

# Introducción

Piensa en todos los momentos que «perdemos», dentro del coche en un atasco de tráfico, de pie esperando en una cola, sentados en una reunión aburrida. Piensa en todos los momentos que «desperdiciamos», yendo a fiestas de las que no disfrutamos, trabajando cuando no estamos concentrados, mirando un programa más de televisión antes de irnos a acostar. Luego están los «momentos robados», aquellos momentos que cogemos cuando nadie nos está mirando, para mirar escaparates, para navegar por la red o jugar con nuestros teléfonos. Y piensa en todos esos otros momentos, los momentos entre otros momentos. ¿Y si cada uno de esos momentos nos ofreciera una oportunidad extraordinaria?

Cada momento, creo, nos ofrece la oportunidad para corregir el curso de nuestra vida, o para tener una maravillosa nueva idea. Cada momento nos ofrece la posibilidad de reenfocar la mente. Y cada momento nos ofrece la oportunidad de experimentar una quietud profunda, por muy preocupados o abrumados que estemos. Es decir, un cambio drástico o espectacular no requiere mucho tiempo: sólo lleva un momento.

*Respira* te ofrece una serie de ejercicios organizados, basados en la práctica de la meditación, que te serán útiles para captar el momento, estar en el momento y utilizar el enorme potencial de un momento. Estos ejercicios son tan rápidos y tan sencillos que se pueden hacer en sólo un minuto. Paulatinamente se van acortando, acortando, hasta que, con el tiempo, no ocupan nada de tiempo.

La idea para este libro me vino en un momento. Una mañana estaba meditando, mis treinta minutos habituales, pero esa determinada mañana me resultaba muy difícil permanecer sentado quieto. El tiempo avanzaba lentísimo. ¿Me había olvidado de poner el reloj? ¿Llevaría ya una hora sentado ahí? ¿Debería mirar la hora? Finalmente abrí los ojos y miré el reloj; sólo me quedaba un minuto. Me había pasado veintinueve minutos pensando cuándo acabarían los treinta. Algo desalentado, decidí poner fin a la meditación, pero de repente pensé: «A lo mejor este próximo minuto es el más importante». Así pues, quedándome un solo minuto, volví a empezar; decidí meditar un minuto.

Desde ese momento en adelante, comenzó a cambiar mi actitud hacia el tiempo. Empecé a pensar menos en objetivos a largo plazo y más en oportunidades del presente. Comencé a pensar cuánto se podría realizar realmente en un corto espacio de tiempo, y a experimentar con meditaciones rápidas.

No es así como consideramos normalmente la meditación. Suponemos que la meditación es una prueba de aguante: cuanto más tiempo puede estarse sentada la persona, quieta y tranquila, más espiritual es. También suponemos que la meditación se ha de practicar en un lugar retirado, sereno, hermoso, muy lejos de la vida cotidiana. Sin duda tenemos esas suposiciones debido a que gran parte de nuestro legado espiritual nos lo han transmitido monjes, monjas, ermitaños y profetas, personas que han o habían renunciado a la vida normal ordinaria.

Pero, naturalmente, los beneficios de la meditación, como la tranquilidad, el conocimiento de uno mismo y la claridad de pensamiento, deberían estar disponibles cuando más los necesitamos. Y seguro que la práctica de la meditación debería ser factible en todas partes, ya sea que estemos atascados en el tráfico, iniciando un negocio o empresa, mudándonos de casa o cambiando un pañal.

Sin duda cuanto más rápido podamos estar en calma y cuantos menos apoyos necesitemos, mejor. Es decir, tal vez no se trata de cuánto tiempo podemos alargar la meditación, sino de cuánto podemos acortarla.

Tal vez nos perdemos el enorme potencial de un momento porque creemos que «un momento» es una cantidad de tiempo muy corta, de uno o dos segundos, y, por lo tanto, insignificante. Pero en realidad la palabra «momento» viene de la palabra latina que significa «una partícula suficiente para inclinar la balanza». Puede cambiarnos la vida. Un momento es, por su propia naturaleza, trascendental.

