MINDFULNESS

• Enciende la luz de tu mente, cambia tu vida •

CAPÍTULO MUESTRA

CONCIENCIA
Una marca de
hogrefe



EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIA

AMIGO LECTOR:

La obra que usted tiene en sus manos posee un gran valor. En ella, su autor ha vertido conocimientos, experiencia y mucho trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y está poniendo todo su empeño y recursos para que sea ampliamente difundida, a través de su red de comercialización.

Al fotocopiar este libro, el autor y el editor dejan de percibir lo que corresponde a la inversión que se ha realizado y se desalienta la creación de nuevas obras. Rechace cualquier ejemplar "pirata" o fotocopia ilegal de este libro, pues de lo contrario estará contribuyendo al lucro de quienes se aprovechan ilegítimamente del esfuerzo del autor y del editor.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor no sólo es un delito, sino que atenta contra la creatividad y la difusión de la cultura.

Para mayor información comuníquese con nosotros:

CONCIENCIA®

Hogrefe México, S.A de C.V.
Av. Sonora 206, Col. Hipodrómo, 06100
Ciudad de México

CONCIENCIA
Una marca de hogrefe
CAPÍTULO MUESTRA



MINDFULNESS

• Enciende la luz de tu mente, cambia tu vida •

Diego Velasco

CAPÍTULO MUESTRA

Editor responsable:
Dr. Omar Chávez Victorino
Hogrefe México

CONCIENCIA
Una marca de hogrefe

CONCIENCIA®

Hogrefe México, S.A. de C.V.
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100
Ciudad de México

Mindfulness
Enciende la luz de tu mente, cambia tu vida

D.R. © 2027 por Con Ciencia

ISBN: 978-970-96226-4-5

D.R. © 2027 por Hogrefe México, S.A.de C.V.
Todos los derechos reservados

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. núm. 39

Nos interesa su opinión
comuníquese con nosotros:

Hogrefe México, S.A. de C.V.,
Av. Sonora No. 206, Col. Hipódromo,
Alcaldía Cuauhtémoc, 06100, Ciudad de México

+52 (55) 5265 - 1100

info@hogrefe.mx
quejas@hogrefe.mx

¡Síguenos! www.hogrefe.mx

CAPÍTULO MUESTRA

CONCIENCIA

Ninguna parte de esta publicación puede ser adaptada, replicada por cualquier medio electrónico y/o digital, distribuida en sistemas de mensajería instantánea, redes sociales y/o plataformas electrónicas; ni distribuida por ningún medio ya sea impreso o electrónico.
En caso de que se necesite algún permiso debe hacerse a la Editorial Hogrefe México por escrito, los datos de contacto pueden encontrarse en www.hogrefe.mx

Queda prohibida la reproducción parcial y/o total de esta publicación ya que al realizarlo se vulneraran los derechos morales del autor de esta obra, derechos que están protegidos en la Ley Federal del Derecho de Autor en su artículo 21, donde al autor se le faculta para entre otras cosas: exigir respeto a la obra, oponiéndose a cualquier deformación, mutilación u otra modificación de ella, así como a toda acción o atentado a la misma que cause demérito de ella o perjuicio a la reputación de su autor.

Al realizar cualquier tipo de reproducción, parcial y/o total de la obra, se comete un delito en materia de derechos de autor que se encuentra tipificado y sancionado en el Código Penal Federal en su Capítulo V con penas que van desde multas hasta los 10 años de prisión.

Directora editorial:
Mtra. Sandra Núñez Valle

Editora de desarrollo:
LCC Tania Uriza Gómez

Gerente de Producción:
Ing. Victor Canto

Diseño de portada:
DP Cynthia Karina Oropeza Heredia

CONCIENCIA
Una marca de hogrefe

Biblioteca Nacional de México (BNM).
Catalogación en Publicación (CIP).

Autores: Velasco, Diego, autor.

Título: Mindfulness : enciende la luz de tu mente, cambia tu vida / Diego Velasco

Descripción: 1a. edición. | Ciudad de México : Con Ciencia, 2026.

Identificadores: ISBN 978-970-96226-4-5 | **BNM ALMA** 997701861808686

Temas: Conciencia plena (Psicología). | Meditación.

