

Introducción

Cada día, a todas horas, nos bombardean con mensajes procedentes de los medios sociales, la familia, los compañeros de trabajo y los anuncios retocados con Photoshop, afirmando a los cuatro vientos que nuestro aspecto físico deja mucho que desear, que necesitamos comer más sano, perder peso y lucir una figura más esbelta. Es prácticamente imposible *no* querer mejorar tu cuerpo o sentirte mejor, seas quien seas.

Con todo este ruido dándonos vueltas por la cabeza, nos cuesta mucho descubrir dónde terminan estos mensajes y dónde empieza nuestro instinto natural de estar sanos. Al enfrentarnos a estos mensajes sobre el cuerpo, los aceptamos sin darnos cuenta —o nos resistimos a su tiranía rebelándonos contra unos cambios saludables— decantándonos por la peor opción.

Todos sabemos que las manzanas y el kale son más saludables que los donuts. Que dar un paseo o ir al gimnasio es mejor para adelgazar que mirar la tele, pero aun así acabamos arrellanados en el sofá. Y aunque optemos por las manzanas y el gimnasio, a veces no hay manera de sentirnos bien por dentro. Vamos a ver al médico, nos hacemos chequeos para asegurarnos de que la tiroides, la

digestión, las hormonas reproductivas o las glándulas suprarrenales nos funcionan bien y, sin embargo, seguimos sin saber de dónde nos vienen los problemas de salud que se niegan a irse. Seguimos sin sentirnos bien. ¿Por qué nos ocurre?

Yo tengo una teoría. Creo que no tenemos en cuenta al aliado más poderoso para gozar de una salud envidiable: la enorme capacidad de la conexión cuerpo-mente.

LA CONEXIÓN CUERPO-MENTE

La conexión cuerpo-mente no suele entenderse adecuadamente. La mente «reside» en el sistema nervioso, el cual forma parte del «cuerpo». Lo que ocurre en la mente tiene un efecto directo en el resto del cuerpo. En cierto modo, se podría afirmar que el cuerpo y la mente en lugar de estar «conectados» son una sola cosa.

Y, sin embargo, sabemos intuitivamente que *son* distintos. Un pensamiento no es más que un pensamiento, no se da de manera automática como los latidos del corazón. Los pensamientos son más bien como la respiración o el parpadeo: aparecen sin darnos cuenta, pero también los podemos analizar y cambiar al advertirlos, aunque solo sea temporalmente.

Cuando no somos conscientes de la conexión cuerpo-mente, podemos hacerlo todo «correctamente» y sentirnos, no obstante, frustrados en cuanto a estar sanos y perder peso se refiere.

Como profesora de yoga, fundadora del Yoga Medicine, experta en medicina deportiva y acupuntora, me he especializado durante más de una década en ayudar a mis pacientes y alumnos de yoga a optimizar su salud. He descubierto una y otra vez que lo que más nos limita en cuanto a la salud es ignorar el poder de nuestra propia mente.

ENTRENA EL CEREBRO

Cuando entrenamos a fondo nuestro cerebro, podemos conseguir cualquier cosa que nos propongamos, sea cual sea el aspecto de nuestra vida que queramos cambiar: desde el ascenso laboral con el que soñamos, hasta gozar de un embarazo y un parto saludables o perder diez kilos. Pero a menudo nuestro cerebro nos limita. En algunas ocasiones se interpone en nuestro objetivo de adelgazar. Y en otras hace que cedamos a nuestros caprichos traicioneros o que nos conformemos con nuestras bajas expectativas.

Pero estas tendencias no significan que tengamos que ir a ver a toda prisa a un psiquiatra, ya que estos patrones mentales son muy habituales. Y al ser tan universales, los humanos hemos ido acumulando durante décadas e incluso milenios una gran experiencia en cuanto a los métodos más eficaces para dejarlos atrás.

El objetivo de la meditación no es eliminar estos patrones mentales, sino advertirlos. En cuanto vemos con claridad lo que ocurre en nuestra cabeza y cómo le afecta

al cuerpo, nos resulta más fácil tomar unas decisiones que fomenten nuestros objetivos de estar sanos. Advertir los patrones mentales contraproducentes nos permite corregirlos a través de meditaciones sencillas y afirmaciones mentales (mantras) que nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos, como el de adelgazar.

Décadas de investigaciones médicas han revelado que la meditación es una medicina poderosa. Han demostrado que tiene los siguientes efectos:

- reduce el ritmo cardíaco y la tensión arterial
- reduce las hormonas del estrés
- reduce el dolor y la inflamación
- reduce la depresión y la ansiedad
- mejora la función del sistema inmunológico
- mejora la concentración y la memoria
- fomenta una sensación de calma
- fomenta una sensación de conexión
- favorece el sueño

Pero todo esto no es más que la punta del iceberg. Las investigaciones sobre el poder de la meditación están sacando a la luz sus numerosos beneficios, y una de las prometedoras líneas de investigación tiene que ver con los efectos de la meditación en nuestros esfuerzos para perder peso. Por ejemplo, numerosos estudios han revelado que la meditación nos ayuda a ser más conscientes de la sensación de hambre y de la de estar lleno, y también de nuestra capacidad para regular lo que comemos y la cantidad de

comida que consumimos.¹ La meditación reduce nuestro irreprimible deseo de tomar alimentos poco sanos² y también la frecuencia con la que comemos de forma compulsiva o para sentirnos mejor emocionalmente.³ También reduce los altos niveles de cortisol —la hormona del estrés—, y la grasa tóxica abdominal que genera.⁴ Un estudio incluso reveló que asistir a clases de meditación durante ocho semanas triplicaba la cantidad de peso perdido en un grupo de mujeres mayores, comparadas con las que no usaron unas técnicas similares.⁵

