

JOHN PURKISS

DÉJALO IR

Aprende el arte del desapego
para ser más feliz

Traducción de Montserrat Asensio

Autoconocimiento

DIANA

CAPÍTULO 1

Estar presente y disfrutar
de cada momento

Estar presente es un requisito previo esencial para los tres pasos clave que presenta el libro, que son:

1. Dejar ir los pensamientos.
2. Dejar ir el dolor.
3. Dejarse ir por completo.

Siempre estamos presentes físicamente: la que se aleja del momento es la atención. Los budistas lo llaman *mente de mono*. Si la dejamos campar a sus anchas, la atención empieza a correr de un lado a otro, sin control. Estar presente significa devolver la atención al momento actual. Parece fácil, pero ponerlo en práctica requiere una técnica específica.

CÓMO MEDITAR

Me encuentro con muchas personas que me explican que han intentado meditar en algún momento, pero que han acabado desistiendo. Algunas me confiesan que lo probaron sin seguir instruccio-

nes (¿cómo aprendieron a conducir, entonces?) y la mayoría me dice que controlar la mente les resultó imposible. Cada vez hay más personas que aprenden a meditar usando aplicaciones móviles.

Si quieres saber a qué te enfrentas, prueba esto:

«Intentar meditar»

Siéntate en silencio en algún lugar donde sepas que nadie te va a interrumpir. Apaga el móvil. Cierra los ojos. No pienses en nada durante los próximos cinco minutos.

¿Qué tal te ha ido? Seguramente, te haya resultado imposible dejar de pensar durante más de unos cuantos segundos. Al cabo de unos instantes aparece un pensamiento, y otro, y otro... Muy pronto, estamos pensando en el pasado o en el futuro, o en lo que puede estar sucediendo ahora mismo en otro lugar.

Muchas personas creen que meditar consiste en vaciar la mente, pero a la mayoría de nosotros nos resulta imposible. Al menos al principio. ¿Qué hacemos, entonces?

El secreto de la meditación es darle a la mente algo que hacer

Una manera fácil de empezar

Siéntate en silencio en algún lugar donde sepas que nadie te va a interrumpir. Apaga el móvil y quítate el reloj. Cierra los ojos.

Ahora, dirige la atención hacia ti. Centra la atención en la respiración, inspira, espira.

Cada vez que la mente empieza a divagar, recondúcela suavemente hacia la respiración. Sin juicios. Forma parte del proceso. Relájate y reconduce la atención hacia la respiración.

Sigue así durante unos minutos.

Ahora, abre los ojos. ¿Qué has notado? ¿Cómo te encuentras? ¿Notas alguna diferencia en los sonidos, los colores o las formas que te rodean?

Hay quien dice que los colores parecen más intensos. Muchas personas dicen que están mucho más tranquilas. Es posible que las formas y los sonidos sean más nítidos. Quizá percibas otras sensaciones corporales.

Este ejercicio le da algo que hacer a la mente, porque le pedimos que preste atención a la respiración, a cada inspiración y a cada espiración. Cuando empieza a divagar, devolvemos la atención a la respiración.

Si practicas el ejercicio con regularidad, descubrirás que cada vez te resulta más fácil estar presente y permanecer en el aquí y en el ahora.

Si la mente empieza a divagar, juzgarte no te servirá de nada. Divagar y reconducir son dos elementos de un mismo proceso. Cada vez que la atención se desvíe, devuélvela con suavidad a la respiración.

En la introducción, te he preguntado qué querías cambiar en tu vida (es posible que te hayas descubierto pensando acerca de eso mientras hacías el ejercicio). Cuanto más atrás dejes los las-

tres y cuanto más te dejes ir, más fáciles resultarán los cambios. Te enseñaré a hacerlo. De momento, lo único que has de hacer es detectar los pensamientos y devolver suavemente la atención a la respiración.

Ahora, podemos ampliar el ejercicio para que abarque primero la respiración y luego los cinco sentidos.

Conecta con los cinco sentidos

Busca un lugar que esté en silencio y donde sepas que nadie te va a interrumpir.

Siéntate en una silla, con la espalda erguida, pero completamente relajado. Descansa las manos sobre los muslos y coloca los pies sobre el suelo, planos. Cierra los ojos.

Deja que se relaje todo el cuerpo. Deja ir toda la tensión. Deja ir todas las preocupaciones, todas las inquietudes.

Centra la atención en la respiración, inspira, expira. Cada vez que la mente empiece a divagar, recondúcela suavemente hacia la respiración.