En sólo un momento, un conductor borracho podría acelerar en un semáforo en rojo y atropellarte. En sólo un momento se puede derrumbar una represa, ocurrir un temblor de tierra, incendiarse un bosque seco. Nunca se sabe cuándo va a desaparecer algo que se da por descontado.

En tiempos recientes, ningún incidente ha hecho comprender mejor esto que el ataque terrorista al World Trade Center de Nueva York. El 11 de septiembre de 2001, las personas que llevamos vidas «estables» en países «estables» comprendimos que también somos vulnerables a la natural imprevisibilidad de la vida, y que, pese a nuestra tecnología, todavía no sabemos qué va a ocurrir en el próximo momento. También comenzó a preocuparnos qué nuevos desastres, que no podíamos imaginarnos, podrían ocurrir en el próximo momento.

Pero olvidamos que no todas las sorpresas son terribles: algunas nos traen curación, inspiración, estímulo y alegría. Y olvidamos tener presente la posibilidad de que el próximo momento podría traernos un milagro. En un momento, durante una larga en-

fermedad, simplemente empiezas a recuperarte y nadie sabe decir exactamente por qué. En un momento nos llega inesperadamente una idea nueva a la mente. En un momento, después de años de separación, cae el muro.

Pero ya sea que estos momentos transformadores de la vida sean globales o personales, felices o tristes, grandes o pequeños, nos recuerdan que la vida ordinaria tiene la posibilidad de ser extraordinaria. En sólo un momento se puede abrir la vida ordinaria para revelar otra realidad que era inconcebible en el momento anterior.

He ayudado a muchas personas y organizaciones en el proceso de cambios importantes. En calidad de orientador, mi papel es principalmente ayudar a establecer las mejores condiciones para el cambio constructivo y luego sostener el espacio para que surja. Estas transformaciones pueden llevar un tiempo considerable, pero cuando ocurre un avance decisivo, ocurre de repente, en un momento; nadie puede predecir cuándo ocurrirá ni qué será. Pero la única y mejor condición para que ocurra es simplemente que las personas involucradas posean una habilidad muy sencilla: estar presentes en el momento presente, y abiertas o receptivas a sus posibilidades.

Los ejercicios que presento en este libro te servirán para renovarte y recargarte momentáneamente a lo largo del día. Pero los momentos de meditación, en particular cuando se reparten a lo largo del día, hacen mucho más también: pueden transformar nuestra relación con el tiempo. Durante los momentos de meditación podemos experimentar una profunda quietud (que está en nuestra naturaleza) en medio de la actividad (que también está en nuestra naturaleza). Durante los momentos de meditación podemos transformar una vida que encontramos limitada, atiborrada y aje-

treada, en una vida que nos resulta espaciosa y llena de oportunidades. Pero dado que este método vuelve del revés la idea tradicional sobre la meditación, quiero explicarte brevemente por qué tiene lógica.

La mayoría de las tareas que emprendemos exigen un esfuerzo diligente durante un largo periodo de tiempo, y la recompensa sólo viene en el futuro. Pero la paz, la quietud y la alegría no son así. La alegría o la satisfacción no se encuentra cuando conseguimos nuestros objetivos, cuando resolvemos todos nuestros problemas o cuando tenemos más cosas. No encontramos en absoluto la alegría «en el futuro», porque si tenemos la atención centrada en el futuro nos encontramos en un estado de carencia o expectación, lo cual sencillamente no es la manera de estar contentos. No podemos experimentar paz si tenemos la mente ocupada en cualquier cosa que tenga que ver con el futuro. Sólo podemos encontrarla ahora.

Y si la alegría depende de las circunstancias, en cómo van las cosas, también es susceptible, está sujeta, a un «cambio» de las circunstancias. Si sólo estamos en paz porque la vida va bien, no estaremos en paz cuando la vida vaya mal. La verdadera alegría trasciende completamente al cómo van las cosas.