Aunque la meditación no sea una varita mágica, ya que también hay que comer sano y hacer ejercicio, es un complemento increíble en *cualquier* régimen adelgazante al multiplicar el efecto de tu método preferido. Cuando decides meditar, aunque solo sea cinco minutos al día, tu mente se vuelve más fuerte, ayudándote a alcanzar tus

1. Carla K. Miller *et al.*, «Comparison of a Mindful Eating Intervention to a Diabetes Self-Management Intervention Among Adults with Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial», *Health, Education and Behavior* 41, n.º 2, abril del 2014, págs. 145-154, doi:10.1177/1090198113493092.

2. Hugo J. Alberts *et al.*, «Coping with Food Cravings: Investigating the Potential of a Mindfulness-Based Intervention», *Appetite* 55, n.º 1, agosto del 2010, págs. 160-163, doi:10.1016.

3. Shawn N. Katterman *et al.*, «Mindfulness Meditation as an Intervention for Binge Eating, Emotional Eating, and Weight Loss: A Systematic Review», *Eating Behaviors* 15, n.º 2, abril del 2014, págs. 197-204, doi:10.1016.

4. Jennifer Daubenmier *et al.*, «Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat Among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Study», *Journal of Obesity* 2011, 2011, 651936, doi:10.1155/2011/651936.

5. Eirini Christaki *et al.*, «Stress Management Can Facilitate Weight Loss in Greek Overweight and Obese Women: A Pilot Study», *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 26, 2, julio del 2013, suplemento, págs. 132-139, doi:10.1111/jhn.12086.

objetivos, y además mejora el funcionamiento de tu metabolismo.

Y entonces consigues lo que te propones.

PROGRAMA DE MEDITA TU PESO

Por tratar durante décadas con pacientes y alumnos de yoga, he identificado algunos de los patrones mentales autolimitadores más habituales y he creado meditaciones para ser conscientes de ellos. He cavilado a fondo sobre las meditaciones, las reflexiones y los mantras que incluiría en este libro, y he seleccionado solo los mejores para resetear el metabolismo.

El programa de 21 días de este libro se compone de una secuencia progresiva y estructurada que va entrenando la mente. Estas meditaciones y ejercicios te ayudan a ver los patrones mentales que te impiden estar saludable y sentirte bien, y a dejarlos atrás. Al igual que los atletas siguen el programa fijado por su entrenador cuando se preparan para una carrera o competición, este programa te ayudará a entrenar tu mente para estar sana y sentirte bien. Para tener más energía, estar más fuerte y delgada, lucir un aspecto radiante y sentirte de lo más saludable no hace falta pasar hambre o participar en una maratón, basta con ser más consciente de lo que ocurre en tu interior.

La primera parte es un curso intensivo sobre el milagro de la meditación: cómo actúa y cómo beneficia cada parte de tu cuerpo y de tu mente. En los tres primeros

capítulos describo la ciencia de la meditación: *por qué* es tan eficaz para alcanzar tus objetivos. También comparto varios detalles sobre mi experiencia con pacientes y alumnos de yoga, y cómo he usado estos métodos para ayudarles a curarse y también a curarme a mí misma.

En el capítulo uno explico los principios básicos de la meditación y analizo algunas de las ideas falsas más comunes sobre ella. En el capítulo dos revelo cuáles son los bloqueos —físicos y mentales— que nos impiden perder peso y cómo la meditación nos ayuda a vencerlos. Y en el capítulo tres profundizo un poco más en cómo la meditación puede cambiar nuestra fisiología a nivel celular e incluso genético. Descubrirás cómo se ha demostrado científicamente que la meditación puede cambiar la estructura, el tamaño y el funcionamiento del cerebro, alterar químicamente el sistema endocrino y tonificar y calmar el sistema nervioso y el sistema cardiovascular. Verás exactamente cómo corrige los patrones neurales poco sanos que te impiden progresar y cómo estos cambios cerebrales ayudan a tu cuerpo a perder peso.

En cuanto conozcas mi formación académica, mi método y las investigaciones científicas que respaldan los beneficios de la meditación, te darás cuenta de cómo meditar solo cinco, diez o veinte minutos al día te ayuda a sentirte mucho más sana y feliz.

En la segunda parte empezarás el programa de 21 días. Cada día te presentaré un tema que considero esencial para renovar el metabolismo. Compartiré contigo mis experiencias personales sobre él o historias de pacientes, hechos in-

terosantes o las investigaciones más vanguardistas al respecto. Y a lo largo de los 21 días también te contaré cómo la meditación te ayuda a implicarte más con la vida y a ser más consciente de las maravillas y la belleza que te rodea. La vida te resultará más liviana, y esto es incluso más importante que los kilos que quieres perder.

A partir de ese momento empezarás a meditar a diario: al principio solo tres minutos, y poco a poco irás aumentando el tiempo a tu propio ritmo. Te mostraré los principios básicos —cómo sentarte, dónde hacerlo, qué usar para ello, y más detalles—, y también te ofreceré una imagen mental, idea o frase con la que guiarte. A continuación te pediré que respondas a dos o tres breves preguntas escribiéndolas en tu diario, para que investigues y reflexiones sobre cómo cada tema tiene lugar en tu vida. Y por último te daré un mantra diario y algunas intenciones para el día, pidiéndote que prestes atención a tus pensamientos, emociones, sensaciones y experiencias para que tengas en cuenta un determinado tema y reflexiones sobre él.