Ahora, nota el aire en el rostro. Sé consciente de la sensación durante unos instantes.

A continuación, nota el peso del cuerpo sobre la silla. Sé consciente de la sensación durante unos instantes.

Cada vez que la mente divague, recondúcela suavemente.

Ahora, nota la sensación de los pies en contacto con el suelo. Sé consciente de la sensación durante unos instantes.

Escucha los sonidos a tanta distancia como te sea posible, más allá de los inmediatos. Sé consciente de ellos durante unos instantes.

Deja ir los comentarios mentales y los juicios que surjan en relación con los sonidos.

Ahora, devuelve la atención a la respiración, inspira, espira.

Cada vez que la mente empiece a divagar, recondúcela suavemente hacia la respiración.

Este ejercicio se basa en uno que aprendí en la Facultad de Filosofía y de Ciencias Económicas, y que, según la tradición, se remonta a hace miles de años.

Es posible que, mientras hacías los dos ejercicios anteriores, te hayas fijado en que, de vez en cuando, no había ningún pensamiento. Estabas consciente, pero no había pensamientos. Quizá solo haya durado un par de segundos. En cuanto has pensado «no estoy pensando», has empezado a pensar. Ese espacio entre pensamiento y pensamiento es consciencia pura.

Los líderes espirituales usan con frecuencia la analogía de las pantallas de cine. La pantalla es la consciencia y siempre está ahí. Los pensamientos y las emociones son las imágenes que se proyectan sobre la pantalla.

Los pensamientos y las emociones nos atrapan de tal modo que nos olvidamos de la pantalla. Cuando alguien apaga el proyector, volvemos a ver la pantalla.

Más adelante, ahondaré en la consciencia pura. Si aún no has experimentado ese espacio entre pensamientos, no te preocupes.

Cada uno tenemos experiencias distintas en momentos distintos, pero el viaje es el mismo.

Puedes mirar el reloj de vez en cuando mientras meditas. Luego, devuelves la atención a la respiración. Cuando se medita en grupo, suele haber alguien encargado de controlar el tiempo y que hace sonar una campana al principio y al final.

*Dar un paso atrás y observar los pensamientos
a medida que vienen y van*

Muchos de nosotros creemos que somos nuestros pensamientos y actuamos en consecuencia. Tenemos un pensamiento feliz y somos felices. Tenemos un pensamiento triste y estamos tristes. En otras palabras, nos identificamos con nuestros pensamientos. Es como si fuéramos marionetas. Permitir que nuestros pensamientos nos controlen nos causa todo tipo de problemas, desde oportunidades profesionales perdidas a relaciones rotas o ataques de furia en la carretera.

Quizá estamos estresados por algo que ha dicho alguien o por un problema que no podemos resolver. Quizá estamos en un tren abarrotado, incómodos y frustrados, y, para colmo, la conducta de los demás nos irrita. En todas estas situaciones, experimentamos de forma natural un torrente de pensamientos y de emociones.

La pregunta es: ¿qué vamos a hacer al respecto? ¿Enfadarnos? ¿Qué otra cosa podemos hacer?

La solución reside en dar un paso atrás para tomar perspectiva y observar los pensamientos a medida que vienen y van. Estar presentes nos ayudará:

- Si puedes observar algo, es que no eres tú.
- Eres el observador, no el pensamiento ni la emoción (como la incomodidad, la frustración o la irritación).

Pausa

Cierra los ojos si hacerlo es seguro. De lo contrario, centra la atención en algún objeto que tengas frente a ti.

Ahora, centra la atención en la respiración, en cómo entra y sale lentamente del cuerpo. Siente el peso del cuerpo sobre la silla y los pies en contacto con el suelo. Ahora, percibe la textura de lo que sea que estés tocando con las manos.

Cada vez que la mente empiece a divagar, devuelve suavemente la atención a alguno de los sentidos. Si estás enfadado o frustrado, toma nota de la emoción y redirige la atención a los sentidos.

No te pido que niegues o reprimas los pensamientos o las emociones que puedan surgir. Límitate a percibirlos y, entonces, devuelve la atención a los sentidos. Ahora prueba esto:

- Toma nota de los pensamientos a medida que aparezcan.
- No hagas nada al respecto. No los juzgues, no te resistas, no los apartes.
- Límitate a observarlos.
- El pensamiento desaparecerá por sí solo en unos instantes. Entonces llegará otro. Déjalos que vengan y se vayan.

