



Halla la paz en cada paso

Félix Torán

es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal.

El arte de ser y estar (Editorial Carena) es su último libro.

www.felixtoran.es

info@felixtoran.es

Twitter: @FelixToran

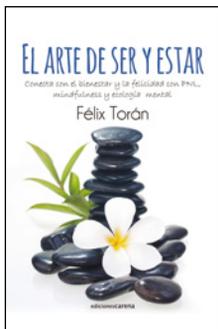
Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran>

Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán

Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán

Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán

Félix_Torán



Editorial: Carena (también Kindle: <http://tinyurl.com/LibroToran>).

Páginas: 250.

Precio: 16 €.

Juan se asomó por la ventana de su apartamento y presenció un precioso amanecer de verano que anunciaba una mañana prometedora. Tenía una hora disponible antes de irse a trabajar, así que no podía perderse su paseo matutino frente al mar, con más razón en un día tan bueno. Bajó rápidamente a la playa, programó una alarma en su móvil y comenzó a caminar. Mientras daba los primeros pasos, una sonrisa se dibujó automáticamente en su cara. Estaba disfrutando de aquel entorno. Sin embargo, pocos segundos después, su gesto se tornó serio. En la mente de Juan rondaba la reunión de negociación que mantendría en apenas dos horas, y que resultaba tan decisiva para su empresa. Tras un par de minutos, se decidió a devolver su atención al mar y a su maravilloso paseo. Volvió a disfrutar. Pero duró poco... otra imagen mental robó su atención: la tensa discusión que había mantenido el día anterior con su compañero Pedro. Unos minutos después se dio cuenta de que había perdido la atención de nuevo, por lo que decidió reconcentrarse en su paseo. Tomó una profunda respiración, recobrando la cara de satisfacción con la que inició la caminata. Aún no había terminado de exhalar el aire cuando la alarma del móvil sonó. Era hora de volver rápidamente al apartamento para vestirse y marcharse a trabajar. Mientras caminaba de vuelta, se dio cuenta de que había invertido media hora de su tiempo ante un escenario maravilloso, pero se lo había perdido por completo. Durante ese tiempo se había dedicado a sufrir con pensamientos del pasado y del futuro. Su camino no había sucedido en el suelo, sino en su propia mente...

¿Te suena esta historia? ¡Seguro que sí! Nuestro día a día es frenético; la mente se pasa el tiempo dando saltos de unos pensamientos a otros; nos asaltan emociones y sensaciones físicas; escuchamos esa voz interior una y otra vez... y lo más curioso es que, mientras hacemos todo lo anterior, perdemos nuestra conexión con el momento presente, que

es lo único que existe realmente. A fin de cuentas, es en el presente donde sucede la vida.

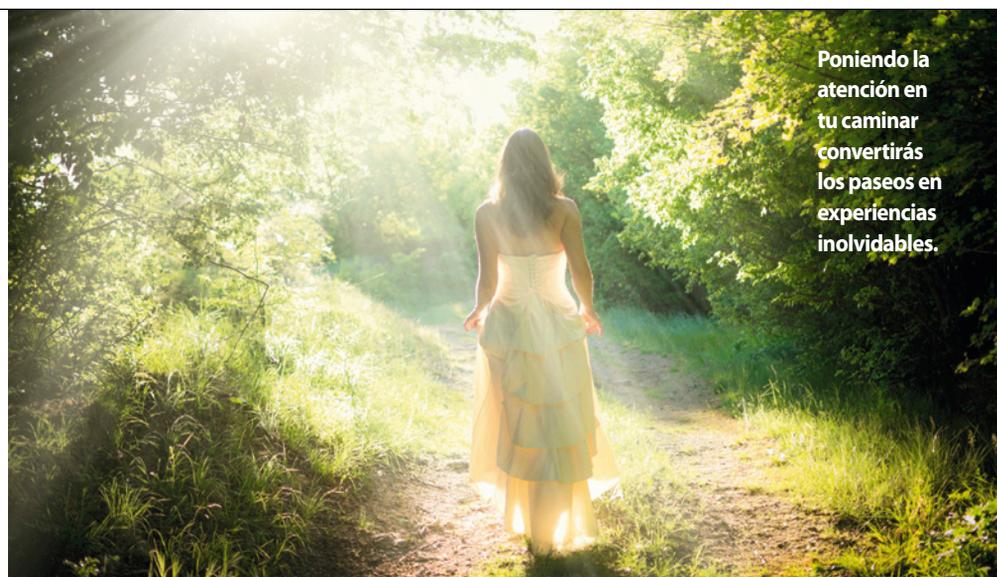
EL ESTANQUE MENTAL

¿Qué podría haber hecho Juan para evitar perderse su paseo matinal por culpa de las distracciones mentales? Una buena idea hubiera sido convertir su paseo en un ejercicio de meditación. Por si te lo estás preguntando, te lo confirmo: es posible practicar la meditación mindfulness caminando.