La lección del día siguiente se basará en la del anterior y te ayudará a percibir más lo que ocurre en tu interior mientras progresas en tu práctica diaria de meditación. Cada día el programa tendrá el mismo formato para que medites a tu propio ritmo. Espero que al final de los 21 días te hayas acostumbrado a hacerte un hueco para meditar en tu ajetreada vida cotidiana.

Tanto si llevas toda la vida queriendo meditar y no lo has hecho aún por no haber encontrado un método que te

gustase, como si eres una meditadora experimentada que quieres aprender a revitalizar tu metabolismo con la meditación, espero que encuentres lo que necesitas en este libro. Lo he escrito para que veas lo sencilla y práctica que es la herramienta de la meditación y los grandes resultados que obtendrás meditando solo varios minutos al día.

Y, sobre todo, espero que durante las tres semanas siguientes disfrutes conociendo más cosas de ti, como qué te hace vibrar, qué te impide progresar, qué te hace sentir viva y las ventajas de estar plenamente presente, con los brazos y los ojos bien abiertos, en todos los aspectos de tu vida.

¡Ha llegado el momento de pasar a la acción!

¿QUÉ ES LO QUE TE ESTÁ AGOBIANDO?

.....
Primera parte
.....

1

La meditación, el hábito más saludable

Nunca olvidaré el caso de mi paciente Leslie.

Leslie era una mujer muy disciplinada que estaba haciendo lo indecible para adelgazar. Seguía una dieta desintoxicante. Iba al gimnasio a diario. Pero por más que lo intentara, no conseguía perder los últimos siete kilos para volver a sentirse saludable. En el pasado había logrado adelgazar, pero esta vez no estaba teniendo suerte.

Cuando vino a verme a la consulta y compartió su programa conmigo, me chocó todo lo que estaba haciendo para perder peso. Había puesto tal *empeño* en ello que ya había probado todas las dietas y ejercicios habidos y por haber. Hasta sabía que hacer demasiado ejercicio o comer demasiado poco podía estimular las contraproducentes hormonas del estrés, y por eso estaba intentando equilibrar ambas cosas y reducir el estrés en otras áreas de su vida.

Leslie había hecho todo cuanto yo pudiera aconsejarle, salvo un ingrediente esencial para triunfar: aún no había empezado a meditar.

Cuando le sugerí que empezara a meditar, se mostró escéptica pero decidió probarlo. «Siempre he querido *intentarlo*», me confesó. «Aunque no pierda peso, tal vez me ayude a no darme por vencida.»

Leslie empezó meditando cinco minutos al día, y más adelante diez, avanzando a su propio ritmo. Al principio le costó hacerse un hueco en su apretada agenda, pero al cabo de poco comenzó a ver la meditación como el momento más agradable del día. Y poco después de haber ido a verme, ya había perdido los siete kilos sin hacer ningún otro cambio en su rutina. Durante varios años fui viéndola una o dos veces al año, y desde entonces ha mantenido su peso sin el menor esfuerzo. Y cada vez que la veo tiene un aspecto más sereno (¡y joven!).

He visto a muchos hombres y mujeres dedicar una inmensa cantidad de tiempo a perfeccionar su dieta y su programa de ejercicios, intentándolo todo —dietas depurativas, yoga, atletismo de alto nivel y otros métodos—, sintiéndose frustrados e infelices al no conseguir los resultados esperados. Algunos no consiguen ser constantes, se enfrentan a sus demonios interiores sin ningún éxito y vuelven de nuevo a sus malos hábitos. Otros, como le ocurría a Leslie, a pesar de desear hacer lo correcto, no logran los cambios deseados y no se sienten a gusto con su cuerpo. Los pacientes vienen a verme saltándoseles las lágrimas, sin saber cómo salir de ese frustrante estancamiento. Muchos han hecho lo imposible

por decirle a su cuerpo que quieren adelgazar. Pero al igual que Leslie, necesitan hacer la conexión definitiva y primordial: comunicarle este mensaje a su mente.

Leslie seguía con las mismas viejas ideas sobre sí misma. En su mente se veía como una mujer con sobrepeso. No había empezado a visualizarse con el peso ideal y esta imagen hacía que su cuerpo siguiera conservando los siete kilos de los que no podía desprenderse, hiciera lo que hiciese. Su cerebro —el jefe del sistema nervioso, el capitán del cuerpo— tenía que creer que el cambio era posible para que se produjeran los cambios bioquímicos que le permitirían adelgazar.

La meditación cambió su perspectiva y la ayudó a verse como una mujer delgada y vital. Su práctica diaria de meditación y los cambios mentales que le produjeron fue todo cuanto su cuerpo necesitó para librarse de los últimos siete kilos que quería perder.

Tanto si se trata de universitarios estresados, como de ejecutivos de altos vuelos, mamás primerizas o jubilados recientes, he constatado que la meditación es una solución sencilla y transformadora a la vez para todo tipo de problemas difíciles y frustrantes. En muchas ocasiones nuestros propios mensajes subconscientes y malos hábitos arraigados frustran nuestros intentos de estar más sanos y sentirnos más felices. Hasta es posible que no advirtamos estos bloqueos, aunque nos topemos con ellos día tras día. Pero incluso cinco minutos al día de meditación mindful ya bastan para advertirlos, y este es el primer paso —y el más importante—, para superarlos.

