

ÍNDICE

Prólogo 13

Prefacio 15

PRIMERA PARTE MINDFULNESS Y CIENCIA

1. Introducción 21
2. El origen del *mindfulness* 24
3. Algunas definiciones del *mindfulness* 27
4. Habilidades o capacidades que vamos a desarrollar 31
5. Los beneficios de la meditación son puestos a prueba por la ciencia 44
6. La ciencia en acción 46
7. La meditación científica 55
8. El estrés y su química venenosa 57
9. Los efectos del estrés en las fases de resistencia y agotamiento 59
10. Cómo puedo saber si estoy estresado 61
11. Señales que emitimos cuando estamos estresados 64
12. Áreas cerebrales donde actúa la meditación 66
¿Cómo regula la meditación los diferentes ejes del sistema nervioso? 69
13. Los efectos de la relajación 71
14. Los mantras 73

SEGUNDA PARTE APRENDIENDO A MEDITAR

15. Preparación para la meditación 79
Regulando la postura de meditación, la respiración y la mente 79
El lugar dedicado a la meditación 83
El proceso meditativo 83

16. Empezamos 88
 - Meditación sobre las sensaciones corporales* 88
 - Bodyscan o autoexploración corporal* 88
 - Meditación en posición sentada* 91
 - Meditación tomando como objeto de atención la respiración en el bajo vientre* 93
 - Meditación tomando como objeto de atención la respiración por la nariz* 94
 - Meditación centrando la atención en el entrecejo* 94
 - Meditación caminando* 96
 - Practicar mindfulness realizando tareas domésticas* 97
 - Practicar mindfulness en el campo* 99
 - Comerse una fruta con atención plena* 100
 - Una meditación para los fumadores* 102
 - Los sentidos sensoriales: una puerta hacia la atención plena* 104
 17. Las metáforas dentro de la meditación 107
 - Metáfora de un paseo por la playa para traer calma y sosiego (meditación)* 107
 - Metáfora del feng shui para poner orden mental (meditación)* 109
 18. Meditación metta o del amor benevolente 112
 19. Meditación tratak centrándose en la llama de una vela 114
 20. Meditación de la montaña 116
 21. Meditación de la luz dorada para aumentar tu cuerpo de luz 119
 22. *Stop* (un paréntesis) 120
 23. Meditaciones exprés 122
 24. El método IRAS o meditación de autoinvestigación 124
 25. Una visión y experiencia muy particular 127
 - Los componentes o pilares de la meditación* 131
 26. Ha llegado la hora de empezar tu práctica 133
 27. Diario de progresos 137
 28. Beneficios de practicar el *mindfulness* con regularidad 138
 29. La situación del *mindfulness* en España y en el mundo 140
 30. Una pequeña reflexión para terminar 142
- Referencias bibliográficas 143

*Es imprescindible una nueva mentalidad
para que la humanidad pueda sobrevivir
y avanzar hacia niveles superiores.*

ALBERT EINSTEIN

Prólogo

Conocí a Vicente Nebot allá por la década de los ochenta del s. xx. Coincidimos en un curso de acupuntura china que impartía la Escuela Neijing en los locales de una librería especializada en terapias alternativas, que existía en Valencia. Ya entonces llamaba la atención aquel hombre delgado, de tupido pelo azabache, barba y aquellos ojos de mirada viva y curiosa que parecían querer indagar en los misterios de la existencia humana.

Fue en aquellos tiempos cuando nació una amistad y un respeto que se ha ido acrecentando con los años sucesivos en los que compartí muchas experiencias y cursos con él y con su mujer, Paula. Más tarde, en ese proceso de búsqueda, ellos dos realizaron un viaje iniciático a la India, del que regresarían transformados en su interior, planteándose nuevas preguntas y preparándose para nuevos cambios. Desde entonces, Vicente ha dedicado una parte importante de su tiempo a meditar y animar a otros, acompañándoles en esos inicios siempre inciertos.

A todas estas vivencias propias de la búsqueda interna, se une la experiencia como terapeuta y, en los últimos años, el estudio de la psicología, materia que le ha dotado de la visión científica. Esta unión de lo vivencial con lo científico, unida a la experiencia de los años, es lo que aporta Vicente en este pequeño libro, que no por sencillo pierde en profundidad.

En este mundo actual, imbuidos por una búsqueda del último avance tecnológico como si en ello nos fuera la felicidad, es llamativo que sea precisamente el *mindfulness* algo tan sencillo como sentarse en quietud y silencio y meditar... lo que supone la herramienta más útil para vivir.

Mindfulness es el nombre actual, podríamos decir «moderno», de un concepto universal que ha formado parte de la humanidad desde tiempos remotos. Es como se llama ahora a la técnica ancestral de la meditación. Ha habido muchas «formas de meditar», escuelas meditativas, etc., pero en el fondo todo parte de la búsqueda del ser humano por indagar en su propia esencia y extraer de su interior herramientas que le ayuden a

comprenderse a sí mismo y a comprender la vida que le rodea, es decir, herramientas que le ayuden a VIVIR.