LA IMPORTANCIA DE ESTAR PRESENTE

Estar presentes nos ayuda a evitar tomar decisiones que podríamos lamentar más adelante

El psicólogo Carl Jung dijo una vez que «lo que no se hace consciente, se manifiesta en nuestras vidas como destino». Cuanto más presentes estemos, más fácil nos resultará observar los pensamientos y decidir si actuar o no en función de ellos.

Cada vez seremos más conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor y en nuestra mente. Será mucho menos probable que nos convirtamos en víctimas del «destino».

Estar presente reduce el estrés

El estrés es resistirse a lo que es. Observamos lo que sucede y decidimos que está mal. Entonces, nos frustramos, nos enfadamos o nos deprimimos. Cuanto más nos alteramos, más difícil nos resulta hacer nada para cambiar la situación.

En el capítulo 3, te enseñaré a dejar ir el dolor que causa los pensamientos estresantes. Mientras, lo único que has de hacer es regresar al momento presente, por ejemplo, centrando la atención en la respiración. Los pensamientos estresantes desaparecerán por sí solos gradualmente.

Mientras observas los pensamientos estresantes, centra la atención en la respiración. Deja que los pensamientos vayan y vayan.

Entonces podrás tomar la decisión adecuada.

Estar presentes nos ayuda a dejar ir el miedo

Muchos tenemos miedo a las alturas, sobre todo si tenemos que subir por una escalera de pintor o cruzar un puente especialmente alto. Es absolutamente natural. Una manera de gestionarlo es

centrar la atención en la respiración y en las sensaciones de las palmas de las manos y de las plantas de los pies. Así, alejamos la atención de los pensamientos que alimentan el miedo. Al mismo tiempo, nos centramos en lo que importa de verdad: dónde ponemos los pies y las manos.

Estar presentes nos ayuda a mantenernos a salvo

Durante los tres años previos a aprender a estar presente, tuve tres accidentes de tráfico leves. Estaba tan centrado en mis objetivos que no veía lo que sucedía momento a momento. Cuando aprendí a estar presente, sintonicé con el entorno y empecé a anticipar con naturalidad lo que era probable que sucediera, tanto en la carretera como en otras situaciones.

Estar presentes nos ayuda a mantener la calma

Cuando aprendemos a estar presentes y a observar los pensamientos a medida que vienen y van, tratar con personas complicadas se vuelve mucho más fácil. Ya no reaccionamos como siempre ante sus cambios de humor o su conducta.

Unos meses después de haber aprendido a estar presente, empecé a trabajar para la directora de una empresa. Tenía mucho talento y mucho éxito, pero también un carácter explosivo. De vez en cuando y sin previo aviso, estallaba y tenía un ataque de ira. El estrés era algo habitual para las personas que trabajaban con ella.

Un día, su secretaria me llamó y me dijo que estaba muy enfadada y que quería verme. Si eso hubiera sucedido un año antes, mi mente habría quedado inundada por pensamientos sobre por qué estaría enfadada y qué iba a pasar conmigo. Hubiera pensado en ello de camino a su despacho, anticipando cómo iría la conversación y poniéndome cada vez más nervioso.

En lugar de eso, recordé lo que había aprendido acerca de estar presente. Centré la atención en la respiración y sentí cómo entraba y salía lentamente de mi cuerpo. Cada vez que la mente empezaba a divagar, devolvía suavemente la atención a la respiración. Mientras caminaba por el pasillo, noté la temperatura y la presión del aire a mi alrededor, y observé el entorno con suma atención: el espesor de la moqueta, los paneles de madera, las molduras del techo...

Cuando llegué al despacho de la directora, mi atención estaba en el presente. Dejé ir las emociones y los pensamientos caóticos. La escuché con mente abierta, una mente que había renunciado a intentar anticipar qué iba a suceder. Estaba furiosa, pero probablemente percibió que su ira apenas ejercía efecto alguno sobre mí. Cuando dejó de hablar, respondí con serenidad y sin miedo ni anticipación. Le ofrecí la información que necesitaba y la conversación transcurrió con relativa facilidad y fluidez. Acordamos la acción que debíamos emprender, volví a mi despacho y me puse a trabajar en ello.

Practica el estar presente

Piensa en una situación en la que el estado de ánimo o la conducta de alguien te haya estresado.

Ahora puedes decidir: puedes dejar que la mente se desboque o puedes estar presente.

Si mantienes la atención en la respiración, en los sentidos y en el entorno, permanecerás en el momento presente. No te estresarás tanto.

Me he dado cuenta de que, cuanto menos reacciono al mal humor de los demás, más mejoran mis relaciones.

