

40 ideas Mindfulness para tu vida cotidiana.

Una nueva forma de SER, ESTAR, TENER y HACER
en un mundo en cambio

Juan Carlos Montoya.



**40 IDEAS
MINDFULNESS
PARA TU VIDA
COTIDIANA.**

Juan Carlos Montoya.

40 ideas mindfulness para tu vida cotidiana.

Otra forma de HACER, TENER, SER Y ESTAR en un mundo en cambio.

Juan Carlos Montoya

www.plenaccion.es

Copyright ©2019 by Juan Carlos Montoya

Todos los derechos reservados

PRÓLOGO.

En el año 2013, con un bebé y otra hija de 3 años, recién superado un conflicto laboral a cuenta de mi maternidad que me apartó de la máxima responsabilidad en la empresa que dirigía, mi cuerpo dijo basta.

Recuerdo ir conduciendo de camino a mi nuevo trabajo. La mayoría de mis epifanías se producen casualmente en el coche, un medio que aborrezco precisamente porque no puedo vivir sin él. Las rayas discontinuas se sucedían unas tras otras sobre el gris del asfalto y alguien hablaba en la SER sin que yo escuchara lo que estaba diciendo. De repente, me dije: no quiero sobrevivir a los días que van pasando. Quiero vivirlos. Y me propuse tres cosas: correr una maratón, dejar de comer carne y meditar a diario.

Para mi primer reto, me inscribí en un circuito de carreras de 10 kilómetros que me obligaba a plantarme cada domingo temprano en una punta de la provincia de Granada. Cuando me di cuenta de que podía completar esa distancia con relativa facilidad entendí que había llegado el momento de dar el salto a la media maratón, 21 kilómetros. Y entonces tuve que comprometerme con los entrenamientos entre semana. Cruzar esa meta supuso un antes y un después en mi vida. Podía hacer cosas que jamás pensé... lo que me otorgaba un poder infinito.

Estaba mentalmente preparada para entrenar una maratón y después de un año, una vez más, en Valencia en 2015 rompí el muro de mis limitaciones y ensanché así el espacio para vivir en adelante.

En paralelo a este proceso, dejé de comer carne. Y aunque no estaba en mis planes, dejé de comer pescado también. No soy vegetariana. Sólo me paré a escuchar a mi cuerpo y entendí lo que quería contarme: no quería comer animales fabricados para mí en granjas industriales ni piscifactorías. A partir de ahí, todo producto local, de temporada y, en la medida de lo posible y lo sostenible, ecológico, sería bienvenido a mi despensa. Como no sabía cocinar y no quería alimentarme a base de ensaladas de lechuga, me compré un robot de cocina con miles de recetas basadas en vegetales, legumbres, semillas, raíces, huevos, queso, arroz, pasta, leche, frutas... Y dejé de comer para empezar a nutrirme, es decir, a alimentarme de manera consciente.

Con dos de mis tres propósitos en marcha y a buen ritmo, empecé a inquietarme por la falta de frutos del tercero: meditar a diario.

Coincidí con Juan Carlos en el año 2009. Trabajamos en la misma oficina en un tiempo frenético pero mágico, en el que la ilusión de poner en marcha un proyecto empresarial nuevo era motor suficiente para andar todo el día presentando propuestas y trabajando muy duro. Nuestros caminos profesionales se separaron y nos perdimos la pista hasta que las redes sociales nos reunieron cuatro años después.

Por su página de Plena Acción supe que se había especializado en algo llamado *mindfulness* y me picó la curiosidad por saber en qué plano místico se desenvolvía ahora la vida del amigo Juan Carlos. Le invité a participar en mi programa de radio: Vivir en la Pirámide en La Voz de Granada.

Confieso que no me convenció. Atrofiada mi capacidad para entender que para avanzar a veces es urgente parar, todo aquello de tomar conciencia de la realidad y prestar atención plena a lo que ocurre aquí y ahora me sonaba a reflexión de alguien sin demasiadas ocupaciones. Por algún motivo, seguí escuchándolo. Y hasta decidí probarlo.