Si no logramos encontrar alegría en medio de nuestra vida, ahora, con todas sus imperfecciones, no la encontraremos en otra parte ni en otra ocasión. Paradójicamente, la única manera de estar sosegados, en paz, es estar totalmente presentes en lo que ocurre ahora, aun cuando a veces eso no sea apacible. Dicho con las sucintas palabras de Krishnamurti, «es ahora o nunca».

Y puesto que la alegría solamente se puede encontrar ahora, pues, seguro que es posible hacerlo. Es decir, «no lleva tiempo». No es necesario ir a un retiro, dejar el trabajo ni encontrar «veinte minutos dos veces al día» para sosegarlos. La paz «siempre» está a

nuestra disposición. Se nos ofrece ahora, una y otra vez, dondequiera que estemos. Pero no la vemos, porque, bueno, estamos muy ocupados haciendo otras cosas, como, por ejemplo, intentando buscar sosiego o leyendo este libro.

Así pues, considera este libro sólo una manera de ir directamente al grano. Si es posible encontrar sosiego y alegría ahora, pues bien podrías ir derecho a ellos. Con este método no pretendo reemplazar ninguna otra forma de meditación u oración, ningún camino de autodescubrimiento ni ninguno de los excelentes libros de autoayuda, desarrollo personal o empresarial que existen; estos dan color y profundidad a nuestra vida. Pero si no aprendes a hacerte experto del momento, tus posibilidades de éxito en cualquier camino se verán limitadas. Si aprendes la maestría del momento, bueno, entonces no habrá nada que te pare.

En el centro o núcleo de este libro está el momento. Pero el momento es elusivo y, a no ser que ya seas un experto, podrías tener dificultades para encontrarlo. Por lo tanto, en la *Primera parte* comenzamos con algo a lo que es más fácil acceder: un minuto. (Un minuto es como un momento con asideros a ambos lados; sabes dónde empieza y dónde termina, por lo tanto es más fácil cogerlo.) Con el primer ejercicio, el Minuto Básico, aprenderás a encontrar una profunda quietud en sólo un minuto.

En la *Segunda parte*, «Ejercicios intermedios», aprendes a hacer más portátil y versátil el Minuto Básico, lo conviertes en un instrumento que puedes usar dondequiera que estés, ocurra lo que ocurra, incluso en una situación de urgencia.

La *Tercera parte*, «El Momento en el Tiempo», es más filosófica; explora la naturaleza del tiempo y te demuestra lo flexible que puede ser este.

La *Cuarta parte*, «Ejercicios avanzados», te explica la manera de reducir poco a poco la duración de un Minuto Básico hasta que logres experimentar sus beneficios casi en un momento.

En la *Quinta parte*, «Conocer el Momento», hablamos en más profundidad del significado de un momento y te ofrezco ejemplos realmente extraordinarios de uno.

La *Sexta parte*, «Ejercicios muy avanzados», te explica la manera de encontrar quietud a tu alrededor, todo el tiempo, en todo lo que hagas.

La *Séptima parte*, «El milagro del Momento», te ofrece técnicas adicionales, más flexibles, que te servirán para experimentar las milagrosas posibilidades de cada momento.

Por último, la *Octava parte*, «Maestría del Momento», te reta a dar un último y pequeño salto hacia la maestría.

Aunque los capítulos de este libro son cortos, están muy concentrados, así que no te los zampes todos de una vez (si lo haces, podría darte una indigestión espiritual, trastorno común causado por leer muchas grandes ideas sin asimilarlas). Claro que puedes leer todo el libro de una vez para hacerte una idea general, pero la mejor manera de leer este libro es con mucha lentitud. Lee un capítulo, mástalo bien y vuelve a leerlo. Practica los ejercicios, vive con ellos. Cuando los hayas digerido totalmente y sientas hambre de más, pasa al siguiente capítulo.

Si te precipitas a leerlo hasta el final, es posible que no lo entiendas del todo. Esto se debe a que la descripción y definición que doy de un momento va profundizando a medida que avanza el libro, y este se va volviendo algo más filosófico. Cada capítulo está escrito partiendo de la suposición de que has cambiado desde que practicas los ejercicios del capítulo anterior. Es decir, el final del libro está escrito para un «tú» diferente.