Observación consciente, dejarse fluir, no enjuiciar, reconocimiento, ACEPTACIÓN.

Esas serían, a mi entender, las palabras clave, es decir, la guía para adentrarse en la experiencia del *mindfulness*.

Pero a veces lo más sencillo ¡es lo más complicado! Y ahí es donde este libro viene a caer en tus manos, querido lector... y buscador. Con palabras sencillas, Vicente Nebot hace lo que lleva haciendo desde hace muchos años: transmitir una enseñanza, facilitar un aprendizaje, servir de acompañante y de guía en el viaje interior.

Por ello, querido lector, te invito a que te sumerjas en la lectura de una forma tranquila y sosegada, sin prisas. Y que trates el libro y su contenido con el mismo cuidado y cariño con el que lo ha gestado su autor.

DIANA BOTELLA DE MAGLIA

Prefacio

La razón de escribir este libro no es solamente personal, sino que tiene la intención de ser un libro de ayuda para las personas que practican meditación, y también para aquellas personas interesadas en aprender esta técnica milenaria y que se acercan a ella por primera vez, independientemente de la edad que tengan y la religión que profesen.

El concepto *mindfulness* está desnudo de rituales y dogmas religiosos, por lo tanto, puede ser practicado por cualquier persona, independientemente de su religión o del credo que profese. Este libro también pretende llegar a aquellas personas que necesitan evidencia científica para creer en sus beneficios. Por esa razón, este texto tiene dos partes bien diferenciadas. La primera parte trata sobre el origen del *mindfulness* y también sobre algunos experimentos científicos que validan la utilidad de practicarlo. También hago referencia a las áreas cerebrales en las que influye la práctica continuada del *mindfulness*. La segunda parte está dedicada a aprender a meditar y para qué meditar y cómo llevar a cabo su práctica. En esta segunda parte se aprende a aplicar en el proceso meditativo lo que yo llamo herramientas de trabajo, que son una serie de capacidades —explicadas en la primera parte— que todos tenemos y que, por lo tanto, se pueden aprender, entrenar y desarrollar para tener éxito en la práctica meditativa.

En el desarrollo del contenido de los distintos capítulos hay una tercera parte, pero esta se disuelve en las dos partes citadas anteriormente, ya que se trata de mi propia experiencia meditativa de más de treinta años, sino de forma asidua, sí con cierta regularidad. Más de treinta años meditando e impartiendo talleres de iniciación a la misma, así que voy intercalando experiencias personales.

Si tienes este libro en tus manos, no es una casualidad, es una oportunidad, aprovéchala y disfruta de su lectura. En el capítulo «Ha llegado la hora de empezar tu práctica» encontrarás todo lo necesario para iniciar y construir el hábito de meditar todos los días, hasta convertirlo en una

costumbre. Así, podrás mejorar tu vida, ser más creativo, distinguir lo que es importante de lo que no lo es. La meditación te dará más claridad mental, te hará vivir más relajado, sin ansiedad ni preocupación. Te proporcionará calma mental, mejor salud física y emocional, te permitirá gestionar con más eficacia el estrés y las emociones. En definitiva, ser más feliz. Todos estos beneficios te los puede aportar la práctica regular, formal e informal, de la meditación.

¿TE ATREVES A MEDITAR CONMIGO? ¡EMPECEMOS!

Mediante la meditación regular, la mente se vuelve clara y los propósitos puros. El subconsciente libera los conocimientos ocultos que permiten una mejor comprensión de uno mismo y de nuestra relación con el mundo. La personalidad limitada se desvanece lentamente en una consciencia expandida. Como resultado final, las fuerzas superconscientes o intuitivas se liberan y conducen, de este modo, a una vida de sabiduría y paz.

SWAMI VISHNU-DEVANANDA

Primera parte

Mindfulness
y ciencia



Introducción

*Si quieres obtener resultados diferentes,
no hagas siempre las mismas cosas.*

ALBERT EINSTEIN

En estos momentos difíciles de crisis económica, paro, necesidad, incertidumbre, preocupación y mucha infelicidad, me he decidido a poner en conocimiento del público en general y de las personas interesadas en introducir cambios en sus vidas en particular la meditación o *mindfulness* —como se conoce en occidente— y sus posibilidades para gestionar el estrés y las emociones para estos momentos históricos que estamos atravesando.

No presento la meditación como algo nuevo, como un descubrimiento reciente, pues la historia de la meditación se remonta a hace más de 2500 años. En España su historia es mucho más reciente y se reduce a unas decenas de años.

