduciendo la actividad de las ondas *Theta* y *Beta*.

Vamos preparando nuestra atención y aumentando la actividad de *Alpha*, preparando nuestro ecosistema para practicar la meditación.



Sin embargo, para las personas normales apagar completamente las otras ondas *Theta* es prácticamente imposible y por eso caemos en las distracciones.

Al final alguno de los pensamientos espontáneos nos va a atrapar y generará una distracción. Y cuanto más tiempo llevamos meditando, más fácil será que esto pase porque nuestra capacidad de atención se va reduciendo durante la meditación.

Y así lo normal es que al principio de la meditación haya mucho ruido, mucho pensamiento espontáneo y distracciones pequeñas y que poco a poco las distracciones sean más largas e intensas pero que haya menos pensamientos pequeños y espontáneos.

Por otro lado, en algunos casos volver a retomar la atención será más fácil y otras veces será más difícil.

A veces las distracciones son muy fuertes y nos llevan volando con un hilo infinito de distracciones, y otras veces son “mini” distracciones de la red neuronal por defecto.

En general las distracciones más fuertes están asociadas a ritmos neuronales más inciensos de *Beta* o *Gamma*, y aunque suele ser más fácil que nos demos cuenta de estas distracciones, a veces navegaremos largos tiempos en ellos.

Como dato curioso, a veces durante la meditación podemos tener momentos de “revelaciones”. Momentos en los que una idea hace “click” y encontramos una solución a algo que teníamos pendiente. De repente nos inspiramos y tenemos literalmente un pensamiento revelador sobre algún tema.

Estos pensamientos reveladores suelen ser ondas *Gamma* que se activan después de haber estado un tiempo en *Theta* y *Alpha*.



Por eso decíamos que es importante dejar el cerebro a la deriva de vez en cuando. Para fomentar los estados de ondas *Gamma*, que no aparecen durante nuestras actividades frenéticas del día a día.

Y así la meditación se puede ver como un constante baile entre las diferentes ondas cerebrales y nuestra capacidad de atención. Un baile entre los ritmos neuronales y entre la atención y la distracción.

Es un ejercicio que evoluciona y cambia conforme avanzamos, donde con práctica detectaremos mejor las distracciones y tendremos más capacidad de sostener la atención.

Por eso es importante agradecer cada vez que nos damos cuenta de que estábamos en una distracción. Así reforzaremos nuestro cerebro, que sin distracciones no podríamos entrenar.

A partir de ahora cuando medites puedes observar cómo al principio hay mucho ruido de fondo y cómo a través de la presencia plena y la observación de la respiración este ruido se va reduciendo. También verás que distracciones fuertes serán predominantes después de unos 8 o 10 minutos meditando.

Este ciclo ya nos da pistas de porqué hay que dedicar cierto tiempo a meditar. Si no estamos suficientemente tiempo meditando no hacemos que el cerebro trabaje lo suficiente.

El proceso de la atención, que se activa con la respiración, es un impulso de noradrenalina que dura aproximadamente 15 minutos. Por eso cuando nos acercamos a este límite empezaremos a sentir distracciones más fuertes y falta de atención.

Aquí hay que intentar volver a poner el foco en la respiración para superar el bache de los 15 minutos y reactivar la atención. Reactivar el locus coeruleus y la noradrenalina, como vimos en la primera lectura.



Día 18

Cuando vamos al gimnasio nuestro cuerpo necesita algunos días para recuperarse. El cerebro hace esta recuperación cada noche al dormir, y gracias a eso podemos usar el cerebro todos los días.

Y del mismo modo que dormimos todos los días, **lo ideal sería que la meditación fuera una parte más de nuestra rutina diaria.** Como ducharnos, comer, cepillarnos los dientes o dormir.

Algo que hacemos todos los días de forma automática sin preguntarnos si toca o si no toca. Dándole la importancia que tiene, pero sin expectativas sobre cómo debería ser.

En este punto del camino ya sabemos que debemos meditar al menos 15 minutos para hacer un trabajo adecuado. Cuantos más minutos sumemos sobre este valor, mejor será nuestro desarrollo.

La meditación de hoy es de 22 minutos y la propuesta es un ejercicio similar al del inicio de la semana.

Tomaremos tres o cuatro respiraciones profundas al inicio, y después haremos un escáner corporal muy despacio. A nuestro ritmo y sin ninguna prisa.

Iremos **recorriendo** las partes de tu cuerpo **con el máximo detalle que podamos.** Buscando las sensaciones más sutiles, desde los dedos del pie para ir subiendo poco a poco por el resto del cuerpo.

De nuevo, no nos preocupamos por completar el escáner de todo el cuerpo. Llega hasta donde podamos y si queremos alargamos la meditación un poco.

Meditación del día:

22 minutos. Body scan libre y lento.
(*Mínima velocidad*)



Día 19

Esta semana puede ser que te resulte menos interesante que las anteriores. Si es así puedes aprovechar para observar la sensación física corporal de esta emoción.

Experimentando cómo sientes esa emoción o sensación mientras respiras. Puede ser un buen momento para **recordar de nuevo tu intención** con el Programa.

Recuerda por qué estás aquí.

Las siguientes semanas seguiremos avanzando en contenido con mayor intensidad, pero de momento debemos seguir consolidando hábitos y las técnicas básicas.

La propuesta de hoy es una meditación de 23 minutos, dividida con 2 gongs intermedios que puedes programar con tu aplicación del móvil. Empezamos y terminamos con atención en la respiración y hacemos un body scan en la sección central.

Hoy además incluiremos un ejercicio sencillo adicional de Alarmas de Mindfulness sobre las que leeremos hoy.

Meditación del día:

23 minutos en 3 partes iguales.

Respiración - Body Scan - Respiración.



Lectura 11: Alarmas de mindfulness.

Un buen objetivo es intentar aumentar la presencia plena a lo largo de nuestro día.

Es intentar que los pensamientos de ensoñaciones y de “*cosas que tenemos que hacer*” no aparezcan cuando estamos haciendo algo concreto. Intentar estar a lo que tenemos que estar, haciendo lo que estamos haciendo, atendiendo a lo que tenemos que atender.

Igual que hacemos en los ejercicios de consciencia plena, pero trasladando estas sensaciones a cada momento del día que pasemos ocupados.

Lo más probable es que esto ocurra de forma cada vez más automática, pero para facilitarle el trabajo a nuestro cerebro, podemos incluir en nuestra vida “**alarmas de mindfulness**”.

Las alarmas de mindfulness son momentos de señal que nos traen al momento presente. Serán, acciones concretas que elegiremos para realizar siempre con consciencia plena.

Deben ser actividades sencillas como apagar y encender las luces, coger los pomos de las puertas, el teléfono o beber agua.

Y cada vez que hagamos esa acción pondremos atención plena en ella, aunque sea solamente durante esos pocos segundos que dure la actividad.

Estas alarmas de mindfulness podrán ser desencadenantes de momentos de presencia plena más largos porque nos hacen recordar esto. Nos permiten dejar nuestros pensamientos irrelevantes a un lado y volver a centrarnos en lo que sea que estemos haciendo.

Las alarmas de mindfulness nos dan una mini dosis de paz, nos ayudan a reducir el ruido mental, a reducir el estrés y aumentar la claridad mental para volver al momento presente.



Día 20

Estamos llegando al final de la tercera semana. Un momento donde tendemos a relajarnos y empezamos a permitirnos fallar con la meditación.

Por eso hoy lo importante es simplemente que meditemos. Durante 24 minutos y eligiendo la meditación que prefiramos.

Puedes inventarte tu propia meditación o tomar una de las que ya has hecho como base (por ejemplo el body scan lento).

Hoy aprovecharemos además para adentrarnos un poco más en el mundo de los pensamientos.

Durante estos días (especialmente el fin de semana) observa si tu “*ecosistema de pensamientos*” cambia. Si aparecen momentos de ansiedad, si tienes más sensaciones agradables o desagradables. Observa qué es diferente y qué tipo de pensamientos aparecen con mayor frecuencia. ¿Emites juicios? ¿Cómo son las emociones que surgen? ¿Cambia tu ánimo o reactividad?

Intenta mantener tu presencia de forma plena en cada cosa que hagas durante el día, mientras realizas estas observaciones.

Meditación del día:

24 minutos libres.

Si no puedes meditar a la hora que tenías prevista, programa una alarma en el móvil para no olvidar hacer la meditación de hoy.



Día 21

Llegamos al final de la tercera semana y espero de corazón que estés disfrutando de la experiencia con el Programa cada día.

Este es un buen momento para echar la vista hacia atrás y ver el camino recorrido. Lo que hemos avanzado hasta ahora:

- En este punto nuestro cerebro se habrá desarrollado para ser capaz de **mantener la atención durante más tiempo**. Esto implica un **desarrollo de la corteza prefrontal** que ya nos está ayudando en nuestro día a día, incluso si no lo notamos.
- Nuestro cerebro también está **desarrollando más y más la capacidad de observarse**. De darse cuenta de sí mismo. De las pérdidas de la atención, de la forma en que respiramos y hasta de cómo pensamos.
- Hemos avanzado en la **exploración corporal de las emociones**, que seguiremos desarrollando en las siguientes semanas.

Pero lo más importante es que **estamos creando un hábito** y hemos **consolidado la práctica en las diferentes técnicas** de meditación.

Aprovechando todas estas mejoras hoy haremos otra meditación libre de 25 minutos. Haz el tipo de meditación que quieras. Puedes usar gongs intermedios para **hacer varias secciones diferentes**, o no. Totalmente a tu gusto.

Meditación del día:

25 minutos.

Libre.

SEMANA 4

LAS EMOCIONES



EL CAMINO
DEL
GUERRERO



Semana 4 - Las Emociones

Empezamos la cuarta semana del Programa. La semana de exploración profunda de las emociones.

Hemos logrado avances increíbles a lo largo del camino. Ahora somos capaces de vivir el presente con mayor intensidad y de reconocer cuando nuestra mente se pierde en las ensoñaciones.

Pero entraremos ahora en otra dimensión muy importante. Aprender a observar nuestras emociones. Observarlas y aprender a reconocer el efecto que tienen sobre el cuerpo.

Este será el objeto de nuestro trabajo esta semana.

El reconocimiento corporal de las emociones.

Continuaremos con las prácticas habituales, pero añadiremos ejercicios de observación emocional de forma específica durante los siguientes días.

Es muy importante trabajar de forma activa el reconocimiento de las emociones en el cuerpo porque aprender a hacer esto es como aprender a andar en bicicletas no se olvida.

Cuando aprendamos a reconocer el efecto de las emociones en el cuerpo y nos acostumbremos a hacerlo, podremos hacerlo de forma inconsciente y automática.

Y si atendemos a las emociones que sentimos nuestro cerebro no tendrá que “gritarnos” la emoción, podrá emitir las sensaciones emotivas con una fuerza normal gracias a este trabajo de observación.



Día 22

Hoy empezaremos con la exploración corporal de las emociones de la que hablamos en la introducción. Para comenzar haremos un ejercicio realmente agradable.

Toma 10 minutos para pensar y escribir en tu diario **5 cosas que agradeces a la vida.**

Durante la meditación de hoy, que será de 26 minutos, **recordaremos estos cinco agradecimientos para experimentar en qué parte del cuerpo sentimos esta emoción.**

Tras explorar estas sensaciones físicas de la emoción volveremos a traer la atención a la respiración y observaremos cómo estas sensaciones se disuelven poco a poco.

Además de este ejercicio, hoy planificaremos también la semana para incluir meditaciones de **hasta 30 minutos.**

Puedes aprovechar este momento para observar las sensaciones emocionales que planificar 30 minutos de meditación diarios te producen.

*¿Qué sientes al planificar? ¿Alegría? ¿Motivación? ¿Agobio? ¿Estrés?
¿Pereza?*

Limitate a observar las sensaciones en el cuerpo. Sin juzgar si son buenas o malas. Desde la aceptación.

Meditación del día:

26 minutos.

Observación emocional y respiración.



Lectura 12: Emociones en el Cuerpo. ¿Dónde están?

El reconocimiento corporal de las emociones es una capacidad que una vez se aprende no se olvida. Es cómo aprender a andar en bicicleta.

Sin embargo, igual que aprender a nadar o a montar en bicicleta, también hay que aprender a reconocer las emociones en el cuerpo.

Significa aprender a reconocer de forma instantánea la alegría que te llena el pecho, identificar y sentir el nudo del estómago de la angustia y el estrés, el calor del amor, y las sensaciones corporales de todas las diferentes emociones. Y ser capaces de hacerlo de forma automática para mitigar sus efectos.

Esta semana haremos diferentes ejercicios para la observación corporal de las emociones y gracias a nuestras capacidades de observación más desarrolladas y a estar más conectados con nuestro cuerpo, podremos observar mejor en qué zonas del cuerpo sentimos cada emoción.

En la ilustración de la página siguiente, de un estudio en Finlandia, podemos ver dónde se suelen sentir cada una de las emociones en el cuerpo.

Si te interesa saber más sobre este estudio, lo puedes encontrar en este link: <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>.

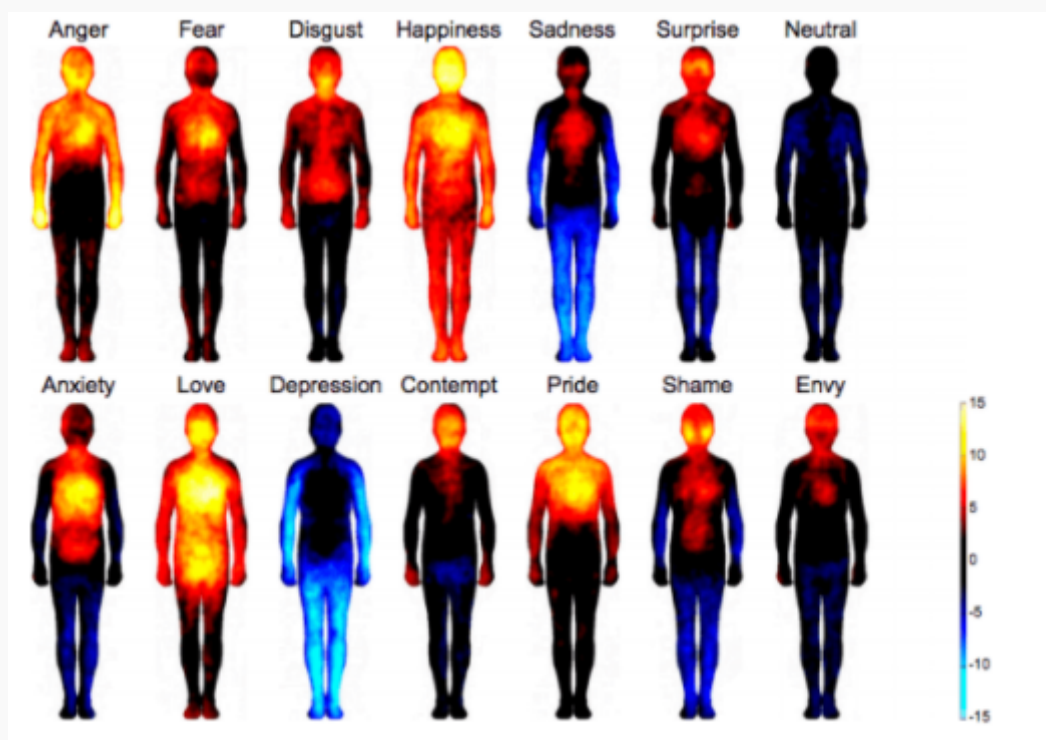
Los investigadores finlandeses descubrieron tras un análisis de más de 700 sujetos que diferentes emociones activan (en rojos, naranjas o amarillos) o desactivan (negros y azules) el reconocimiento del cerebro de las diferentes zonas del cuerpo.

Acostumbrarnos a reconocer dónde sentimos cada una de las emociones es el primer paso para aprender a mitigarlas, para cambiar nuestras relaciones con ellas. Sentir las emociones es también aprender a aceptarlas, a no luchar contra ellas.



La amígdala, tras emitir un juicio, traslada un torrente de emoción al hipotálamo (que está justo encima de la amígdala) y es el hipotálamo quien nos hace sentir las emociones en el cuerpo.

El hipotálamo traduce la emoción de la amígdala en una sensación corporal para que podamos literalmente *sentir* y *vivir* la emoción.



Por eso si no ponemos atención a las emociones en el cuerpo, nuestro hipotálamo tiene que mandar una señal más poderosa, hasta que por fin sintamos y pongamos atención en la emoción. Nuestra amígdala y nuestro hipocampo tienen que gritar más alto porque no los escuchamos, porque no prestamos atención a sus señales.

Por eso aprender a sentir las emociones en el cuerpo es el primer paso para evitar la explosividad de la amígdala y reducir la sensaciones de las emociones en el cuerpo.

Al sentir la emoción en el cuerpo le estamos diciendo a nuestra amígdala y a nuestro hipotálamo “*Te estoy escuchando*” y así no tienen que gritar.



Cómo Meditar: Observación de emociones.

Los ejercicios de meditación observando las emociones son muy interesantes. No solo hay una gran cantidad de estudios científicos que las apoyan¹, sino que además pueden tener un profundo impacto en nuestro interior.

Meditar con las emociones consiste en generar en nosotros una emoción y observar las sensaciones que este sentimiento provoca en el cuerpo. Es sentir cómo se siente la emoción.

Una forma fácil de comenzar es con la emoción del agradecimiento. Para hacerlo podemos recordar cosas que agradecemos en la vida o a las personas de nuestro entorno.

Meditar con emociones positivas reforzará los vínculos y redes neuronales asociadas a esas emociones y fomentará la química que las acompaña. Así con el tiempo conseguiremos que estas emociones se generen de forma habitual y automática en nosotros. Serán nuestra forma normal de funcionar. Nos podremos convertir en personas más agradecidas, más compasivas y con mayor sentimiento de amor bondadoso. Veamos cómo hacerlo.

- **Empezar respirando:**

Como en todas las meditaciones, la forma de comenzar es a través de la activación de la atención. Observamos nuestra respiración para activar la mente. Para centrar nuestro foco.

- **Sentir el corazón:**

Muchas emociones las sentimos en el pecho. Por eso es conveniente reconectar con las sensaciones de nuestro corazón para sentir mejor las emociones. Podemos hacer un suave body scan poniendo atención a las sensaciones de nuestro pecho, del interior del corazón.

¹i) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4859856/>

ii) <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889159113001736>



- **Generar la emoción:**

Una vez tenemos la atención activada y hemos reconectado con nuestro corazón, podemos comenzar a generar una emoción.

Para esto podemos usar narrativas, imaginar sentimientos o usar recuerdos y vivencias.

Podemos recordar cosas que agradecemos, experimentar el amor que sentimos hacia nuestras familias o seres queridos o el amor compasivo hacia el resto de personas del mundo. Generar un sincero sentimiento de compasión hacia las demás personas, o cualquier otra emoción.

Al final de esta explicación y en el anexo tienes una tabla con emociones de ejemplo para meditar e ideas que te pueden ayudar a generarlas.

- **Observar la emoción:**

Una vez hemos generado un sentimiento específico es hora de observar su efecto en el cuerpo. Podemos sostener la sensación emotiva y observar en qué zonas del cuerpo estamos sintiendo esta emoción.

Para ayudarte a buscar las sensaciones puedes usar el mapa de emociones de la última lectura.

- **Disolver la emoción:**

Después de observar la emoción, empezamos a enseñarle a nuestro cuerpo a disolver sus efectos. De este modo automatizamos la observación emocional y la forma de disolverlas.

Para disolver una emoción solamente tenemos que poner la atención en nuestra respiración. Volver al momento presente, a las sensaciones del cuerpo, pero específicamente a la respiración.



Respira unas cuantas veces, dejando a la respiración seguir su propio ritmo, suspirando si es necesario y con el ritmo que tu cuerpo te pida.

Observa estas respiraciones sin juzgar y permite a tu mente volver al presente. Volver a las sensaciones del cuerpo en el ahora.

- **Las distracciones:**

El momento de generar la emoción, al incluir ciertas narrativas, puede hacer que caigamos en las distracciones. Es posible que esto nos haga volar en el mundo de los pensamientos y de las emociones y que olvidemos prestar atención a las sensaciones del cuerpo.

Si te pasa, no te preocupes. Simplemente, como siempre, deberás volver al objeto de la meditación. Observa la emoción y siéntela en el cuerpo.

Por otro lado, si las distracciones son demasiado fuertes o te está costando encontrar una emoción, tampoco te preocupes.

No podemos obligar al cuerpo a sentir y funcionar como nosotros queremos. Si el ejercicio hoy no te sale, vuelve simplemente a las sensaciones del cuerpo y de la respiración. Sin emitir juicios y sin expectativas sobre cómo debería ser.

- **Observación de emociones desagradables:**

Por último, también podemos hacer el ejercicio de observar y disolver las emociones desagradables. También podemos meditar sobre las emociones que llamamos “negativas” o “malas”.

Estas emociones (a pesar de ser desagradables) no son “malas”. Son simplemente reacciones naturales del cuerpo ante ciertos eventos, y las debemos tratar con la misma naturalidad. Sin castigarnos por sentirnos de determinada manera y sin rechazarlas.



Si tienes estrés, miedo, preocupaciones, angustia o cualquier otra de estas sensaciones no pospongas la meditación a otro momento en el que te sientas bien.

No podemos pasar la vida esperando al momento adecuado para hacer las cosas. A veces estaremos de buen humor y a veces no, pero debemos seguir con nuestra vida.

En este caso puedes aprovechar las emociones “malas” para hacer una observación corporal de ellas. Sentir dónde sientes las emociones “negativas”. ¿En qué parte del cuerpo están?

Mientras haces esta observación puedes volver a poner la atención en la respiración y quizás sientas cómo esa emoción se hace un poco más suave cada vez.



Día 23

Hoy continuamos con la experimentación y la práctica de los agradecimientos pero esta vez en su vertiente más potente. **Practicar el agradecimiento hacia otras personas.**

Agradecer cosas concretas a personas concretas. Puede ser desde tu familia, al conductor del autobús, o cualquier otra persona de tu vida.

En el diario escribiremos 5 cosas que agradecemos de 5 personas diferentes.

Recuerda respirar por la nariz mientras las escribes. De nuevo, usaremos esta emoción de agradecimiento durante la meditación de hoy.

Meditación del día:

27 minutos.

$\frac{1}{3}$ Respiración.

$\frac{1}{3}$ Body Scan.

$\frac{1}{3}$ Observación corporal del agradecimiento.

Después de observar la emoción durante un rato, la disolvemos con la atención a la respiración.



Día 24

Esta es **la semana de la exploración emocional** y por eso repetiremos este ejercicio. Así buscaremos que los agradecimientos se conviertan en algo habitual en nuestra vida..

Tendremos así una vida más satisfactoria gracias a hacer agradecimientos de forma inconsciente.

De nuevo escribe en el Diario 5 cosas que agradezcas a 5 personas diferentes.

Meditación del día:

Antes de comenzar la meditación de hoy haz una pequeña pausa para observar tus pensamientos, tus emociones y tus sensaciones corporales. Solamente observa tu punto de partida antes de la meditación.

28 minutos.

$\frac{1}{3}$ Respiración.

$\frac{1}{3}$ Body Scan.

$\frac{1}{3}$ Observación corporal del agradecimiento.

Observa cómo son tus sensaciones después de haber meditado.

¿Qué ha cambiado? ¿Te sientes mejor y más presente?



Lectura 13: CPF, periodo refractario, amígdala e impulsividad.

En la Lectura 7 hablamos sobre la amígdala y el poder que tiene para secuestrar nuestra mente, para meternos en el **periodo refractario**. En esa lectura mencionamos que existe un espacio de pausa dentro del proceso de secuestro amigdalino que nos permite evitar que la emoción nos atrape.

La capacidad de controlar y mitigar los secuestros emocionales, o en su defecto la incapacidad de hacerlo, es lo que define a las personas como impulsivas o serenas. Define si somos personas explosivas o con autocontrol.

Es importante matizar que la explosividad emocional no tiene por qué ser expresada al exterior. Muchas veces el torrente emocional ocurre solamente en nuestro interior aunque por fuera nos veamos serenos.

Sin embargo, antes de estos secuestros podemos crear un momento de pausa. Podemos entrenar nuestro cerebro para generar un momento de pausa antes de que las emociones nos secuestren; con una CPF fuerte. Y para fortalecer la CPF debemos respirar.

Respirar por la nariz para activar el sistema parasimpático. El sistema que “*para al sistema simpático*”. Que detiene a nuestro sistema de alarma. Que frena nuestra actividad amigdalina y emocional.

El sistema parasimpático es el sistema de relajación, de la meditación y el mindfulness. Y la mejor vía para activarlo, como ya sabes, es prestando atención a nuestra respiración y a nuestras sensaciones corporales.

Después de entrenar nuestro cerebro con la meditación, cuando tengamos una emoción muy fuerte automáticamente vamos a atender a las sensaciones fisiológicas de esta emoción. Esto nos dará un espacio de pausa para gestionarlas correctamente, la reconocemos para poder mitigarla.



Así pues, antes de caer en el torrente emocional seremos capaces simplemente de observar dónde estamos sintiendo la emoción y esto actuará como un recordatorio para volver a centrarnos en nuestra respiración. Le daremos una pausa a la mente.

Y esto es lo que trabajaremos.

Cuando sentimos una emoción fuerte, incluso a pesar de reconocer su efecto sobre el cuerpo, tenemos una tendencia mental a seguir el hilo de pensamientos que esa emoción nos genera.

Pero podemos cerrar este camino. Podemos hacer una sustitución de este proceso por un proceso nuevo. Cuando tengamos sensaciones emocionales fuertes recordaremos simplemente poner atención en nuestra respiración y observar las sensaciones de esta emoción.

Aceptaremos la existencia de la emoción, sin intentar luchar contra ella, pero evitando el secuestro de la mente.

Le enseñaremos al cerebro un nuevo camino ante estas emociones. Reforzar un nuevo camino neuronal hasta lograr que se convierta en nuestra forma habitual de procesar las emociones.

Que ante una emoción, el reconocimiento corporal de las emociones se active de forma automática. Que nos recuerde que debemos poner la atención en nuestra respiración y simplemente observar cómo nos sentimos. Así nos podremos quedar en el momento presente y dejar que la emoción se disuelva.

Y tras frenar el ataque de la emoción (en la medida de lo posible) podremos seguir con la gestión que proceda en cada caso. Incluso si esa gestión es vivir y experimentar la emoción con total plenitud.

Porque como decíamos no se trata de luchar contra lo que sentimos. Sino aprender a reconocerlo y a mitigarlo cuando sea necesario. Cuando corramos el



peligro de entrar en un periodo refractario perjudicial para nuestras vidas y nuestras relaciones.

Y aquí entramos de nuevo en un terreno con una línea difusa.

Una línea difusa porque por un lado debemos ser capaces de reconocer y aceptar nuestras emociones. Aprender a vivirlas sin castigarnos por tenerlas y observar sus efectos en el cuerpo.

Pero a la vez tenemos que ser capaces de evitar que secuestren nuestra mente y el descontrol de nuestros pensamientos asociados a estas emociones.