Clasificación CDD22: 155.6713

Contenido

Agradecimientos ..... **vii**

Acerca del autor ..... **viii**

Introducción ..... **ix**

Parte 1.
Enciende la luz con mindfulness **1**

Parte 2.
Ya encendí la luz y no me gusta lo que veo... ..... **17**

Parte 3.
Nueva-mente **31**

Parte 4.
El cajón de las emociones, sentir sin desbordarnos **49**

Parte 5.
Estrés consciente **73**

Parte 6.
Compasión, la luz del corazón **101**

Parte 7.
¿Cómo mantengo la práctica de meditación? **141**

Bibliografía **181**

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA
Una marca de hoggrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

Agradecimientos

A mis maestras de vida,
por ver en mi lo que no podía ver

A mis pacientes y alumnos,
por mostrarme la compasión
en cada encuentro

A mi esposo Luis, a Zen y Emilia,
por alumbrar mi camino con su luz

A Santi,
por enseñarme un amor desconocido

A mi madre,
por sembrar en mi semillas
de alegría y ternura

A mi padre,
por mostrarme el lado oscuro
de la Luna



CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA
Una marca de hogrefe
© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

Acerca del autor

Diego Velasco Ureña es psicólogo, psicoterapeuta Gestalt e instructor de *mindfulness*. Desde hace más de 15 años se dedica a acompañar procesos individuales, facilitar grupos y compartir herramientas relacionadas con la meditación, la conciencia y el bienestar emocional.

Su camino profesional ha transitado por distintos espacios y disciplinas. Se ha formado en psicoterapia Gestalt, psicotraumatología, *mindfulness* y compasión en psicoterapia, además de contar con formación como instructor de yoga y meditación. Actualmente también es profesor en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, donde continúa participando en la formación de nuevos psicoterapeutas.

A lo largo de su trayectoria ha tenido la oportunidad de trabajar en distintos ámbitos relacionados a la salud: desde programas de prevención y salud pública hasta la psicoterapia individual, la docencia, los talleres y el trabajo con grupos. También ha participado en distintas publicaciones y materiales relacionados con la prevención del uso nocivo del alcohol y la promoción de la salud.

En 2020 fundó Kavana Yoga & Mindfulness, un espacio desde el que reúne algunas de las prácticas que han acompañado su propio camino: la psicoterapia, el mindfulness, la meditación y el yoga.

Sin embargo, más allá de títulos, certificaciones o años de experiencia, hay algo que atraviesa su trabajo: una profunda curiosidad por la experiencia humana. Por entender cómo funciona nuestra mente, qué hacemos con aquello que sentimos, por qué a veces sufrimos tanto con nuestros propios pensamientos y qué posibilidades aparecen cuando aprendemos, aunque sea por un momento, a detenernos y observar.

Este libro surge de esa búsqueda. No pretende ofrecer fórmulas para dejar de pensar, ser feliz todo el tiempo o alcanzar una versión perfecta de nosotros mismos. Es, más bien, una invitación a mirar hacia adentro con mayor atención, curiosidad y amabilidad. Una invitación a descubrir que, quizá, no siempre necesitamos cambiar todo lo que ocurre en nuestra mente para comenzar a relacionarnos de otra manera con ello.

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA Una marca de Ingrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

¡ESPERA!

**Antes de comenzar este viaje,
debes saber que los ejercicios que
te propongo en este libro de exploración personal
NO sustituyen el acompañamiento psicoterapéutico.**

**Aprender a meditar nos acerca
a la vida, nos ayuda a encontrarnos
con la realidad de este momento con aceptación y apertura.
No meditamos para ser felices, meditamos para vivir la vida con
plenitud y consciencia.**

Introducción

Te doy la bienvenida a "*Mindfulness*, enciende la luz de tu mente, cambia tu vida", un libro de trabajo personal pensado y sentido como una herramienta para iluminar el mundo interno de las personas y ganar conciencia de su papel en él.

En mi trabajo como terapeuta me gusta mucho usar imágenes para transmitir ideas complejas o difíciles de describir en palabras. Encender la luz es una de esas metáforas que me encanta emplear porque transmite con claridad lo que sucede en el camino del descubrimiento personal. Cuando ganamos conciencia de algo, cuando nos damos cuenta de un comportamiento, una emoción o una serie de pensamientos, prendemos la luz, la luz de la consciencia, que nos permite ver con más claridad y definición un aspecto de nosotros.