No voy a enseñar nada nuevo que no exista. No he creado una forma nueva de meditar. Lo que sí quiero transmitir es mi experiencia como meditador de más de treinta años con una práctica regular, interrumpida en algunos periodos dedicados a la crianza de mis hijos. No es ningún método nuevo. Lo que sí es nuevo en estos momentos es la forma de entender la meditación desde la ciencia y no desde la espiritualidad. La forma de transmitirla y enseñarla, no desde los templos, sino desde las universidades. La necesidad de practicar la meditación no para alcanzar la liberación última o iluminación, sino para gestionar el estrés, las emociones y lograr ser más creativos. Entre sus aplicaciones prácticas en el mundo de la empresa, contribuye a aumentar la creatividad en equipos de innovación, gestión de proyectos y solución de problemas.

Lo que pretendo con este pequeño libro es poner al alcance del lector de cualquier edad, ya sea adolescente, adulto o anciano, la técnica de la meditación para que se pueda aprovechar de sus beneficios.

La neurociencia ha demostrado experimentalmente que entre diez y treinta minutos de meditación diaria producen cambios cognitivos y cambios en la neuroplasticidad del cerebro en muy pocas semanas de práctica, lo que tiene efectos positivos sobre el comportamiento, el pensamiento y las emociones.

La utilidad de la meditación ha quedado validada en el ámbito experimental y científico por diferentes universidades norteamericanas, por esa razón la llamo «meditación científica».

El *mindfulness* es un conjunto de habilidades que se pueden aprender. Dichas habilidades se explican en la primera parte del libro y se practican en la segunda; son habilidades que todos tenemos, pero unas personas las tienen más desarrolladas que otras. Como son habilidades, se pueden aprender, entrenar, practicar y desarrollar, y es posible convertirse en experto en su aplicación para mejorar el estado de ánimo y gestionar mejor el estrés y las emociones. De este modo, se establece una relación con uno mismo más armoniosa, influyendo en la salud, el bienestar y la felicidad personal.

El *mindfulness* se ha convertido, para la psicología, en una herramienta terapéutica de gran utilidad que ha sido incluida en las llamadas «terapias cognitivo-conductuales de tercera generación», con gran éxito en el tratamiento y la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión mayor (DM), y ha reducido el índice de suicidios en un porcentaje muy alto.

El interés por el *mindfulness* ha llegado al mundo de la empresa. Las grandes compañías pagan a sus ejecutivos retiros para que aprendan a meditar, ya que el *mindfulness* ayuda a gestionar el estrés y a desarrollar o aumentar la creatividad. También se está aplicando en colegios, cuerpos militares y de policía.

Todas las razones expuestas son las que me motivan a presentar al gran público el *mindfulness* como una herramienta desnuda de toda connotación religiosa, normas y preceptos, para que todo el mundo pueda practicar la meditación sin que importe la religión que profese. El *mindfulness* ayuda a experimentar las emociones positivas y disminuir las negativas, aumenta la creatividad y nos ayuda a mejorar la relación con nosotros mismos.

En la primera parte de este libro encontrarás el origen del *mindfulness*, la descripción de algunas investigaciones que la ciencia ha realizado para demostrar los efectos de la meditación en la estructura del cerebro, en las emociones y en el sistema inmunológico. Aprenderemos las habilidades que tenemos que poner en práctica para realizar una buena meditación.

En la segunda parte podrás aprender cómo empezar a meditar por tu cuenta paso a paso. Aprenderás a aplicar las habilidades que yo llamo herramientas de trabajo y que tienes que desarrollar. Aprenderás cómo aplicar la meditación cuando realizas tareas de ocio o en el trabajo, para lograr en el día a día estar presente en cada tarea que estés realizando. Se trata de vivir en el aquí y en el ahora disfrutando de cada momento de la vida con presencia, y no vivir en el piloto automático puesto viendo cómo la vida pasa sin vivirla, sumergido en tus pensamientos, problemas cotidianos y sentimientos. Te invito a salir del piloto automático practicando *mindfulness*.

Desde los medios de comunicación y algunos libros de autoayuda se nos recomienda reinventarnos, reelusionarnos de nuevo, desaprender para volver a aprender, ser más resilientes, aprender a fluir y un largo etcétera, para hacer frente y salir de la crisis.

Desde estas líneas yo recomiendo la meditación *mindfulness* como vehículo que nos va a permitir entrar en nuestro interior, estableciendo una relación diferente con nuestros pensamientos, emociones e imágenes mentales sin pretender cambiar nada, pero sí observar y aceptar todo lo que está ocurriendo en nuestro interior como nuestro sin juzgar si es bueno o malo, si es positivo o negativo. El acto de observar sin rechazar ni valorar ni cambiar nada permite que lo observado se diluya y, como consecuencia, se calma la ansiedad, el nerviosismo, la angustia, de modo que queda espacio para experimentar armonía, paz, sosiego, calma y, desde ese nuevo espacio más tranquilo, podemos ver el camino para reelusionarnos, reinventarnos, gestionar mejor las emociones, el estrés y alcanzar los objetivos y metas que nos hayamos marcado, ya sean económicos, sociales, culturales, espirituales o de felicidad.