Y la clave para lograrlo son de nuevo la respiración y la atención al momento presente. Sobre todo ante emociones como el estrés, el miedo o la ira que se generan demasiadas veces a lo largo de nuestros días y que son las que más veces nos secuestran.

Sin embargo ante otras emociones, como la tristeza tras un suceso trágico, o algo similar, no debemos intentar disolver la emoción con la respiración (al menos no en los primeros momentos). Simplemente debemos dejar que esta emoción exista en su plenitud y aceptar todas las sensaciones que la acompañen.

Y de nuevo esto es distinto si estas sensaciones de tristeza se hacen crónicas. Si empezamos a caer en una depresión constante.

En estos casos atender a las sensaciones de la respiración y el momento presente es algo que sí tendremos que hacer, para que nos ayude a disolver estas sensaciones de tristeza.

Resolver situaciones emocionales difíciles ante la tristeza y la pérdida requiere una profundidad mayor y por eso lo dejaremos en pausa (de momento). Lo veremos en detalle durante el programa de inteligencia emocional aplicada. Otro Camino del Guerrero que merece la pena recorrer.



Así pues para terminar esta lectura y a modo de resumen de otros temas que hemos leído, podemos decir lo siguiente:

- La amígdala reacciona primero y define un tono para nuestros pensamientos.
- La amígdala es capaz de secuestrar nuestra mente y evitar que pensemos “con cabeza” y bloquea nuestra memoria.
- Activando el sistema parasimpático podemos frenar este efecto de la amígdala y retomar el pensamiento racional.
- Para activar el sistema parasimpático debemos reconocer las emociones en el cuerpo y poner atención a la respiración nasal.
- Podemos hacer que el reconocimiento emocional y la activación de la respiración se convierta en nuestra forma habitual de reaccionar ante emociones fuertes.
- Debemos repetirlo muchas veces para llegar a convertir esto en un proceso automático. Crear así conexiones neuronales sólidas que sigan este camino.
- Este debe ser el nuevo proceso que sustituya al proceso de deriva hacia los pensamientos que genera la emoción.



Día 25

Hoy empezamos con una temática muy interesante del mundo emocional. Vamos a empezar a observar los **procesos de impulsividad generados por la dopamina**. La dopamina es la hormona de las promesas del placer. Es parte del sistema de aprendizaje por recompensa de los mamíferos.

Cuando el cerebro segrega dopamina aparece una necesidad de **hacer “algo”** que genera **ansiedad si no lo hacemos** porque esperamos una recompensa. Sin embargo el placer de la recompensa es muy efímero y no se corresponde con la fuerza del impulso que sentimos con la dopamina. Por ejemplo, el impulso de mirar el móvil cuando suena una notificación es inmenso comparado con el placer mínimo que sentimos al ver el contenido de la notificación.

Hoy comenzaremos a tomar consciencia de este efecto. Con el reconocimiento corporal de las emociones vamos a **observar el impulso de la dopamina y vamos a controlarlo. Sin dejarnos llevar por él**. Cuando queramos responder al impulso de dopamina lo tendremos que hacer de forma plenamente consciente. **Recordando nuestro control sobre nuestro cuerpo**.

Después de ver el vídeo de hoy, puedes elegir una actividad para hacer tu propio ayuno de dopamina, el nuevo ejercicio para hoy.

Meditación del día:

29 minutos.

$\frac{1}{3}$ Respiración.

$\frac{1}{3}$ Body Scan.

$\frac{1}{3}$ Observación corporal del agradecimiento.

Puedes volver a observar las sensaciones antes y después de hacer la meditación.



Día 26

Ayer hicimos el primer ayuno de dopamina. Reflexiona un poco sobre cómo te hizo sentir esta experiencia. ¿Sentiste liberación, tranquilidad y calma, o agobio y ansiedad? Cualquier sensación que hayas sentido es normal, pero es interesante observarlas.

El principal objetivo de estos ejercicios es conseguir tomar consciencia de nuestros procesos dopaminérgicos, como las veces que miramos el móvil sin un motivo real.

Esto es el efecto de la dopamina cuando nos controla, buscando estímulos constantes para sentir recompensas mínimas y drena nuestro tiempo y nuestra atención a la vida.

Hoy volveremos a hacer el ayuno de dopamina. Así que selecciona qué momento/s es el mejor para que hagas este ejercicio. (Puedes elegir bloquear más de una fuente de dopamina). Un truco es poner el móvil en una cesta y no moverlo de esa cesta durante unas horas. Así podemos observar cuántas veces vamos a cogerlo (incluso sin motivo).

También seguimos con los agradecimientos del diario para preparar la meditación de hoy.

Meditación del día:

30 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Body Scan. $\frac{1}{3}$ Observación corporal del agradecimiento y disolver con la respiración.

Hemos llegado al tiempo máximo de meditación del Programa (un tiempo suficiente para meditar cada día). En cualquier caso puedes elegir hacer meditaciones más largas si así lo deseas, o meditar más de una vez al día. Pero a partir de ahora no tendrás meditaciones más largas de 30 minutos.



Día 27

Estamos llegando al final de la cuarta semana del plan. Quizás ya hayas visto como el fin de semana, viajes y días especiales se convierten en un momento crítico para meditar.

Por eso la recomendación es que hagas una primera planificación definitiva sobre qué momento del día va a ser tu momento de meditar. Ya estamos en el tiempo máximo, 30 minutos, que será lo que deberás considerar para tu rutina.

- **Define en tu diario a qué hora vas a meditar durante 30 minutos. Desde el lunes hasta el domingo, como una parte más de tu rutina.**

Meditación del día:

30 minutos.

Prueba de atención.

20 minutos atención a la respiración y 10 minutos observación de emociones.



Lectura 14: Recapitulación de avances.

A lo largo de las últimas lecturas hemos visto todo tipo de cambios y procesos del cerebro que se transforman por el efecto de la meditación. Pero es bueno que los veamos de forma conjunta para volver a ser conscientes del poder de esta práctica.

Y más ahora que estamos llegando a la mitad del programa.

Los cambios en nuestro cerebro, sus efectos sobre el cuerpo y sobre la experiencia de nuestra vida que hoy vemos son los siguientes:

Fortalecimiento de la corteza prefrontal y reducción de la amígdala:

Nuestra capacidad de actuar en el periodo refractario es mayor. Nuestra corteza prefrontal es más resistente ante los ataques emocionales de la amígdala, pero además nuestra amígdala ha aprendido a estar más tranquila. A estar más relajada y ser menos explosiva. Más fuerza de la mente y menos influencia de la emoción.

Tenemos mayor capacidad de atención, mejor memoria de trabajo, mayor plasticidad cerebral. Incluso mejor capacidad de razonar de forma compleja y profunda.

Y además sufrimos menos impulsividad emocional. Y ante las emociones inevitables podemos actuar con mayor acierto durante el periodo refractario. En general tendremos una mejor relación con el estrés, la ira, el miedo y la preocupación.

Aumento de plasticidad y actividad de la ínsula: Ahora somos más conscientes de nuestro interior. Podemos observarnos y comprendernos mejor. Sabemos que la realidad que vemos es una interpretación que muestra cómo somos. Sabemos que podemos cambiar nuestra realidad actuando sobre nuestro posicionamiento ante ella, sobre nuestra actitud e identidad. Además somos capaces de observar cómo pensamos.



Aumento de la corteza cingulada: Somos más conscientes y capaces de convertir lo inconsciente en consciente. Somos más capaces de volver al presente, de vivir en presencia plena. Podemos experimentar cada momento de la vida tal como es, sin juzgar y sin añadir nada.

Nuestra satisfacción y experiencia de la felicidad en la vida aumentan de forma lineal con el aumento de nuestra corteza cingulada.

Aumento de la corteza somatosensorial: Nos hace ser más conscientes de nuestro cuerpo, de sincronizar nuestra mente con nuestro corazón y de ser conscientes (de la mano de la ínsula) de la actividad y presencia corporal de nuestras emociones para que podamos actuar sobre la emoción. Sabemos respirar para disolver las emociones del cuerpo.

Estos desarrollos generales del cerebro son increíbles y están corroborados por muchísima evidencia científica. Vistos en conjunto suponen un cambio radical en la vida. Un antes y un después como pocos.

Pero iremos un paso más allá. Vamos a ver cómo trasladar estas capacidades nuevas a nuestro día a día.

Vamos a aplicarlo en nuestra vida.

Usaremos la capacidad de observación para comprender mejor cómo nos relacionamos con nosotros/as mismos/as y aprenderemos a mejorar esta importantísima relación interna.

Pero también aprenderemos a aplicar estos principios en nuestras relaciones con las demás personas. Estaremos más presentes, tendremos más conexión con las personas de nuestro entorno y más conexión con la vida en general.

Observaremos y analizaremos cómo vemos el mundo desde nuestra posición actual y veremos qué podemos cambiar. Analizaremos qué parte de nuestras



vidas vivimos como un reflejo de lo que somos y veremos qué hacer con esta información.

Aprenderemos a aceptarnos como somos. Pero también a poner acción en aquello que si *podemos y queremos* cambiar. Aprovechando estas capacidades de autoobservación desarrolladas y la fortaleza de nuestra mente.

Y por otro lado también aprenderemos otras técnicas de meditación alternativas. Leeremos y aprenderemos sobre ellas de forma específica y veremos sus efectos en el cerebro.

Pero lo mejor es que lo vivas en tu piel, para que sientas de qué estamos hablando.



Día 28

Llegamos al final de la cuarta semana. Y como es habitual echaremos la vista atrás y observamos nuestro avance.

Llegado este punto ya llevamos **cuatro semanas meditando** (se dice pronto).

Hemos **aprendido un montón de cosas**: Hemos profundizado en las diferentes técnicas de meditación. Hemos aumentado el tiempo de meditación hasta los 30 minutos diarios y **hemos construido un hábito**.

Todo esto además de las tantas cosas que hemos leído y los cambios del cerebro.

Detente un momento y echa la vista atrás. Vuelve al momento de tu vida cuando empezaste con este Plan.

¿Qué ha cambiado en ti? ¿Cómo ha sido tu evolución? ¿Notas algo diferente?

Reflexiona sobre esto y celebra haber llegado hasta aquí.

Seguimos con el camino, y por eso hoy volvemos a practicar el agradecimiento.

Agradece a la vida para generar la emoción.

Meditación del día:

30 minutos.

1/3 Respiración.

1/3 Escaner corporal.

1/3 Observación emocional.

SEMANA 5

LOS PENSAMIENTOS



EL CAMINO DEL GUERRERO



Semana 5 - Los Pensamientos

Llegamos a la quinta semana del plan. Increíble pero cierto, y aún hay camino por recorrer.

¡Disfrútalo!

Disfrútalo porque cada día es una experiencia única que nunca se repetirá.

Quizás ya hayas notado tu crecimiento en las últimas semanas pero todavía avanzaremos más. Ahora entraremos en nuestro mundo interior y comenzaremos a observarnos con más profundidad y detalle.

Como dijimos, las meditaciones no aumentarán más en su duración, pero si quieres puedes hacerlas más largas.

Considera los 30 minutos como un mínimo recomendable.

Esta semana seguimos fortaleciendo nuestro músculo cerebral. Pero esta semana entrenaremos con un nuevo objeto porque nuestra capacidad de auto observación está suficientemente desarrollada como para dar el siguiente paso:

Observar nuestros pensamientos en detalle.

Y aquí nos haremos fuertes de verdad porque:

- Observaremos nuestros pensamientos y emociones habituales.
- Entraremos en el mundo del autodiálogo.
- Veremos las primeras pinceladas sobre la imagen propia.
- Aumentaremos la presencia en nuestras comunicaciones con las otras personas.

Nuevos ejercicios de observación para una mente que ya es capaz de hacerlos.



Día 29

Empezamos con la semana para observar y modelar nuestra forma de pensar.

No se trata de un autolavado de cerebro. Solamente **se trata de cambiar unas mecánicas** de pensamiento por otras más beneficiosas para ti.

Pero para saber si es necesario cambiar algo, primero debemos observar. Por eso el ejercicio de hoy será simplemente **observar nuestros pensamientos habituales a lo largo del día**. Observaremos hacia donde se escapa nuestra mente, hacia dónde nos distraemos, qué nos ocupa la mente. Veremos qué ideas, diálogos internos, miedos u otros pensamientos aparecen en nuestro interior.

Intentaremos también separarnos de estos pensamientos, **haciendo una observación imparcial**. Sin asociar estos pensamientos con nuestra identidad y lo que somos.

Solamente se trata de observar. Sin emitir juicios. Observamos, sin intentar cambiar nada.

*¿Cómo son tus pensamientos habituales, tu autodiálogo y tus ensoñaciones?
¿Y tus pensamientos al trabajar? ¿Y cuando haces otras cosas?*

Por otro lado, si te ha gustado la experiencia de hacer agradecimientos por la mañana, te recomiendo que empieces un diario de agradecimientos donde puedas hacer este ejercicio cada día. **Ya no lo tendremos como un ejercicio específico escrito** pero lo puedes seguir practicando si te ha gustado.

Meditación del día:

30 minutos.

Respiraciones iniciales y el resto un escáner corporal lento.



Día 30

Unos de los pensamientos más fáciles de observar son los pensamientos de autodiálogo. **De cómo hablamos dentro de nuestra mente. De cómo nos tratamos a nosotros mismos.**

Por eso durante el día de hoy observaremos cómo nos hablamos en nuestra mente, e intentaremos hacer que **el autodiálogo cumpla con tres principios fundamentales:**

- 1. Respeto.**
- 2. Compasión.**
- 3. Aceptación.**

Cuando nos hablemos lo haremos con respeto, compasión y aceptación. Recuerda que eres un ser humano con sus cosas buenas y cosas malas. Acepta lo que ocurra, acepta tu forma de ser y acepta las circunstancias de la vida. **Corrige tus palabras si detectas un autodiálogo negativo, pero tampoco te castigues si te hablaste mal, esto ocurre de forma automática.**

Mientras realizas los ejercicios de vigilancia del autodiálogo puedes experimentar en tu cuerpo cómo se sienten las emociones generadas. **La compasión, la paz y la aceptación hacia tu interior.**

Y recuerda dos cosas:

- 1. No te castigues si te has hablado mal. Solamente cambia la dinámica.**

Di “No” y reformula la frase en tu mente, con compasión, respeto y aceptación.

Meditación del día:

30 minutos.

15 min. atención a la respiración.

15 min. escáner corporal.



Lectura 15: El autodiálogo.

Durante la tercera semana del Programa hicimos la primera observación de nuestro interior para empezar a conocer nuestro “ecosistema de pensamientos”. Aquí hablamos sobre la importancia de observar nuestros pensamientos desde la distancia. Sin identificar quienes somos con los pensamientos que tenemos. Siendo observadores imparciales de nuestra mente.

Sin embargo, **aunque no somos lo que pensamos, nuestros pensamientos afectan nuestra experiencia de la vida.** Por eso es interesante aprender a moldearlos para tener pensamientos más beneficiosos. Debemos intentar equilibrar nuestro ecosistema de pensamientos para tener una experiencia de la vida más feliz, más serena y más satisfactoria.

Esto es un ejercicio muy sutil, porque no siempre está claro si un pensamiento es beneficioso, dañino o si es neutral. Hay pensamientos beneficiosos que nos hacen sentir mal, y pensamientos negativos que nos hacen sentir bien. Y hay cosas que pensamos y hacemos creyendo que son neutras cuando en realidad nos hacen daño.

Y esto pasa mucho con el autodiálogo. Olvidamos que la forma en que nos hablamos no es importante, que tiene una importancia estructural en nuestra experiencia de la vida.

Muchas veces nos hablamos a nosotros/as mismos/as como si fuéramos nuestros peores enemigos. Es como si tuviéramos dentro de nosotros/as un “*yo malvado*” dedicado a torturarnos. Como si viviéramos conectados a nuestro peor enemigo.

Una presencia juzgadora, poco comprensiva, estricta y radical que nos persigue en cada cosa que hacemos durante el día. Que nos observa en alerta para lanzar su crítica, juicio y opinión incluso ante los eventos más insignificantes del día.

Cuidar el autodiálogo es precisamente cambiar esta dinámica para **convertir nuestra voz interna en un amigo.** Convertir un peso en una ayuda. Tu yo



oscuro en tu yo aliado, y deshacernos de un terrible enemigo para conseguir el mejor apoyo posible. Si vigilas, cuidas y cambias tu autodiálogo, pasarás de cargar una mochila llena de piedras a caminar junto a un amigo.

Y en el Camino del Guerrero esto es fundamental. Es una de las partes más importantes del cambio porque es transformar la carga de tu camino en un apoyo para cada paso que demos. Un apoyo incondicional, a pesar de ser capaz de señalar las cosas que debemos mejorar.

Cuando te hables en tu interior, imagina cómo cambiaría tu forma de decir las cosas si le estuvieras hablando a un niño, a tu mejor amiga, a tu padre o a tu madre.

Probablemente si tuvieras algo que decirle a estas personas, se lo dirías desde la amabilidad, con una actitud comprensiva y amable. Cuida la forma en que te hablas igual que cuidas la forma en que hablas a los demás.

En este Programa hemos visto que si perdemos la atención meditando, debemos retomar el foco de forma amable y sin juzgar. Esta actitud de amabilidad es la misma que debemos tener en nuestro autodiálogo, y debemos retomar el autodiálogo amable del mismo modo que retomamos la atención al meditar. Sin juicios.

Debemos ser amables en nuestro interior, con autocuidado y compasión. Tomaremos el papel de ser nuestro mejor amigo. Nuestra mejor ayuda para el camino, pero siendo capaces de darnos las correcciones adecuadas cuando sea necesario pero desde la amabilidad y la comprensión.

Este cuidado significa perdonarnos una y otra vez cada vez que fallemos. **Perdonarnos y volver a perdonarnos todas las veces que sea necesario, pero intentando hacerlo mejor cada vez.**

Sin caer en la autocompasión incondicionalmente indulgente. Recordando que podemos hacer las cosas bien, pero sin tener una actitud severa hacia nuestro ser.



Háblate del mismo modo que lo haría un buen amigo/a de verdad. Una persona que desde la comprensión, el perdón y la amabilidad te dirá dónde has fallado y donde debes mejorar.

No se trata de tener una indulgencia absoluta con uno mismo/a. No debemos ser absolutamente permisivos/as hacia dentro. Para nada. Se trata de hacer las observaciones y mencionar los puntos de mejora con una actitud amable, aunque sea de corrección. Aceptando las circunstancias, sabiendo que podemos hacer las cosas mejor, pero sin emitir juicios de valor.

Porque eso es lo que haría un verdadero amigo, un aliado/a, un apoyo. Desde la amabilidad, la comprensión y el apoyo, nos dirán lo que tengan que decirnos para que tengamos una vida mejor, pero cuidando las formas.

Te ayudan a mejorar, pero no te fustigan ni castigan con juicios de valor o un lenguaje agresivo. Y así debe ser nuestro diálogo interior.

Para acabar la lectura y aterrizar conceptos, puedes emplear las siguientes tácticas para modificar tu autodiálogo:

1. **No te insultes.** Del mismo modo que no lo harías a tu familia, a tus amigas, o a tus hijos, no lo hagas hacia ti.
2. **No utilices términos categóricos hacia ti.** No digas cosas como “*Es que haces todo mal*”, “*Siempre igual*”, “*Nunca aprendes*”.
 - Puedes sustituir esto por: “*Lo haré mejor la próxima vez*”, “*Pondré más atención*”, “*Esto me ayudará a aprender*”.
3. **No te impongas obligaciones absolutas:** Se trata de evitar decirnos cosas como “*Tienes que hacer esto*”, “*Ponte ya con esta cosa*”, “*Si o si tienes que cumplir esto*”.



-
- Puedes sustituir esto por: *“Me voy a focalizar en”, “Mi objetivo será”, “Voy a esforzarme en”*. Pocas veces los resultados están garantizados. **Céntrate en el esfuerzo** sin cargarte con más estrés y más obligaciones.
4. **No te castigues por el pasado**: No te tortures diciéndote todo aquello que podías haber hecho de una forma diferente. Cosas como *“Debería haber visto...”* ó *“No debería haber dicho....”*, *“Cómo es posible que no hiciera...”*. Hacer esto es torturarnos por eventos del pasado que ya no podremos cambiar.
 - Puedes sustituir esto por: *“Aprenderé de esto”, “Ahora seré más consciente”, “Pondré más atención”,* etc. Encuentra un **aprendizaje de estos eventos** del pasado. Encuentra la lección y focaliza en hacer las cosas mejor de ahora en adelante.
 5. Cuando te hables imagina como si estuvieras **hablando con una persona que aprecias mucho**, con alguien a quien realmente quieres.
 6. **No adelantes tus catástrofes**. No hay que usar el autodiálogo como una forma de alarmarnos y estresarnos. Es cambiar la dinámica de nuestras conversaciones internas para no generar un estado de alarma constante en nuestro cuerpo. Cosas como *“Verás qué problema”, “Será un problemón”, “Bufya verás...”*
 - Sustituye esto por: *“Veremos que pasa”, “Poco a poco”, “Con tranquilidad”*.
 7. **No te autoestrésas**: Del mismo modo que no debemos usar términos categóricos, es bueno que tampoco nos estemos metiendo prisa a nosotros/as mismos/as todo el tiempo. No te hables (o cuando hables de ti a los demás) con términos como *“Ahora rapidísimo te lo mando”, “Voy corriendo y te digo”, “En un segundo lo tienes”* o cualquiera de estas otras formas que nos generan estados de estrés y alarma.
-



- Sustituye esto por: *“Vale, te lo mando”*, *“Lo apunto”*, o cualquier otra forma que no tenga una connotación de inmediatez.

8. **Háblate como te hablaría tu madre:** Cuando tengas exigencias hacia ti, deberes, obligaciones, expectativas, o cualquier otro *“Tengo qué”*, piensa en cómo te lo diría tu madre (o tu padre o alguna persona que fuera amable contigo).

Probablemente te dirían *“Deja ya de trabajar y vente a descansar un rato”*. *“No pasa nada si hoy no haces tal....”*, *“Está bien sentirse mal”*, *“Si estás cansado/a descansa”*, etc.

Estos son solo ejemplos de cómo el autodiálogo afecta y moldea la experiencia de nuestra realidad. Pero no son los únicos.

Observa cómo es tu autodiálogo y qué cosas puedes cambiar para ser más amable contigo mismo/a. Reflexiona sobre cuál es tu caso para que puedas ejercer los cambios que tú necesites. Utiliza la sustitución para modificar tus diálogos internos por otros que sean más sanos. Más amables y comprensivos contigo.

Recuerda que tú debes ser tu mejor apoyo. Debes ser tu mejor aliado/a. Tu mejor amigo/a en tu camino de crecimiento. Pasarás toda la vida en esta relación, así que vale la pena que sea una relación buena.



Día 31

Hoy seguimos en el mundo del autodiálogo, introduciendo un nuevo concepto a tener en cuenta. Un nuevo mundo de práctica.

El auto-reconocimiento o auto-validación.

El auto-reconocimiento o auto-validación se hace al hablarnos a uno mismo para reconocer la existencia de una emoción concreta. Sin luchar contra ella. Aceptando que existe y reconociendo la existencia de una causa. Aceptando y reconociendo el sentimiento.

Se aplica tanto para emociones “positivas” como “negativas”. Es básicamente ejercer la aceptación y limitar los juicios de valor.

Es no cuestionarse las emociones que se generan en nosotros, aceptar su existencia y **encontrar paz en sentir la emoción con plenitud.**

Hacer la auto-validación de forma consciente nos ayuda también a observar la sensación física de las emociones que se generan, como ya sabes.

Meditación del día:

30 minutos.

Respiraciones iniciales y escáner corporal lento (hasta donde lleguemos).



Lectura 16: La autovalidación.

Siguiendo con la temática del autodiálogo una de las herramientas más poderosas que podemos utilizar es la autovalidación.

La autovalidación sirve para encontrar paz dentro de nosotros/as. Es la herramienta que nos permite aceptar nuestras emociones para comenzar a construir un camino sobre ellas.

Consiste en aceptar que estamos teniendo una emoción, en reconocer la emoción y aceptar la existencia del motivo que está generando la emoción.

Significa sentir la emoción y aceptar su existencia. Aceptar que nos sintamos tristes, felices, enfadados, frustrados, emocionados o alegres. Es dejar de cuestionar estos sentimientos y aceptar que los estamos sintiendo por algún motivo. Por alguna (o ninguna) razón que de forma interna observamos.

En un primer momento aceptamos la emoción **sin cuestionar si nuestros motivos son válidos o si no**, sin valorar si tenemos razones válidas para sentir lo que sentimos.

Aquí de nuevo entramos en un terreno de líneas difusas sobre el que tenemos que aprender a navegar.

Por una parte tenemos las emociones que sentimos. Emociones que debemos aceptar y contra las que no hay que luchar. Debemos ser capaces de reconocer que hay causas, razones y motivos que generan esas emociones.

Y por otro lado, como ya hemos visto, muchas veces son las emociones las que generan las razones para justificar la emoción.

La emoción sesga nuestra experiencia de la realidad y nuestro razonamiento. Muchas veces la emoción nos da el motivo y no al revés.



Así pues, tenemos una emoción que existe pero pensamientos y **motivos para sentir esas emociones que pueden ser racionales o no serlo.**

Por eso el primer paso de la autovalidación es hacer las paces con las emociones que estamos sintiendo. Dejamos de lado la valoración de si los pensamientos detrás de la emoción son válidos y racionales o si no lo son. Solamente observamos y aceptamos la emoción.

En este primer momento los pensamientos y las razones no importan. Solamente aceptamos que estamos sintiendo una emoción, sin ir más allá. Observamos la experiencia corporal del sentimiento.

Más adelante veremos y analizaremos los motivos detrás de la emoción. En un momento posterior haremos el análisis que proceda, sobre si hay motivos o si no, pero primero dejamos de luchar contra la emoción.

Es hacer el reconocimiento de “*Estoy triste*”, “*Estoy feliz*”, “*Estoy agobiado/a*”, “*Estoy preocupado/a*”, o lo que sea que estamos sintiendo.

Si no hacemos este primer reconocimiento de la emoción, todo lo que venga después no servirá de nada porque seguiremos teniendo una lucha interna. **Nunca debemos luchar contra algo que estemos sintiendo porque solamente lo reforzaremos.**

Debemos darnos espacio para sentir lo que estamos sintiendo en primer lugar y solamente después de este ejercicio de aceptación hacer la revisión de los motivos. Analizar si son sólidos y racionales o si son generados por la propia emoción.

Y aquí está el terreno pantanoso.

Porque un evento de la vida, o un motivo racional pueden generar una emoción. Por poner un ejemplo sencillo y evidente, la pérdida de un ser querido genera una emoción de tristeza terrible y esta emoción es causada por un motivo racional y objetivo.



Un hecho objetivo nos causa una emoción y en este caso podemos hacer una validación completa. Podemos validar que nos sentimos como nos sentimos, aceptando la tristeza y reconociendo los motivos que generan esta tristeza. La emoción es válida y los motivos son válidos.

Hacemos una autovalidación completa. Aceptamos el sentimiento y reconocemos los motivos de su existencia como reales.