Al principio, es normal que nos resulte extraño dejar de reaccionar ante los estados de ánimo de los demás. Podemos llegar a pensar que somos insensibles o egoístas, pero seguimos queriéndolos y seguimos sintiendo compasión por ellos. Su ira y su frustración les hacen sufrir, tanto mental como físicamente.

Cuando cambiamos, las personas que nos rodean cambian también

Como es normal, mi madre se estresaba al ver que yo no llegaba a ningún sitio, a pesar de lo mucho que me esforzaba. Cuando aprendí a dejarlo ir y a estar presente, ella también se tranquilizó y nuestra relación mejoró rápidamente. Un par de meses después, me ofrecieron un trabajo bien pagado, lo que eliminó uno de los estresores principales en la relación.

No tenemos por qué sumarnos al drama

Un día, viajaba con material voluminoso y pesado para una conferencia y ya iba tarde cuando subí las maletas al autobús del aeropuerto. Dentro, había un hombre de pie, junto a las estanterías para el equipaje. Le pedí que se apartara, pero se negó, así que cogí mis maletas y las puse encima de las que ya había en la estantería.

«¿Pero qué m***** te pasa?», gritó. «Nada», respondí. Me quedé allí, tranquilo, con la atención centrada en la respiración.

Noté que se me aceleraba el pulso, pero devolví la atención una y otra vez a la respiración y al peso de los pies sobre el autobús, que ahora ya se acercaba al aeropuerto. Cuando llegamos a la terminal, el hombre se había calmado y mi pulso había recobrado la normalidad. Todos desembarcamos y nos dirigimos a los mostradores de facturación.

Dar un paso atrás y observar los pensamientos a medida que vienen y van

A veces, los pensamientos y las emociones llegan en tropel, sobre todo cuando alguien nos critica o ha intentado hacernos daño. Cuando sucede algo así, lo mejor es tomar distancia. Prueba a hacer esto:

- Imagina que llueve con fuerza y que estás en un puente, sobre un río a punto de desbordarse. El agua turbulenta es tu mente, que forma torbellinos en medio del caos. El río es cada vez más peligroso y arrastra todo tipo de escombros. Hay ramas de árboles muertos, tablas de madera y neumáticos.
- Los escombros son los pensamientos y las emociones. Pueden ser recuerdos desagradables sobre algo que alguien dijo acerca de ti, o quizá pensamientos negativos acerca de ti mismo y de todo lo que puede salir mal a partir de ahora. Junto a los pensamientos, discurre una corriente de emociones negativas, como la ira, la tristeza, el arrepentimiento o la sensación de que no eres lo bastante bueno. Todo ello baja arremolinado por el río.
- No intentes agarrar nada. Te arriesgas a que te arrastre río abajo. Solo tienes que estar presente. Siente el peso de los pies sobre el puente, siente las sensaciones del cuerpo y de la respiración, al inspirar y al espirar. Si estás de pie mientras haces el ejercicio, separa los pies a la anchura de las caderas. Imagina que los pensamientos y

las emociones pasan por debajo de ti. Imagina que apoyas las manos en la pared del puente y que miras hacia abajo, al agua. Siente la pared de piedra bajo las manos.

- Si te distraes, reconduce la atención a la respiración. Respira lenta y profundamente. Centra la atención en tu cuerpo. Observa las emociones y los pensamientos, deja que vengan y se vayan.

A medida que practiques, irás percibiendo un gran cambio. En lugar de alterarte, observarás a tu mente alterándose. En lugar de estar confundido, observarás a tu mente estando confundida, etcétera.

Estar presente mejora las relaciones

Cuando escuchamos hablar a alguien, tendemos a pensar sobre lo que vamos a responder nosotros. A veces, pensamos en lo que haríamos nosotros en su situación y en cómo podríamos ayudarlo. Quizá, empezamos a evaluar lo que nos dice y a formular un contraargumento. La cuestión es que, en realidad, no escuchamos. En el mejor de los casos, solo escuchamos para poder responder.

Cuando estamos con alguien, merece la pena que estemos presentes. El primer paso antes de una reunión, una entrevista, una fiesta o una cena con un amigo es asegurarnos de que estamos presentes. Si estamos presentes al principio, nos será más fácil regresar si nos despistamos.

Estar presentes nos hace mejores deportistas

Hay deportistas que experimentan *la zona*, un punto en el que todo parece ir a cámara lenta. Hacen instintivamente el movimiento adecuado en el momento adecuado, sin necesidad de pensar en ello.