A medida que la meditación te ayuda a ver tus bloqueos, entiendes la conexión que hay entre tus mensajes ocultos, tus hábitos inconscientes poco sanos y el frustrante estancamiento que te impide perder peso. La meditación en lugar de hacerte entrar en una espiral de autorreproches te ayuda a conocerte mejor y a ser más compasiva contigo misma, a pesar de tus puntos débiles. En este estado sereno y comprensivo es cuando tu cuerpo deja de ponerse a la defensiva, se abre y saca su instinto innato de estar sano, permitiéndote adelgazar de manera automática y natural sin esfuerzo alguno.

A medida que te acostumbras a meditar a diario en tu vida cotidiana, vives pequeños momentos «reveladores» que te llevan a unas percepciones más enriquecedoras aún. Estos cambios van aumentando mientras tu mente se vuelve más fuerte y te dejas llevar cada vez menos por tus miedos. Adquieres el valor para detenerte y enfrentarte a los mayores problemas de tu vida, los temas dolorosos de los que te has estado evadiendo todos esos años, que a menudo son la causa de algunos de tus bloqueos más frustrantes.

Estos cambios tan importantes tal vez lleven su tiempo, pero en cuanto surjan la vida te parecerá de pronto más fácil, rica y significativa. Tus heridas empezarán a sanar, aquello con lo que antes soñabas volverá a cautivarte y descubrirás que tu vida ha tomado un camino que antes te parecía inalcanzable.

Basta con meditar varios minutos al día para conseguir todo esto. Cuando aprovechas el poder de la meditación,

intentar perder los kilos de más con los que todavía cargas no es más que el inicio de unos cambios que transformarán tu vida.

SENCILLA Y PODEROSA A LA VEZ

La práctica de la meditación es en realidad muy sencilla. Solo tienes que desear aquietar la mente unos momentos. No necesitas equipo alguno ni seguir un gran entrenamiento, a decir verdad ni siquiera te hace falta disponer de un lugar tranquilo (aunque este te resulte muy útil). Los estudios realizados por las instituciones más prestigiosas del mundo han demostrado que la meditación, por sencilla que sea, tiene unos poderosos efectos. Millones de personas se han sometido a estudios del sueño, análisis de sangre, escanografías cerebrales y a todo tipo de ensayos clínicos para registrar los efectos de la meditación en los distintos sistemas del cuerpo humano. Estas investigaciones han demostrado que la meditación ayuda al cuerpo de forma visible a manejar el estrés: cambia la fisiología, el sistema nervioso, el sistema endocrino e incluso la estructura del cerebro.

La meditación te ayuda a estar más saludable, incluso cuando intentas alcanzar el peso ideal. De hecho, un análisis reciente de varios estudios revisados por expertos sobre intervenciones basadas en el mindfulness para corregir conductas alimentarias relacionadas con el aumento de peso —como comer en exceso, la ingesta compulsiva y el hambre emocional—, reveló que en el 86 por ciento de los

estudios sobre el mindfulness los participantes consiguieron perder peso con más facilidad.¹

Las investigaciones demuestran que la meditación, en especial la que tiene que ver con el mindfulness, nos ayuda a perder peso porque:

- nos enseña a comer más despacio y a saborear la comida, por lo que la disfrutamos más y nos sentimos llenos comiendo una menor cantidad
- nos ayuda a entender la sensación interior de hambre y las señales de saciedad, en lugar de comer de manera automática o compulsiva
- hace que nos cuestionemos esas ganas de comer que nos parecen «incontenibles»

Muchos estudios han revelado que las técnicas del mindfulness reducen los antojos y favorecen la pérdida de peso. Pero ser más consciente de lo que ocurre en nuestro interior también nos ayuda a advertir cómo nos afectan nuestros hábitos mentales. ¿Por qué sentimos de pronto el apremiante deseo de comer ciertos alimentos, sean sanos o poco sanos? ¿Por qué tenemos patrones mentales limitadores y qué efecto producen en la propia imagen, la salud y la postura corporal? ¿Cómo nos tratamos a nosotros mismos y tratamos a los demás e interactuamos con ellos?

1. G. A. O'Reilly *et al.*, «Mindfulness-Based Interventions for Obesity-Related Eating Behaviours: A Literature Review», *Obesity Reviews* 15, n.º 6, junio del 2014, pág. 453-461, doi:10.1111/obr.12156.

¿Cómo nos sentimos, vivimos, respiramos y nos movemos en la vida cotidiana? Todas estas preguntas tienen un papel en nuestra salud y felicidad, en nuestro grado de conexión con los demás y en lo satisfechos que nos sentimos con nuestra vida. Cuando empezamos a responderlas, adelgazamos de manera natural.

¿Te parece demasiado bueno para ser verdad? ¿Cómo es posible que meditar en quietud produzca tantos efectos? Tal vez tengas tus dudas sobre la meditación o no te haya funcionado en el pasado. Veamos los mitos más comunes sobre la meditación para disipar todas las dudas y reservas al respecto.

ALGUNOS MITOS SOBRE LA MEDITACIÓN, Y LA VERDAD

Aunque la meditación sea mucho más sencilla de lo que la gente se imagina, también es un proceso misterioso. ¿Cómo actúa exactamente? Incluso los científicos no lo saben del todo, pero van camino de averiguarlo. Este misterio hace que la gente a veces la vea con escepticismo, pero estoy deseando aclarar algunas de estas ideas falsas.