La primera vez que participé en el Programa 20 de Plena Acción supe que tenía un serio problema. Un problema al que no había sido capaz de enfrentarme hasta ese momento. Cuarenta días después de empezar el programa, seguía buscando en mi

rutina diaria cinco minutos para parar. Y no los tenía. Me dio mucho miedo.

Así que, esta vez sí, quería entender lo que Juan Carlos trataba de explicarme sobre la práctica de mindfulness. Tenía que hacerlo porque, ahora que me había dado permiso a mí misma para caer en la cuenta de que mi vida era un tornado de trabajo, familia y entrenamientos, tenía que ponerle freno si no quería acabar engullida por el embudo en el que se había convertido mi día a día.

Hice tres veces el Programa 20 y dos el Programa 40. Soy metódica por naturaleza y me gusta sentirme guiada en todos los procesos de aprendizaje antes de incorporar algo nuevo a mi vida. Interiorizado el sentido de la atención plena y la práctica de la meditación, me adentré en la lectura de manuales de escritores con autoridad en la materia: Jack Kornfield, Pablo D'Ors, Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Thich Nhat Hanh. Pero empecé con el primer libro de Juan Carlos, La Vida Mindfulness, una sencilla guía para entender qué es y para qué sirve la meditación como herramienta para lograr vivir con atención plena.

Con este nuevo libro, 40 ideas mindfulness, Juan Carlos repasa y ejemplifica los aspectos de la vida diaria en los que no podemos perder la oportunidad de poner toda nuestra consciencia, a riesgo de dejar pasar la vida sin que ésta pase por nosotros.

Para los que se inician en la práctica de la atención plena, Juan Carlos acierta una vez más en el uso de un lenguaje sencillo y directo que agradecerán quienes, como yo, nos acercamos con timidez a lo que nos atrae pero al mismo tiempo nos desconcierta. Para los y las que ya seguimos sus consejos desde hace tiempo, esta lectura supone una visita a lugares que nos resultan familiares pero que, precisamente por ello, nos hacen sentir como en casa. ¿Hay una sensación más placentera?

Todos los místicos meditan, pero no todos los que meditamos somos místicos. La obsesión de Juan Carlos por acercar al común de los mortales el *mindfulness* queda una vez más patente en este nuevo libro donde, por si alguien lo dudaba aún, vuelve a dejar claro que se puede meditar caminando por la Gran Vía, frente a un parque infantil con el griterío propio de fondo o removiendo la cuchara de un potaje de lentejas que rompe a hervir.

Tan solo has de creer firmemente algo: debido a que estas vivo/a, todo es posible*

*Thích Nhất Hạnh

Esther Ontiveros Olmedo
Directora de Granada Healthy
<https://granadahealthy.com/>

INTRODUCCIÓN.

La vida es aquí y ahora. Por mucho que trates de buscarla, no vas a encontrar otra. Hay un pasado que pasó y un futuro al que caminamos. Dicen que hay otras vidas, pero yo, con todo el respeto del mundo, la única que conozco es ahora. Esta es mi vida.

Cuando tenga que llegar el momento, si la hay, ya la conoceré. Eso sí, no tengo ninguna prisa.

La vida que me gusta es esta que tengo aquí y ahora. Con sus subidas y con sus bajadas, con sus cosas positivas y sus cosas negativas, que de todo hay. Y esta vida, este tiempo en el que me muevo, tan intenso, tan sumido en grandes movimientos, tan acelerado, me gusta tanto que un día me di cuenta que estar todo el día dando saltos entre el pasado o el futuro era muy cansado y además obstruía mi mirada sobre lo que tenía justo enfrente de mis narices.

Yo lo que quería era vivir con serena intensidad todo lo que me acontece aquí y ahora. Claro, que hasta llegar a ese punto, por mi vida, como por la tuya, pasaron muchas cosas, algunas con demasiada aceleración.

