Introducción

Viajamos mentalmente de manera incesante perdiéndonos el maravilloso espectáculo que está frente a nosotros y quejándonos de que la vida no tiene sentido o que algo le falta.

Nos quejamos de que a la vida algo le falta, y sí, lo que le falta somos nosotros, nuestra atención, que en lugar de estar conectada con el siempre sorprendente flujo de la vida, se pierde entre el pasado y el futuro.

Desde hace más de diez años, me involucré en un viaje hacia mi interior, que no deja de sorprenderme, porque, cuando menos lo espero, me depara maravillas insospechadas. Se desvelan ante mí secretos que siempre he tenido frente a mis ojos, pero que yo no veía.

Al darme cuenta de que el despliegue de la vida está ante nuestras narices y que la mayoría de las personas solo desean que el siguiente fin de semana les ofrezca momentos de felicidad, decidí prepararme de manera total. Quise tener las herramientas para poder abrir la puerta de esta maravilla a personas interesadas. Hoy, mi labor es decirles que no hay nada más asombroso que vivir el momento presente, compartiéndoles algunos ejercicios y pistas para lograrlo.

¿Dicen que ya vivimos el momento presente? Nuestro cuerpo sí, pero nuestra mente generalmente se distrae en un futuro construido con nuestros temores y ansiedades o en un pasado perdido entre remordimientos, culpas, tristezas y frustraciones.

Con nuestra mente podemos viajar en el tiempo también para concretar cosas favorables como planear las vacaciones o irnos a

momentos placenteros del pasado. Sin embargo, para lograr estos viajes tenemos que pagar el precio de abandonar el aquí y el ahora, donde se despliega la vida en toda su plenitud, y yo prefiero no comprar ese boleto, porque es el boleto de la desatención.

En consecuencia, busqué la forma de entrenarme para profundizar y enraizarme en el momento presente. Esto me ha llevado a conocer a extraordinarios maestros de esta disciplina, llamada mindfulness, que hoy enseño.

Mindfulness es la capacidad de poner total atención en el momento presente, pero no solo en lo que nos rodea y percibimos, sino también y muy especialmente en nuestras sensaciones corporales y procesos mentales, tanto pensamientos como emociones, sin distraernos con ellos. Debemos darnos cuenta de que somos esa consciencia que está en la base de todo cambio, sin que ella misma se modifique. Aunque esto se dice fácil, requiere ejercicios que suelen ser sencillos, y que por esa misma simpleza son fácilmente demeritados, creyendo que tienen menos poder del que poseen.

En consecuencia, en este libro iremos explorando diferentes reflexiones y ejercicios para lograr semana a semana una vida plena, una vida de total presencia.

Quiero cerrar esta breve introducción comentándote que cada ejercicio que aprenderemos tiene un amplio respaldo científico, y cada reflexión que compartiremos viene de tradiciones orientales, que han sido añejadas y destiladas en los cerebros y corazones de grandes sabios.

Mi recomendación es que leas un capítulo por semana; como son cincuenta, tienes suficientes para todo un año. Durante cada semana conviene estar atenta o atento a percibir si lo que leíste se relaciona con lo que vas viviendo. El estar presente en cada momento

correspondiente a dicha semana te permitirá aprender con tu propia capacidad lo que la vida te va enseñando. Estoy seguro de que serán muchos los momentos en los que notarás la sintonía entre lo que leíste y lo que la vida te está desplegando.

Si lo trabajas así, no te saturarás y permitirás que la vida te vaya guiando, a su paso, a su tiempo y en su momento. Por lo tanto, no será una lectura que sea desarrollada solo por ti, sino que la vida se confabulará contigo, para que cada capítulo tenga un mayor sentido. La vida siempre nos está hablando y mostrando sus secretos y maravillas, si nosotros estamos ahí para escucharla.

De este modo, es importante que bebas estas reflexiones paso a paso, ya que te darás cuenta de que son pistas para que puedas conocer una sabiduría que es parte de tu naturaleza, ¡porque es tu naturaleza!

Cada capítulo tiene el hilo conductor de hacernos ver y revalorar el presente, tanto lo exterior como nuestro interior, ya sean las emociones, percepciones, conductas o tendencias. Con esto podremos equilibrarnos momento a momento ante los cambios incesantes de la existencia.

Deseo sinceramente que este pequeño libro cumpla con su función: el darte pistas para sacarle el mayor jugo posible a la vida y a tu maravillosa esencia y con ello ser un agente de cambio positivo para ti y para todos los que te rodean.