La mayoría de las personas tiene estilos de vida que dejan poco espacio para la calma y la contemplación. El solo hecho de pensarlo podría parecer absurdo, sobre todo si creemos que para observar nuestro interior o ganar mayor dominio sobre las emociones necesitamos irnos a un retiro de silencio o pasar horas meditando.

Este libro tiene la intención de ayudarte a prender la luz de tu conciencia, para que observes qué hay en este momento de tu vida y, a partir de ahí, tomes el camino que más sentido te haga. Lo mejor es que lo puedas hacer aquí y ahora, en donde estés.

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA
Una parcela de ingrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.



Los seres humanos pasamos casi la mitad de nuestra vida distraídos, pensando en el pasado o imaginando el futuro. Somos la especie que más se distrae.

Sin importar la actividad que estemos haciendo, nuestra mente se va del momento presente para imaginar, planear o recordar.

Mientras más nos alejamos del presente, nuestra mente se enfrasca en pensamientos, y nuestro cuerpo siente ansiedad y tristeza.

Killingsworth y Gilbert (2010)

CONCIENCIA Una marca de hogrefe
CAPTURA MUESTRA

¿Cómo puede ayudarte este libro?

¡De diferentes maneras!

"Enciende la luz" está hecho para ser un lugar seguro de autoconocimiento, reflexión y exploración sensorial, con espacios para escribir grandes reflexiones o pensamientos fugaces, dibujar, iluminar y subrayar lo que te haga sentido. Haz de este libro una bitácora y un apoyo.

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

A lo largo de los temas que vamos a platicar encontrarás actividades para realizar en el libro y fuera de él, como en el metro, el coche, el parque o con las personas que te rodean; además cuenta con audios de meditaciones guiadas, para acceder a ellos, debes escanear el QR de recursos digitales de la obra que se encuentra al inicio. Algunos de estos recursos serán de gran ayuda para ti; otros, no tanto; pero al final serás tú quien lo descubra, dependiendo de lo que necesites en ese momento.

Con la guía de este manual de exploración interior descubrirás qué es meditar y cómo hacerlo de forma práctica en la vida diaria, de qué están hechos los pensamientos y tendrás *tips* para conocerlos mejor; sabrás cómo te estresas y qué hace tu cuerpo para mantenerte a salvo en momentos difíciles; aprenderás sobre el potencial de la compasión y muchas cosas más.

La idea de esto es, en pocas palabras, que puedas conocer a profundidad la versión de ti en este momento de tu vida.

La habitación interior

Existen muchas formas de imaginar lo que vemos cuando prendemos la luz de nuestra conciencia. A lo largo de este libro usaremos la imagen de una habitación. Es como pensar que dentro de nuestro cuerpo hay un espacio con muebles, cajones, guardarropas, juegos y hasta una cama.

La habitación interior puede ser un espacio seguro o no tan cómodo; estar ordenada, o más bien verse un poco caótica. Tal vez seas de las personas que les gusta guardar muchas cosas por si las llegas a usar después o de aquellas que no se quedan con nada.

En esta habitación haremos mucho del trabajo de exploración de este libro. Vamos a abrir cajones, sacar ropa, jugar y tomar café en el sillón. Haremos de esta habitación el espacio ideal para simplemente ser y refugiarnos del mundo externo cuando lo necesitemos.

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA
una marca de Ingrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.



¿Cómo es tu habitación interior?

Quiero pedirte que comiences a imaginar cómo es tu habitación interior. Dibújala lo mejor que puedas en este espacio, tal y como está en este momento de tu vida. No tienes que hacer un dibujo perfecto, atrévete a dibujar trazos y diviértete haciéndolo. Es más, si sientes que es muy complicado hacer esto, dibuja algo que represente tu espacio interior como un símbolo o una figura abstracta. Lo importante es que puedas ver tu espacio interno representado aquí. Al terminar tu dibujo, responde las siguientes preguntas:

CON CIENCIA Una marca de hogrefe
CAPTURA MUESTRA

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

¿Qué te dice tu habitación interior?

.....

.....

.....

.....

¿Qué sientes al ver tu habitación?

.....

.....

.....

.....

¿Hay algo que te gustaría agregarle o quitarle?

.....

.....

.....

.....