Si lo pruebas, verás que poco a poco tus paseos se irán convirtiendo en experiencias inolvidables. Y lo serán porque habrás estado en contacto con el aquí y ahora. Dejarás de tener la sensación de que te has perdido tu paseo. En su lugar comprobarás cómo tus pasos llenan de paz el resto de la jornada. ¿Y cómo practicar la meditación caminando? A continuación puedes encontrar algunos consejos para comenzar:

- 1. Elige el lugar apropiado.** Es importante planificar un trayecto en el que no vayas a distraerte con frecuencia. Por ejemplo, no es recomendable practicar en un lugar donde existan numerosos obstáculos a tener en cuenta. ¡Las distracciones estarían aseguradas!
- 2. Ten en cuenta tu propia seguridad.** Por ejemplo, no es nada recomendable practicar en mitad de una ciudad repleta de pasos de cebra, obras, etc. Recuerda que realizas meditación para mejorar tu calidad de vida y no para ponerla en peligro.
- 3. Deja fluir tus pies.** No se trata de forzar tu forma de andar, tan solo deja que tus pies anden. Recuerda que la mayor parte del tiempo ya lo haces mientras tu mente está en otro lugar. Ahora, la única diferencia es que vas a poner atención a tus pasos.
- 4. Cuenta los pasos.** Es una buena forma de comenzar si todavía no tienes práctica. Empieza a contar mentalmente desde uno cada vez que cualquiera de

¿CREES QUE PARA MEDITAR CORRECTAMENTE ES IMPRESCINDIBLE SENTARSE EN LA POSTURA DE LOTO EN UNA HABITACIÓN OSCURA Y ENTONANDO UN MANTRA? PUES NO. LA MEDITACIÓN PUEDE PRACTICARSE DE MUCHAS FORMAS, ¡INCLUSO MIENTRAS CAMINAS! AQUÍ LO VAS A COMPROBAR. SIGUE LOS PASOS QUE TE INDICO Y TE ASEGURO QUE A PARTIR DE AHORA TUS PASEOS TOMARÁN UN SENTIDO MUCHO MÁS SERENO Y GRATO



Poniendo la atención en tu caminar convertirás los paseos en experiencias inolvidables.

tus pies entre en contacto con el suelo. Si lo deseas, puedes reiniciar la cuenta al llegar a cierto valor. Si pierdes la cuenta, es señal de que te has distraído. ¡No pasa nada! Precisamente eso forma parte de la práctica. Simplemente vuelve a contar desde uno.

5. Cuando domines la cuenta de pasos, empieza a poner etiquetas. Concentra tu atención en el movimiento de tus pies. Cuando uno de ellos entre en contacto con el suelo, di mentalmente “contacto”. Si pierdes la atención, retorna lo antes posible al ejercicio.

6. Cuando ya lo domines, divide en más etiquetas. Cuando un pie se levante del suelo, di mentalmente “levantando”. Cuando se desplace, di “desplazando”. Cuando llegue a tocar el suelo de nuevo, di “contacto”. Puedes poner las etiquetas que desees. Si te distraes, vuelve al ejercicio lo antes posible.

7. Cuando ya seas un maestro, quita las etiquetas. Simplemente pon tu atención en el proceso de caminar, sin etiquetas mentales (estas sirven como una herramienta para llegar hasta aquí). Observa el movimiento de tus pies y todas las sensaciones asociadas al proceso de andar, sin interferir ni juzgar

de ningún modo.

8. Escanea tu cuerpo al andar. Otra práctica poderosa consiste en dejar que tu cuerpo ande y observarlo, progresivamente, por zonas. Comienza por los pies, y detente en ellos, observando cualquier sensación que allí experimentes. Después céntrate en las piernas, y así ve recorriendo tu cuerpo hasta la cabeza. ¡Sí! Aunque parezca increíble, también suceden sensaciones interesantes en tu cabeza mientras andas. Este ejercicio te ayudará a descubrir sensaciones asociadas al acto de caminar que siempre estuvieron ahí, pero de las que probablemente nunca antes habías sido consciente.

9. Practica con regularidad. No es necesario ningún sacrificio. Diez o quince minutos al día es suficiente. Lo realmente importante es que lo hagas cada día. De esta forma, antes de lo que imaginas empezarás a recoger los frutos de tu práctica.

Con la experiencia, lo más probable es que te des cuenta de que en esta vida has andado mucho sin darte cuenta de ello. ¡Ahora es el momento de recuperar el tiempo perdido! Y ese tiempo no es otro que el momento presente...

+ INFO

Audiolibro gratuito
La varita mágica
(ley de la atracción para niños): <http://tinyurl.com/>
AudioToran
<http://felixtoran.podomatic.com>