A continuación encontrarás el ejemplo de un amigo mío aficionado al golf.

Recuerdo ese día de hace diez años como si fuera ayer. Un amigo y yo habíamos decidido pasar el día jugando al golf. El plan era jugar nueve hoyos por la mañana, descansar para almorzar y jugar otros dieciocho hoyos por la tarde.

El juego de la mañana fue uno de tantos. Sin embargo, me permitió conectar con el campo y visualizar las calles y los *greens* con claridad. Por la tarde, y con la confianza que me daba el conocimiento adquirido por la mañana, me puse a jugar con actitud despreocupada.

Recuerdo que estaba en un espacio muy silencioso. No había diálogo interno, no había críticas ni juicios.

Me olvidé de la puntuación y me limité a estar en el momento. Todo sucedió de forma natural e instintiva, como en piloto automático. Ha sido la mejor puntuación que he conseguido jamás.

Estar presentes nos convierte en mejores oradores

Si tienes que hablar ante un público numeroso, prueba el ejercicio siguiente.

Estar presente antes de una presentación

Asegúrate de estar presente antes de salir al escenario o ponerte ante las cámaras. Tendrás más presencia, literalmente hablando, y conectarás mejor con el público.

De vez en cuando, siente el peso de los pies sobre el suelo y dirige la atención a la respiración. Te ayudará a garantizar que no te dejas llevar por tus pensamientos internos.

Siempre que tengo que hablar en algún evento en directo, me gusta llegar entre media hora y una hora antes, y conversar con las personas del público que han llegado antes también. Charlan conmigo sobre su trabajo, sus aficiones y sus intereses. En muchos casos, descubrimos puntos en común, tanto si es un lugar que hemos visitado como un problema que hemos tenido que solucionar. Aprendo sus nombres y los escribo antes de empezar la presentación. Todo esto me exige estar presente y escuchar con atención.

Cuando empiezo a hablar, ya conozco a varias personas del público y algunos de ellos tienen ganas de participar. Uso el PowerPoint lo menos posible y dedico tanto tiempo como puedo a ejercicios prácticos. Estar presente y conectar con las personas hace que todo vaya bien.

Te invito a que lo pruebes.

Estar presente refuerza la intuición

El *Encarta World English Dictionary* definía la intuición como un «conocimiento directo e inmediato, sin razonamiento». Muchas personas creen, o asumen, que la intuición es solo cuestión de experiencia. Herbert A. Simon, que recibió el Premio Nobel de Economía, dijo que «la intuición es nada más y nada menos que reconocimiento». La obra de Daniel Kahneman (otro premio Nobel y autor del éxito de ventas *Pensar rápido, pensar des-*

pacio)* y de Malcolm Gladwell, quien escribió *Inteligencia intuitiva*,** refleja esta misma idea.

Es obvio que el reconocimiento puede tener algo que ver. Por ejemplo, los grandes futbolistas y tenistas acumulan mucha práctica y experiencia viendo cómo las pelotas se desplazan por el aire y golpean el suelo. Gracias a esta experiencia, pueden reconocer hacia dónde es más probable que rebote el balón sin ni siquiera tener que pensar en ello (tampoco es que tengan demasiado tiempo para pensar nada).

Del mismo modo, ahora que llevo muchos años seleccionando a altos ejecutivos, reconozco pautas de conducta en las personas, lo que me resulta muy útil. Sin embargo, discrepo de la afirmación de que la intuición no es nada más ni nada menos que el hecho de reconocer algo que ya sabemos. Una vez que aprendí a estar presente, mi intuición se activó cual foco reflector. De repente, entendía mucho mejor a los demás. Sabía exactamente qué candidato encajaría mejor con qué cliente en términos de química personal y de estilo de trabajo.

Sin embargo, eso no significa necesariamente que la intuición implique siempre el reconocimiento de patrones. Incluso en el caso de los futbolistas y de los tenistas, es muy posible que suceda algo más, como cuando entran en *la zona* que he descrito antes.

Dos años antes de la publicación de este libro, de repente empecé a experimentar mucho más de lo que podríamos llamar *espectro intuitivo*. Te daré un ejemplo. He visitado a Nithyananda Paramashivam, al que sus seguidores conocen como Swamiji (véanse páginas 195 y 202) varias veces en su *ásbram* y en otros lugares de la India. Aunque he visto a gente hacer cosas extraor-

* Barcelona, Debolsillo, 2013.

** Madrid, Taurus, 2017.