Pero el asunto se pone pantanoso cuando las cosas no son tan claras. Cuando un evento (que puede ser objetivo o no) genera una emoción y provoca que aparezcan más pensamientos sesgados y más emociones negativas creando un bucle.

Recordamos ahora un momento el secuestro que la amígdala puede hacer sobre el cerebro.

En muchos casos es posible que los motivos detrás de una emoción sean (al menos parcialmente) irreales. En estos casos **hacer una validación de los motivos solamente nos va a dar más cuerda y hará que esa emoción se des controle.**

Imaginemos por ejemplo la emoción de un enfado hacia otra persona. Validar la existencia de la emoción es perfectamente correcto y necesario.

Es decir “*Tengo un cabreo de tres pares de narices*” (por no decir otra cosa).

Es posible que haya motivos para sentir el enfado, pero **hay que tener cuidado con la validación de todas las razones que motivan ese enfado** porque pueden hacer que el enfado aumente y se des controle.

A pesar de reconocer nuestras emociones, hay que evitar darnos más cuerda validando motivos que no sabemos si son totalmente reales o si están condicionados por la emoción.



Así pues, cuando reconozcamos en nosotros la existencia de una emoción debemos ser capaces de auto-validar su existencia. Pero a la vez debemos hacer una pequeña reflexión sobre si los motivos detrás de la emoción son legítimos o si pueden estar equivocados.

Por otro lado, la autovalidación no se realiza solamente sobre emociones “negativas”. También se puede hacer sobre aquellas cosas que nos generan alegría, felicidad, inspiración y motivación. Y es igual de importante aprender a hacer esta validación en positivo.

En estos casos no cuestionamos si los motivos son válidos o si no. Solamente tenemos que disfrutar de la validación de la emoción y regocijarnos en los motivos que justifican la emoción para sentirla en su máxima expresión.

Por poner un ejemplo, puede ser que por fin hayamos conseguido algo que realmente queríamos. Puede ser que hayamos completado un reto, alcanzado un objetivo, o cualquier otra cosa (por pequeña que sea) que nos haga sentir bien.

En estos casos debemos recrearnos con la emoción que sentimos. Reconocer cómo la estamos sintiendo, validando los motivos la sustentan.

Por poner algunos ejemplos, podemos validar eventos importantes desde *“He conseguido este trabajo que tanto quería y la verdad me encanta esta sensación”* hasta cosas que pueden parecer nimias como *“Por fin he logrado resolver este puzzle que tenía atascado”*.

Cualquier evento y circunstancia nos puede servir, desde lo más pequeño hasta lo más grande. Independientemente de que ese reconocimiento sea compartido por el resto de personas o si no. Las personas podrán validar (o no) tus emociones, pero tú siempre puedes hacer sobre tí esta validación positiva.

Alegrándote por ti como lo haría tu mejor amigo, tu madre o tu familia.



Día 32

Ayer practicamos la auto-validación para mejorar el diálogo con nosotros mismos. Pero la validación se puede realizar también (y es importantísimo hacerlo) hacia las demás personas.

De hecho la validación es tan importante que en Altana tenemos un programa específico para mejorar la comunicación entre personas con un gran foco en la validación.

Pero en este Programa practicaremos la validación hacia otras personas como un ejercicio de auto-observación. Como una base del Camino del Guerrero que ya mejorará nuestras relaciones con las otras personas.

Durante el día de hoy observaremos cómo son nuestros pensamientos al hablar con los demás. Observa lo que piensas cuando estás escuchando a las otras personas, y escucha sin juzgar.

Hoy prueba a en lugar de ofrecer soluciones a los problemas que te cuenten, intenta **hacer validaciones emocionales de forma específica**.

Observa el efecto que produce tanto en ti como en las personas cuyas emociones hayas validado.

Meditación del día:

30 minutos.

15 min. Respiración.

15 min. Observación emocional.



Lectura 17: La validación.

La autovalidación de nuestras emociones es importante, pero la validación también es poderosa en nuestras relaciones con las demás personas. Y además se puede convertir en un ejercicio de mindfulness increíblemente poderoso.

Validar es demostrar que vemos y reconocemos en otra persona la existencia de una emoción. Sin pensar, valorar ni juzgar las razones o motivos detrás de la emoción, pero demostrando que vemos y sentimos esa emoción como propia. Que la escuchamos y que entendemos las razones detrás de esa emoción.

La validación pura es más sencilla que la autovalidación, porque aquí **no es nuestro papel cuestionar si los motivos detrás de la emoción de la otra persona son válidos o si no.**

Simplemente se trata de demostrarle a la otra persona que reconocemos la emoción que están sintiendo y **los motivos que justifican la emoción.**

Está muy bien si tú eres una persona con una gran inteligencia emocional, pero no se puede trasladar esta inteligencia emocional a las demás personas. Por eso no debemos cuestionar si las emociones y los motivos que sienten los demás son válidos o si no.

Debemos aceptar que cada persona es como es y reconocer que para esa persona la emoción está ahí.

Al validar la emoción de otra persona les damos espacio mental para que dé el primer paso en su procesamiento emocional y que pueda aceptar sus emociones. Validando, los ayudamos a hacer el ejercicio de reconocimiento corporal de sus emociones de forma inconsciente.

Sin embargo y desafortunadamente, nuestra tendencia cuando queremos ayudar a otras personas es ofrecer directamente una solución. Aconsejamos a la otra



persona cómo actuar, cómo plantearse la situación y cómo resolver eso que están sintiendo y esto es un gran error.

Porque olvidamos demostrar empatía en primer lugar. Olvidamos reconocer lo que están sintiendo. Si no validamos la emoción no sentaremos las bases de la confianza gracias al entendimiento.

Si no validamos la emoción, la otra persona no va a escucharnos. Inconscientemente va a pensar: *“No entiende mi situación porque no entiende mi emoción. Y si no entiende mi situación, sus soluciones no son válidas”*.

En cambio si primero validamos, estaremos cambiando totalmente la dinámica. Permitimos que la otra persona sienta nuestra empatía. Si entendemos la emoción, significa que entendemos la situación y por ende nuestras propuestas serán válidas.

Proponer soluciones sin validar primero provoca que la otra persona luche contra lo que siente y esto será muy contraproducente.

Es importante mencionar de nuevo y hacer énfasis en no analizar ni juzgar los motivos de la otra persona. Tú puedes estar de acuerdo (o no) con los motivos detrás de la emoción pero no es tu papel cuestionarlos.

Solamente debemos ser capaces de reconocer que para esa persona esos motivos son válidos. Independientemente de si son motivos generados por una emoción, o de si son motivos objetivamente sólidos para sentir una emoción.

Y aunque pensemos que no tiene sentido la emoción de la otra persona, debemos guardar esta valoración en nuestro interior.

Lo que debemos mostrar es una empatía incondicional, de comprensión de la emoción y de **comprensión de los motivos** que la acompañan. Aunque no estemos de acuerdo con ellos.



La comunicación con las demás personas es un tema tan importante que tiene un programa propio en Altana. Una etapa nueva del Camino del Guerrero que podemos comenzar más adelante, tras la necesaria preparación de la mente.

Sin embargo y en cualquier caso, traer presencia plena, escucha activa y no juiciosa a nuestras conversaciones ya supone una gran diferencia para mejorar nuestras relaciones con las demás personas. Para crear vínculos más sólidos con las personas que nos importan.

Lo veremos con más detalle en la próxima lectura.



Día 33

Nos acercamos al final de la quinta semana. Un perfecto día para seguir practicando los ejercicios de validación y auto-validación. Para mejorar la comunicación con las personas de nuestro entorno y hacia nuestro interior.

Puedes aprovechar los fines de semana para trabajar en esto. Cuantas más interacciones sociales tengamos, más podremos hacer estos ejercicios.

También puedes observar la forma en que otras personas se comunican entre ellas y contigo. **Pero si haces esto recuerda no juzgar.**

No pienses si está bien o mal la forma en que otras personas se comunican. Solamente obsérvalo con objetividad, con distancia mental (aunque te toque de cerca). Acepta que cada persona vive en una circunstancia y una realidad diferente a la tuya y no podemos tener expectativas sobre sus comportamientos.

Verás que poca gente practica la validación y probablemente notes esta ausencia.

Simplemente céntrate en realizar la práctica de la validación tú mismo/a, y acepta que otras personas no lo harán.

Meditación del día:

30 minutos.

Inicio en respiración y escáner corporal lento sin buscar completarlo.



Lectura 18: Mindfulness y presencia en la comunicación.

El mindfulness en nuestra comunicación significa estar presentes cuando hablamos con otras personas. Estar presentes de verdad.

¿Pero qué significa esto?

Estar presentes es **escuchar con atención**, con **la mirada anclada** en la persona que está hablando. Centrándonos en **escuchar y en observar cómo se siente** la otra persona.

Y a la vez tendremos especial cuidado en no emitir juicios sobre lo que escuchamos. No estaremos pensando en qué vamos a contestar, o divagando con la mente mientras escuchamos. Es estar en el presente durante la conversación.

Muchas veces cuando estamos hablando con otra persona tendemos a desconectarnos. Perdemos y retomamos la atención de forma intermitente. Nos conectamos y nos desconectamos una y otra vez.

Pasamos de la escucha a la imaginación y de nuevo a la escucha. Emitimos juicios sobre lo que escuchamos y mientras nos hablan estamos pensando ya en qué vamos a decir cuando la otra persona haya terminado.

Casi como si fuera una lucha por mantener el control y ocupar el espacio de la conversación. Y durante todo este proceso nuestra mente va y vuelve en la divagación.

La mente se distrae, se desconecta y juzga. Pero también se puede llenar de ansiedad pensando en algo que queremos decir, o porque sentimos que la conversación nos está atrapando y no podemos ir a hacer otra cosa. Una especie de micro-desconexión del momento presente.

Otras veces nuestra falta de atención puede ser tan grave que nos ponemos a hacer otras cosas cuando nos hablan.



En cada uno de estos sucesos la consciencia del momento presente desaparece. El mindfulness brilla por su ausencia, y esto es algo realmente indeseable si queremos tener vínculos sólidos con las personas a nuestro alrededor.

Pero las buenas noticias es que **aumentar el mindfulness** en nuestras comunicaciones es **relativamente fácil**.

Simplemente se trata de prestar atención. Y la mejor forma de hacerlo es a través del **anclaje de la mirada**. De observar a la persona que nos está hablando con atención (valga la redundancia), con la mirada fija en sus ojos cuando habla.

La mirada es el indicador de qué zona del cerebro está activa cuando hablamos y escuchamos.

Una mirada anclada significa que la corteza prefrontal está activada y que está generando atención. Y la CPF debe estar involucrada de forma constante para mantener nuestra atención.

Pero además nuestra mirada también va a demostrarle a la otra persona si estamos escuchando con atención o si no. Seguramente hayas sentido muchas veces que alguien con quien hablabas no te estaba prestando atención, y esto lo habrás sabido intuitivamente gracias a su mirada dispersa.

Una mirada **que no está anclada**, que no está fija en la conversación, demuestra que **otras partes del cerebro están activas**. Demuestra que **la mente no está presente**, que la mente está soñando.

Es interesante observar cómo desde que somos bebés (que tienen miradas totalmente penetrantes) nuestra capacidad de anclar la mirada se va reduciendo con los años. Las personas con la enfermedad de alzheimer y otras patologías neurodegenerativas, por ejemplo, suelen tener una nula capacidad de fijar. Los ojos siempre están con movimientos erráticos.

El segundo ejercicio que podemos hacer para tener presencia en nuestras conversaciones es **validar de forma activa**, como vimos en la lectura anterior.



De nuevo lo que hacemos es **reducir la reactividad de nuestra amígdala** y acostumbrar al cuerpo a **no emitir una opinión o solución** sobre cada problema que escuchamos. A la vez observaremos la reactividad emocional que la conversación genera en nuestro interior.

Esta combinación de **corteza prefrontal activada** (prestando atención) y **amígdala controlada** es fundamental para estar más presentes en nuestras comunicaciones, pero también es importantísimo para activar un gran mecanismo de protección de nuestro cerebro.

Cuando una persona nos está hablando, sobre todo si es una conversación con mucha carga emocional, la actividad de nuestro cerebro se va a acoplar² y va a replicar la actividad cerebral de la persona que estamos escuchando. Viviremos sus emociones.

Y esto puede ser bueno o puede ser malo.

Significa que si estamos viendo y escuchando a una persona muy enfadada nos vamos a enfadar (aunque sea en una película por ejemplo). Si la persona muestra tristeza nos pondremos tristes, y si muestra alegría nos sentiremos felices. Ante situaciones emocionalmente muy fuertes, nuestro cerebro replicará la actividad que ve.

Y cómo ves, esto puede ser bueno o malo porque puede hacer que el cerebro aprenda hábitos y modelos de comportamientos que no son buenos para nosotros.

Puede generar y fortalecer conexiones neuronales de modelos tóxicos, de personas demasiado impulsivas, bajo control, o con malas formas de comportamiento. Y esto pasa aunque no seamos conscientes de ello, el cerebro

² Links al estudio de la sincronización de cerebros y la replicación de actividad neuronal: <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1206095109>; <https://doi.org/10.1073/pnas.1206095109>



replicará el modelo que ve, y esta replicación provocará un cambio en su estructura mental.

Sin embargo, tener activa la CPF y la atención nos da la posibilidad de elegir cómo mostrar empatía.

Cuando la corteza prefrontal se involucra, la replicación (sincronización neuronal) del cerebro deja de ser automática para ser **voluntaria**. Podremos decidir si queremos replicar las emociones que vemos o si no. Así construiremos una **barrera protectora para filtrar aquellos modelos mentales que no queremos seguir**, pero mantenemos la capacidad de mostrar empatía.

El último punto a mencionar respecto al mindfulness en nuestras conversaciones es sobre la gestión de las expectativas.

En este Programa **estamos haciendo un trabajo individual**, y es en nosotros en donde debemos poner el foco.

Por eso al trabajar el mindfulness en nuestras conversaciones, **debemos centrarnos en hacerlo bien nosotros/as mismos/as**. No valorar si las otras personas lo hacen o no.

Esto es importante porque ser conscientes de la falta de presencia de las otras personas nos puede hacer sentir mal. Pero debemos tener la tranquilidad de haber hecho bien nuestra parte. Además, normalmente cuando nuestra presencia y atención aumentan hacemos que la presencia y la atención de la otra personas mejore también (aunque sea solamente un poquito).

Y recuerda que las emociones que muestres cuando hables serán replicadas por el cerebro de la persona que te escucha. Recuerda que te prestarán más atención si hablas con una sonrisa, si buscas encontrar su mirada y si hablas con emoción.



Día 34

Vamos a aprovechar este penúltimo día de la semana para hacer una recapitulación de las ideas vistas estos días.

Por una parte debemos **cuidar nuestro diálogo**, tanto interno como con las otras personas.

Debemos **validar y empatizar con las emociones** en nuestro interior, del mismo modo que debemos empatizar y validar las emociones de las otras personas.

Y todo esto se consigue a través de la observación propia. Observando nuestros pensamientos y nuestras emociones. Sin dejar que nos definan pero aceptando su existencia.

Así que hoy podemos aprovechar para dedicar el día a esto. A ser amables en nuestro interior, a observar cómo nos hablamos y también cómo nos comunicamos con los demás. A ejercer esta empatía incondicional (interior y exterior) a través de la validación en ambos sentidos.

Meditación del día:

30 minutos.

1/3 Respiración.

1/3 Escaner corporal.

1/3 Observación emocional.



Día 35

Llegamos al final de la quinta semana.

Esta semana hemos trabajado mucho la **observación de nuestros pensamientos**. Específicamente **los diálogos** con nosotros mismos y con las demás personas.

En estas últimas dos semanas también hemos visto que el Programa profundiza y empezamos a tocar otros ámbitos importantes de la vida. Removemos las arenas de nuestro interior.

Por eso era tan importante consolidar primero los hábitos y técnicas de la meditación de las primeras tres semanas. Para tener bases sólidas sobre las que trabajar. Ahora seguiremos avanzando y profundizaremos más aún en nuestro mundo interior.

Hoy vuelve a dedicar un **momento para pensar sobre tu objetivo y tu intención con el Programa**.

Recuerda **la primera intención que tenías el primer día del Programa**, que escribiste en el papel. Piensa cómo ha sido tu avance, qué cambios ves en ti. Redefine o ajusta tu intención y tu objetivo si esto es necesario. Si crees que algo ha cambiado en tus prioridades.

Si se generan emociones en ti al pensar sobre este primer día, aprovecha la ocasión para observar dónde tienes esas emociones en el cuerpo.

Meditación del día:

30 minutos.

1/3 Respiración.

1/3 Escaner corporal.

1/3 Observación emocional.

SEMANA 6

LA IMAGEN PROPIA



EL CAMINO
DEL
GUERRERO



Semana 6 - La Imagen Propia

La semana pasada observamos nuestros pensamientos centrándonos en el diálogo interno y las conversaciones que tenemos con los demás.

Esta semana nos centraremos en la imagen propia, la forma en que nos vemos a nosotros/as mismos/as. Nuestra identidad, la forma en que nos definimos.

La imagen propia es importantísima porque define cómo pensamos y cómo nos comportamos (cognición y conducta). Genera nuestros pensamientos, interpreta nuestra realidad y dirige nuestras emociones en un sentido u otro.

Y lo más importante: Ves al mundo igual que te ves a ti.

Pero nuestra identidad también define nuestra conducta. Nos da el impulso para hacer o dejar de hacer cosas. Crea los caminos y construye o derriba las barreras mentales dentro de nuestro interior.

Por eso es tan importante trabajar la imagen propia. Para aprender a identificar cómo nuestra identidad moldea nuestra realidad. Cómo no ayuda o cómo nos limita.

Porque no queremos aprender a “superar barreras” o “sortear obstáculos”.

Queremos ser capaces de transformar la imagen que tenemos de nosotros/as para crear nuevos caminos.

Cambiar nuestra identidad para que las barreras mentales directamente desaparezcan.

Y esta es la verdadera preparación para el camino del guerrero.



Día 36

Durante el día de hoy empezaremos a observarnos mientras reflexionamos sobre ello.

El objetivo de hoy es que observes la imagen que tienes de cómo eres.

Cómo te ves y cuál es la identidad asociada a ti.

Cuando te miras..¿Qué tipo de persona encuentras? ¿Qué características o distintivos de tu personalidad ves? ¿Cómo te describirías si tuvieras que contarle a otra persona cómo eres?

Hoy en el diario nos describiremos desde la amabilidad y la aceptación. Sin juicios pero con el mayor detalle posible.

Meditación del día:

30 minutos.

$\frac{1}{3}$ Respiración.

$\frac{1}{3}$ Escaner corporal.

$\frac{1}{3}$ Respiración.



Lectura 19: Imagen Propia. Observarnos con amabilidad. La Aceptación 1.

La semana pasada hablamos sobre la importancia de cómo nos comunicamos, tanto en nuestro interior como con las demás personas.

Esta semana iremos un paso más adelante y observaremos cómo nuestra personalidad y más importante aún, la forma en que nos vemos a nosotros/as mismo/as define cómo percibimos nuestra realidad.

Hoy en concreto hablaremos sobre cómo la forma en que nos vemos define la forma en que nos hablamos. Estos dos elementos, cómo nos vemos y cómo nos hablamos son dos caras de una misma moneda, con influencias bilaterales.

Cuando modificamos y observamos el autodiálogo estamos ya cambiando la forma en que nos vemos. Y cuando cambiamos la forma en que nos vemos, solemos cambiar nuestro diálogo interno.

Pero antes de entrar de lleno en este mundo debemos de hacer **el primer ejercicio fundamental de crecimiento personal**.

Trabajar la aceptación.

En el ejercicio del día de hoy haremos una descripción sobre cómo somos, pero de la forma más amable posible. Plasmaremos nuestra identidad actual con el mayor detalle que podamos. Describiendo nuestras características personales (tanto físicas como mentales) desde la amabilidad.

Este ejercicio nos ayudará a identificar mejor aquellas cosas que no podemos cambiar, nos guste o no. Así podemos **comenzar a hacer las paces con ellas**.

Aceptar las circunstancias que no podemos cambiar (como puede ser un dolor crónico) nos permite poner un punto y final a un asunto que emocionalmente nos lastra. Permite que empecemos un camino sobre el que construir una nueva forma de experimentar la vida.



Ante estos casos, y como un ejercicio de mindfulness, podemos hacer una **descripción imparcial sin darle una carga emocional**.

Por poner un ejemplo, imaginemos a una persona que tiene una nariz que no le gusta y normalmente piensa *“mi nariz es horrible”*. En este caso puede cambiar la relación con su nariz para aceptarla como es y describirla desde la objetividad. *“Tengo una nariz con estas dimensiones y estas características. Y punto”*.

Aquellas cosas, digamos, “negativas” de nuestra vida no nos definen. Lo que nos define es cómo nos relacionamos con estas características. Nuestra actitud ante ellas.

Hablamos hoy principalmente de cosas que están fuera de nuestro control. **De aceptar aquello que no podemos cambiar**.

Pero aceptar se trata también de **encontrar paz en aquello que a pesar de que si podemos cambiar, no estamos dispuestos a hacerlo**.

En la vida tenemos más influencia de lo que pensamos sobre elementos que categorizamos como “externos” y “fuera de nuestro control”.

Sin embargo es cierto que a pesar de que tengamos cierto grado de control, el esfuerzo y sacrificios que supone realizar ciertos cambios, en ocasiones, es algo que no estamos dispuestos a hacer.

En muchos casos el esfuerzo y sacrificio que suponen ciertos cambios es algo que no estamos dispuestos a hacer, y también debemos ser capaces de aceptar esto para vivir en paz con nuestra decisión.

Debemos simplemente revisar nuestra escala de valores. Revisar a qué cosas le damos importancia y a cuáles no. Hay montañas inmensas que nos gustaría escalar, pero son tan difíciles que no estamos dispuestos a hacer el sacrificio que implican. Y esto también está bien.



En estos casos solo debemos revisar nuestra escala de valores y darle menor importancia en nuestra vida a escalar esa montaña. Renunciar a este objetivo que no estamos dispuestos a lograr, aceptamos nuestra decisión y encontramos paz en ella.

Por eso la aceptación no es rendirse ante lo importante.

No hay que aceptar aquello que sí podemos y si queremos cambiar. Ante las cosas importantes, no debemos rendirnos.

Y para definir qué es lo verdaderamente importante debemos hacer un ejercicio de pensamiento interior. Establecer prioridades en nuestra escala de valores, con profundidad y reflexión.

Porque el primer y más fundamental paso para lograr cualquier cosa, es tener claridad en el objetivo. Por eso si revisamos qué es lo importante para nosotros, sabremos si estamos actuando en línea con esos valores.

Sabremos si estamos caminando hacia la montaña correcta.

Y en estos casos la respuesta es evidente: **Haz todo lo que esté en tu mano para cambiarlo.** Lo veremos en detalle en la siguiente lectura.



Día 37

Ayer reflexionamos sobre nuestra imagen actual. Identificamos cómo nos vemos ahora y leímos sobre cómo aprender a aceptarnos cómo somos.

Pero como decíamos, es importante diferenciar entre aceptación y resignación. No es lo mismo aceptar aquello que no podemos cambiar que *aceptar aquello que **creemos** que no podemos cambiar*.

El Camino del Guerrero significa crecimiento personal. Y todas las personas tenemos algo en lo que podemos mejorar. Algo que puede ayudar a que tanto nuestra vida como el mundo sean mejores.

Escribe que te gustaría cambiar en ti, pero escríbelo en forma de afirmación, como si ya lo hubieras conseguido. Por ejemplo “*Soy una persona que vive el momento y pocas veces se enfada*”, “*Soy una persona deportista que sigue una vida sana*”, “*Soy una persona segura de sí misma*”.

Escríbelo en el diario, y si necesitas más espacio puedes usar un papel separado.

Escribe cómo te gustaría verte a ti mismo/a. **Cómo podrías alinear tu identidad con tu escala de valores.** Observa si hay emociones en tu cuerpo mientras lo escribes.

Meditación del día:

30 minutos.

⅓ Respiración.

⅓ Escaner corporal.

⅓ Observación emocional.



Lectura 20: Imagen propia 2. ¿Qué podemos cambiar?

Aprender a aceptar aquello que no podemos cambiar dentro de nosotros es increíblemente importante para encontrar paz mental.

Y por otro lado, para **decidir qué cosas queremos y podemos cambiar** debemos hacer una revisión de nuestra escala de valores.

Debemos hacer un ejercicio de revisión interior para definir claramente qué es importante para nosotros.

Piensa de verdad y de forma profunda qué cosas son importantes para ti.

¿La salud (física y mental)? ¿Tu libertad? ¿La familia y las relaciones? ¿Valores como la honradez, la sinceridad y la compasión? ¿La inteligencia y la estabilidad emocional? ¿Los niveles de conocimiento? ¿O incluso el dinero y el aspecto físico?

¿Qué es importante para ti?

Una vez tengas claro qué cosas son las tres o cuatro más importantes en tu vida, debes proceder a definir **qué estás** (o no estás haciendo) **para vivir en línea con esos valores.**

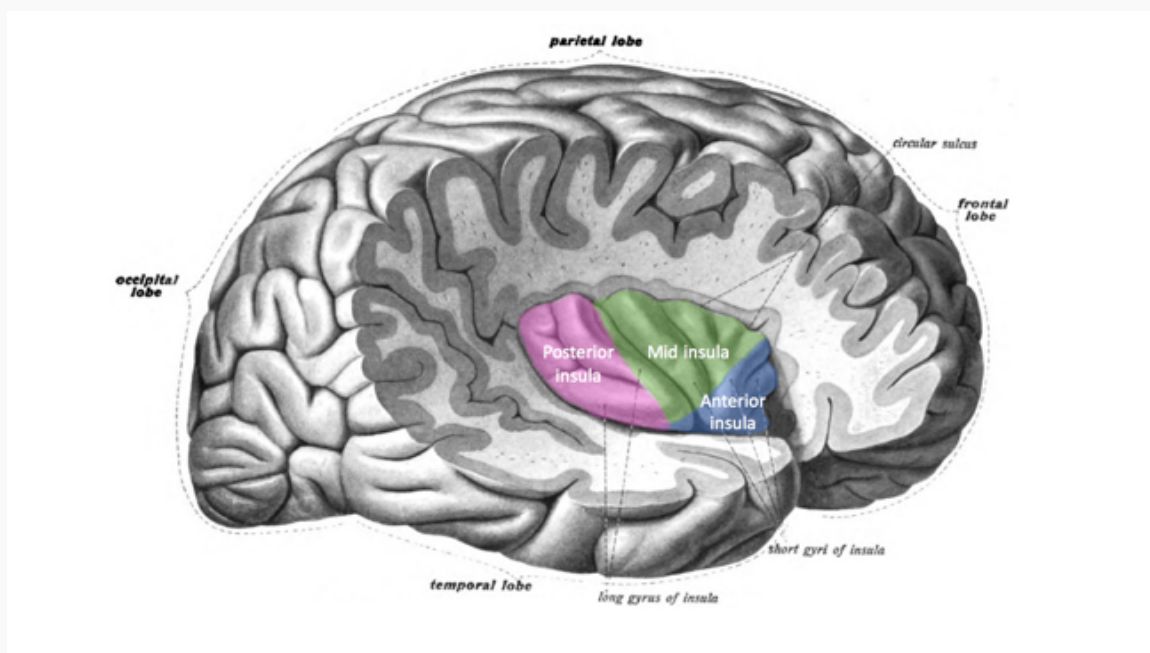
Si para ti la salud es importante (que espero que lo sea), deberás cuidar tanto tu mente, cómo tu alimentación y tu cuerpo.