Mito

«La meditación es una práctica espiritual.»

Verdad

La meditación es, ante todo, una práctica mental.

La meditación no es vudú. La meditación no es una práctica mística o de la Nueva Era. Sí, se ha usado de muchas formas en tradiciones y culturas religiosas de todo el mundo a lo largo de la historia, pero el acto de meditar no es espiritual en sí.

La meditación es en esencia un medio para entrenar la mente. Sus efectos fisiológicos directos en el cerebro y el sistema nervioso se pueden estudiar en el laboratorio por medio de sofisticados TAC cerebrales, o a través de análisis de sangre, del estetoscopio o de aparatos que registran el ritmo cardíaco. En realidad, en los últimos veinticinco años algunas de las instituciones científicas más respetadas del mundo han llevado a cabo más de tres mil estudios sobre la meditación, como las universidades de Harvard, Yale, Stanford, California, Carolina del Norte y Wisconsin, entre muchas otras. La información procedente de estos estudios es muy clara: la meditación nos ayuda a llevar una vida más saludable, feliz y plena.

Mito

**«La meditación no me funciona»,
o «no puedo meditar».**

Verdad

**La meditación le funciona a todo el mundo,
y cualquiera puede meditar.**

Oigo esta afirmación todo el tiempo: «No puedo meditar, a mí no me funciona».

Imagínate a un niño pequeño que mientras aprende a caminar dando un paso y luego otro, al caerse al suelo se vuelve y le dice a sus padres: «¡Lo siento, caminar no es lo mío!»

Es absurdo, ¿verdad? La meditación es como caminar, es una actividad que puedes ir aprendiendo poco a poco, meditando al principio durante breves espacios de tiempo y seguir practicándola y perfeccionándola el resto de tu vida.

En cuanto dominas los principios básicos de caminar, puedes tomar la dirección que quieras: correr en clase de gimnasia cincuenta metros a toda velocidad, entrenarte para recorrer cinco kilómetros, participar en una maratón. O, como la mayoría de la gente hace, decidir caminar un poco a diario. Pero la mecánica de todas estas actividades es la misma. Vas poniendo un pie delante del otro mientras avanzas.

Meditar es como caminar. Puedes hacerlo tres minutos al día o incluso veinte. Puedes enamorarte de esta práctica y decidir conocerte mejor y hacer un retiro. Pero a un nivel elemental, tengas el nivel que tengas, eres un meditador. Desde el instante en que te sientas, respiras y observas tu mente, ya lo estás haciendo: estás meditando.

Mito

«La única meditación auténtica es [x] y si no es la que haces, no estás meditando realmente.»

Verdad

Cualquier clase de meditación es «auténtica», no hay una que sea mejor que otra.

Al empezar a meditar cometemos el error de creer que hay que hacer un tipo en concreto de meditación. Cuando yo comencé a meditar a principios de los años noventa, la gente era muy específica al respecto. Oía todo tipo de dicámenes:

- No puedes meditar sentado en una silla, tienes que hacerlo sobre un cojín.
- Tienes que colocar las piernas en esta postura.
- El pulgar derecho tiene que estar sobre el izquierdo.
- El talón del pie derecho tiene que estar delante.
- La columna tiene que estar alineada con la pelvis.
- Debes recitar eso o pensar aquello otro.

Todas estas sugerencias *tal vez* te sean, o no, útiles. Sin embargo, para alcanzar tus metas relacionadas con la salud por medio de la meditación esta clase de verdades absolutas no tienen ningún sentido. Aquello que te funciona, *te* funciona y punto. Tanto da si se trata de visualizar un objeto, contar la respiración o dedicar simplemente un momento a estar con los ojos cerrados y la mente en quietud mientras vas en el autobús. Todos estos métodos no son más que herramientas y constituyen una forma de meditación. En cuanto te tomas un momento para estar en quietud, con la mente en silencio, *voilà*, estás meditando.

Y esta es la finalidad de la meditación: alcanzar, a base de práctica, un grado de comodidad en el que puedas entrar en el mismo estado mental sereno y relajado en un abrir y cerrar de ojos en cuanto notes que te estás estresan-

do. Al desarrollar tus habilidades meditativas, te zafas del bucle del estrés y te mantienes calmada, tranquila y sosegada tan a menudo como desees.

Si te atrae un método de meditación en especial, ¡estúpendo!, úsalo si te funciona. Encuentra la herramienta que necesitas y aplícala. Pero desde un punto de vista científico y para obtener los resultados físicos y mentales deseados, no olvides que hay muchas formas «correctas» de meditar.

Mito

«Tienes que meditar veinte minutos o más; de lo contrario, no te servirá de nada.»

Verdad

Al margen de la cantidad de tiempo que le dediques, la meditación supondrá una diferencia en tu vida.

La cantidad de tiempo que dediques a meditar es totalmente secundaria, lo esencial es la frecuencia con la que lo hagas. Si te obligas a meditar en quietud veinte minutos, no gozarás de los saludables beneficios que experimentarías si lo hubieras hecho solo durante cinco minutos siguiendo simplemente la respiración. El esfuerzo de meditar en quietud más tiempo del que eres capaz de aguantar activará la respuesta de estrés en tu sistema nervioso. Es preferible meditar tres minutos al día que hacerlo veinte una vez a la semana.