Comprométete a practicar estos ejercicios en serio, aunque,

eso sí, no te los tomes demasiado en serio, por favor. Abórdalos más como un juego que como un castigo, y siéntete libre para adaptarlos a tu vida como mejor te convenga. No hay manera de saber qué te va a dar resultado, ni cuándo.

Hay muchísimas cosas en el momento y en la naturaleza del tiempo que son misteriosas, paradójicas e imposibles de explicar, o incluso de entender. Así pues, podría convenirte dejar a un lado este libro un tiempo, y volver a él después, para otra zambullida. Entonces quizá lo veas de una manera totalmente distinta.

Si ya has probado la meditación, espero que estés receptivo o receptiva a esta manera diferente. He descubierto que incluso personas muy experimentadas en meditación se benefician de este método, porque aunque este libro está escrito para principiantes, también le resulta útil a los principiantes avanzados. (Principiantes avanzados son personas que están siempre dispuestas a volver a empezar.)

Ateniéndome a un espíritu de simplicidad, he evitado incluir citas y alusiones a estudios, emplear lenguaje religioso, introducir diagramas, tablas u organigramas y hacer comparaciones transculturales. Simplemente prueba a hacer los ejercicios. No hace falta que dejes tu trabajo, que busques una niñera o canguro ni que alquiles una cabaña junto a un lago. No necesitas comprar ningún tipo de ropa especial. No necesitas llevar un diario. No necesitas unirte a un grupo, adquirir un equipo especial, reordenar tu oficina, bajar un programa de la Red ni comprar un DVD con instrucciones de mi sitio web. Todo lo que necesitas está aquí, exactamente donde estás tú.



PRIMERA PARTE

**Ejercicios básicos**



En esta primera parte del libro aprenderás el Minuto Básico, el cimiento del Método Un Momento. El primer capítulo te presenta este ejercicio, y los siguientes te serán útiles para profundizar tu experiencia y comprensión.

Podrías pensar que en esta parte hay muchos detalles para algo que, al fin y al cabo, sólo es un minuto. Pero dado que el Minuto Básico es muy condensado, requiere el mismo grado de habilidad que podrías necesitar para hacer un ejercicio que lleva una hora.

Cuanto más practiques el Minuto, más sutilezas descubrirás en él. Por ejemplo, hay ciertos aspectos del Minuto, como la respiración y la postura, que al principio parecen muy obvios, pero que con el tiempo se vuelven más fascinantes. O igual podrías descubrir que mientras aprendes el Minuto te pasan tantas cosas por la cabeza que te agobies. Ahora bien, con el tiempo, a medida que la mente se vaya calmando y moderando la marcha, el Minuto se hará más espacioso, aun cuando siga durando sólo un minuto.

## El Minuto Básico

Para hacer el Minuto Básico vas a necesitar un temporizador o un despertador en el que se pueda programar un minuto exacto (un reloj avisador de cocina es ideal). Más adelante prescindirás del avisador, pero por ahora es esencial.

Lo siguiente que necesitas es encontrar un tiempo y un lugar en el que no te interrumpa o perturbe nadie ni nada. Trata al Minuto como si en él fueras a experimentar algo realmente profundo, aunque sólo sea en un minuto. Está abierto o receptivo a la posibilidad de que, en palabras del poeta sufi Jalal al-din Rumi:

Un ratito solo en tu habitación  
resultará más valioso  
que cualquier otra cosa que  
se te pudiera dar.<sup>1</sup>

En términos prácticos esto significa cerrar la puerta y desconectar el teléfono; apagar el ordenador para no estar pendiente de los correos electrónicos y bajar el volumen del contestador automático; poner un letrero en la puerta: «Vuelvo dentro de un minuto». En otras palabras, significa pulsar la tecla «Pausa» en tu vida. Date cuenta de que hay pocas cosas que sean tan urgentes que no puedan esperar un minuto.