La postura para meditar

Cada meditación que encuentres en este libro tendrá una sugerencia específica sobre cómo realizarse y por cuánto tiempo.

La práctica de *mindfulness* puede hacerse de cuatro formas diferentes:

1. Sentados

Opción 1. Si estás en una silla, coloca las plantas de tus pies en el piso, separa la espalda del respaldo. Descansa tus manos sobre las rodillas o una sobre la otra.

Siempre puedes elegir si cierras o no los ojos. Si no los cierras, mantén tu mirada hacia abajo para evitar distracciones. Si tienes dolor de espalda o alguna lesión, no debes aguantar el dolor, mejor coloca un cojín en la base de la columna para sostener tu espalda.

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA Una marca de hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

Opción 2. Si estás en el piso, siempre coloca un zafu, cojín o cobija debajo de ti, para que tu espalda pueda alargarse hacia arriba. Siéntate en la orilla del apoyo e intenta que tus rodillas queden más abajo que tu cadera para mejorar la circulación. Usa tantos apoyos como necesites, debe ser una postura lo más cómoda posible.

Tip. Ya sea que te sientes en una silla o en un cojín, es muy importante que tu espalda se sienta ligera y crezca hacia el techo. Imagina que amarras un globo de helio en la base de tu columna, el hilo pasa por todo lo largo de la espalda y el globo queda justo arriba de tu cabeza. Trata de sentir la ligereza del globo queriendo ir hacia arriba.



2. Acostados

Cuando una práctica indique que te acuestes, hazlo en una superficie suave. Puedes colocar una cobija debajo si estás en el piso y siempre pon un cojín debajo de tu cabeza. Si tienes dolor de espalda, prueba colocando una cobija enrollada o una almohada debajo de tus rodillas para que tu espalda baja descanse.



3. Caminando

Muchas de las prácticas que vas a aprender las puedes hacer caminando o incluso realizando una actividad.



CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA Una marca de hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

4. De pie



Meditar de pie puede funcionar para personas con lesiones o que se sienten muy cansadas como para no quedarse dormidas si se sientan o se acuestan. Puedes separar tus piernas al ancho de tus caderas o un poco más. Tus manos pueden estar una sobre la otra, como si sostuvieran una manzana. Los codos doblados y los brazos y hombros necesitan estar relajados.

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA
Una marca de hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

Parte 1.

ENCIENDE LA LUZ CON *MINDFULNESS*



TÍTULO MUESTRA

En este capítulo encontrarás la base de todo nuestro camino de conciencia: la atención plena como una forma de despertar a la experiencia presente. Descubrirás qué es realmente ***mindfulness***, cómo funciona en la mente y por qué no se trata de "dejar la mente en blanco", sino de aprender a observarla, dando el primer paso para encender la luz de la conciencia.

¿Qué es *mindfulness*?

¿Alguna vez has escuchado hablar de *mindfulness* o atención plena? Es muy probable que sí.

Mindfulness es una forma de poner atención a la vida. Básicamente se trata de prestar atención al momento presente de forma voluntaria, dejando que la experiencia se desenvuelva tal y como es. Por ejemplo, ¿alguna vez has visto un atardecer que te ha dejado sin aliento?, o bien, ¿te has perdido observando el fuego de una fogata moverse y hacer formas increíbles en el aire? Cuando nuestra atención es "atrapada" y solo observamos, experimentamos un estado mental de atención plena.



Esos estados de la mente en los que dejamos de pensar, analizar, tratar de entender y simplemente nos rendimos a la experiencia sensorial de ver, escuchar o sentir algo tienen efectos muy amigables para el cerebro y las emociones.

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

CAPÍTULO MUESTRA

Pero eso no es todo, las personas podemos desarrollar una mayor habilidad para ser consciente y, deliberadamente, prestar atención de esta manera no solo cuando observamos las olas del mar sino también cuando observamos nuestras emociones y pensamientos. ¿Qué te parece eso? ¿Te lo puedes imaginar? Tratar a nuestras emociones y pensamientos como experiencias pasajeras querría decir que estaríamos muy conscientes de lo que pasa en nuestro interior y, al mismo tiempo, podríamos relacionarnos de una manera diferente con esas experiencias, tal vez sin retenerlas o sin querer empujarlas fuera de nuestra conciencia. Incluso si aprendemos a despertar nuestra curiosidad por estas experiencias, nos llevemos más de una sorpresa acerca de todo lo que podemos conocer sobre nosotros mismos.