Sin embargo, nuestra propia experiencia nos dice que muchas veces **nuestros comportamientos no concuerdan con lo que consideramos importante.**

El ejemplo de la salud es evidente. Para todo el mundo la salud es importante, pero poca gente cuida su cuerpo y su mente con el mimo y la atención que requieren.

Y aquí es donde **nuestra identidad e imagen propia se convierten en un factor determinante.**

Nuestra identidad define lo que hacemos, define cómo nos comportamos, como hablamos con las demás personas, e incluso cómo vemos el mundo. Como ya sabes la identidad personal está programada en la ínsula del cerebro, y esta misma zona construye la realidad ante nosotros.



Así pues, aunque tengamos unos valores muy claros sobre la salud, si nos identificamos como una persona sedentaria y que come pastelitos, controlar nuestra conducta para no hacerlo será complicado. Lo mismo ocurre si nos identificamos como fumadores. Nuestro comportamiento y nuestra cognición van por caminos separados.

La invitación aquí es a que hagamos una **reflexión sobre cuál es nuestra identidad** y sobre cómo esta identidad condiciona nuestro comportamiento (en positivo o negativo).

Si nos identificamos como una persona ansiosa, observaremos cómo esto nos predispone a tener ciertas actitudes. Si nos identificamos como una persona estresada, con mal carácter, impulsiva, explosiva, estresada, alegre, etcétera, y



observaremos cómo esto afecta en la forma en que nos relacionamos con el entorno.

Y una vez hayamos hecho ese **análisis de nuestra identidad actual**, reflexionaremos también **cómo sería nuestra identidad ideal**. La identidad que deberíamos tener para hacer de forma automática aquello necesario para vivir alineados con nuestra escala de valores. Piensa sobre los rasgos de la personalidad y hábitos necesarios para actuar de forma automática conforme a ellos.

Por seguir con el ejemplo de la salud. Si la salud es un pilar fundamental en nuestra escala de valores, nuestra identidad ideal sería la de una persona que come sano, que hace deporte casi todos los días, que medita, que cuida su descanso y que además disfruta de este estilo de vida.

Si esta fuera nuestra identidad, lo haríamos de forma automática y sin cuestionarlo. Simplemente diríamos: *“Así es como soy”*.

Esto no se trata de intentar cambiar radicalmente o fingir ser alguien que no somos.

Se trata de identificar las incongruencias entre nuestra identidad y nuestra escala de valores, para que sepamos qué cosas debemos cambiar dentro de nuestra mente para alinear ambas realidades.

Reflexiona simplemente sobre qué cosas puedes cambiar en tu identidad que te harían ser más consistente con tus valores.

Observa si te identificas con las afirmaciones de la izquierda, y si un cambio de identidad hacia el lado derecho sería bueno para ti:

Identidad actual	Identidad ideal
<i>“Soy duro conmigo mismo”</i>	<i>“Soy compasivo conmigo mismo”</i>



Identidad actual	Identidad ideal
<i>“Soy un poco perezoso y hago poco deporte”</i>	<i>“Soy una persona deportista y activa”.</i>
<i>“Soy una persona muy estresada”</i>	<i>“Soy una persona serena y calmada”</i>
<i>“Siempre tengo ansiedad”</i>	<i>“Controlo bien mi estrés”</i>
<i>“Tengo muy mal carácter”</i>	<i>“Se gestionar mis emociones”</i>
<i>“Paso mucho tiempo dando vueltas en mi cabeza”</i>	<i>“Vivo con mucha presencia en el presente”</i>

Evidentemente cada uno de estos ejemplos son simplemente puntos dentro de un rango infinito de posibilidades.

Para cada persona los puntos de partida serán diferentes, e incluso cambiarán dependiendo de cada circunstancia específica.

Sin embargo, es bueno ser conscientes de aquellas cosas que definen nuestra identidad actual y que suponen un peso en nuestras vidas.

Aquello que asignamos como “parte de nosotros” y que nos impide caminar en línea con nuestra escala de valores.

Juntos veremos cómo podemos llegar a moldear nuestra identidad, en aquello que nos parezca importante.

Con el poder de la sustitución.



Día 38

Con las reflexiones de los días anteriores, hoy vamos a observar nuestros pensamientos, acciones y emociones teniendo en cuenta dos factores:

1. Primero observaremos **si la forma en que hablamos, pensamos, actuamos, reaccionamos y nos sentimos** está generada por nuestra identidad. Si surge de nuestra imagen propia o identidades actuales.
2. A la vez pensaremos qué tipo de pensamientos, palabras, acciones y reacciones nos gustaría tener.

Piensa y reflexiona sobre cómo sería tu forma de hablar, reaccionar y actuar **si hubieras conseguido ya** los cambios que quieres conseguir. Si tu identidad ya fuera distinta.

Puedes completar las reflexiones en el Diario.

Meditación del día:

30 minutos.

⅓ Respiración. ⅓ Escaner corporal. ⅓ Respiración.



Lectura 21: Sustitución aplicada a imagen propia y los pensamientos.

Para aterrizar un poco todo lo que hemos visto en las últimas lecturas, vamos a hacer un repaso. En esta lectura veremos los cambios que la meditación ha favorecido en nuestro cerebro y cómo se relacionan con nuestra propia imagen y la identidad.

Por una parte, gracias a la meditación hemos aumentado la capacidad de observarnos. Esto nos ayuda a ver cuál es nuestra identidad actual. Podremos responder mejor a la pregunta de *¿Quiénes soy yo?* Esto se favorece gracias al aumento y actividad tanto en la corteza cingulada como en la ínsula.

Además hemos aumentado la plasticidad general de nuestra materia gris, esto significa que tendremos más capacidad de crear y deshacer las conexiones entre nuestras neuronas, y este aumento en la plasticidad también ocurre en la ínsula, que genera la idea del “yo”, que codifica nuestra identidad.

Y una mayor plasticidad de la ínsula significa que podremos crear nuevos procesos mentales con mayor facilidad. Podremos introducir cambios en nuestro cerebro más fácilmente, cambiar incluso la idea que tenemos de nosotros mismos.

Además fortalecer la corteza prefrontal y reducir la actividad de la amígdala nos permite tener más claridad en nuestros pensamientos, más capacidad ejecutiva y menos reactividad emocional. En definitiva, nos ayuda a funcionar mejor.

Esto es una combinación perfecta para implementar cambios en cómo nos vemos y en cómo nos hablamos, para cambiar nuestros hábitos y hasta los rasgos de nuestra personalidad. Todo ello en la medida que queramos cambiar esto, evidentemente.

Pero para facilitar aún más estos cambios existe un método realmente poderoso aplicable en cualquier ámbito de la vida. Un sistema que produce un verdadero cambio en nuestros procesos neuronales.



La sustitución.

La sustitución es el método más eficaz para conseguir cualquier cambio en nuestras vidas. Es mucho más poderoso que otros métodos aplicados, como la fuerza bruta por ejemplo.

A través de la fuerza bruta se pueden conseguir cambios. Si. Pero no es la forma más adecuada ni más eficaz. La fuerza bruta es por ejemplo **forzarnos a no comer comida basura**. No comerla y punto. Con fuerza bruta y luchando contra la resistencia del cerebro. Sin hacer nada más al respecto que aguantarnos, con todos los impactos que esto tiene en nuestro bienestar.

En cambio la sustitución es cambiar el comportamiento tras el impulso original. Por ejemplo si hemos decidido no picar chocolate, cuando nos den ganas de hacerlo, en lugar de chocolate nos comeremos unos trozos de manzana, poniendo atención en disfrutar cada bocado de esa manzana.

De este modo, con la sustitución aprovechamos la mayor plasticidad neuronal de nuestro cerebro para crear un nuevo camino neuronal. **Construimos una nueva vía de reacción ante un impulso.**

De este modo nuestro cerebro estará más predispuesto a pedirnos manzanas, y menos predispuesto a pedirnos chocolate.

El principio de la sustitución es trasladable a muchas dimensiones en nuestra vida y existen infinidad de formas de aplicarla.

Sobre el autodiálogo significa sustituir la forma en que nos hablamos. Cambiar unas palabras por otras. Cambiar frases enteras por otras nuevas.

Incluso podemos rizar más el rizo y sustituir el hábito de juzgarnos cada vez que nos hablamos mal por una simple observación. Cambiar la recriminación por una observación de cómo fue el proceso que activó el autodiálogo negativo.



Por otro lado también podemos sustituir juicio por observación, atención por divagación, o sustituir ofrecer soluciones por ofrecer empatía en nuestras conversaciones con los demás.

Podemos sustituir poco a poco los rasgos de nuestra identidad por otros que nos lleven a un mejor camino.

Sobre este tema los especialistas en terapias cognitivo conductuales y profesionales de la psicología pueden decir mucho más que yo, y además con mejor criterio.

Pero en cualquier caso te recomendaría hacer estos ejercicios de observación y sustitución como ejercicios de mindfulness. Hacerlos como decisiones conscientes en nuestra vida. De hacer una cosa en lugar de otra. Sustituir hábitos con conciencia y de forma deliberada, buscando comportamientos mejores para nosotros.

Primero observaremos qué comportamientos, pensamientos, actitudes, hábitos y rasgos de nuestra personalidad surgen de la idea que tenemos de nosotros mismos, o de la idea de nuestra personalidad.

Después imaginaremos cómo actuaría en esa situación otra persona con los rasgos de identidad que nos gustaría ver en nosotros.

Buscaremos **copiar los rasgos de nuestro “yo futuro”** que ya **tiene esos hábitos nuevos implementados**. Que ya tiene esa personalidad más amable, que ya fluye con el momento presente de cada día.

Que camina y guía su vida siguiendo los valores que realmente considera importantes.



Día 39

Hoy hablaremos sobre barreras y bloqueos mentales. El ejercicio es observar si nuestra imagen propia o identidades actuales **nos generan pensamientos de bloqueo**. Pondremos **foco específico en las barreras y excusas que nos ponemos** y que están basadas en nuestra propia identidad.

Las barreras existen en forma de pensamientos como *“Es que yo no soy así”*; *“Yo no hago eso”*; *“A mi me cuesta mucho hacer”*; *“Soy una persona muy tal”* y similares. Son pensamientos que justifican la falta de acción o el descontrol basados en la forma en que nos vemos. Bloqueos autoimpuestos basados en nuestra identidad.

No pienses *“Pero de verdad es que yo soy así”*

Cuando identifiques estas barreras observa el efecto que producen en tu cuerpo. Ten en cuenta que esas barreras existen solo en nuestra mente. Una identidad y una imagen propia diferentes harían que esas barreras de papel simplemente dejaran de existir.

Reflexiona nuevamente sobre si estas barreras surgen de la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Por ejemplo si surgen porque te ves/identificas como una persona que no va al gimnasio, o una persona perezosa sin fuerza de voluntad. Si puedes, busca identificar qué parte de tu identidad o imagen propia generan cada una de las barreras mentales.

Puedes hacer también una reflexión sobre las barreras mentales que ya has superado o **ya has hecho desaparecer** a lo largo de este Programa. Pensamientos preconcebidos sobre ti que resultaron ser erróneos

Meditación del día:

30 minutos.

Inicio breve respiración, resto escáner corporal.



Día 40

Cambiar la forma en que nos vemos es un trabajo que requiere tiempo y esfuerzo. Por eso el primer punto es **tener una intención clara**. Una meta u objetivo sobre a dónde queremos llegar, revisando nuestra escala de valores. Definir qué es importante para nosotros/as.

Del mismo modo que el primer día del Programa reflexionamos sobre nuestro objetivo y lo hemos recordado varias veces, con el cambio de identidad debemos hacer lo mismo.

Debemos tener presente qué queremos cambiar realmente. Cuál es nuestro objetivo.

Qué cambios estamos dispuestos a hacer para estar en línea con lo que es importante para nosotros.

Aprovecharemos el día de hoy para **reflexionar sobre cómo ha sido nuestra motivación a lo largo del Programa** y cómo el hecho de hacer esta reflexión nos ha ayudado en el camino.

Es posible que la motivación haya subido y bajado, pero tener la intención y objetivo claro habrá ayudado a mantener el compromiso.

La misma idea aplica para todo. Primero debemos reflexionar y tener una intención clara, pero debemos recordarla cada vez que identifiquemos una barrera mental. **Cada vez que la motivación baje** debemos recordar por qué lo estamos haciendo. Encontrar la motivación real, profunda y reflexionada.

Meditación del día:

30 minutos.

$\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Escaner corporal. $\frac{1}{3}$ Observación emocional.



Día 41

El día de hoy será sencillo en temas de reflexiones internas. Por una parte seguiremos observando las barreras internas y analizando lo que hacemos frente a lo que queremos hacer. Pero hoy específicamente vamos a analizar los impulsos y procesos dopaminérgicos en relación a nuestra imagen propia o identidad. Esos impulsos que surgen de “*como somos*”.

Observa **si estos impulsos de dopamina** (como mirar el móvil, comer un chocolate, o empezar todo el tiempo una nueva actividad) los utilizas como formas de refugio ante lo que realmente debes hacer, o como refugio para no estar tiempo contigo mismo en aburrimiento.

O si quizás los ves como algo vinculado a tu identidad.

Observa estos procesos y trata de tomar distancia con ellos. Observalos con distancia y pregúntate “¿**Soy una persona que hace esto?**”. Puedes decirte en tu interior una forma diferente a cómo eres: “*Soy una persona que mira el móvil solo en determinados momentos del día*”, “Soy una persona que no pica entre horas”, “Soy una persona que pone atención en lo que hace”.

Hacemos así un pequeño ejercicio de cambio de imagen propia respecto a estos procesos dopaminérgicos que ya conocemos.

Meditación del día:

30 minutos.

Inicio respiración.

Resto escáner corporal lento.



Día 42

Llegamos al final de esta intensa semana. El objetivo era remover un poco los cimientos de nuestra personalidad. Lo que pensamos sobre cómo somos y cómo esto marca la forma en que vivimos.

Esta ha sido una primera aproximación a otra vertiente del Camino del Guerrero, y vemos ya cómo la meditación nos debería ayudar con esto. Nos facilita hacer estas observaciones, **cuestionarnos quiénes somos** y a seguir adelante. Elegir los cambios e identificar mejor los pensamientos y barreras mentales que aparecen en nuestra mente.

Pero es importante ir poco a poco, al igual que lo hemos hecho en este plan.

No podemos hacer mil cambios a la vez porque **cada cambio requiere compromiso**, y por definición si tenemos muchos compromisos no estaremos comprometidos con nada. **Y sin compromiso no hay cambio.**

Aún así es bueno que esta semana hayas reflexionado sobre nuestra vida y nuestra identidad. Que hayamos reflexionado sobre qué cosas queremos cambiar. **Pero de momento dejaremos estos otros cambios de nuestra identidad en pausa. Nuestro compromiso está en la meditación.** En terminar de afianzar e implementar este hábito.

Meditación del día:

30 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Escaner corporal. $\frac{1}{3}$ Observación emocional.

Estamos afilando el hacha, allanando el camino, creando caminos y vías nuevas que harán que en lugar de montañas y bosques que cruzar, encontremos senderos y colinas suaves por las que caminar.

SEMANA 7

MUDRAS Y MANTRAS



EL CAMINO
DEL
GUERRERO



Semana 7 - Mantras y Mudras

Empezamos la semana 7, ya estamos cerca del final y por eso esta semana aprenderemos y experimentaremos con otras formas de meditar. Las meditaciones con mantras y mudras.

Empezamos el Programa con ejercicios de respiración y escáner corporal porque son los más comunes y fáciles de empezar, pero además tienen muchísima evidencia científica en su favor.

Sin embargo, conocer otras técnicas de meditación (con mantras y mudras) también es interesante porque estos ejercicios producen otro tipo de activación cerebral. Al igual que con el ejercicio físico, incluir variabilidad en nuestras prácticas siempre será beneficioso.

Por eso esta semana nos centraremos en la meditación llamada “**Kirtan Kriya**”, esta es una de las formas de meditación con mantras y mudras más estudiada y con más evidencia científica en favor de sus beneficios. Ha sido estudiada específicamente en relación con la mitigación y prevención del alzheimer con muy buenos resultados.

Esta forma de meditar funciona por rondas (o vueltas). Cada ronda dura 12 minutos, pero es común hacer varias rondas consecutivas. Puedes hacer dos vueltas y meditar 24 minutos, o tres cuatro, cinco, seis, vueltas. Puedes elegir la cantidad de rondas que prefieras, pero en mi opinión lo más interesante es hacer meditaciones mixtas.

Es decir, empezar por ejemplo con 12 o 24 minutos de Kirtan Kriya y seguir con una meditación de atención a la respiración, o a la inversa.

Espero que te gusten. ¡Vamos a ello!



Día 43

Esta semana entramos en el mundo de las meditaciones con mantras y mudras.

La propuesta de hoy es hacer una meditación de calentamiento, de 15 o 20 minutos seguida de una vuelta del Kirtan Kriya de 12 minutos.

Te recomiendo que antes de meditar vayas a la lectura de hoy y aprendas cómo se hace el Kirtan Kriya para que lo sepas hacer.

No te preocupes si la primera vez que haces esta meditación sientes que has olvidado algo, o que has hecho algo mal o cualquier otra cosa. No importa.

Es una meditación dónde hay que tener muchos focos a la vez, así que no te preocupes si las primeras olvidas algunos puntos de atención.

Puedes aprovechar la ocasión para observar las emociones que se generan en tu cuerpo ante esta nueva situación.

¿Cómo te sientes esta nueva experiencia?

Meditación del día:

15 - 20 minutos calentamiento libre
+ 12 minutos (una vuelta de Kirtan Kriya).

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg9NOOM2neA>



Lectura 22: Explicación Kirtan Kriya.

El Kirtan Kriya es una de las meditaciones con mantras y mudras que más me gusta.

Pero empecemos con lo básico: ¿Qué son los mantras y qué son los mudras?

Los mantras son palabras o sonidos que pronunciamos en voz alta (o en nuestra mente) de forma repetida a lo largo de una meditación, y los mudras son las diferentes posiciones de los dedos típicas de la meditación. El mudra más básico se forma juntando el pulgar con el dedo índice.

En el mundo de la meditación hay cientos de meditaciones con mantras y mudras de muy diversos tipos, pero en el Programa nos centraremos en la meditación Kirtan Kriya porque es la que tiene más evidencia científica de respaldo. Específicamente, con esta meditación se lograron disminuir los síntomas del alzheimer de forma impresionante, principalmente por el aumento del neurotransmisor *Gaba* en los sujetos del estudio.

Pero si te interesa podrás encontrar en el pie de página muchas investigaciones al respecto³.

¿Cómo se medita el Kirtan Kriya?

Trabajaremos con tres elementos:

- El control de la respiración.
- El control de la atención.
- El control de la voz y el movimiento.

Y estos tres factores combinados consiguen un nivel de activación cerebral muy poderoso.

³ En este link puedes encontrar la revisión de más de 60 estudios sobre los beneficios del Kirtan Kriya: https://www.researchgate.net/publication/349662875_A_Review_on_Therapeutic_Effect_of_Kirtan_Kriya_Yoga

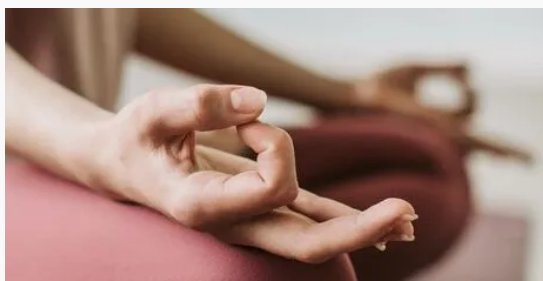


La práctica consiste en meditar repitiendo un mantra, una secuencia de sonidos, que acompañamos con diferentes posiciones de los dedos (una secuencia de mudras). Al mismo tiempo visualizamos una forma de “L” mayúscula que entra por nuestra coronilla y sale por nuestra frente y enfocaremos ligeramente la mirada hacia la frente. Todo esto a la vez.

Vamos por partes para entenderlo bien:

El mantra que debemos repetir durante el Kirtan Kriya es “**Sa- Ta- Na - Ma**”. Alargando la pronunciación de cada una de las *aes* al final: “*Saaaa – Taaaa – Naaaa – Maaaa*” y tomando aire idóneamente por la nariz al final de cada repetición del mantra.

Este mantra lo acompañamos con el movimiento de los dedos formando los mudras. La primera posición es juntando los pulgares con los dedos índices. Mantenemos los dedos en esa posición mientras pronunciamos el “*Saaa*” del mantra (como en la foto), esta es la posición de inicio.



Después con cada cambio del mantra, cambiamos el mudra por el dedo siguiente:

- **Sa**: Pulgar e índice.
- **Ta**: Pulgar y corazón
- **Na**: Pulgar y anular.
- **Ma**: Pulgar y meñique.

Y volvemos a empezar. Hacemos el cambio de dedos con cada cambio en el mantra. Con esto ya tenemos el 70% de la meditación.



El siguiente paso es cómo verbalizamos el “Saaa - Taaa - Naaa - Maaa”.

Al comenzar la meditación **el mantra se dice en voz alta**. Después de unos cuantos minutos se empieza a decir en **susurros**, con mucha salida de aire.

Después entramos en una sección intermedia de silencio donde repetimos **el mantra únicamente en nuestra mente**.

Después volvemos otra vez a los **susurros**, y para terminar volvemos a decir el **mantra en voz alta**.

En resumen, el mantra se verbaliza de diferente forma en cada sección de la meditación. De principio a fin, el mantra se verbaliza en esta secuencia:

1. **Voz alta.**
2. **Susurros.**
3. **Mente.**
4. **Susurros.**
5. **Voz alta.**

Cada una de estas secciones dura varios minutos, pero en el vídeo con la meditación lo podrás escuchar y seguir con facilidad.

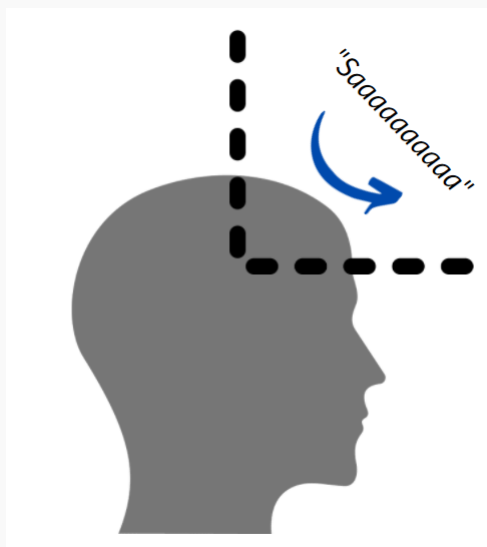
Sabrás lo que toca en cada momento, así que no te preocupes por el control de los tiempos y los ritmos. Es muy fácil de seguir.

El último elemento de la meditación es la visualización de la “L” entrando por la coronilla y saliendo por nuestra frente. La formación de esta “L” cuadra también la pronunciación del mantra.

Con cada sílaba del mantra imaginamos una línea de arriba a abajo entrando por nuestra coronilla y saliendo en línea recta por nuestra por la frente. Formando una “L” mayúscula.



Y repetimos esta imagen visual con una de las sílabas del mantra. Con cada “Sa”, cada “Ta”, cada “Na” y cada “Ma”.



Puedes imaginar como si las consonantes (S,T,N,M) son la entrada en la coronilla, y cada una de las largas *aes* “aaaa” son la salida por la frente para formar la “L”.

Cada “vuelta” completa del Kirtan Kriya dura 12 minutos. Lo interesante de estas meditaciones es que puedes hacer las vueltas que quieras. El mínimo son 12 minutos, pero lo puedes alargar hasta una hora y media si quieres. Siempre en estas vueltas de 12 minutos.

Vídeo al Kirtan Kriya en su versión de 12 minutos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg9NOOM2neA>



Día 44

Espero que esta nueva forma de meditación te esté resultando interesante.

Hoy seguiremos con el Kirtan Kriya, pero esta vez puedes decidir cómo hacer la meditación entre estas dos opciones:

1. Hacer dos veces el Kiran Kriya (24 minutos).
2. Repetir el sistema de ayer, pero invertido. Empezando con el Kirtan Kriya y después haciendo una meditación normal de 20 minutos.

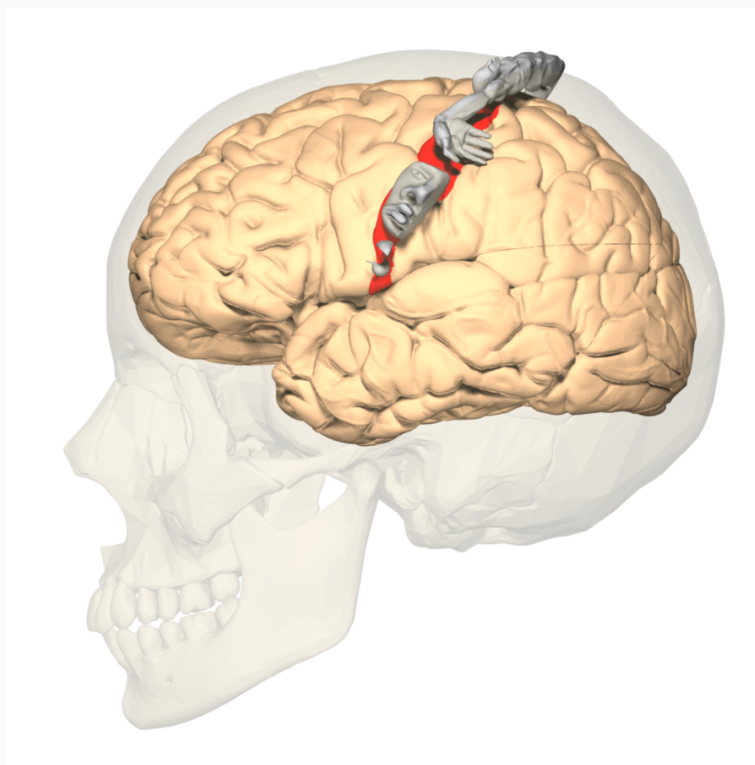
Meditación del día:

Según la elección que hayas hecho.



Lectura 23: Los mudras y los mantras en el cerebro⁴.

Como ya vimos en lecturas anteriores la corteza somatosensorial es la zona del cerebro dedicada específicamente a observar diferentes áreas del cuerpo e identificar sus sensaciones.



(Imagen de Wikimedia Commons representando el cuerpo en las zonas del cerebro asignadas a su observación)

Esta zona funciona en gran sintonía con la ínsula para identificar nuestra postura corporal. Y así la ínsula integra toda la información que define cómo estamos, tanto nuestra postura mental como nuestra postura física.

Por eso aumentar la actividad neuronal y plasticidad de estas dos zonas (corteza somatosensorial e ínsula) es tan interesante. Porque modificar nuestra postura corporal cambia nuestra postura mental y ambas afectan a la forma en que experimentamos la realidad.