Esto que te cuento te puede pasar en cualquier sitio y en cualquier momento. Puede suceder en donde vives, en el metro, mientras paseas, mientras trabajas, pero sin querer parecer pretencioso ni dárme las de especial, a mí me ocurrió una mañana de agosto de 1995 en la India, en la ciudad de Benarés, sentado en uno de los ghats que dan al río Ganges. De repente, me sobrevino una inmensa sensación de paz y serenidad y entre todo el ruido que allí había, sentí un intenso silencio en mi interior. De repente todo era perfecto. No necesitaba nada más.

Duró poco rato. Volví a la realidad y no le di más importancia. Había estado bien. El viaje de aquél mes mochila a la espalda con un grupo de amigos prosiguió su senda, volví a Madrid, ciudad donde vivía entonces y siguió el curso normal de la vida.

Me independicé, encontré trabajo, los amores, los amigos, el desempleo, la vuelta a trabajar, formación, lecturas, mis poemas, la fotografía, los libros, las fiestas, las crisis, las emociones...

Como la vida misma; pero hasta años después no fui consciente de que en aquél ghat de Benarés había empezado a cambiar los cristales con los que miraba la vida. Al volver de aquél viaje iniciático, descubrí la meditación zen de la mano de mi buen amigo Jose Luis Taboada que me regaló un libro titulado "El zen en el tiro con arco" y del que no entendí nada hasta tiempo después. Fue la semilla de mi propio renacer.

Años después me vi sentado en un retiro de meditación en Requena (Valencia) en el Centro Luz Serena del Maestro Zen Dokusho Villalba. Fue una gran experiencia que me marcó. A partir de entonces –año 2000- la meditación se instaló en mi vida cotidiana.

Muchas cosas pasaron desde entonces, incluida una depresión que me mantuvo casi en la cuneta durante algo más de un año y que logré superar con enorme esfuerzo y en la que tuvo mucho que ver en esa salida reforzado, la práctica de la meditación.

Y la gran ventana se abrió cuando en el 2012 descubro algo de lo que entonces se empezaba a hablar y era el mindfulness o atención plena. Algo que tenía que ver con la práctica de la meditación zen, pero donde aparecía un lado laico de la espiritualidad que yo andaba buscando desde hacía tiempo.

Y en el 2013 decidí, después de una intensa formación en la Escuela Española de Desarrollo Personal, abrir una consultoría en desarrollo personal y profesional basada en técnicas de mindfulness o de atención plena que me permitiese contar y ayudar a la gente a descubrir que la vida estaba en el aquí y en el ahora. Que lo importante para el impulso vital es descubrir que lo extraordinario está en lo cotidiano.

Este libro es parte de esos descubrimientos que he ido haciendo a lo largo de estos años. Son ideas pero también miradas diferentes sobre nuestra realidad cotidiana.

Quiero con estos textos abrirte una ventana para que puedas mirar de otra forma la realidad en la que habitas. Son ideas también llenas de pequeñas prácticas que puedes ir haciendo.

No pretendo más que hablar contigo como si estuviésemos sentados ante un café, un vino, una cerveza o un zumo, lo que prefieras y le demos rienda suelta a nuestras miradas y nuestras ideas para poder acercarnos a sentir esa realidad que quiero que descubras o profundices y es que lo extraordinario está en lo cotidiano.

Gracias por estar ahí con este libro entre tus manos ya sea en digital o en papel. Si no lo leíste, permíteme que te recomiende mi anterior libro “La vida mindfulness” que encuentras también en Amazon y con el que podrás hacer un taller online de prácticas mindfulness totalmente gratuito.

Es una de mis pasiones. Contar a los demás los beneficios que tiene la práctica de la atención plena o mindfulness.

De un tiempo a esta parte dicen que es una moda y yo te digo: ¡Bendita moda!