Entrenar esa habilidad de observar emociones, sensaciones, pensamientos, objetos del exterior y demás es practicar *mindfulness* o atención plena. Para ser aún más precisos, los expertos llaman a este entrenamiento meditación atencional y consiste en aprender a poner atención de manera consciente en diferentes objetos o experiencias.



CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA
Una marca de
hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

Sé que a veces la palabra meditación puede ser intimidante o crear confusión. En estas palabras y frases que enlistamos a continuación están las creencias más comunes acerca de la meditación. Subraya o marca con un color aquellas palabras que forman parte de tus creencias sobre la meditación.

Mente en blanco

Pensar positivo

No distraerse

Aburrido

Vaciar la mente

Repetir afirmaciones

Difícil

Tedioso

Necesito mucho tiempo del día

Necesito silencio

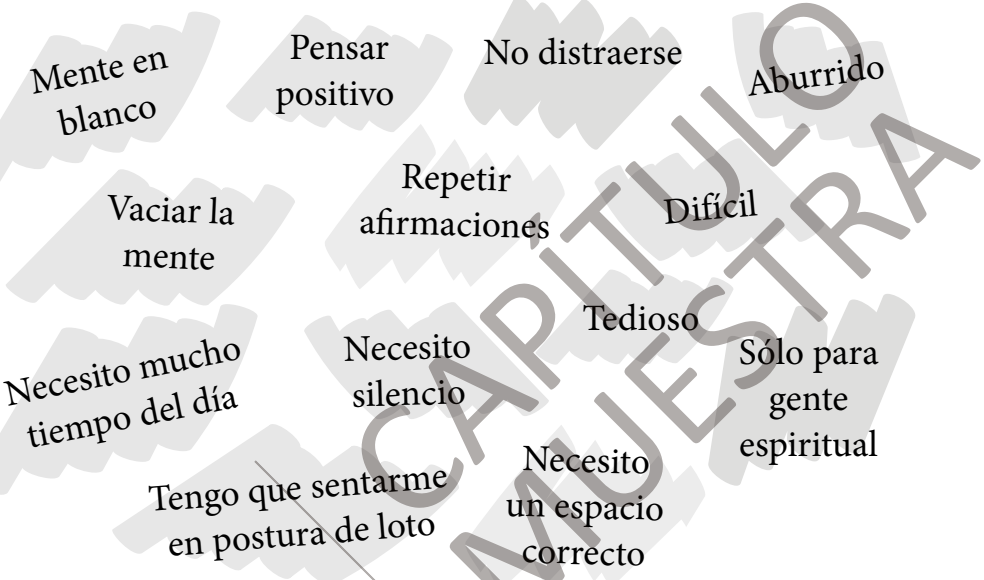
Sólo para gente espiritual

Tengo que sentarme en postura de loto

Necesito un espacio correcto

Como te platicaba, la meditación nos ayudará a ser conscientes de nuestra atención para colocarla o desengancharla de lo que queramos. Es como aprender a andar en bicicleta, vamos a necesitar técnicas específicas, claridad y, lo más importante, practicar y practicar y practicar.

Tomando en cuenta lo que acabas de leer, a continuación escribe con tus propias palabras ¿qué es *mindfulness* para ti y por qué te parecería importante aprender a practicarlo? ¿En qué crees que te ayudaría aprender a meditar?



.....

.....

.....

.....

.....

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA
Una marca de hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

¿Y para qué encender la luz?

La última pregunta que respondiste puede darte una o varias pistas de las razones por las que vale la pena prender la luz de nuestra habitación interior. Si has llegado a este libro, es seguro que tienes más de una razón para querer aprender a usar tu atención plena.

Muchas personas buscan aprender *mindfulness* para sentirse más felices, mejorar su concentración, controlar sus emociones y tener menos estrés.

Anota en este espacio las razones que hoy te motivan a aprender a llevar una vida más consciente:

Ahora bien, es importante que sepas algo. Es válido tener intenciones como las que escribiste; sin embargo, en la práctica de meditación de atención plena buscamos estar presentes en la experiencia tal y como se desenvuelve, por lo que poner una intención previa a cada meditación puede no ser la mejor idea.

