

INTRODUCCIÓN - EL VIAJE AL AHORA

UNAS PALABRAS PARA COMENZAR

Reflexionar es bueno, pero volver una y otra vez sobre lo mismo impide ser feliz. Por elemental que parezca, vivir dando vueltas y vueltas a las cosas puede ocasionar incluso trastornos realmente graves (depresiones, obsesiones, ansiedad, hipocondría, etc.). La clave para disfrutar y aprovechar nuestra vida consiste en no ensimismarnos, sino en estar ahora –ya– en contacto con el mundo y abiertos a lo que nos llegue en cada momento. Esta es la idea básica que quiero transmitir en este libro.

De niños nos decían que había que pensar bien lo que se hacía y decía, y también las consecuencias. No es que fuera una enseñanza perniciosa, ni mucho menos. Pero puede llegar a serlo si se asume como una verdad absoluta y se lleva hasta el extremo. Al menos, así lo parece en muchas personas: aquellas que se agobian cuando tienen que tomar cualquier decisión, que dan mil vueltas sin llegar nunca a atreverse a nada, que se pierden en sus divagaciones, que ante el mínimo contratiempo (el pinchazo de una rueda, la avería de la cisterna, el recibo retrasado, la mancha del vestido...) se sienten desbordados.

Y es que vivir es fácil, pero nos lo complicamos. Padecemos terriblemente porque nuestra mente es una parlanchina incorregible y no nos deja en paz. Los “sufridores de pensamiento”, o sea, aquellos que ven que uno de sus problemas (quizás el mayor de ellos) radica en una incontrolable imaginación negativa, se identificarán con muchas cosas que cuento en este libro. Pero... ¿es que es posible esperar el resultado de un análisis de sangre rutinario sin agobiarse? ¿No estar preocupado por las posibles desgracias que pueden pasarles a nuestros familiares y amigos, o a nosotros mismos? ¿No “comerse el tarro” ante la posibilidad de un despido, cuando la cosa está tan mal...? Claro que se puede.

En las páginas siguientes voy a proponer una estrategia para evitar que el pensamiento se vuelva nuestro peor enemigo. No se trata de ninguna aportación personal –ni probablemente nadie, en justicia, podría atribuirse su invención–, sino de un procedimiento conocido desde los albores de la

humanidad, nada milagroso y, sin duda, bastante más practicado en Oriente que en Occidente. Me refiero a la actitud de estar en contacto con la vida, abiertos a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo nuestra atención plena y consciente a lo que se está haciendo en cada momento, sin juzgarlo ni valorarlo o, como es también ya conocido por muchas personas, practicando mindfulness.

Frente al pensar y pensar, invito a vivir y vivir, incluso aunque lo que vivamos no sea agradable y no nos guste. Si dar vueltas y vueltas a las cosas conduce a la pasividad y a la evitación, la atención plena favorece estar activos y, en consecuencia, ayuda a lograr la satisfacción vital. No es que se vaya a dejar de pensar, claro, pero sí se puede aprender a tomarse los pensamientos de otra manera.

Para acompañarles en este camino, he dividido el libro en dos partes claramente diferenciadas. Una primera de introducción a la atención plena y una segunda con diez ejercicios que la introducen progresivamente en nuestro día a día. Y es que resulta muy difícil, si no imposible, que su mera comprensión intelectual nos aporte algo, mientras que llevarla realmente en nuestra vida es la forma de beneficiarnos de su poder vivificante y curativo.

En la primera parte cuento por qué reflexionar continuamente puede resultar tan perjudicial, señalo cuáles son los obstáculos para abrirnos a la experiencia, por qué juzgamos siempre todo tanto y cuál es la naturaleza de la postura alternativa: la atención plena. En cada capítulo me he servido de una fábula para transmitir las ideas de una manera intuitiva. Estas historias son muy elementales, pero en ellas está contenido todo lo que luego -con bastantes más palabras- he querido transmitir. Así pues, cuando capten el sentido de estas historias, ya habrán hecho suyas las claves de la atención plena.

En la segunda parte del libro propongo un plan de actuación concreto para lograr que la atención plena cobre cada vez más espacio en nuestra vida. Este plan es realmente sencillo y accesible a todo el mundo. No necesita ningún tipo de preparación especial. En rigor, es más bien una introducción a la práctica de esta atención; quizás solo una pequeña prueba, para que aquel que lo desee descubra qué puede significar vivir de esta forma a partir de ahora y sienta, quizás, que es un camino por el que seguir avan-

zando.

A lo largo del libro no pretendo convencer a nadie con razonamientos –caería entonces de nuevo en el método de la reflexión sin fin que trato, precisamente, de desterrar–, sino invitar al que quiera a que practique un cambio de actitud. Cuando llegue a la segunda parte del libro puede intentar llevar a la práctica los ejercicios que desee, aunque, como es natural, tienen un carácter progresivo, y mientras el primero solo le ocupará tres minutos, el último implica estar con la actitud de la atención plena durante un día completo. Pero no crea que esto supone mantenerse veinticuatro horas en una posición contemplativa o meditativa, no tiene nada que ver con eso. Y, al contrario de lo que uno puede imaginar, resulta mucho más relajado que vivir como solemos hacerlo. Se podría decir, incluso, que se trata de pasar al fin un día viviendo, viviendo realmente, en vez de sonámbulo. Descubrirá que el mundo es mucho más interesante, mucho más intenso, mucho más atractivo, mucho más vivificante y mucho más placentero de lo que solemos sentir.

Y también verá que no deja de tener pensamientos, naturalmente, incluso negativos, y aun aquellos con los que ha podido estar luchando mucho tiempo, pero que eso no significa que se quede permanentemente “enganchado” en ellos. Porque tener pensamientos no significa juzgar, valorar, interpretar todo el tiempo cada cosa que vivimos y nos sucede. Los pensamientos pueden llegar e irse como otras cosas de la vida: el frío, el apetito, el entusiasmo, el cansancio, la plenitud, la tristeza, la satisfacción, las ganas de correr o las ganas de reír. Son cosas que surgen, que sentimos, que en un momento dado tienen su presencia y que se van sucediendo. Si aprendemos a convivir con nuestros pensamientos, con nuestras sensaciones y con nuestros sentimientos y los atendemos o estimamos en el mismo grado que muchas otras cosas de nuestra vida, nos espera un futuro mucho más rico, sabio, mucho más pleno y vital.

Y ahora... empecemos: voy a contarles una vieja, curiosa y sugerente historia, y eso a pesar de que su protagonista solo medía unos pocos centímetros...

Jorge Barraca Mairal