Sí, este pequeño espacio de tiempo supondrá una diferencia en tu vida. Un estudio reveló que al meditar

cinco minutos al día durante cuatro semanas disminuyeron las medidas del estrés y la ansiedad en los participantes y les dio la sensación de tener mejor calidad de vida.² Otro estudio demostró que al meditar quince minutos al día las medidas del estrés se reducían en los participantes un 36 por ciento.³ Pero incluso algo tan sencillo como exhalar el aire una vez siendo consciente de ello puede bajar la tensión arterial, al menos durante uno o dos segundos.

La meditación no solo es eficaz en un abrir y cerrar de ojos sino que, además, una nueva línea de investigación sugiere que altera nuestra *noción* del tiempo, dándonos la sensación de disponer de *más* en nuestra vida cotidiana. ¿Te acuerdas cuando de pequeño el verano te parecía que iba a durar siempre? En la adultez perdemos esta deliciosa sensación del tiempo expandiéndose. Pero un estudio alemán descubrió que los meditadores expertos en mindfulness experimentaban una menor sensación subjetiva de falta de tiempo y una mayor sensación del tiempo «expandiéndose», y además su experiencia del paso del tiempo se ralentizaba.⁴

2. Kavita Prasad *et al.*, «Effect of a Single Session Meditation Training to Reduce Stress and Improve Quality of Life Among Health Care Professionals: A “Dose-Ranging” Feasibility Study», *Alternative Therapies in Health & Medicine* 17, n.º 3, mayo-junio del 2011, págs. 46-49, PubMed PMID: 22164812.

3. James D. Lane, Jon Seskevich y Carl Pieper, «Brief Meditation Training Can Improve Perceived Stress and Negative Mood», *Alternative Therapies in Health & Medicine* 13, n.º 1, enero-febrero del 2001, págs. 38-44, PubMed PMID: 17283740.

4. Marc Wittmann *et al.* «Subjective Expansion of Extended Time Spans in Experienced Meditators», *Frontiers in Psychology* 5, 14 de enero del 2015, pág. 1586, doi:10.3389/fpsyg.2014.01586.

Comparados con los que no meditaban, tendían más a decir que la semana pasada y el mes anterior habían transcurrido con más «lentitud».

Basta con meditar varios minutos al día para que tu experiencia del tiempo se profundice y expanda. Ya no te dirás con tanta frecuencia: «¡Caramba, el día me ha pasado volando!» Te dará la sensación de que los fines de semana y las vacaciones duran más. Cada instante de tu vida se volverá tan enriquecedor que serás plenamente consciente de él.

La meditación te ayuda a vivir más tiempo, tanto en lo que respecta a los años del calendario como a tu experiencia subjetiva de ellos.

Mito

«Meditar cuesta, y si no es así significa que no lo estás haciendo bien.»

O: «Tiene que resultarte fácil meditar; si no es así significa que no lo estás haciendo bien.»

Verdad

Meditar es sencillo: no es fácil ni difícil.

El truco es experimentarlo sin juzgar.

Algunas personas creen que si no les cuesta meditar, no producirá ningún efecto en su vida. Otras piensan que tiene que ser fácil, se dicen: «Si no me resulta fácil, significa que meditar no es lo mío».

Ninguna de estas ideas es cierta. Estos mitos no son más que enjuiciamientos. La meditación te ayuda a ver

que estas ideas no son más que pensamientos, no son unas verdades absolutas en las que debas basarte para decidir si meditas o no.

Mito

«Si tu mente se distrae, no eres un meditador.»

Verdad

La mente no está siempre en silencio.

Muchas personas comienzan a practicar la meditación pensando que consiste en aquietar la mente. Pero advertir que tu mente se está distrayendo con pensamientos ya *es* meditar. Incluso la mente de los monjes avezados divaga en algún momento. Siempre aflorará algún pensamiento.

Cuando la mente se distrae, tal vez nos digamos: *¿Lo estoy haciendo bien? ¿Lo estoy haciendo mal? ¿Estoy meditando de verdad? ¿Casi no meditando?* Nos irritamos por habernos distraído al dejarnos llevar por esos pensamientos. Pero concentrarnos en algo cuesta mucho, a decir verdad es casi imposible.

Lo cierto es que la mente siempre está activa y ese divagar *es parte de la meditación*. El proceso de traer tu mente de vuelta sin regañarte por haberte distraído, *es* meditar. En la gimnasia mental de la meditación, el acto de advertir que te has dejado llevar por un pensamiento *es* el ejercicio de bíceps que te fortalece el cerebro. Te estás convirtiendo en una espectadora en lugar de en un juez, un cambio esencial que es primordial en la meditación.

Mito

«¡Qué aburrido! No necesito aprender a concentrarme, a mi cerebro le encanta la multitarea.»

Verdad

Al cerebro no le gusta la multitarea.

Según el Laboratorio de Neuroimagenología de la Universidad del Sur de California, nos pasan por la cabeza unos setenta mil pensamientos a diario.⁵ Algunos tienen que ver con soltar palabrotas al darnos un golpe en el dedo gordo del pie o al notar la temperatura del agua al empezar a ducharnos, o con cualquier otro detalle cotidiano. Y otros pensamientos son más serios, tienen que ver con problemas laborales, preocupaciones económicas, una agobiante falta de tiempo o una dolorosa ruptura sentimental. Como seres inteligentes que somos, a nuestro cerebro le atraen todos estos jugosos pensamientos. Pero no ser conscientes del presente nos agota y hace que nuestra productividad y felicidad se desplomen.