Imagínate que estás teniendo un día complicado, llegaste de hacer algunos pendientes en la calle y tardaste mucho tiempo en llegar a casa; el tráfico estuvo complicado y no tienes mucha paciencia que digamos. Te sientas unos minutos a meditar para relajarte y sentirte en tu centro de nuevo; deseas que el mal humor se desvanezca y todo vuelva a sentirse bien.



CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA Una marca de Ingram

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

Lo más probable es que tras llevar 30 segundos de meditación, los pensamientos comiencen a moverse con rapidez, abras lo ojos y suspires, porque no puedes relajarte. ¿Te ha pasado? Es probable que sí.

Y aquí está uno de los secretos más preciados de tener una vida *mindful*: aprender a meditar no va a hacer que todo funcione como tú quieres o que las emociones se evaporen como el agua bajo el sol. La meditación te va enseñar a estar presente con lo que sientes y lo que piensas, a validarlo, darte cuenta de cómo funciona tu propia mente y tomar responsabilidad de cómo actuar después.

Es decir, si queremos forzar nuestra experiencia de meditación para obtener un resultado específico, ya no estamos practicando *mindfulness*. Nuestra mente ha evolucionado para evaluar, juzgar, resolver y planear. Eso es exactamente lo que tu mente va a querer hacer con la meditación misma. Recuerda que la meditación es observar nuestra experiencia de estar vivos en ese momento, tal como eso sea; en otras palabras, se trata de ser, no de alcanzar una meta en particular.

Sé que suena raro aprender a hacer algo en lo que no hay nada que alcanzar; eso está muy lejano de lo que se nos enseña. Todas las personas pasamos años siendo entrenadas para saber más, hacer más, ganar más y tener más. Y en buena parte nuestra valía se mide de acuerdo con lo que hemos logrado saber, hacer, ganar y tener.

Así aprendemos a mirarnos, a valorarnos y a exigirnos. ¿Alguna vez será suficiente? ¿Seremos suficientes? Por fortuna existen prácticas como *mindfulness* que nos ayudan a relacionarnos de una manera más saludable con nosotros mismos; nos ayudan a no solo vernos como máquinas que producen más y mejor, sino como seres que sienten, que forman parte de una comunidad y que necesitan más que nunca recuperar su capacidad de estar presentes, y valorarse por el mero hecho de ser y existir.

¡Vamos a practicar!

Nuestra respiración tiene una característica muy particular: siempre sucede en el presente. Por eso, observar cómo respira nuestro cuerpo es una buena manera de traer nuestra mente al presente.

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA
Una marca de hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

Puedes leer estas indicaciones mientras practicas el ejercicio, pedir a alguien que lea estas indicaciones para ti o escanear el código QR que aparece al inicio del libro para escuchar la meditación (audio1).

Nombre de la práctica: meditación en la respiración.



Duración	Ubicación	Objetivo
5 a 10 minutos de preferencia. Te recomiendo usar el temporizador de tu celular.	Se aconseja que lo hagas sentado en un espacio tranquilo, pero puedes practicarla de pie o caminando.	Sentir la respiración tal y como sucede en este momento, sin manipularla.

1. Siéntate de manera cómoda.
2. Elige si cerrarás los ojos para esta práctica. Si no deseas o no puedes cerrarlos, mantén tu mirada en un punto, o dirígela hacia el piso para evitar distracciones.
3. Coloca tu atención en la sensación de aire entrando y saliendo por tu nariz. Nota cómo el aire es fresco al inhalar y tibio al exhalar. Nota el paso del aire por las fosas nasales. Nota el ritmo de la respiración. Una respiración a la vez. Sin prisa.
4. Observa de 5 a 10 respiraciones de la misma manera; puedes contar en tu mente 1, 2, 3… cada vez que comiences a inhalar.
5. Si contaste hasta 10 sin distraerte, comienza a contar desde uno de nuevo.

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA
Una marca de hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

6. Si te distraes en cualquier momento, retoma desde el comienzo: inhala (uno), exhala; inhala (dos), exhala, y continúa.
7. Al finalizar, trata de mantenerte presente en la siguiente actividad que realices.