⁴ Fuentes: Brain Behav. 2015 Jul; 5(7): e00346. Published online 2015 May 4. doi:10.1002/brb3.346



Y todo este interesante proceso comienza siempre con la activación de la corteza somatosensorial. Poniendo atención a nuestras sensaciones corporales. Sentimos nuestra propiocepción y la observación de la información sensorial del cuerpo, con cada body scan.

Aquí es donde las meditaciones con mudras se vuelven interesantes porque nuestras manos son las zonas que más activan la corteza somatosensorial, observar las sensaciones de los dedos y en concreto las del pulgar.

La cantidad de neuronas encargadas de la “gestión” del pulgar es increíblemente alta. Algunos investigadores estiman que casi un tercio de las neuronas de nuestra corteza somatosensorial están dedicadas específicamente a este dedo, algo increíble.

Por eso las meditaciones con mudras son tan interesantes. Estar meditando mientras tocamos nuestros dedos provoca una fuerte activación de la corteza somatosensorial y si además tocamos todos los dedos haciendo una rotación, hacemos que todas las zonas se vayan activando.

Pero además de los mudras, en el Kirtan Kriya tenemos un mantra. La repetición constante del Sa-Ta-Na-Ma. Meditar mientras repetimos mantras permite reducir la actividad de la red neuronal por defecto, favoreciendo el tan necesario silencio cerebral.

Además cuando meditamos con mantras se activan las zonas del cerebro vinculadas a la escucha y activar estas zonas favorece que nuestra atención sea mayor (nos prestamos atención).

Además de todo esto estar repitiendo mantras mientras expulsamos el aire nos obliga a hacer el esfuerzo de controlar y gestionar nuestra respiración. Nos va a ayudar a mantener activo el sistema de atención, del *locus coeruleus* que mencionamos el primer día.



Día 45

Espero que las lecturas te hayan ayudado a entender mejor por qué estamos haciendo estas meditaciones con mudras y mantras.

Además hoy volvemos a recordar cuál era nuestro objetivo al comenzar el Programa. Recuerda el primer día y piensa en cuál era tu intención.

Reflexiona sobre ello y escribe en tu diario si ha habido cambios, aprendizajes, eventos inesperados.

En definitiva, **si tu foco o tu intención han cambiado durante el camino** y si hay algo nuevo que quieras lograr.

Meditación del día:

Dos vueltas Kirtan Kriya. (24 minutos).



Día 46

Hoy tenemos un pequeño reto.

Siguiendo con las meditaciones de Kirtan Kriya, vamos a hacer tres vueltas de esta meditación.

Vamos a meditar un total de 36 minutos.

Observa si surgen emociones con este pequeño reto y dónde las encuentras.

Recuerda la intención que revisaste ayer. Frótate las manos y la cara y prepárate para este pequeño reto. Para que puedas disfrutarlo viviendo cada momento como único que es.

Recuerda limitar los juicios y no quedarte atrapado en pensamientos como “*Qué pereza*”, “*Buf*”, o sensaciones similares. Simplemente deja que se vayan y vuelve al presente. Sin expectativas y sin juicios.

Recuerda que cada meditación es única y cada momento que meditamos nunca se vuelve a repetir en nuestras vidas.

Meditación del día:

3 vueltas de Kirtan Kriya (36 minutos).



Día 47

Estamos llegando al final de la semana y a veces esto afecta nuestro nivel de motivación. Los últimos días de la semana, sobre todo si coinciden con el fin de semana, pueden convertirse en un **momento crítico para nuestra constancia en la meditación.**

Por eso recuerda que es importante que cumplas las meditaciones en los siguientes días y que pienses también con antelación en qué momentos vas a meditar cada uno de ellos.

Hoy pondremos en pausa las meditaciones del Kirtan Kriya y volveremos a hacer una meditación de las de antes. 10 minutos de atención a la respiración, 10 minutos de escáner corporal y 10 minutos de atención a la respiración.

La idea del ejercicio es observar específicamente si hay emociones que se producen al cambiar el tipo de meditación. ¿Cómo te sientes al volver a las otras meditaciones? Observa si hay sensaciones de incomodidad ante el cambio, pereza, motivación, o cualquier otra sensación. Simplemente haz esta observación de tus emociones, sin juzgarlas y continúa con tu meditación.

Meditación del día:

30 minutos.

10 respiración. 10 body scan. 10 respiración.

Tras completar la meditación, observa si las sensaciones son diferentes. ¿Es diferente de las meditaciones con mantras? ¿Sientes algo distinto con unas y con otras? ¿Qué pensamientos, emociones, o distracciones aparecen? ¿Similares o distintos?



Día 48

Hoy vamos a hacer de nuevo una observación emocional de nuestra relación con la meditación, similar a la que hicimos ayer.

Hoy tomaremos una decisión.

Decidir entre:

- Hacer una meditación de las de siempre - pero de 36 minutos.
- O un Kirtan Kriya de tres vueltas - 36 minutos.

Observa qué pensamientos aparecen ante esta elección.

¿Tienes dudas? ¿O tienes una decisión clara? Si tienes una decisión clara, observa y reflexiona sobre por qué esa decisión es tan evidente para ti. ¿Sientes felicidad en la elección, o incomodidad por tener que elegir?

Meditación del día:

Según la elección.



Lectura 24: Nuestra relación con la meditación.

A lo largo de las últimas semanas habremos tenido experiencias de todo tipo con la meditación.

Algunos días habremos practicado con motivación, otros días con pereza, con cansancio o incluso a veces nos habremos forzado a meditar. Y del mismo modo algunos días habremos tenido más distracciones y otros días menos.

Y esto es totalmente normal.

Es normal incluso que hayamos fallado algunos días simplemente porque no nos sentíamos con ganas de meditar, que hayamos decidido priorizar otras actividades o que no hayamos meditado por cualquier otro motivo.

En cualquier caso, a lo largo del Programa hemos intentado limitar las veces que “fallamos” recordando nuestra intención con el Programa, recordando nuestra motivación última subyacente.

La respuesta a “¿Por qué estoy haciendo esto?”.

Y es que tener una intención clara es muy poderoso. Nos permite mantener el compromiso especialmente en los días donde sentimos que la motivación flaquea. Esos días donde simplemente no tenemos ganas de meditar.

Pero a pesar de todo, aunque tengas las cosas increíblemente claras, aunque tengamos una voluntad poderosa y la diligencia del mejor guerrero, es posible que algunos días fallemos y no cumplamos el hábito de meditar.

Y no pasa nada.

Fallar un día, dos o tres no importa. Fallar es parte de la vida y además fallar es altamente importante.



Fallar nos permite tomar nuevas perspectivas para observar nuestro comportamiento desde otros ángulos. Nos permite recalculare la situación, hacer un análisis de dónde estamos y retomar el camino con más fuerza.

Sabiendo, como tantas veces hemos repetido, que no debemos juzgarnos o castigarnos por haber fallado, sino observarnos con amabilidad, perdón y comprensión. Pero desde ahí corregir para retomar el camino con diligencia renovada.

Porque al final lo que marca la diferencia es el largo plazo. Lo que hayamos hecho en la mayoría de las ocasiones. Importa lo que haya pasado a formar parte de nuestros hábitos, que haya pasado a formar parte de nosotros, de lo que somos.

Y aquí está la clave.

Empezamos el Programa con un objetivo claro, y la idea era que esta intención fuera un apoyo en nuestro camino.

Además de esto, hemos comenzado a convertir la meditación en algo que forma parte de nosotros. La práctica de la meditación se está arraigando en nuestro interior y poco a poco pasará a formar parte de lo que somos como personas. Cada vez con mayor y mayor solidez y esto es lo importante.

Hacer esta transformación es lo que asegurará que podamos continuar con la práctica a largo plazo. Es convertirnos en *“una persona que medita todos los días”*, el mejor regalo que nos podemos hacer y que convertirá en un paseo agradable los caminos que decidamos recorrer más adelante.

Así pues, nos debemos replantear la relación que tenemos con la meditación para dejar de pensar en ella como *“algo que tengo que hacer”* y convertirla en *“algo que yo hago porque quiero y disfruto”*.



Dejar de decirnos “*tengo que meditar*”, para decirnos “*voy a meditar*” o “*puedo meditar*”, porque somos personas que meditan y toman las oportunidades para hacerlo.

Y de este modo, aunque haya días que por la circunstancia que sea no practiquemos, podremos vivir en paz con ello. No estaremos dejando de “*hacer algo que tengo que hacer*”, sino que simplemente no habremos hecho algo que normalmente hacemos. Y como es algo que generalmente hacemos, no pasa nada por fallar de vez en cuando.

En tus próximos momentos de meditación sigue recordando por qué lo haces. Sigue reflexionando sobre el motivo, tu intención y sobre los beneficios de meditar. Hazlo con la naturalidad y el placer de una persona que medita todos los días. Sin que la meditación sea un estresor más. Sin que suponga una obligación o una carga adicional.

Aquí es importante poner atención en nuestra actitud antes de sentarnos a meditar. Debemos intentar evitar empezar la meditación con una actitud severa hacia nosotros, dejar atrás las expectativas y exigencias evitando decirnos cosas como “*Venga ahora a meditar, ¡concéntrate!*”, “*¡Vámos!*” o construcciones similares.

- De nuevo la clave está en buscar satisfacción y felicidad de forma intrínseca en el propio hecho de sentarnos a meditar, aproximándonos a nuestro interior desde una actitud amable y tranquila, disfrutando el proceso.

Hazlo con convencimiento de que esa práctica forma parte de ti, recordando tu intención y objetivo especialmente en los días que por cualquier motivo sientas falta de ganas. Cuando la motivación falle.

Por otro lado, siempre será interesante observar cómo nuestro cuerpo y nuestra mente cambian tras haber hecho una meditación. Después de meditar nos



sentiremos mejor y estaremos en mejor estado para continuar con nuestro día. Es un regalo que nos puedes dar cada día.

Además cuando tenemos pereza o nos cuesta empezar a meditar, al comenzar la práctica podemos sentir que volvemos a casa, y aunque no tuviéramos ganas podremos llegar a disfrutar la práctica.

Cada vez que volvemos al momento presente durante nuestra meditación es un nuevo cambio de nuestra realidad. Después de superar el pequeño obstáculo que supone sentarse y empezar. Volvemos a estar dónde estamos y disfrutando lo que hacemos.

No debemos tener una motivación o unas ganas increíbles de meditar cada vez que meditamos. No debemos pretender alcanzar una voluntad inquebrantable ni tampoco tener expectativas sobre cómo deberían ser nuestras experiencias.

Hay que olvidar cualquier expectativa con la meditación. La meditación no tiene que venir acompañada de grandes sensaciones de plenitud, increíble atención, grandes revelaciones o cualquier otra cosa. La meditación se practica y se vive tal como es, tal como venga.

Es simplemente un ejercicio positivo. Una actividad que debemos hacer con diligencia pero con desapego. Sin expectativas pero con atención. Sin buscar sensaciones placenteras, pero sin dolor o malestar.

Una observación interior sin obsesión de autoobservación, sin involucración, sin expectativas y sin valoraciones.

Disfrutando la ausencia vivida en la presencia plena de la meditación.

“Cuando la mente encuentra una bifurcación, toma ambos caminos”



Día 49

Llegamos al final de la semana 7. Un mundo de avances. Un camino de observación y crecimiento interior que poco a poco se aproxima al final.

Por eso debemos afianzar nuestra relación con este nuevo hábito. Hoy seguiremos explorando cómo es nuestra relación y nuestra actitud con la meditación.

Piensa qué tipo de meditación tienes más ganas de hacer y decide de nuevo entre estas dos opciones:

- Hacer una meditación de las de siempre - pero de 36 minutos.
- O un Kirtan Kriya de tres vueltas - 36 minutos.

Haz tu elección antes de seguir leyendo.

Vuelve a hacer una observación de los motivos que hay detrás de tu elección, piensa qué te ha llevado a tomar esta decisión. ¿Cuál ha sido la línea argumental que has tomado? ¿Por qué esa meditación te gusta más?

Cuando tengas esto claro y hayas visto que había muchos motivos para tomar la decisión que has tomado, haz la otra meditación que no habías elegido. La que no tienes ganas de hacer será tu meditación de hoy.

Meditación del día:

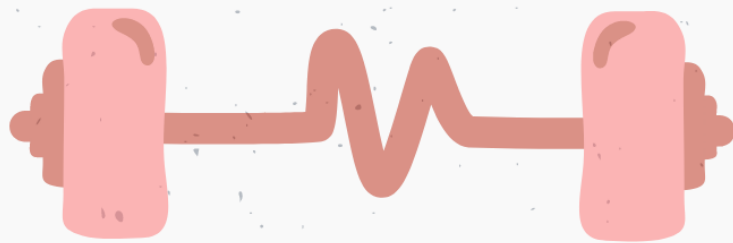
Conforme a lo explicado en el texto.

Busca disfrutar esta meditación. Busca paz en ella, vive el momento presente y recuerda tu intención.

Recuerda por qué estás en este camino.

SEMANA 8

APLICAR EN LA VIDA



EL CAMINO
DEL
GUERRERO



Semana 8 - Aplicar en la Vida

¡Felicidades! Recibe mis más sinceras felicitaciones por el camino recorrido y por haber llegado hasta aquí.

Durante las últimas siete semanas hemos aprendido a observar nuestra respiración, a sentir cada parte de nuestro cuerpo y a observar nuestros pensamientos. Hemos aprendido a controlar nuestra atención y a no juzgar durante el proceso de meditación. Hemos incrementado nuestra presencia con las actividades de consciencia plena, hemos aprendido a observar nuestras emociones y a sentirlas en el cuerpo de nuevo sin juzgar; y también hemos aprendido a organizarnos para meditar todos los días.

Y hemos avanzado desde los 5 minutos meditando hasta la media hora.

Además hemos aprendido mucho sobre la autoobservación, desde la observación de los pensamientos, a nuestra identidad y nuestras emociones. Hemos explorado la importancia del autodiálogo, y también el aceptar las cosas que no podemos cambiar pero a la vez identificar aquellas que sí queremos y además podemos cambiar.

También hemos aprendido sobre los principales tipos de meditación y hemos practicado cada uno de ellos, pero además hemos reflexionado sobre nuestra relación con la meditación. Además conocemos el impacto que todo esto tiene sobre nuestro cuerpo y sabemos qué pasa en cada momento cuando meditamos.

Así en conjunto, tenemos ahora un conocimiento integral sobre qué es meditar.

Además hemos construido el hábito y adquirido los conocimientos para continuar con la meditación en nuestra vida a largo plazo. Sabremos cómo meditar correctamente para que sea siempre suficiente y así consolidemos los cambios en el cerebro de los que tanto hemos hablado.



Pero el final de un camino es solamente el inicio de otro camino nuevo.

Por eso esta semana nos prepararemos para empezar este nuevo camino. Repasaremos los puntos que hemos ido viendo a lo largo de todo el Plan, y veremos qué tipo de meditaciones, métodos o costumbres se adaptan mejor a nosotros y cómo organizarnos para las semanas donde perdamos nuestra rutina, como por ejemplo en nuestras vacaciones.

Y definiremos nuestra intención y objetivo a largo plazo para aplicar la meditación en nuestra vida.



Día 50

Empezamos con la última semana del plan.

Hoy haremos un repaso de los puntos principales de cada meditación, que como ya sabemos son los siguientes:

- Sostener la **atención y retomar el foco ante las distracciones**.
- Realizar el trabajo desde la amabilidad. **Sin emitir juicios**.
- Mantener la experiencia del **momento presente**.

Reflexiona durante unos momentos, respirando por la nariz y piensa qué momento es el preferido para ti en cada uno de los tipos de meditación. También cuáles te parecen más fáciles y cuáles más difíciles.

Así tendrás una pequeña visión global sobre tus preferencias, y podrás poner más atención en aquellas que sean más difíciles para ti. Completa esto en tu diario.

Meditación del día:

30 minutos o más.

Combinación de meditaciones de libre elección



Día 51

Seguimos con nuestra última semana.

Avanzamos en esta semana de reflexión para explorar el camino que tenemos por delante. El camino para el resto de nuestra vida.

Haz un pequeño repaso de las diferentes semanas de este Programa de Meditación.

Analiza qué semanas te resultaron más y menos interesantes o intensas. Piensa qué semana te gustaría repetir pero esta vez con meditaciones siempre de 30 minutos o más. (Por ejemplo la semana 2 o la semana 3).

Elige una semana que te haya gustado especialmente y haz las adaptaciones que quieras. Puedes completar la tabla en el Diario para definir cómo será tu próxima semana de meditaciones.

Meditación del día:

30 minutos o más.

Combinación de meditaciones libre.



Lectura 25: Vacaciones e imprevistos. Meditar en los vuelos.

Las vacaciones suelen ser los grandes momentos del año. Solemos centrarnos en disfrutar, comer bien, estar con la gente que queremos y relajarnos. Nuestras prioridades cambian.

Pero a veces hay complicaciones durante las vacaciones, sobre todo cuando visitamos un lugar nuevo como puede ser un país que no conocemos.

Y así **el estrés** y **las expectativas** se convierten en nuestros principales problemas.

El estrés en las vacaciones puede ser generado por infinitas razones, pero un motivo habitual generador de estrés es la ansiedad.

La sensación de ansiedad que sentimos por querer visitar más lugares, hacer muchas cosas, vivir más experiencias y en definitiva exprimir las vacaciones al máximo. Queremos ver todo y vivir todo y sufrimos así el *FOMO*, el miedo a perdernos algo, que solo se incrementa cuando nuestras planificaciones son demasiado rígidas o cuando no tenemos planificaciones en absoluto.

Y es que todo esto **unido a las expectativas** de “*cómo deberían ser nuestras vacaciones*” pueden provocar que surjan **problemas con las personas con las que estamos viajando**.

Por eso una gran herramienta para tener unas vacaciones felices y memorables es **vivirlas con consciencia plena y sin juicios ni expectativas, igual que al meditar**. Viviendo cada momento presente en su plenitud y disfrutando de la experiencia tal como venga, independientemente de nuestra planificación, de nuestras expectativas y de cualquier otra circunstancia.

Si vivimos nuestras vacaciones con consciencia plena las vamos a disfrutar infinitamente más que de ninguna otra forma. Podemos recordar ahora **la Lectura 8 sobre el FOMO y la diferencia entre ansiedad o momento presente** y aplicar estos conceptos a nuestras vacaciones.



Acepta lo que no puedas controlar. Acepta las circunstancias como vengan y disfruta de los momentos increíbles que cada segundo de tus vacaciones (sean como sean) te están permitiendo disfrutar.

Evidentemente esto será más difícil de hacer si tenemos un hijo que se está portando mal, o si nos pasan cosas realmente desagradables, sin embargo en la mayoría de casos vivir con presencia plena será de gran ayuda para mitigar las potenciales circunstancias de estrés que suframos.

Por otro lado durante nuestras vacaciones también podemos aprovechar para hacer algunos ejercicios concretos de mindfulness como los descritos a continuación:

En el avión:

- Puedes aprovechar el tiempo de vuelo para hacer una meditación. No puedes ir a ningún otro lugar y además puedes aprovechar para practicar la observaciones de los sonidos sin juzgar. Simplemente sintiendo los sonidos que hay y recordando la lectura de no juzgar los sonidos.
- En el momento de desembarcar, cuando todo el mundo se pone de pie y empiezan a coger sus maletas puedes aprovechar para hacer un ejercicio de observación. Observa cómo la gente se llena de ansiedad por bajar del avión, y observa cómo esa ansiedad también aumenta dentro de ti.
En esta situación puedes sentir el impulso de ponerte de pié y coger las maletas, pero hacer esto no va a cambiar el tiempo que vas a pasar en el avión.
Como propuesta, puedes centrarte en tu respiración, en tus sensaciones corporales y observar cómo se mitiga la subida de ansiedad de forma casi inmediata.
No va a cambiar el tiempo que todavía tenga que pasar. Aunque tu amígdala te grite que es una injusticia que la gente se ponga de pié y coja



sus maletas. O aunque te grite que tienes que salir del avión cuanto antes. Observa el intento de secuestro amigdalino.

En el hotel o dónde estés:

- Puedes aprovechar si tienes tiempo tranquilo de relajación para hacer meditaciones más largas. Meditar en un bonito lugar donde puedas sentirte en paz, que te ayude a entrar en un estado de calma y quietud y te conecte con el presente.

Otro asunto importante a tener en cuenta es que queremos tener recuerdos sólidos de nuestras vacaciones. Recuerdos bien formados, bien almacenados en nuestra memoria, y esto lo conseguiremos viviendo con atención plena.

Por otro lado, si tenemos vacaciones con mucho movimiento, tiempo en familia o en general poco tiempo para nosotros, tampoco será problemático dejar de meditar algunos días.

En las vacaciones nuestras prioridades pueden cambiar y es posible que prefiramos pasar la mañana charlando y tomando café con nuestros familiares y amigos que sentarnos meditar media hora en soledad.

Y esta decisión es algo que también debemos aceptar sin juicios, para cuidar la paz de nuestro interior.

Vive tus vacaciones con presencia plena y sin expectativas para tener recuerdos bien formados para toda la vida.



Día 52

Ayer escribimos en nuestro Diario lo que sería nuestra propia semana de El Camino del Guerrero, una semana del Programa que repetiremos pero con nuestras propias adaptaciones.

Hoy haremos algo similar pero a largo plazo. Vamos a definir cómo van a ser nuestras meditaciones (a grosso modo) durante el próximo mes tras terminar el Programa.

Elige en qué tipo de meditaciones te vas a focalizar cada una de tus semanas tras terminar el Camino del Guerrero y escríbelo en el Diario.

¿Serán escáneres corporales? ¿Semanas de puro trabajo de atención? ¿Semanas de mantras? ¿Semanas de observación emocional, o te volverás a centrar en observar tus pensamientos y diálogos internos?

Escribe en el Diario tu propio programa para dedicar cada semana una temática específica cada vez.

Meditación del día:

Combinación de meditaciones libre.

30 minutos o más.



Día 53

Hoy daremos el siguiente paso en esta visión a largo plazo. Haremos la revisión final del motivo por el que estamos aquí, la última causa de por qué queremos meditar, pero reflexionando sobre este motivo y esta intención a largo plazo.

Sobre todo teniendo en cuenta todo lo que ya sabemos.

Este será el propósito que nos acompañará a partir de ahora. Ya no es una intención con el Programa o para un plazo determinado.

Es nuestra intención para toda tu vida, aunque siempre la podremos revisar.
Escribe en tu Diario esta intención con el mayor detalle posible.

Meditación del día:

30 minutos.

10 Respiración.

10 Observación emocional de tu intención.

10 Respiración.



Lectura 26: Camino del guerrero aplicado con los cambios conseguidos.

Hemos llegado al final del Programa de Meditación El Camino del Guerrero. Un final que es solamente el momento para empezar un nuevo camino, nuestro próximo Camino del Guerrero.

Empezar un nuevo camino no significa dejar atrás el camino recorrido. No debemos perder hábitos sanos y buenos que hayamos adquirido. Simplemente debemos integrarlos dentro de nosotros, como parte de lo que somos.

Por otro lado, al final de la sexta semana te pedí que dejaras las reflexiones sobre tu imagen interior a un lado. Pusimos pausa en las otras dimensiones de tu vida donde quizás podamos mejorar para que tuviéramos el foco puesto en la meditación, para consolidar este importante hábito.

Pero ahora es el momento de decidir hacia dónde queremos seguir caminando. Qué cosas de nuestro interior y de nuestra vida **queremos y podemos cambiar**, y como ya vimos, aceptar aquellas que no podemos o que no estamos dispuestos a cambiar.

De esta manera podremos vivir en línea con nuestra escala de valores, para ser consistentes con lo importante para nosotros.

Y es aquí donde la meditación nos ha dado el mejor punto de partida. La meditación transforma y moldea nuestro cerebro.

Y con este cerebro nuevo:

Seremos más capaces de pensar con claridad y tendremos mayor atención. Seremos más capaces de reconocer y observar nuestras emociones sin que nos dominen. Seremos capaces de reconocer y observar nuestros pensamientos y el autodiálogo. Seremos más capaces de ver cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo esto transforma nuestra realidad.

Pero además nuestra inteligencia emocional estará más desarrollada.



Y estos cambios no son solamente increíbles, sino que son aplicables de forma directa y práctica en nuestra vida. Estos cambios nos van a ayudar en los caminos del guerrero posteriores que queremos recorrer:

- La capacidad de atención, reflexión y observación facilitará que pensemos profundamente y **definamos qué queremos conseguir**. Qué queremos cambiar.
- La capacidad de autoobservación nos va a permitir reconocer las sensaciones, emociones y pensamientos cuando surjan en contra de lo que debemos hacer. **Reconoceremos las excusas y barreras interiores y podremos vencerlas.**
- La mayor plasticidad de nuestro cerebro en general **mejorará cualquier proceso de aprendizaje que comencemos**. Todos los nuevos hábitos se integrarán mejor en nuestro interior. Y la mayor plasticidad de las ínsulas harán que estos nuevos hábitos pasen a formar **parte de nuestra identidad con mayor facilidad**.
- Y la costumbre de no emitir juicios nos dará **una vida más serena**, menos dominada por la emoción.

Además cuando vivamos momentos difíciles en nuestro camino podremos aceptar nuestras emociones. Tendremos las herramientas para luchar contra la frustración, los bloqueos, las excusas y las barreras mentales. Para luchar contra los monstruos internos.

Porque hemos afilado nuestras herramientas.

Con la capacidad de auto observación seremos capaces de enfrentar nuestro interior con valentía y cuestionar nuestras sensaciones para transformarlas. Cambiar la inercia de la vida por acciones reflexionadas.



Pero en cualquier caso nada de lo que aquí leas puede resumir estos cambios, que además serán diferentes en cada persona. Solamente uno mismo puede evaluar el impacto de la meditación en su vida.

Por eso es hora de comenzar un nuevo camino. Es hora de observar cómo estas nuevas cualidades nos acompañan en la vida. Descubrirás que nuestras capacidades van mucho más allá de lo que solemos pensar.

Y nunca olvidar que siempre, y ante cualquier circunstancia, nosotros debemos ser nuestro mejor amigo. Un apoyo incondicional, amable, comprensivo, compasivo. Igual que un buen amigo que a pesar de apoyarnos nos dirá claramente dónde debemos mejorar.

Ser nuestro mayor fan y nuestro mejor guía.



Día 54

Después de los ejercicios de planificación y organización a largo plazo, hoy y mañana miraremos de nuevo hacia atrás para hacer una revisión global de las semanas del Programa.

Vamos a pensar dónde hay trabajo por hacer. Dónde están nuestros siguientes Caminos del Guerrero.

Puedes leer las Revisiones Semanales del Diario para recordar y reflexionar sobre cómo fue cada semana.

Después puedes hacer un resumen general de tu proceso a lo largo del Programa y resumirlo en el Diario.

Meditación del día:

30 minutos.

10 respiración.

20 escáner corporal lento.



Día 55

Como parte y continuación del ejercicio de ayer, hoy observamos de nuevo nuestro progresos a lo largo del Programa.