Ahora que te has labrado un minuto de soledad, siéntate. Es mejor elegir una superficie dura, por ejemplo el borde de una

silla o un cojín firme en el suelo, para que no te hundas, no se te ladee el cuerpo ni quedes medio encogido o repantigado. Y asegúrate de no apoyarte en nada, por ejemplo en los brazos de un sillón. En cuanto a las piernas. Elige cualquier postura en la que sientas el cuerpo en equilibrio, estable, simétrico, una postura que puedas sostener sin cambiar de posición durante un minuto. Si te sientas en el suelo, procura cruzar las piernas; si lo haces en una silla, simplemente apoya firmemente las plantas en el suelo, o engancha los pies en las patas de la silla (procura que no te quede un pie colgando, porque podría comenzar a balancearse sin que te dieras cuenta). En todo caso, sea cual sea la postura que elijas, el punto principal es el siguiente: cuando estás sentado de un modo equilibrado, estable y quieto, practicas ser equilibrado, estable y quieto.

Ahora que estás sentado, endereza la espalda. Imagínate que te tiran de la coronilla hacia arriba, elevándote, separándote del suelo. No intentes hacerlo con mucho vigor; eso sí, simplemente anima amablemente a tu columna a alargarse. Esto podría parecer un ejercicio de estiramiento, pero considéralo así: desde el momento en que estamos en la Tierra, la gravedad nos tira hacia abajo, así que hace falta cierta resolución para elevarse. Paulatinamente esto se convertirá para ti en una segunda naturaleza. Te despojarás del peso del mundo. Considéralo una tracción cósmica.

Ahora que estás sentado con la espalda erguida, relájate. Cuanto más te familiarices con esta postura, más pronto te relajarás. La cabeza se te levanta y todo lo demás se afloja. Los órganos se acomodan en su lugar, los pulmones tienen más espacio para hacer su trabajo.

Ahora pon el reloj avisador o temporizador en un minuto exacto. Quizá te parezca tonto usar este aparato sólo para un minuto, pero es necesario, de verdad. Tener controlado el minuto te permi-

te olvidarte del tiempo, y asegurarte de que no te vas a distraer. Ni se te ocurra pensar que puedes hacer el Minuto Básico con un ojo puesto en el reloj. Es esencial que, durante un minuto, dejes totalmente de controlar el tiempo, y esto exige un avisador.

Podrías estar tentado a poner más de un minuto, basándote en la teoría de que obtendrás más del ejercicio si lo haces durante más tiempo. No lo hagas, por favor. Este ejercicio está pensado para convencerte de que de verdad puedes experimentar sosiego o paz en sólo un minuto. Así que si lo haces durar más,errarás el tiro.

En cuanto a las manos, la mayor parte del día las tienes muy ocupadas haciendo cosas, muchas veces sin que te des cuenta. Pero en el Minuto Básico te conviene concentrar toda tu energía en un solo lugar. Procura colocar una mano en cada rodilla o las dos en el regazo, una encima de la otra. Hay muchas maneras de hacer esto, pero lo más importante es que las manos estén equilibradas, simétricas y quietas, igual que las piernas.

Ahora cierra los ojos. Inspira y espira suavemente por la nariz. Si esto te resulta raro, o tienes un catarro, hazlo por la boca, por supuesto. No tiene importancia si la inspiración es más larga que la espiración o viceversa. Lo único que importa es hacer una inspiración y una espiración, una tras otra, una y otra y otra vez.

Ahora pon toda la atención en tu respiración. A algunas personas, la idea de «prestar atención» les desencadena una reacción de alarma, como si hubiera un sargento interior que gritara: «¡Todos firmes y presten atención!» Esta no es la mejor actitud para el Minuto Básico, porque al instante produce conflicto y miedo, y estos sentimientos no conducen al sosiego y la paz. Así pues, una mejor instrucción sería «concéntrate en tu respiración».

Pero en esto también hay un problema. «Concentrarse en la respiración» sugiere trabajo, y eso entraña la posibilidad de frac-

so, otra dinámica que no es muy útil. También sugiere una división entre la mente y la respiración, que la mente está aquí y la respiración está ahí. Con una suposición como esa, nunca vas a experimentar «todo tú» en el mismo lugar y al mismo tiempo.