Notas sobre esta práctica

Una gran ventaja de meditar en la respiración es que siempre está disponible para observarla en la fila del supermercado, en el tráfico o en el metro. Recuerda no controlar la respiración, solo estamos observando cómo el cuerpo respira. Somos espectadores de la respiración.

Como te habrás dado cuenta en esta primera práctica, el hecho de poner atención en tu respiración no hace que la mente deje de emitir pensamientos; que dejes de escuchar sonidos del exterior; no evita que sientas dolor, comezón o cansancio en el cuerpo al estar sentado.

La vida no va a parar porque estés meditando, más bien, hay que aprender a meditar en la vida. Por eso, cada vez que tu atención se vaya a otra cosa que no sea tu respiración, deberás traerla de vuelta a ella, con amabilidad.

¿Qué acaba de pasar?

Ya sea que esta haya sido tu primera vez meditando o que ya tengas experiencia, es importante que seas consciente de esto:

¿Notaste qué hacía tu mente durante la meditación? Escribe lo que recuerdas

.....

.....

.....

.....

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA Una marca de Ingreef

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

¿Tu voz interna era amable, exigente, regañona, burlona?

.....

.....

.....

.....

¿La manera en la que esa voz interior te habló, te hizo sentir algo en particular?

.....

.....

.....

.....

¿Estabas esperando que sucediera algo especial en tu meditación? ¿Qué?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo te sentías al inicio de la meditación y cómo te sientes al terminar?

.....

.....

.....

Meditar en la vida cotidiana

Una de las maneras más divertidas y efectivas de acostumbrarnos a encender la luz de la atención es convertir las actividades de la vida diaria en momentos de conexión sensorial. Sé que esto suena un poco poético, pero es literal.

A veces creemos que ejercitar estas habilidades siempre es complicado y llevará mucho tiempo, pero es posible acumular experiencia cuando estamos presentes en nuestra vida de manera real.

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA Una marca de hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

Entonces, para continuar ejercitando el músculo de la atención te propongo que las siguientes actividades las realices con **mente de principiante**, una actitud muy especial que quiere decir experimentar algo como si fuera la primera vez que lo vives. ¿Te has dado cuenta de que la mayoría de las actividades que llevamos a cabo en el día las hacemos de forma casi automática? Incluso interactuamos con las personas como si fueran objetos más que seres que sienten. El nivel de desconexión sensorial que tenemos es equivalente a lo ensimismados que podemos llegar a estar en nuestras mentes, pensando en el pasado o el futuro, peleando con pensamientos y fantasías.

Por eso la mente de principiante es tan importante si quieres ser una persona que enciende la luz de su atención y su conciencia. Es necesario dejar de dar por hecho todo y darnos cuenta de que ninguna respiración es igual a la anterior o a la que está por llegar; que aunque pasemos por la misma calle todos los días, si la caminamos con mente de principiante, seguro notaremos varias cosas que no habíamos visto antes. Esta actitud tan simple y profunda a la vez guarda una enorme sabiduría y nos abre a la posibilidad de reavivar nuestra capacidad de asombro ante cosas, personas y actividades.

¡Vamos a practicar!

Aquí tienes una lista de actividades que puedes hacer con mente de principiante, te sorprenderás cuando las hagas. Marca o subraya cada una conforme las vayas realizando:

- ❑ Toma un baño con la luz apagada o con una luz tenue. Siente la caída del agua y su temperatura. Percibe el olor del jabón y siéntelo en tus manos. Sal de la regadera y experimenta el cambio de temperatura.
- ❑ Escucha sonidos de la naturaleza, como el bosque de niebla o una tormenta, con la luz apagada. Come tu próxima comida despacio, saboreando y sintiendo la textura de la comida en tu lengua. Para de comer cuando sientas que es suficiente.
- ❑ Lava los trastes y observa cómo van quedando limpios; acomódalos despacio en el escurridor.

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA Una marca de hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

- ☐ Entra al transporte público notando las diferentes sensaciones y atiende una por una: colores, texturas de la ropa de la gente junto a ti, temperatura.
- ☐ Prepara una taza de té y aprecia la infusión pintar el agua. Antes de dar el primer sorbo, repara en el vapor y percibe el olor del té; después, da el primer sorbo.
- ☐ La próxima vez que platiques con alguien pon toda tu atención a lo que dice sin opinar de inmediato; observa su rostro, expresiones y formas de hablar. Nota cómo te sientes cuando estás presente con esa persona.