¿Cómo ha cambiado tu vida?

Tómate un tiempo para echar la vista atrás y ver todo lo que has logrado. Piensa cómo ha cambiado tu actitud, tu forma de ver la vida, tu relación con el entorno, la dinámica de tus pensamientos, tu capacidad de observarte, tu presencia en tus actividades diarias, etcétera.

Dedica unos momentos para pensar en qué parte, aspecto o dimensión de la vida has notado los mayores cambios hasta ahora y escríbelo en tu Diario.

Meditación del día:

30 minutos.

10 respiración.

10 escáner corporal.

10 observación emocional.



Día 56

Llegamos al último día del Programa. Es el último día tutelado, el último día con una guía que seguir.

A partir de ahora continuaremos el camino sabiendo que tenemos la capacidad de hacerlo con autonomía.

Ya sabemos todo lo que necesitamos saber.

Como última ayuda, te invito a que completes la carta del Diario. Puedes escribirla ahí directamente o copiarla en un papel para tenerla a mano cuando quieras leerla.

Meditación del día:

30 minutos libres. Como los quieras definir.

Ejercicios del día:

Y si te ha gustado, no dejes de practicar el agradecimiento, la observación de tus pensamientos y la observación de tus emociones cada vez que aparezcan.



Empezar un nuevo camino

En primer lugar quiero agradecerte que hayas llegado hasta aquí y la confianza puesta en este Programa.

Hemos llegado al final y espero sinceramente que hayas aprendido cosas increíbles y que te hayan ayudado a tener una vida más plena y más satisfactoria.

Sin embargo, este momento a pesar de ser el final de un camino no es más que el principio de uno nuevo.

El principio de una vida donde meditar ya es tu camino de menor resistencia. Meditar ya forma parte de tus hábitos y no necesitas esforzarte para meditar.

Ahora es el momento de buscar tus propios Caminos del Guerrero.

El camino hacia la montaña que realmente quieres alcanzar.

Podrás cambiar tus caminos de menor resistencia por caminos más beneficiosos para ti, con la ventaja de ser capaz de observar tu mente cuando quiera fallar. De observar las emociones de resistencia cuando aparezcan y de actuar a pesar de ellas.

Así podrás tener siempre presentes tus compromisos, y podrás dejar de limitar tu avance en función de la motivación.

Todo ello gracias a la comprensión interna. De saber qué es importante para tí, qué quieres cambiar y saber cómo hacerlo.

Entra en tu interior y conócete, desde la compasión y la comprensión, y encuentra tu camino.

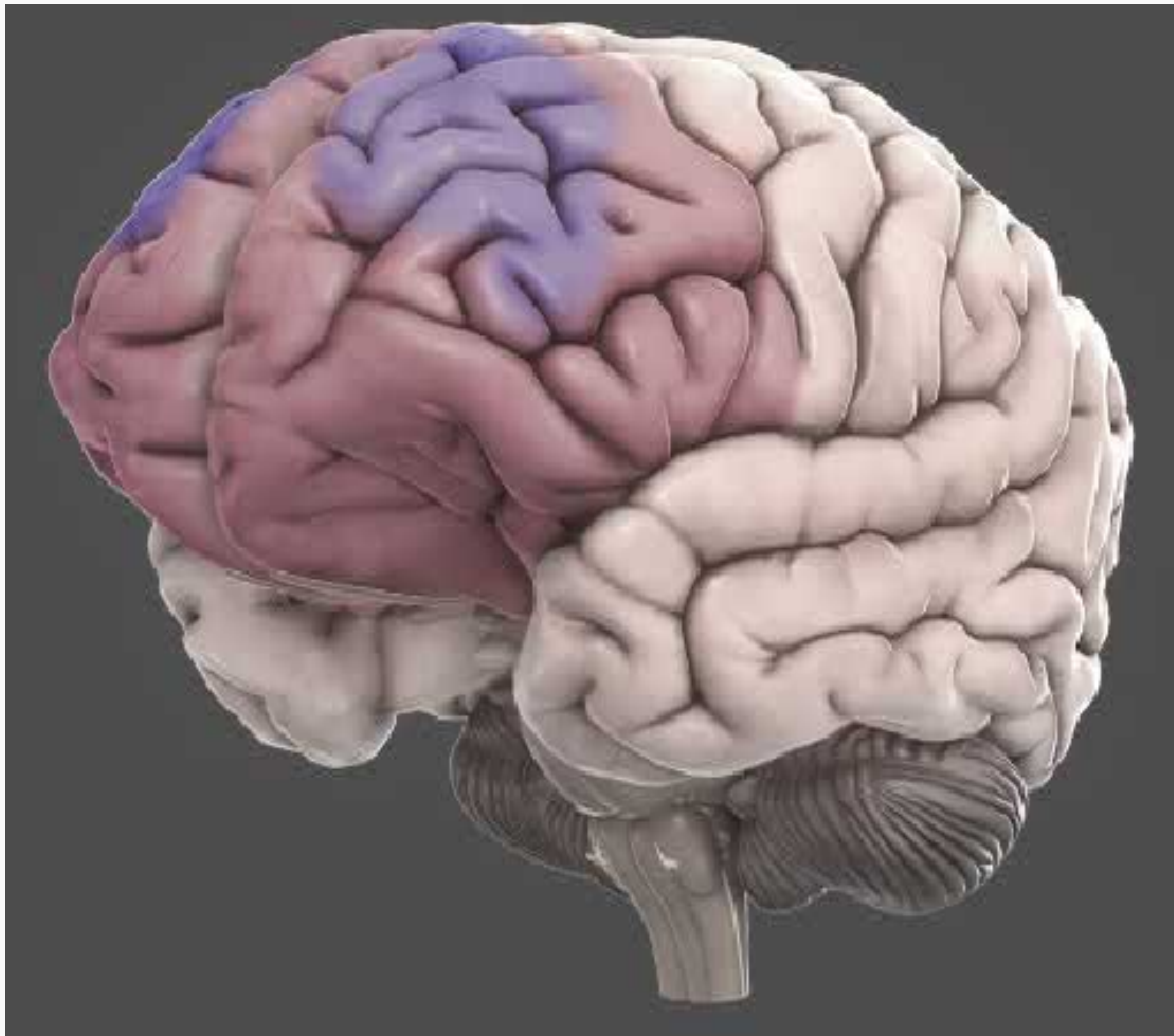
Gracias.



Anexos

Anexo 1. Zonas del cerebro y sus funciones

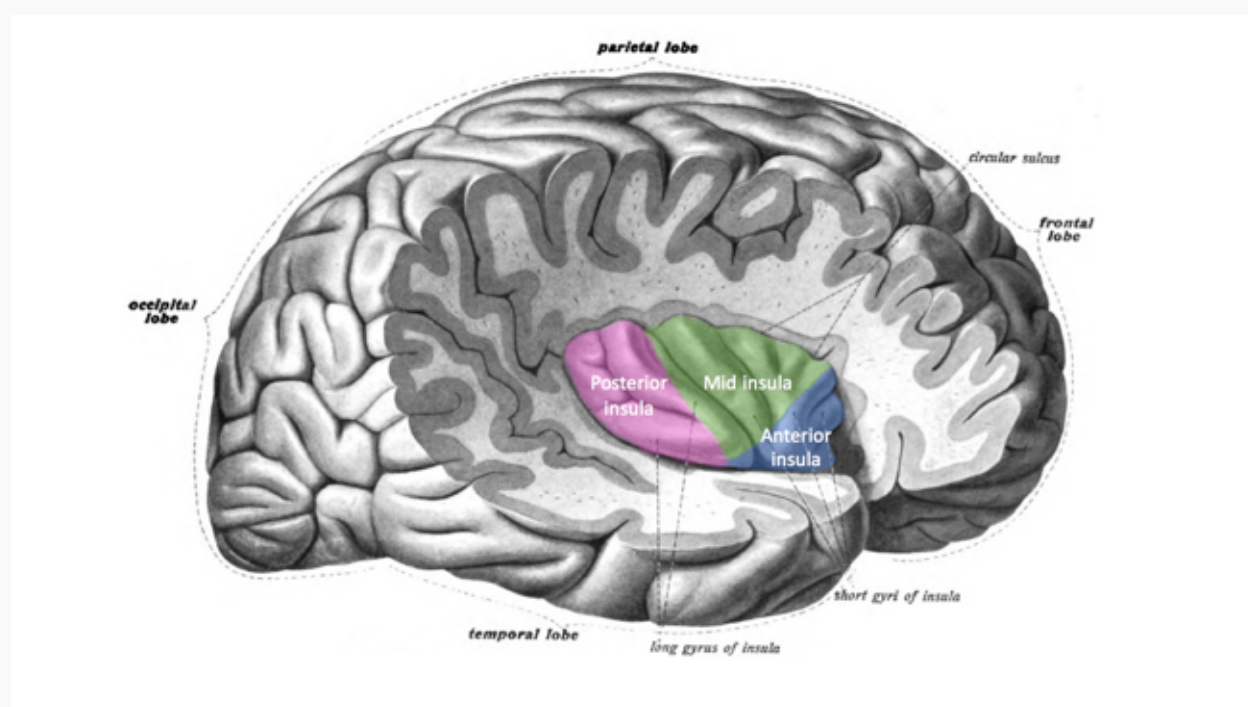
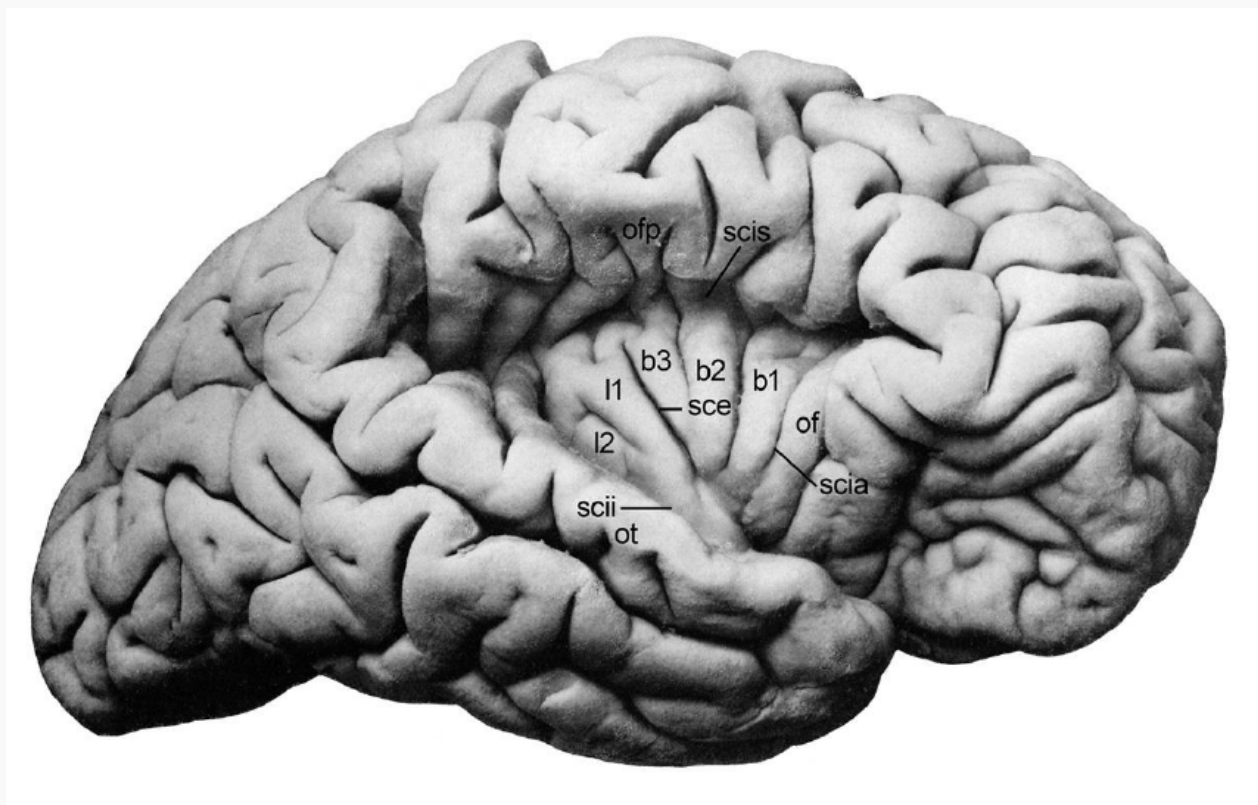
- **Corteza Prefrontal (CPF):**



**Funciones:**

- **Ejecutivas:**
 - Planificación.
 - Razonamiento.
 - Previsión a futuro.
- **Control de memoria de trabajo (memoria a corto plazo) y de la atención:**
 - Con el control de la atención activamos la memoria a corto y largo plazo. Si no prestamos atención a algo nuestra memoria no lo almacena.
- **Producción, comprensión y planificación del lenguaje. Incluye la anticipación de respuesta.**
- **Control inhibitorio emocional.**
- **Regulación “Top - Down”:** Es decir, control del comportamiento a través del razonamiento en contra de los impulsos naturales (regulación “Down-Top” que es mucho más intensa).

Ínsula:





Funciones:

- **Interocepción e identidad:**

- Identificación del yo y el yo en el tiempo, conocido como autoconciencia.
- Identificación del cuerpo de forma integral y reconocimiento del cuerpo como propio.
- Identificación del comportamiento propio⁵.
- Generadora de impulsos y deseos.
- Integración de la identidad.

- **Emociones sociales y neuronas espejo:**

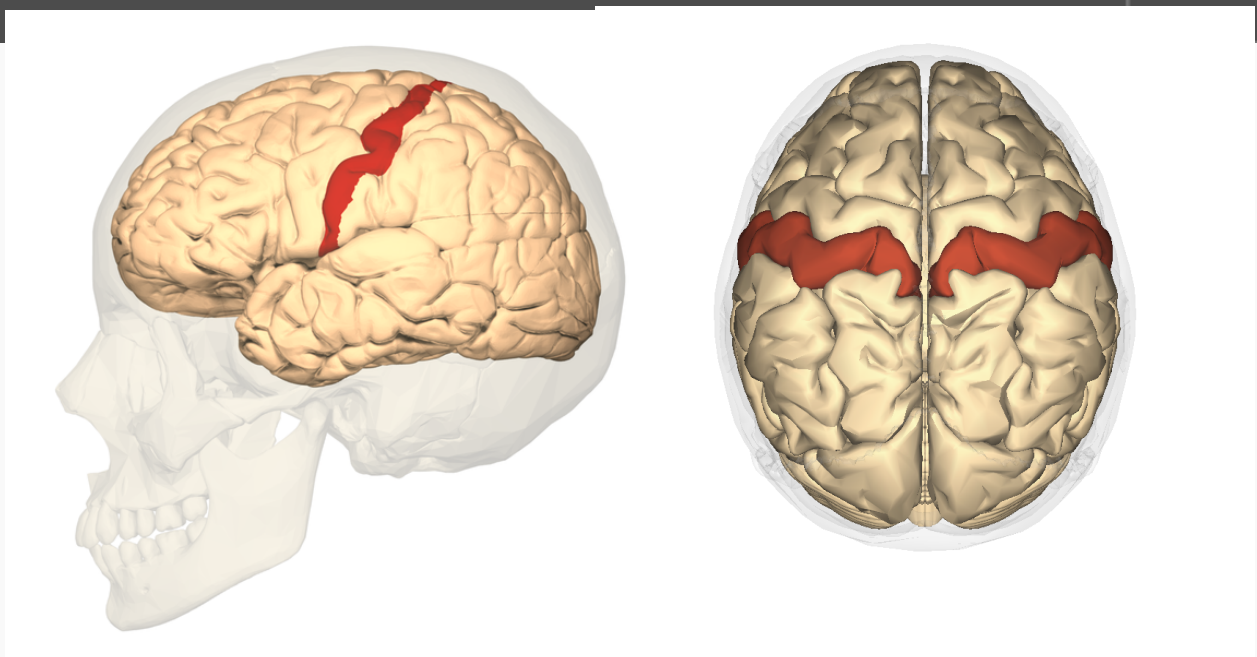
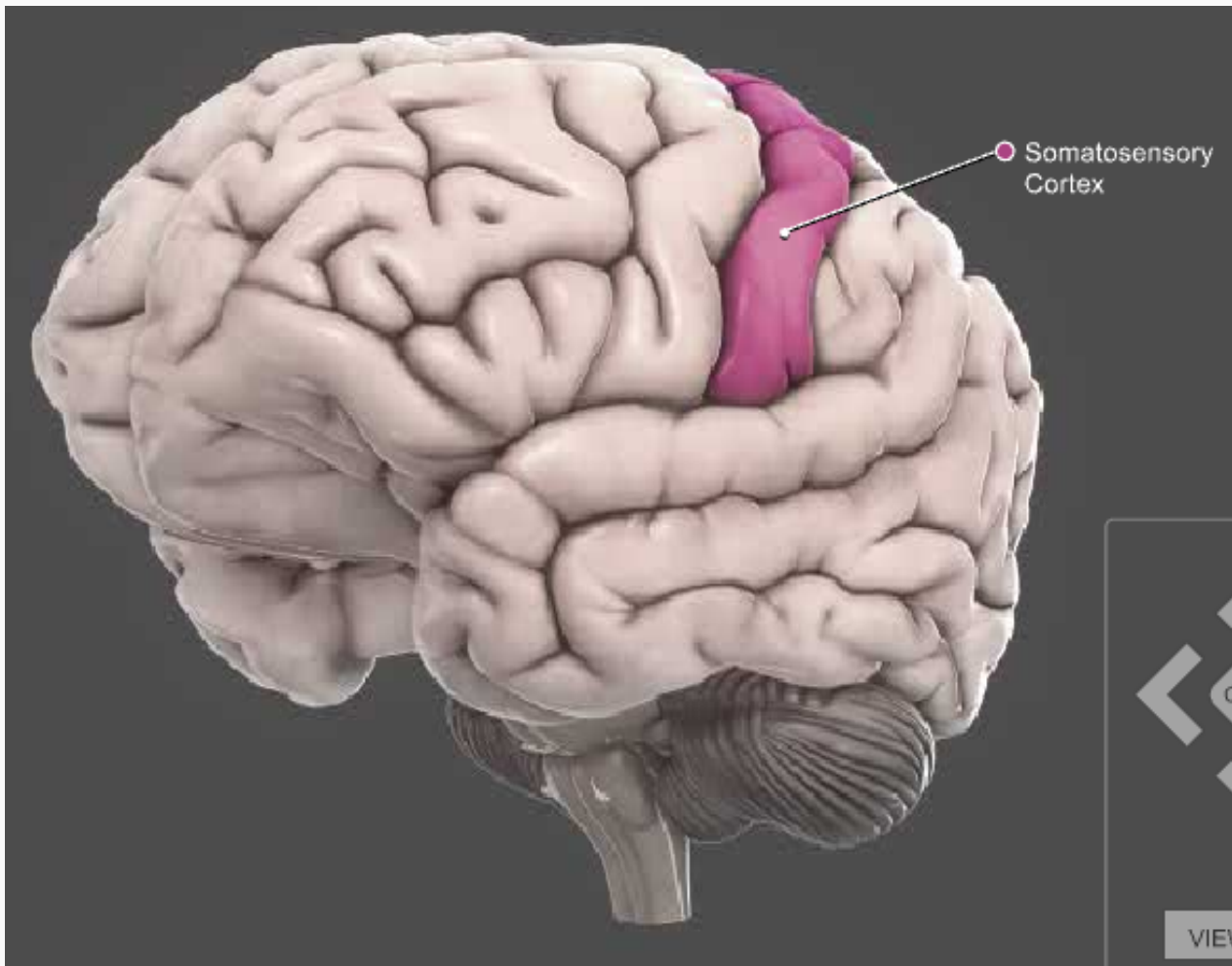
- Reconocimiento de sonrisas.
- Generación de amor, compasión, felicidad, aversión, justicia e injusticia, indignación, inseguridad...

- **Participación en la metacognición.**

- Ínsula, corteza cingulada y corteza prefrontal generan la capacidad de auto-observación o metacognición.

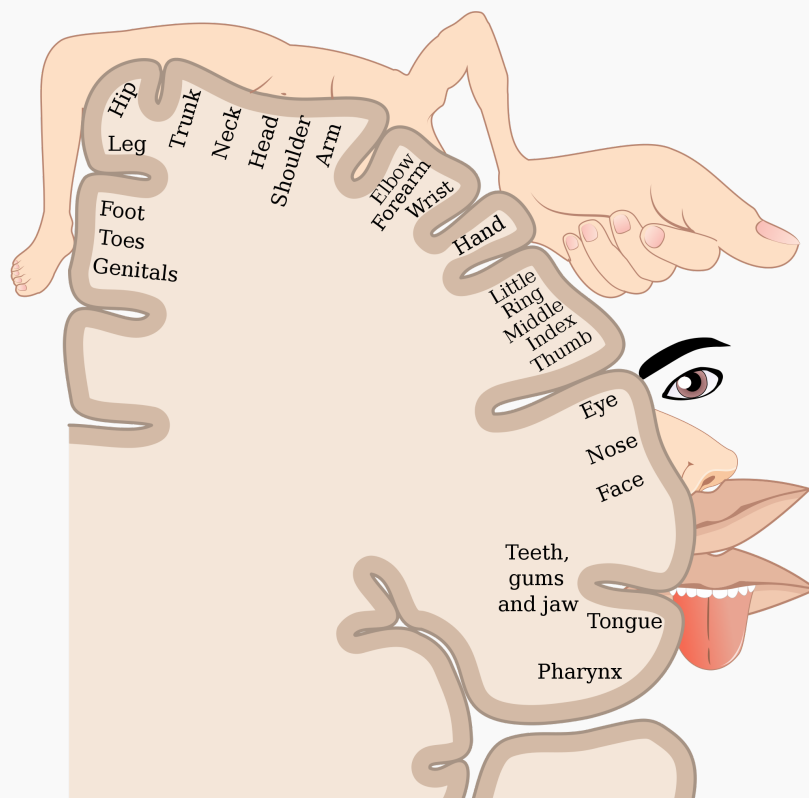
⁵ Existe una aparente vinculación entre la ínsula y las adicciones. Pacientes con daño en la ínsula perdieron adicciones. Se especula que puede ser por la pérdida en el sujeto de su identidad como usuario de la sustancia. **Ej: Pérdida de identidad como fumador.** <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1135926>
<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.111.630004>

Corteza somatosensorial y corteza motora:

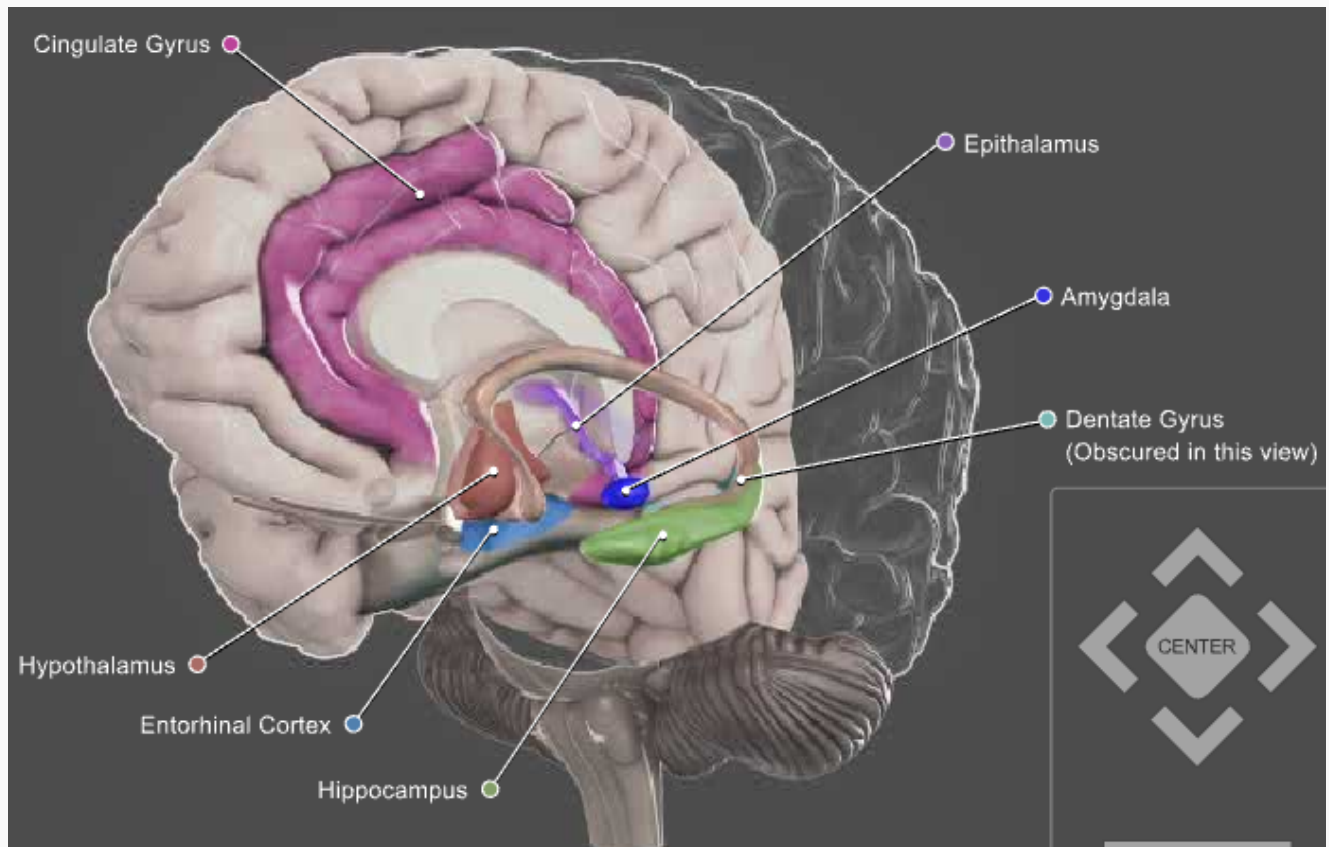


Funciones:

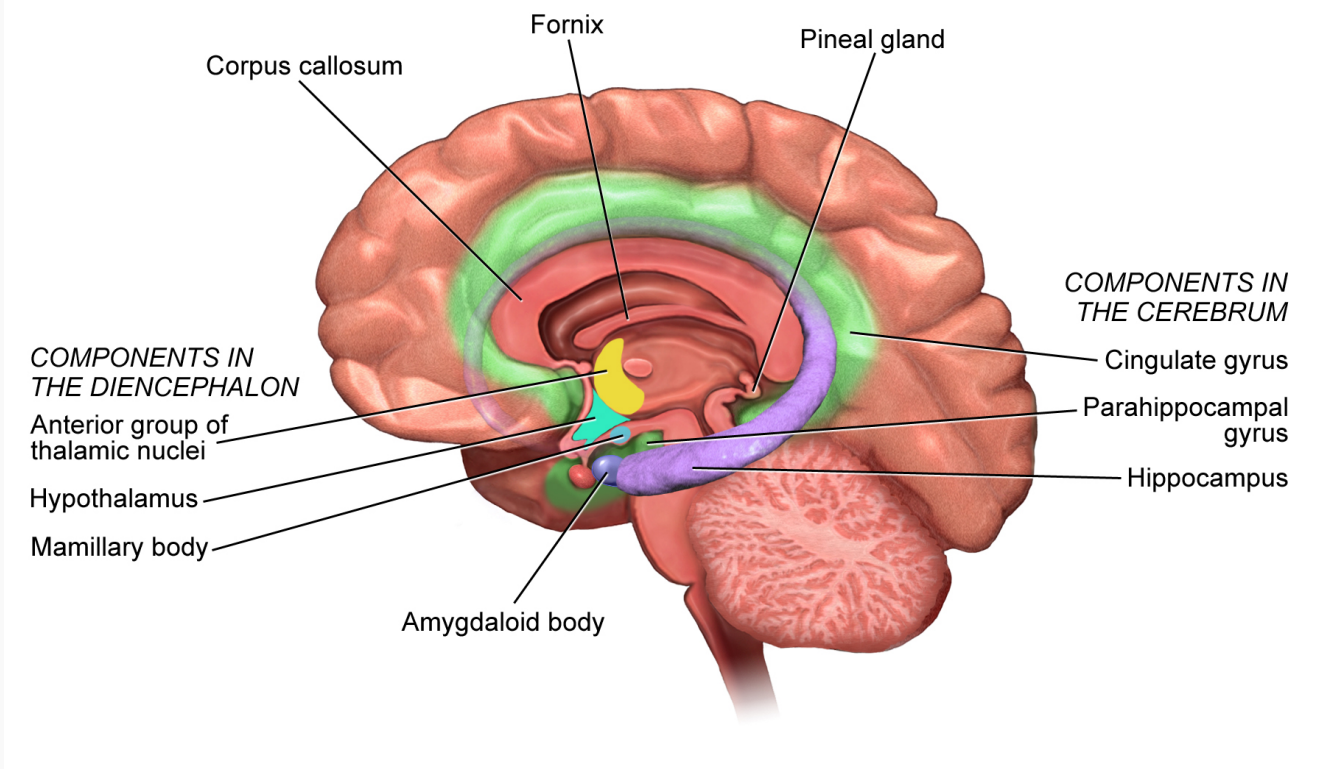
- **Neuronas de la recepción sensorial del cuerpo.**
 - Estas neuronas reciben los impulsos de los receptores sensoriales del cuerpo.
 - Procesamiento del dolor, táctil, temperatura,
- **Propiocepción y control motor.**
 - Encargada de la planificación, control y ejecución de las funciones motoras voluntarias.
 - En la imagen inferior se muestra la distribución de las zonas del cuerpo según las neuronas dedicadas.