Un estudio de Harvard usó una aplicación del iPhone para registrar la frecuencia con la que nos dejamos llevar por los pensamientos y cómo esta falta de presencia afecta nuestro nivel de felicidad en la vida. Descubrieron que fuese lo que fuera lo que los participantes estuvieran ha-

5. LONI: Laboratory of Neuro Imaging, www.loni.usc.edu/about_loni/education/brain_trivia.php.

ciendo, desde trabajar hasta ir de compras, jugar con sus hijos o salir con los amigos, eran mucho más felices cuando su mente no se dejaba arrastrar por los pensamientos. (Advertencia: «Hacer el amor» fue la actividad en la que *más* presente estaba la mente.) Los investigadores descubrieron que aquello que los participantes hacían no repercutía tanto en su felicidad como el grado de presencia mental que manifestaban. Un análisis incluso más profundo de la información reveló que la «falta de presencia mental era la causa, y no una mera consecuencia, de su infelicidad».⁶

¿Por qué somos infelices cuando nuestra mente no está presente? En parte podría deberse a que dejamos de fluir con la situación. Aquella investigación reveló que cuando estamos absortos en lo que hacemos, somos más felices. Pero a no ser que observes todos esos pensamientos que te vienen a la cabeza, estarás experimentando también los miles de *enjuiciamientos* que acarrear. La meditación te ayuda a observar con calma esos enjuiciamientos, a advertirlos sin más, sin querer quitártelos de la cabeza o cambiarlos. Si no te dejas llevar por ellos, gestionarás mejor la reactividad del sistema nervioso. Cada vez que te dejas llevar por un pensamiento o un juicio negativo, se activa automáticamente la respuesta de lucha o huida, lo que desencadena una cascada de hormonas del estrés. Pero cuando aprendes a advertirlos, evitas que se active esta respuesta.

6. Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert, «A Wandering Mind Is an Unhappy Mind», *Science* 330, n.º 6006, noviembre del 2010, pág. 932.

Gracias, cerebro, pero ahora no quiero que me lleves a donde a ti se te antoje, prefiero observarlo todo.

LA BASE DE LA MEDITACIÓN

Ahora que he hablado de los mitos más comunes sobre la meditación, explicaré un poco más dos verdades esenciales que ya he mencionado. La base de la meditación se compone de dos conceptos o dos actitudes mentales: ser un observador y no juzgar.

Sé un observador

¿Has tenido alguna vez la curiosa sensación hipnótica de conducir diez kilómetros de un tirón sin darte cuenta? ¿Cuántas veces has ido con el coche al trabajo con el piloto automático puesto, girando con la mente en blanco por las mismas curvas, deteniéndote en los mismos semáforos, sin percatarte de los árboles, las flores, las señales de tráfico o ni siquiera de los transeúntes?

A la mayoría nos ocurre a diario. Vamos por la vida con una idea fija, sin ver apenas nada, aunque tengamos los ojos abiertos. El cerebro pasa de estar apenas alerta a advertir lo que ocurre a nuestro alrededor en ese momento. Podemos entrar y salir de este estado, una y otra vez, durante minutos u horas sin ser conscientes del paso del tiempo.

Nuestro sistema nervioso necesita desconectar de *algunos* de esos detalles; si nos concentrásemos en cada cartel

que nos cruzamos o en cada piedrecita del camino, nos sentiríamos desbordados en cuestión de minutos por todos esos detalles. Pero ese estado de ensoñación, de sonambulismo, es muy distinto al de la conciencia plena, la sensación que podemos desarrollar con la práctica de la meditación.

A medida que pasas más tiempo en un estado de presencia al meditar, adviertes más cosas a lo largo del día, esos pequeños detalles de belleza o de serena majestuosidad que le añaden textura a tu vida. Poco a poco, o incluso de repente, empiezas a advertir las flores eclosionando o las plantas que antes te pasaban desapercibidas. Después de una breve sesión de meditación sostenida, los instantes de tu vida se vuelven más profundos y ricos, tus sentidos captan más los detalles. Y a medida que percibes estas cosas, eres más consciente de cuándo tu mente se «distrae» y vas por la vida sin estar presente.

Parece fácil, ¿no? Pero ser un espectador, observar tus pensamientos sin dejarte llevar por ellos es tal vez la parte más difícil de la práctica de meditación. Nuestra naturaleza humana tiende a dictarnos que cuando advertimos algo, hurgamos en el asunto, queremos *implicarnos* en ello.

Ilustraré esta escena tan común poniendo a los hijos como ejemplo. A muchos padres les exige un esfuerzo hercúleo de autocontrol tomar distancia y observar a sus hijos avanzando por la vida sin entrometerse. Sienten el deseo de atarles los zapatos, de limpiar lo que derraman, de corregir el error de los deberes de matemáticas. Incluso de darles consejos. Oyen o ven una cuestión, y quieren resolverla, orientar, *rescatar*.

Nuestra mente reacciona a nuestros pensamientos como unos padres reaccionarían ante un hijo suyo: la mente quiere por naturaleza implicarse, hurgar en el asunto y actuar. Esta tendencia está llena de buenas intenciones, queremos ayudar a nuestro cerebro a «resolver» el asunto que le está atormentando. Pero al igual que el «problema» de un hijo se puede resolver por sí solo sin que intervengamos, nos sentiremos más relajados y a gusto si decidimos observar simplemente nuestros pensamientos sin dejarnos llevar por ellos.