Por lo tanto, podría ser mejor decir «dale un descanso a tu mente en tu respiración», o «sumérgete en tu respiración», o mi favorita: «deja que tu mente se instale en tu respiración». Elige la instrucción que mejor te siente.

Ahora permíteme decir unas palabras acerca de la respiración. Desde el momento que existimos, respiramos. El cuerpo puede moverse de aquí para allá, la mente puede vagar y divagar, pero la respiración siempre está presente, exactamente en el lugar donde nos encontramos. En el Minuto Básico simplemente decides instalar la mente en algo que está siempre presente.

En latín, la palabra «aliento», hálito, es *spiritus*, y de ahí derivan las palabras «espíritu», «inspirar» e «inspiración». Esto sugiere que hay algo muy espiritual en la respiración, y en muchas prácticas, como en el yoga por ejemplo, se explora en gran profundidad este aspecto de la respiración. Pero en el Minuto Básico es mejor no pensar en nada espiritual. No pienses en nada, o no pienses. Simplemente está presente en tu respiración con toda tu atención. Haz esto, y sólo esto, hasta que suene el avisador.

Dado que este ejercicio sólo lleva un minuto, aprovéchalo al máximo. De todos modos, incluso con un compromiso total, es muy probable que, en el espacio de un minuto, pierdas el enfoque, te olvides de tu respiración. Comenzarás a pensar en todo tipo de cosas y a preguntarte: ¿De veras soy tan distraído, tan atolondrado? Sí, todos lo somos. No te preocupes por eso. Cuando te des cuenta de que te has distraído, no te condenes ni le des importancia. Simplemente piensa «hummm» y vuelve a instalar la mente en la respiración. Esto podría ocurrirte muchas veces en ese espacio de

un minuto, pero continúa volviendo la atención a tu respiración hasta que suene el reloj. Entonces para. Habrás acabado.

Es estupendo hacer el Minuto Básico varias veces al día, pero lo importante es comprometerse a hacerlo por lo menos una vez, como un ancla, cada día. Pero, por favor, no te predispongas al fracaso. Con muchos propósitos nos ocurre que cuando no podemos cumplirlos nos sentimos fracasados, y entonces nos roe esa sensación de fracaso hasta que, bueno, volvemos a intentarlo, y con un poco menos de entusiasmo cada vez.

El Minuto Básico es algo totalmente distinto. En primer lugar, sólo lleva un minuto, así que es muy probable que puedas hacerlo cada día. En segundo lugar, no hay ningún problema si dejas de hacerlo uno o dos días, porque el Minuto no es acumulativo. No es como contar las calorías, correr una carrera o intentar llegar a una meta en ventas. No es como dejar de fumar, en que una sola recaída te hace retroceder un año. Para el Minuto Básico no existe el requisito de que si dejas de hacerlo un día tienes que volver al comienzo. El motivo de esto es que cada vez que haces el Minuto Básico debes estar con la mente abierta, receptiva, como si comenzaras desde el principio. (Cuanto más lo haces, en mejores condiciones estás para comenzar de nuevo.)

Así pues, aunque logres hacer el Minuto cada día, intenta considerarlo la primera vez. Cada Minuto considéralo un nuevo comienzo y abórdalo con la mente abierta, receptiva. Si hoy tienes un minuto, prueba a hacerlo. Si mañana tienes un minuto, inténtalo. Y si pasado mañana tienes un minuto, vuélvelo a intentar. En realidad, ¿qué tal si lo intentas ahora mismo?

*Por favor, antes de continuar leyendo,  
prueba a hacer un Minuto Básico.*



## **El Minuto Básico**

1. Crea un lugar de soledad.
2. Siéntate.
3. Coloca las piernas en posición relajada pero fija.
4. Endereza la espalda.
5. Pon el reloj avisador en un minuto exacto.
6. Coloca las manos en posición relajada pero fija.
7. Cierra los ojos.
8. Deja que tu mente se instale en tu respiración.
9. Cuando suene el reloj avisador, detente.