Sistema límbico:



The Limbic System





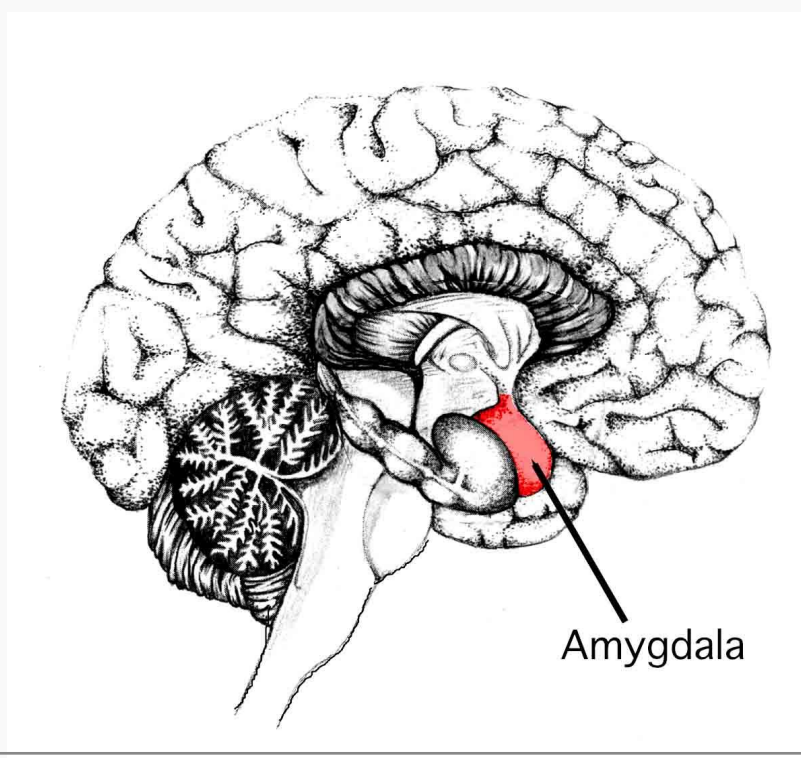
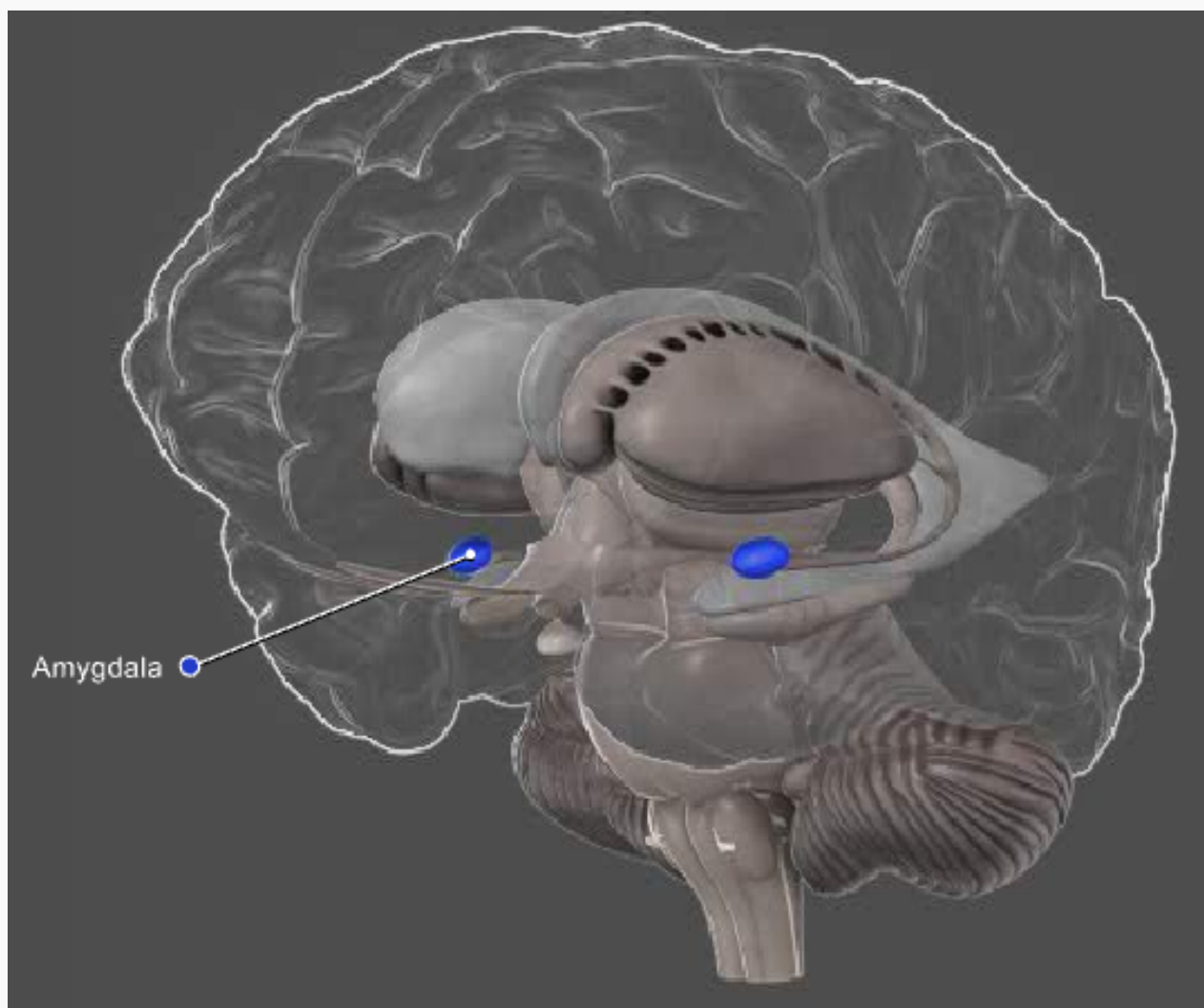
Funciones:

- **Sistema de la “ruta emocional”.**

El sistema límbico está integrado por varias estructuras complejas donde se incluye el hipocampo, la amígdala, el hipotálamo y la corteza cingulada. El sistema límbico integra la información con componentes emocionales y lo transmite a la “zona consciente” del cerebro a través del giro cingulado (o corteza cingulada).

Podemos observar la proximidad del hipocampo y la amígdala que nos permite intuir la estrecha conexión entre la memoria y las emociones.

Amígdala:





Funciones:

- **Generadora de emociones:**

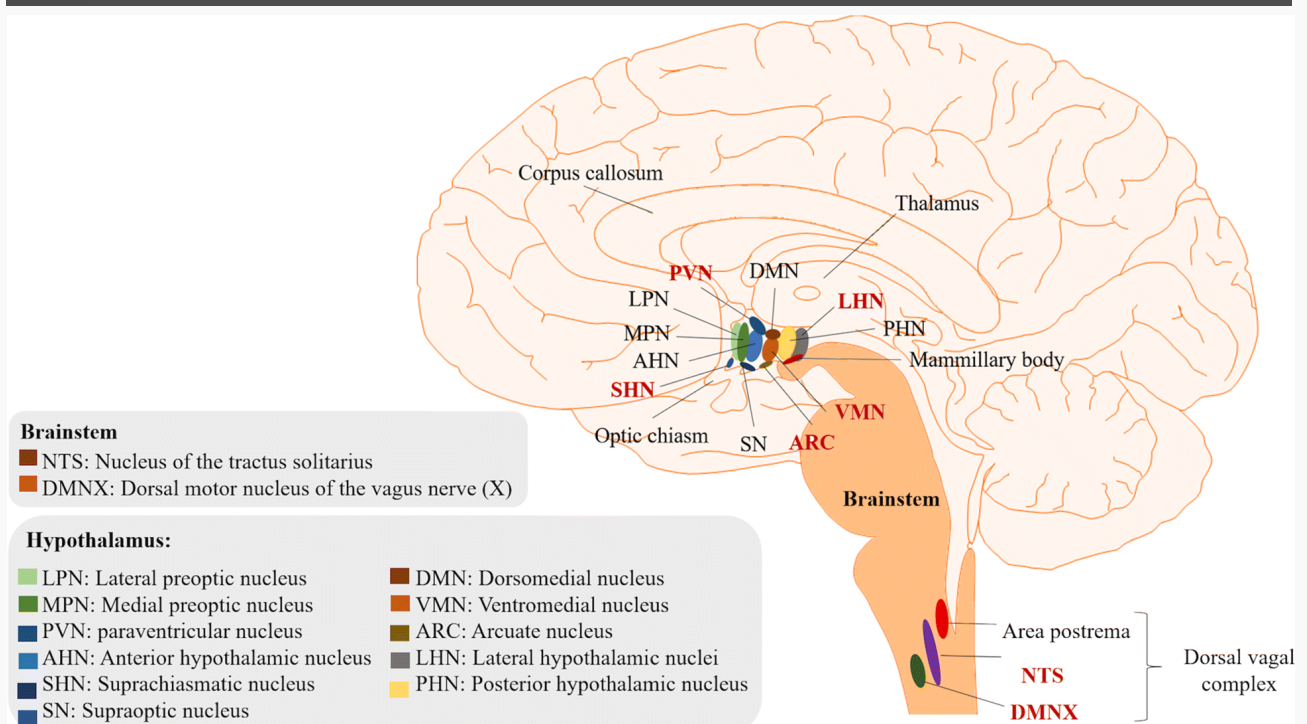
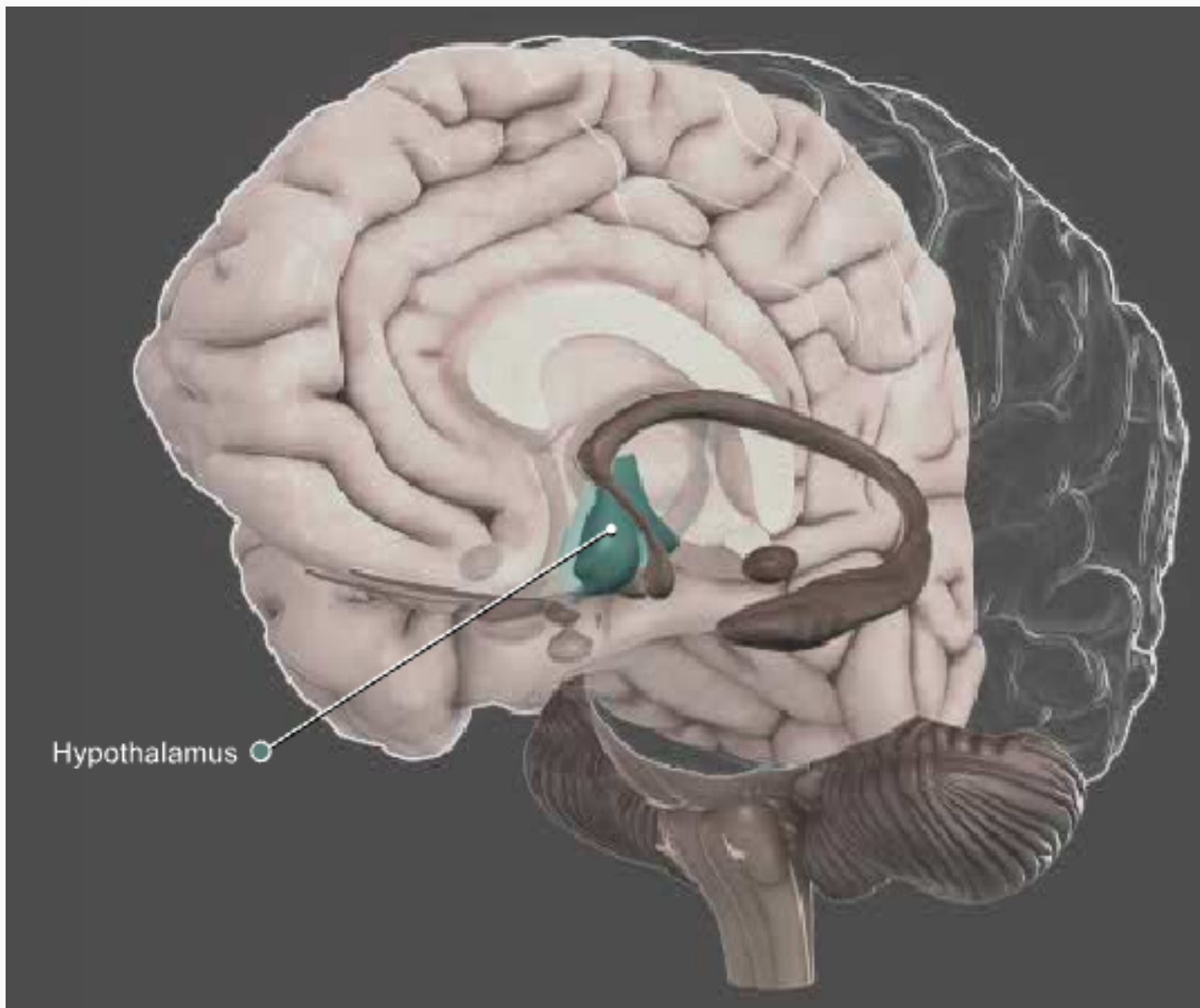
- Estrés, ansiedad, sistema de huida.
- Procesamiento y almacenamiento de reacciones emocionales.

- **Activadora del hipotálamo.**

- **Otras funciones:**

- Recepción de la información del entorno.
- Anticipación de una respuesta emocional.
- Consolidación y almacenamiento de la información emocional

Hipotálamo:





Funciones:

- **Generador de las sensaciones físicas:**

- Sed, hambre, frío, calor, cansancio.

- **Generador de las sensaciones emocionales:**

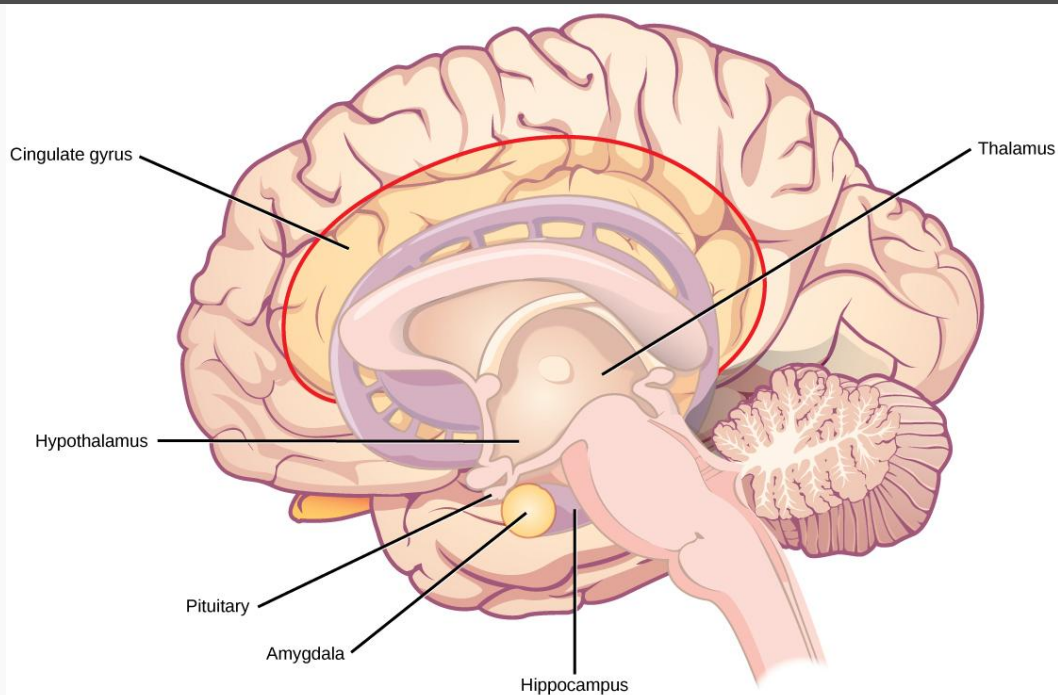
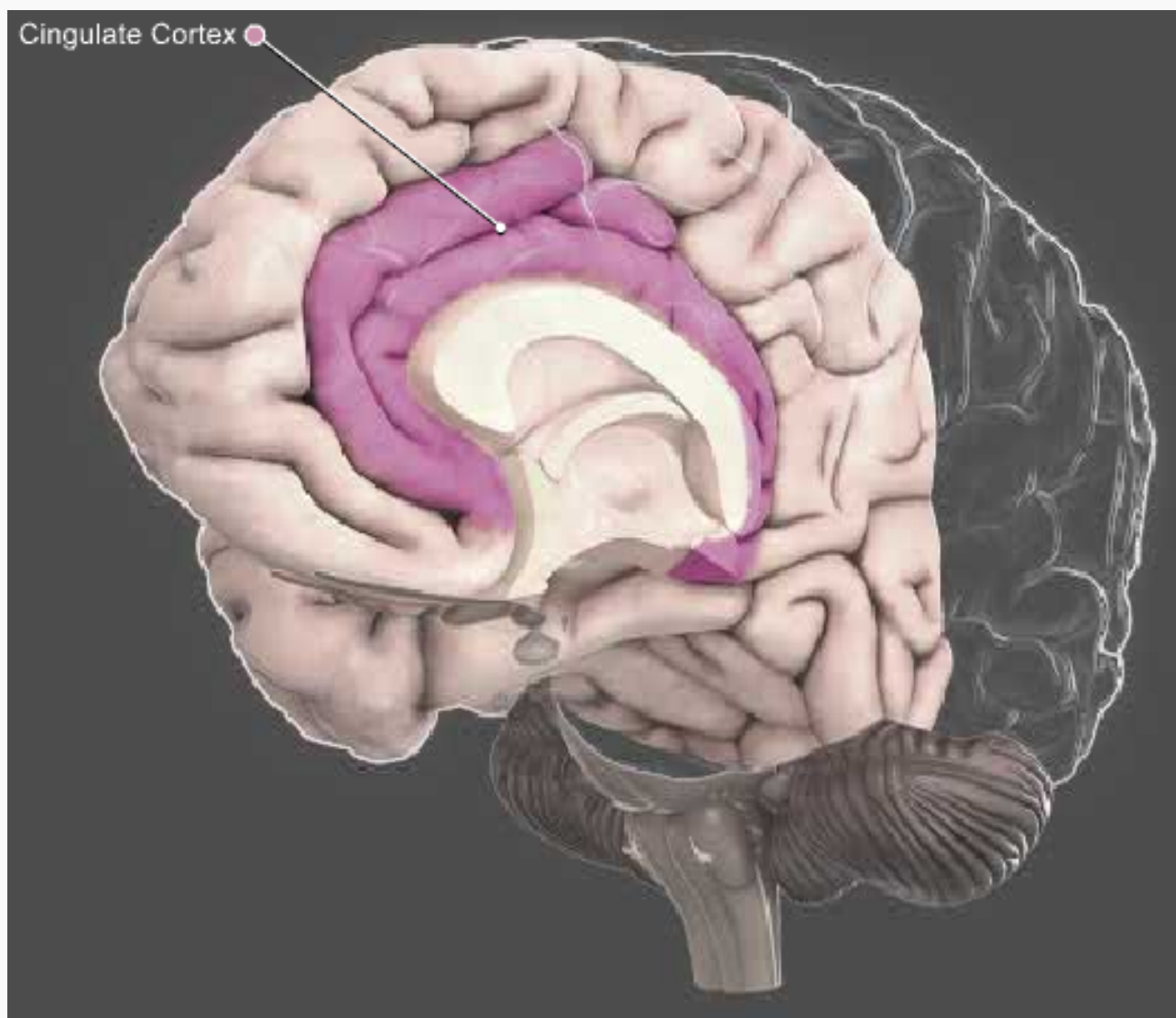
- La amígdala genera el impulso emocional, pero el hipotálamo es el encargado de hacer que sintamos esas emociones.

Sin la activación del hipotálamo, la emoción para nosotros deja de existir porque no la sentiremos.

Cada núcleo hipotalámico tiene asociadas unas sensaciones específicas y es normal que se activen de forma conjunta para hacernos sentir sensaciones complejas y a veces incluso contradictorias.

Aunque hablamos de “el hipotálamo” en realidad estamos hablando de un grupo de núcleos localizados en el hipotálamo. Una agrupación de núcleos neuronales diferenciables pero localizados todos ellos “bajo el tálamo”. De ahí el nombre del hipotálamo (debajo del tálamo).

Corteza Cingulada (giro cingulado):





Funciones:

- **Transformación de la información inconsciente a consciente:**

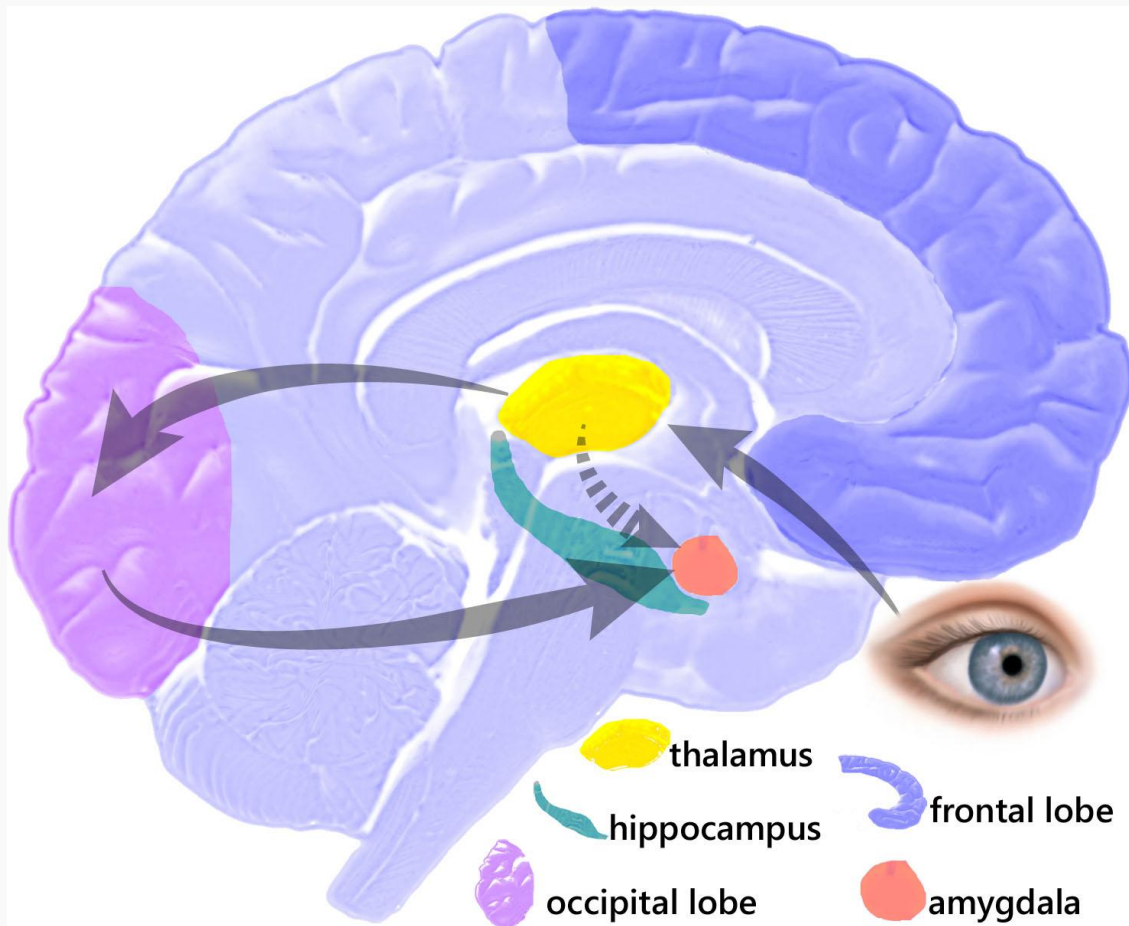
- La corteza cingulada recoge la información del sistema límbico y sistemas profundos para transmitirla a las capas superficiales de la corteza cerebral.

En la corteza superficial “se localiza” el pensamiento consciente, y la corteza cingulada se encarga de hacer este traslado de la información.

- **Regulación emocional:**

- Sensación de satisfacción vital.
- Regulación de sensaciones de dolor.
- Predicción de consecuencias (negativas) de las acciones o situaciones.

Flujo de información visual:



Ruta desde el receptor visual al tálamo y del tálamo al lóbulo occipital, hipocampo y del hipocampo a la amígdala.

Todo ello antes de la llegada de la información a la corteza frontal.