Nuestra tendencia natural a «resolverlo» todo suele aparecer en la primera sesión de meditación, mientras nos concentramos en la respiración. (Advertencia: no me estoy refiriendo a ninguna práctica de meditación o de yoga en concreto, como los ejercicios de *pranayama*, en los que uno sigue la respiración y la regula, ya que esta clase de prácticas requiere un enfoque distinto.) El profesor empieza la sesión de meditación diciendo algo como: «Prestad atención a la respiración», y a ti lo primero que se te ocurre es: «*¡No estoy respirando correctamente!*»

A decir verdad, tal vez te sientes en la esterilla o el cojín respirando agitadamente o de manera superficial, quizá intentes alargar la exhalación para respirar «perfectamente». Pero mientras aprendes a meditar, verás que la meditación no consiste en alargar, profundizar, ralentizar o cambiar de alguna otra forma la respiración, sino en *observarla* simplemente, algo que cuesta más todavía. Tu tarea no es juzgar la calidad de tu respiración, sino observarla sin intentar cambiarla ni siquiera sutilmente. La gran práctica de convertirte en una observadora consiste en esto.

Ser una observadora es una habilidad que te ayuda en cualquier aspecto de tu vida. Imagínate que eres capaz de mantener la cabeza fría en momentos de lo más estresantes. Que puedes decidir no enzarzarte en una acalorada pelea con tu hijo o tu pareja. Que ves con claridad una situación en un momento crítico que se da en el trabajo. Ser una observadora también te ayuda a ver lo que tu cuerpo te pide a cada instante. Así puedes escuchar las señales que te envía en lugar de reaccionar automáticamente y optar por una comida poco saludable.

El adiestramiento mental para dejar de juzgar

La meditación tiene una forma sorprendente de hacerte más consciente de todo. En cuanto empiezas a desarrollar la habilidad de ser una observadora, captas los detalles de tu alrededor que no percibías cuando ibas por la vida como una zombi.

Podemos usar la meditación para entrenar la mente del mismo modo que entrenamos el cuerpo en el gimnasio. Cuando vamos al gimnasio, hacemos pesas para fortalecer los bíceps y levantar con más facilidad objetos pesados. Cuando nos sentamos a meditar, entrenamos los músculos de la mente para ser menos reactivos y enjuiciadores en la vida.

¿Por qué es tan importante no juzgar? Al fin y al cabo, todos hacemos suposiciones y enjuiciamientos sobre el mundo que nos rodea; esta tendencia es muy humana, ¿no?

No necesariamente. Estos hábitos mentales que nos *parecen* tan normales no siempre son saludables. Y, sin embargo, nos dejamos llevar por ellos a diario. Concluimos que nuestra amiga está enojada con nosotras cuando no nos contesta el mensaje de texto o el e-mail. Nos mosqueamos cuando vemos en Facebook la foto de una fiesta a la que no nos han invitado. Decidimos no darle una propina a la camarera porque al verla sonreír hemos creído que se burlaba de nosotros. Nos imaginamos que la peca que nos ha salido en la cara es un cáncer de piel por estar cambiando de forma.

Estas suposiciones rápidas, automáticas e irreflexivas no son inocentes o inocuas, sino que dejan unos residuos. Las reacciones que nos suscitan tienen un impacto en la química cerebral, las reacciones hormonales, la salud del corazón, los niveles de inflamación y, por supuesto, también en nuestra forma de ver el mundo y en nuestro nivel de felicidad. Los juicios automáticos pueden cambiar nuestro grado de ansiedad, nuestro estado de ánimo e incluso nuestras relaciones. Si no les ponemos freno pueden llegar a definir quiénes somos. Debemos detenerlos, analizarlos cuidadosamente y decidir si los aceptamos, si les damos crédito, o si dejamos que sigan en nuestra cabeza.

Cuanto mejores observadores seamos, más advertiremos nuestros juicios de valor. En cuanto los advertimos, podemos decidir: *¿Quiero seguir haciéndolo? ¿Es una suposición racional? ¿Soy una persona tan sana como me gustaría ser? ¿Tengo la energía que me gustaría tener? ¿Soy una buena trabajadora? ¿Estoy preparada para llevar una vida más salu-*

dable? Podemos empezar a cambiar algunos de esos procesos mentales subconscientes y hacer que sean más conscientes.

En definitiva, los juicios que hacemos sobre el mundo que nos rodea son los mismos que hacemos sobre nosotros mismos, no son más que pensamientos, atajos mentales, pero no son reales. Juzgarnos a la menor ocasión, sobre todo en cuanto a nuestro peso corporal se refiere, es muy perjudicial para nuestra salud e imagen personal. No podemos criticarnos por esos kilos de más de los que no logramos desprendernos, antes al contrario, por más mensajes vergonzosos que hayamos recibido en nuestra juventud o de los medios de comunicación. Las investigaciones revelan que las personas que se avergüenzan de su peso tienden menos a conseguir estar saludables y a adelgazar.

La meditación te ayuda a advertir estos hábitos mentales y a observarlos sin juzgarlos, para poder a la larga cambiarlos. Ser una observadora y adoptar la actitud de no juzgar son los dos primeros pasos fundamentales para abordar tus bloqueos personales con compasión y generosidad.

En el capítulo siguiente hablaré sobre cuáles son los bloqueos más comunes y cómo la meditación te ayuda a superarlos.