Mientras realizas estas actividades, trata de no juzgarlas como buenas o malas, solo pon atención a las sensaciones, pues pueden ser agradables, desagradables o neutrales; lo importante es experimentar y sentir. No hay una forma perfecta de hacerlas.

Ahora anota en el siguiente espacio qué actividades te gustaría hacer con mente de principiante; sé creativo y explora. Mientras más conectes con tus sensaciones, mejor. Márcalas cuando ya las hayas realizado.

- ☐ .....
  .....
  .....
- ☐ .....
  .....
  .....
- ☐ .....
  .....
  .....
- ☐ .....
  .....
  .....

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA Una marca de hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

¡Vamos a practicar!

Otra forma de aprender a encender la luz de la atención consiste en algo muy sencillo: escribe y siente lo siguiente que se enlista. Date tiempo entre cada sentido para estar realmente presente:

Escribe cinco cosas que ves frente a ti:

.....

.....

.....

.....

.....

Escribe cuatro sensaciones que sientes en tu cuerpo en este momento:

.....

.....

.....

.....

.....

Escribe tres sonidos que escuchas a tu alrededor:

.....

.....

.....

.....

.....

Escribe dos olores que percibes en este momento:

.....

.....

.....

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA
Una marca de hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

.....

.....

Escribe un sabor que tengas en la boca o que imagines, como el sabor de tu helado favorito:

.....

.....

.....

.....

.....

Este ejercicio de *grounding* o de "aterrizaje" tiene el potencial de traernos al presente con tanta potencia que también es una excelente opción para los momentos en los que sentimos ansiedad.

¿Qué ves cuando enciendes la luz? Diario de conciencia

Encender la luz es todo un proceso, como puedes ver. Ser más conscientes de nuestra mente es un ejercicio que requiere paciencia, claridad y compasión.

Aprender a meditar y ser más conscientes necesita práctica, es muy importante que te des unos minutos (de preferencia todos los días) para explorar con algunos de los ejercicios que hemos visto en este apartado.

Para construir el hábito de meditar es buena idea practicar poco, pero de forma constante; por ejemplo, de 5 a 10 minutos diarios con alguno de los ejercicios que hemos visto hasta el momento, e intentar ampliar el tiempo o número de veces que practicamos al día.

Por eso, aquí tienes un espacio para dar seguimiento a tu proceso de prender la luz y anotar lo que observas.

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA Una marca de Planeta

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.

Fecha de hoy						
Tiempo practicando						
¿Qué práctica hice? • Respiración • Actividad cotidiana, ¿cuál? • Ejercicio 5, 4, 3, 2, 1						
Mi experiencia fue • Agradable • Desagradable • Neutral						
¿Cómo me hablé durante la práctica? De forma: • Amable • Crítica • Neutral						
¿Qué sensación tuve antes y después de practicar?						
¿De qué me di cuenta?						

CONCIENCIA
Una marca de
hogrefe
CAPÍTULO MUESTRA



Para cerrar

- *Mindfulness* o atención plena es la capacidad de prestar atención al momento presente de forma consciente, dejando que la experiencia sea tal como es
- No se trata de dejar la mente en blanco, sino de observar pensamientos, emociones y sensaciones sin aferrarse ni rechazarlos
- La meditación es el entrenamiento de esta habilidad: aprender a dirigir y sostener la atención
- No hay nada que "lograr" en la meditación: el objetivo es estar presente, no alcanzar un estado ideal
- La mente se distrae por naturaleza; la práctica consiste en regresar una y otra vez con amabilidad
- La atención plena puede integrarse en la vida cotidiana a través de la mente de principiante, experimentando lo cotidiano como si fuera la primera vez

***Tips* para integrar lo que aprendiste**

- Practica poco, pero de forma constante (5-10 minutos al día)
- No busques sentirte mejor, busca estar presente con lo que hay
- Cuando te distraigas, no te juzgues: regresa con amabilidad
- La práctica no es solo en silencio: es aprender a meditar en la vida

¿Qué cambia en tu experiencia cuando dejas de intentar controlar lo que sientes y simplemente lo observas?

.....

.....

.....

CAPÍTULO MUESTRA
CONCIENCIA Una marca de hogrefe

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.