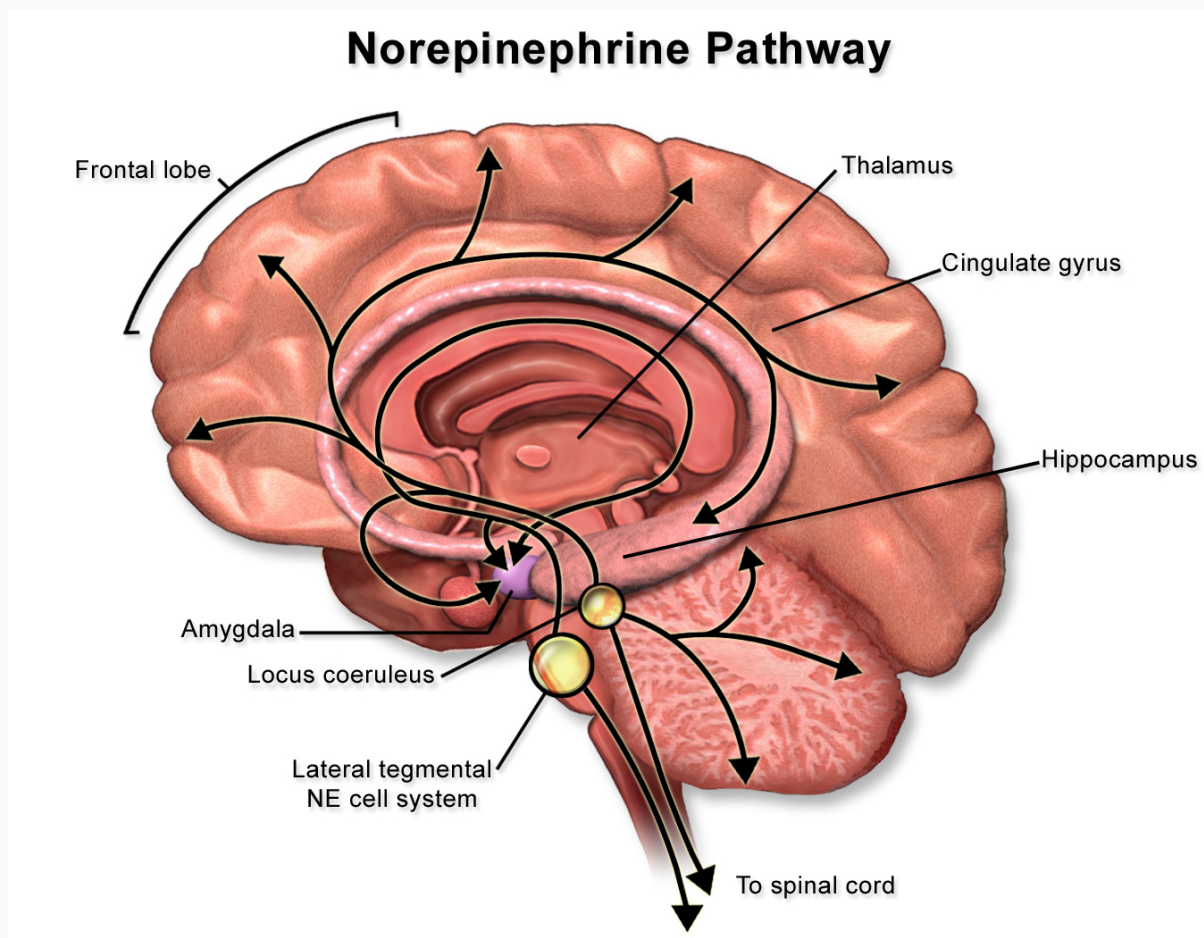
En la imagen podemos ver claramente como la información recibida por los órganos sensoriales pasa primero por el hipocampo y la amígdala antes de ser percibida de forma consciente.

El contenido emocional de la información percibida ocurre antes del pensamiento consciente y sesga nuestra interpretación de la realidad.

Circuito de la atención:

Circuito de norepinefrina generado en el Locus Coeruleus a través de la respiración nasal y que es conocido como el circuito o sistema de la atención.

La norepinefrina se eleva y activa nuestra atención. Sin embargo poco a poco con el paso de los minutos los niveles se reducen y es más fácil que aparezcan distracciones. Los ciclos de la norepinefrina duran entre 10 y 15 minutos.





Anexo 2. Tabla observación para body scan.

Cabeza	Torso	Brazos	Manos	Piernas	Pies
Coronilla	Cuello y garganta	Zona alta delantera	Interior de las palmas	Articulación de la cadera	Talones
Frente	Clavículas	Zona alta trasera	Dorso de las manos	Exterior del muslo	Plantas
Sienes (recorriendo de lado a lado)	Hombros	Axilas	Cada dedo de forma independiente	Interior del muslo	Cada dedo de forma independiente
Cuencas oculares	Trapecios y espalda alta	Articulación del codo	• Laterales	Glúteos y zona de asiento	• Laterales
Nariz	Espalda baja	Interior del codo	• Interior	Rodillas	• Interior
Labios	Pecho y corazón	Antebrazos por arriba	• Exterior	Corvas	• Exterior
Interior de la boca	Abdomen alto	Antebrazos por debajo	• Uña	Interior de las rodillas	Zonas entre los dedos
Barbilla	Abdomen bajo	Muñecas por arriba	• Falanges	Pantorrillas	Puente
Mandíbula (recorriendo de lado a lado).	Ventre y zona púbica	Muñecas por abajo	• Articulaciones	Zona tibial	Empeine
Base del cráneo y nuca	Laterales del torso	Laterales de los brazos	Zona entre dedos	Zonas laterales	Tobillo
Orejas	Base de la columna (rabadilla)	Sensaciones del interior	Sensaciones del interior	Sensaciones del interior	Sensaciones del interior
Cabeza completa	Torso completo	Brazos completos	Manos completas	Piernas completas	Pies completos



Anexo 3. Tabla observación de emociones.

Emoción	Evocación	Comentarios y beneficios
Agradecimiento	Piensa en aquellas cosas que agradeces en tu vida, las cosas buenas que tienes. Pequeñas cosas que te hacen feliz y que disfrutas cada día. Agradece que existan y observa esta sensación. Agradece cosas concretas a personas concretas.	El agradecimiento ha demostrado ser una de las mejores formas de mejorar nuestra satisfacción con la vida. Está directamente relacionada con una mayor felicidad sensación de felicidad.
Paz y tranquilidad	Piensa en una situación de mucha paz, como si estuvieras en una silla frente al mar. Nada pasa por tu mente, no tienes nada que hacer. Todo está en orden. Solamente estás ahí contemplando la existencia. Observa esa sensación de paz.	Evocar esta sensación te ayudará a darte cuenta que a lo largo del día la mayoría de los momentos son momentos de paz y tranquilidad . Nuestra mente es quien los convierte en momentos para preocupaciones o ajetreos. Acostúmbrate a disfrutar esta paz.
Cariño	Piensa en la gente buena de tu vida y en el mundo. Céntrate primero en estas personas. Piensa en las cosas buenas de la humanidad y aquello que nos hace iguales. Siente cariño y aprecio por las personas que te rodean y no juzgues sus comportamientos. Piensa en la sensación de cariño incondicional. Como cuando abrazas a alguien, incluso a un desconocido. Observa esta sensación.	Trabajar el cariño, la empatía y la compasión mejorará tu visión del mundo. Mejorará tu forma de ver y de relacionarte con las demás personas. Entenderás mejor que la mayoría de la gente no hace cosas malas porque quiera, sino por falta de capacidades, falta de educación, o a su vez, falta de empatía. Esto en sí mismo ya es un castigo para estas personas y por eso debemos ser compasivos con ellos.
Empatía	Piensa en una situación en la que tus intereses y los de otra persona están enfrentados. Piensa y comprende por qué la otra persona se siente como tú te sientes. Desconéctate de tu posicionamiento para sentir el argumento de la otra	Trabajar la compasión, es demostrar una increíble valentía ante la vida. Solamente la gente valiente puede ser compasiva. Porque desarrollar el perdón, la empatía y la compasión hacia gente “mala” o que haya hecho grandes males es muy difícil.



	persona. Céntrate en el ejercicio de ponerte en la piel de la otra persona. Guarda esa sensación de comprensión. Aceptando la realidad de las otras personas. Sin juzgarlas.	Pero es posible si eres suficientemente valiente. Lo fácil y cobarde es odiar. Es ver al otro como un enemigo y es estar a merced de nuestras emociones amigdalinas.
Compasión o amor bondadoso.	Piensa en las personas que se comportan mal. Por ejemplo en una persona que roba. Piensa que probablemente esa persona no ha tenido educación, u otros medios para sobrevivir. Piensa que esa persona no tiene empatía, y no es capaz de entender la situación de otras personas. Piensa que esa persona vive a merced de sus impulsos. Piensa que ese tipo de vida no es fácil. Aunque su comportamiento sea deplorable, ejerce la compasión y siente lástima hacia esa persona. Lamenta que se comporte de esa manera y evita el odio. Observa dónde sientes la compasión.	Tener compasión hacia el mundo es aceptar las circunstancias de las personas tal como son. Es mostrar empatía y cariño incondicional. Es abrir tu emoción a las emociones y circunstancias del resto de personas en el mundo. Recordando que la gran mayoría de la gente vive totalmente perdida. Que todo el mundo busca solo la felicidad, y que cuanto peores comportamientos tienen las personas, más lejos están de conseguir este sentimiento. Compadécete por ellas.
Unidad	Piensa en el mundo en el que vivimos. Toma distancia e imagina lo pequeños que somos pero date cuenta de cómo todas las personas formamos parte de una misma materia. La misma materia que compone todo el universo. Somos el mismo polvo de estrellas. Recuerda que todas las personas se enfrentan a las mismas dificultades que tú. Todos tienen las mismas emociones y sentimientos que tú tienes. Siente esa comunidad y unidad con el todo. Siente el hecho irrefutable de que formas parte de	Personalmente pensar en la unidad, me ayuda con las emociones de empatía, compasión, cariño y serenidad. Pero por otro lado también me da una paz existencial, me hace darme cuenta de que mis problemas son pequeños comparados con el mundo, y que no vale la pena agobiarse ni tener sensaciones malas. Ayuda a sentir armonía en la vida.



	un todo absoluto.	
Valor propio	Piensa en las cosas buenas que tienes como persona. Piensa en tus valores y céntrate en ellos. Esfuézrate en decir qué te gusta de tí. Búscalo y celebra que ya estés haciendo este esfuerzo. Valórate y quíete como persona. Practica la empatía, cariño y compasión también contigo mismo. Perdónate por aquello que hiciste mal, mira hacia adelante. Quiérete de forma incondicional. Guarda esa sensación de quererte.	Esta emoción es importantísima. ¿Cuántas veces somos nuestros propios verdugos? Nuestro propio instrumento de tortura. Nos hablamos como si le habláramos a nuestro peor enemigo y nos juzgamos con la más severa ley. Aprender a quererse y amarse, hablarse con cariño y tener compasión hacia uno mismo es básico para tener una vida feliz. Mejora la autoestima y confianza propia. Y como consecuencia mejorarás en muchos otros ámbitos de la vida.
Amor: • a la vida • a la familia • a la pareja • a las aficiones	Piensa en aquellas cosas que verdaderamente amas, eso que cuando piensas te llena el pecho de calor. Aléjate del pensamiento original, y guarda esa sensación para continuar sintiéndola. Observa la sensación de calor en el pecho.	Como en las otras emociones, si te esfuerzas en sentir más amor, te harás mejor generando esta sensación y será más fácil que a lo largo del día experimentes estas sensaciones. Al final amarás todo en la vida, y serás increíblemente feliz.
Aceptación	Piensa en aquellas cosas que no puedes cambiar. Cosas que están fuera de tu rango de acción y acepta su existencia. También dentro de ti. Acepta y comprende que forman parte de la vida y que no se pueden cambiar. Siente esa aceptación desde la serenidad, sin juzgar, sin pensar en culpas o posibles futuros si las cosas hubieran sido diferentes. Acepta la realidad como es, y guarda	Aceptar las cosas como son es muy importante, especialmente para fomentar el valor propio. Aceptar da paz en nuestras vidas. Evita que nuestra mente vague pensando en “<i>qué habría pasado</i>” o “<i>cómo sería mi vida si</i>”. Aceptar no significa resignación, pero significa aceptar que hay cosas que están fuera de nuestro control. Nos permite enfocarnos en aquellas cosas que sí podemos controlar. Como nuestras emociones.



	esa sensación de aceptación. Observa la paz que te da pensar esto.	
Sin emoción (Disolver la emoción)	Aléjate de las emociones. Siente el presente en tu meditación. Vuelve a las sensaciones físicas de tu cuerpo. Vuelve a la respiración hasta que la emoción se disuelva. Es como una serenidad neutra. Sin motivo ni beneficio en un sentido u otro. Pura observación sin involucración. Una sensación estática. Mantén esta sensación. Se puede hacer simplemente observando nuestra respiración sin juzgar.	Disolver las emociones nos ayuda a detectar cuando las emociones aparecen y cómo mitigarlas. Cuando hagas esta meditación, puedes observar también qué emociones aparecen. Si es que aparecen. Siente estas emociones sin juzgar su motivo. Después retoma la atención en la respiración y deja que se vayan. Así aprenderás a interpretar y gestionar tus emociones desde la serenidad.



Anexo 4. Actividades de consciencia plena.

Las actividades de consciencia plena con algo así como una meditación en movimiento. Con los ojos abiertos y mientras realizamos una actividad cotidiana.

Para hacer una actividad con consciencia plena solamente tenemos que poner toda nuestra atención en esa actividad.

Se trata de estar poniendo atención a las sensaciones físicas y sensoriales que esa actividad nos produce. En las manos, en la piel, sintiendo nuestra postura corporal, zonas de presión y tensión, etcétera.

Por otro lado ,mientras hacemos esta actividad debemos intentar evitar que la mente se vaya a otro sitio volando. Y cuando la mente vuele, simplemente volvemos a poner el 100% de nuestra atención en lo que sea que estemos haciendo.

Observando cómo la mente se nos escapa, observando los pensamientos, emociones y otras cosas que aparezcan dentro de nosotros/as.

Y retomamos la atención en nuestra actividad siempre con amabilidad. Volver al foco de la actividad que estemos haciendo.

Disfrutando y saboreando la experiencia del presente mientras realizamos la actividad.

Se trata de sentir profundamente el momento presente. El poder del ahora. Estar y nada más.

**Recomendaciones y consejos:**

Si estás en movimiento, haz cada movimiento con plena consciencia. Incluso con mayor lentitud. Observa el impacto y la huella que cada movimiento deja en tu cuerpo. Siente las sensaciones tras el movimiento.

Mueve tu mirada suavemente, evitando movimientos bruscos y sin fijarla con dureza.

Respira en el proceso, y observa cómo la respiración te devuelve a la presencia plena de la actividad que estás realizando.

Tómate tu tiempo con estas actividades. No busques velocidad. No busques eficiencia.

Busca placer en la experiencia del momento presente. Sin expectativas. Sin añadir nada más. Sin divagar con la mente y sin juzgar lo que vivimos.



Anexo 5. Meditación de conciencia plena.

La meditación de conciencia plena es la meditación de “mindfulness” por excelencia. Esta meditación consiste en observar todo lo que hay presente en cada momento y nada más.

Sin añadir nada más. Sin juzgar. Aceptando lo que hay, y lo que no hay. Con una observación completa desde una perspectiva imparcial. Momento a momento.

La meditación de conciencia plena se puede hacer en cierto modo como un body scan. Poniendo atención en las diferentes “cosas” que estaremos observando desde una perspectiva imparcial. Centrándonos en ellas y sin añadir nada más. Sin distraernos en la mente. Evitando que nuestra amígdala emita juicios al respecto.

Empezar respirando:

Esto es casi un mantra, pero es la realidad. Antes de comenzar con la meditación de conciencia plena debemos activar nuestra atención. Puedes comenzar con los ejercicios habituales de observación de la respiración.

Observar el cuerpo:

Una vez estemos bien con el nivel de atención, podemos empezar a “ampliar el foco” desde la respiración para incluir las sensaciones del resto del cuerpo.

Es como si hiciéramos un body scan, pero cubriendo todo nuestro cuerpo con la atención. Todo el cuerpo a la vez.

Observando nuestra postura, la posición de nuestros brazos y piernas. Incluyendo las sensaciones desde la cabeza hasta los pies. Un todo presente en este momento y nada más. Una presencia en un espacio y tiempo concreto. Sin nada más. Sin juzgar ni añadir a la experiencia. Dejando que cada momento exista en su plenitud.



*Desde esta observación de conciencia plena corporal podemos hacer (en general más fácilmente) los body scans sin narrativa.

Observar sonidos:

Desde la observación del cuerpo podemos avanzar para observar los sonidos que nos rodean. Sin emitir juicios u opiniones sobre los sonidos. Sin buscar categorizarlos o asignarles un nombre.

Pero también sin buscarlos. Dejando que los sonidos existan o que no existan. Que estén cuando estén y dejen de estar cuando se vayan. De nuevo, como observadores totalmente imparciales. Observando también las sensaciones auditivas en los oídos que esos sonidos provocan. Sin valorar o evaluar estas sensaciones. Solo sintiendo cómo se sienten.

Observar pensamientos:

Conforme avanzamos, podremos eventualmente llegar a observar nuestras propias distracciones y pensamientos espontáneos desde la imparcialidad.

Sin juzgar o emitir pensamientos adicionales al respecto. Observando como con los sonidos, como los pensamientos llegan y se van. Sin añadir nada más. Sin dejar que nos secuestren, pero sin intentar bloquearlos.

Volviendo a las sensaciones físicas de conciencia corporal completa para observar los pensamientos desde esta posición distanciada.

Observación completa:

El último paso es hacer una expansión de la atención a todos los elementos que observábamos antes. Tenemos conciencia corporal completa, observamos los sonidos y nuestros pensamientos.

Momento a momento. Sin emitir juicios. Sin añadir. Sintiendo la presencia que somos en el espacio que habitamos. Sin nada más. Expandiendo nuestra conciencia para buscar esta observación imparcial de todo lo que hay. Lo que hay a nuestro alrededor y lo que hay en nuestro interior.



Todo conectado por la posición, postura y situación de nuestro cuerpo en el espacio y el tiempo.

Las distracciones:

Como siempre, en estas meditaciones también perderemos la atención. Y el sistema para recuperar la atención es de nuevo el mismo.

Activamos el ancla de nuestra atención. La respiración.

Cuando te distraigas y te des cuenta, sin añadir nada más, recupera la sensación de tu postura corporal y vuelve a inspirar por la nariz con fuerza.

Desde la distracción a la recuperación de la atención pasamos por un proceso donde la respiración y la observación de nuestra postura nos “recoloca” en la meditación que estábamos haciendo.

Respira un par de veces por la nariz. Siente la postura y posición de tu cuerpo en el tiempo, y devuelve la atención a tu objeto de observación.



Anexo 6. Meditación de la montaña.

La meditación de la montaña fue redactada por Jon Kabat-Zinn, el padre de los programas de reducción de estrés basados en mindfulness (MBSR).

Es una meditación de visualización y mindfulness.

Consiste en seguir una guía auditiva para ir generando las imágenes, sensaciones e incluso emociones o reflexiones que la meditación nos va guiando.

Es una meditación preciosa, con diferente duración en función del vídeo o audio que elijamos.

Antes de comenzar esta meditación, también es conveniente hacer ejercicios de preparación de la atención con la respiración.

Aquí tenéis los links a los vídeos de esta meditación que a mí personalmente más me gustan.

Español:

<https://www.youtube.com/watch?v=vq8EKfg7QXs>

Inglés:

<https://www.youtube.com/watch?v=3Kg-Z8RIiAI&t=279s>



Anexo 7. Links a vídeos.

- **El agradecimiento. En pocas palabras.**

<https://www.youtube.com/watch?v=THuEl4knEw>

- **Ayunos de dopamina.**

<https://www.youtube.com/watch?v=AVJmCrSxkMc>

- **Video Kirtan Kriya acompañado.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg9NOOM2neA>



Anexo 8. Rutina para despertar la atención.

Cada día antes de comenzar a meditar es bueno que hagamos una pequeña preparación del cuerpo y de la mente.

Esta pequeña preparación nos ayuda:

- A despertar el cerebro (si meditamos por la mañana).
- Y a que el cerebro frene la inercia de los pensamientos (si meditamos a lo largo del día).

Hacer esta breve preparación nos ayudará a preparar nuestra atención y así conseguir que la meditación sea más efectiva.

- **Rutina de preparación:**

Por lo menos cinco minutos antes de comenzar a meditar **desconéctate de cualquier tecnología**. No veas la televisión, no mires tu teléfono, no escuches la radio ni nada similar.

Deja un espacio de por lo menos cinco minutos para que tu mente vaya aterrizando en el momento presente. Poniendo atención en cada cosa que haces. Puedes aprovechar para tomar agua, ir al baño, preparar la zona donde vayas a meditar, buscar una manta para cubrirte del frío, poner un incienso, etcétera.

El siguiente paso para preparar el cerebro **es activar el cuerpo**. Hacer unas pequeñas estimulaciones físicas de forma consciente que nos ayudarán a estimular (despertar) las zonas del cerebro que trabajaremos en la meditación.



Sigue la siguiente rutina de movimientos:

1. **Estira tu cuerpo.** Ponte de pié y levanta los brazos mientras te estiras. Involucra la musculatura de tus piernas para tensar el estiramiento. Observa la huella del estiramiento en tu cuerpo.
2. **Mueve tus hombros.** De pié o en posición sentada, con los brazos relajados cayendo hacia el suelo. Mueve los hombros haciendo seis (6) rotaciones hacia adelante y seis (6) rotaciones hacia atrás.
3. **Moviliza el cuello.** Haz unos pequeños movimientos de la cabeza. De un lado hacia el otro. Hacia arriba y hacia abajo. Inclinando suavemente de un lado y del otro. Dejando caer suavemente la cabeza hacia adelante mientras formas una medialuna moviendo la cabeza hacia cada hombro.
4. **Activa las manos.** Frota tus manos para calentarlas por lo menos durante dos (2) respiraciones completas. Después abre y cierra las manos buscando estirar y contraer los dedos lo máximo que puedas. Después vuelve a frotar las manos durante dos (2) respiraciones más y ponlas sobre tu cara para notar el calor de esta fricción.
5. **Activa la cara.** Mueve la cara. Abre y cierra la boca poniendo muecas muy expresivas. Levanta y baja las cejas. Abre mucho y contrae la musculatura alrededor de los ojos sin cerrarlos.

Hacer esta rutina **cada vez que vayas a comenzar a meditar** ayudará a que tu cerebro esté más preparado. Además con el tiempo será la forma de indicarle a tu cerebro que “es hora de meditar”. La rutina se convertirá en tu “trigger”.

Un disparador del estado de meditar.

Un trigger es algo que hacemos de forma rutinaria y que prepara al cuerpo para lo que sea que vayamos a hacer.



Uno de los triggers más conocidos es la música para entrenar.

Pero también hay triggers más sutiles como nuestra rutina antes de irnos a dormir que prepara al cuerpo para el descanso. O las actividades que hacemos antes de comer, que hacen que el cuerpo se prepare para comenzar la digestión.

O en la meditación por ejemplo, uno de los triggers más comunes es el uso de inciensos. Una potente estimulación olfativa que le dice a nuestro cuerpo que es hora de meditar.

Por eso si seguimos una rutina antes de meditar crearemos una red neuronal que asociará estas actividades a la meditación y fomentará nuestra atención. Crearemos un trigger para la concentración.

Y dentro de esta rutina también puedes poner incienso. Incluso un poco de música relajante mientras haces los estiramientos y calentamientos. Simplemente cuando vayas a comenzar a meditar **es mejor que apagues la música para meditar en silencio.**

Como punto final, simplemente ten en cuenta que el cerebro necesita hacer transiciones suaves. Para ello puedes seguir esta rutina pero lo ideal es que encuentres el sistema que mejor se adapte a ti.

Para que puedas crear tu propio entorno y tu proceso para que el cerebro pueda entrar suavemente en la meditación. Con el tiempo descubrirás que es mejor para ti.



Anexo 9. Las posiciones para meditar.

No existe una posición correcta o incorrecta para meditar. No hay requisitos reglados que tengamos que seguir a rajatabla para meditar bien.

En algunas culturas la meditación se hace incluso caminando, así que imagínate.

Sin embargo, es cierto que determinadas posiciones van a favorecer o dificultar nuestra capacidad de atención y de retomar el foco de la meditación cuando nos distraigamos.

Y así podemos distinguir básicamente dos posiciones:

- Posición sentada.
- Posición tumbada.

Posición sentada:

La posición sentada es la posición más idónea porque nos ayuda a mantener activa la atención y a recuperarnos de las distracciones.

Da igual si es en una silla, en flor de loto, con las piernas cruzadas, o en un cojín de meditación.

Sentarnos ayuda a que podamos respirar mejor (activando la atención) y también nos sirve como mapa para recuperarnos de las distracciones.

Por otra parte, el proceso de recuperación de las distracciones pasa por una breve observación de la postura corporal, que es más fácil de hacer en postura sentada.

El único requisito es que tengamos una posición digna. Una posición que denote presencia. Con la espalda recta, pero sin tensiones innecesarias.

Que no te arrugues como un gusano, básicamente.



Por otro lado apoyar la espalda es una opción, aunque mucha gente recomienda no hacerlo.

Si no apoyar la espalda va a suponer que tengas dolores y molestias, es mejor que apoyes la espalda y así evitas tener estas distracciones.

Pero si no apoyar la espalda es cómodo y adecuado para ti, tu atención se beneficiará un poco más.

Posición tumbada:

Tumbarnos para meditar también es una opción válida. El único riesgo aquí es dormirnos. Pero si lo que buscamos pues esto se convierte en una ventaja.

Para el body scan por ejemplo, la posición tumbada es muy agradable porque nos ayuda a diferenciar mejor cada zona del cuerpo. Pero recuerda que tendrás mayor atención en posición sentada.

Intenta limitar las meditaciones tumbadas para meditaciones con audioguías que no te duerman, o momentos del día donde estés bien despierto/a.

En definitiva:

Lo importante es poder meditar.

Que podamos hacer las observaciones correspondientes, los ejercicios que toquen y retomar la concentración cuando nos distraigamos.

Y por eso es importante no estar en una posición extremadamente cómoda. Pero tampoco en una posición que nos cause dolores o molestias.

Por ejemplo, meditar con las piernas cruzadas sobre el duro suelo provocando dolor en los tobillos es una mala opción, porque no favorecerá que tengamos concentración.



Si la posición te ayuda a concentrarte, significa que es buena. Si te causa distracción, significa que no es adecuada.



Sobre el autor

Mi nombre es Alonso Narváez Tamés, nacido en la capital de México y criado en la capital de España.

Soy abogado de formación reglada y una persona apasionada por el conocimiento de la vida.

Me encanta el aprendizaje continuo e intentar ser un poco mejor cada día.



Empecé a practicar la meditación con 15 años, después de leer un diario budista. Desde entonces he sido un apasionado practicante.

Los últimos años me he adentrado en el mundo de la neurociencia de la meditación y al ver las grandes aplicaciones prácticas que tiene para la vida decidí comenzar con el proyecto de Altana Programs.

Empezando con la meditación para desarrollar el cerebro y conseguir vidas más plenas.

Por la difusión del conocimiento de calidad, suficiente, correcto y adecuado para la mayoría.

Siempre para ti.