Ojalá todas las modas fuesen así; posicionarse ante la vida sabiendo que lo extraordinario está en lo cotidiano y que ante un mundo en constante cambio, logramos ser como esos juncos que crecen en la orilla de los ríos que se mueven de un lado a otro hasta casi tumbarse ante una tormenta, pero nunca se rompen y cuando el viento se calma, vuelven a su posición.

Gracias. Sigue el curso de las páginas o vete abriendo el libro por donde tú quieras.

Lo importante es que inicies la aventura de sentir que SER, ESTAR, HACER Y TENER tiene un nuevo sentido y rumbo en tu vida.

Siempre en el instante presente que es desde donde realmente construyes tu futuro.

Que todo te sea propicio.

Juan Carlos Montoya.

**INTRODUCCIÓN A
MINDFULNESS
PARA TU
DESARROLLO
PERSONAL Y
PROFESIONAL.**

1. MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES.

Mindfulness o atención plena es la práctica de situarte como espectador frente a todo lo que aparece por tu cabeza que, normalmente, es una máquina de liarla que, constantemente, te lleva de viaje, no al instante presente, sino bien al pasado o bien al futuro.

¿Te imaginas que pudieras abrirte la cabeza como si fuese la tapa de un bote de miel y hurgar dentro para seleccionar los pensamientos o ponerlos en una pared para observarlos? Bien, pues a través de la práctica de Mindfulness, también conocida como atención plena, eso es posible. Eso sí, sin tener que estar abriendo y cerrando “la azotea” como si fueses un baúl de los recuerdos.

Si todavía no sabes de que va esto del mindfulness o te suena a chino, o mindfulness piensas que es algo de chinos, te diré que ni es de chinos, ni algo raro, ni con mindfulness vas a volar o a convertirte en un o una súper héroe o súper heroína; sino que más bien al contrario, vas a seguir siendo una persona normal, con alegrías, tristezas, subidas y bajadas, y en algún momento, como todo ser vivo, sentirás dolor. Pero también te aseguro que lo del sufrimiento quedará a un lado.

Recuerda siempre que el dolor es consustancial a la vida, pero el sufrimiento es opcional, porque el sufrimiento, al fin y al cabo, no es más que la constante rumiación del dolor.

El dolor es el dolor y el sufrimiento es el sufrimiento. No te preocupes que lo irás entendiendo poco a poco

Seguramente, llegados a este punto, te estarás preguntando: “¿y entonces para que quiero yo hacer esto de mindfulness?”. Bien, pues exactamente para ser una persona normal que no sufre, aunque sienta el dolor. Para ser una persona normal, pero que gracias a la práctica de mindfulness es capaz de establecer un control sobre sus emociones, pasando de reaccionar a responder ante los acontecimientos de su vida. Para ser una persona normal que puede posicionarse como un observador de un proceso de pensamiento, y así, proceder a hacer un gran viaje hacia el aquí y ahora.

Tu vida, nuestra vida, se va construyendo instante tras instante. Lo único real que sostienes en este preciso instante es lo que hay ahí y ahora. ¿El pasado no es ya pasado?, ¿seguro que ya sabes lo que te depara el futuro? Tienes la oportunidad de construirlo desde el instante presente, y aun así es impredecible.

Mindfulness o la práctica de la atención plena, es una sencilla, pero potente herramienta, con la que puedes desarrollarte como persona, saboreando y viviendo cada instante de tus días, con una exquisita atención que permite, incluso una mejor gestión de tu tiempo con el que reorganizar tu propia vida y trabajar, desde otro punto de vista, por conseguir tus objetivos y metas.

¿Y qué se hace para hacer mindfulness? Pues “la cosa” es muy sencilla aunque lleve su tiempo, y “la cosa” no es más que trabajar nuestra atención por sostenerla justo en el instante presente que, la verdad, es exactamente en el que habitas.

¿Y cómo se hace eso de mindfulness? Pues como todo; ejercitando, practicando, y esas prácticas mindfulness son sencillas acciones que puedes llevar a cabo en tu quehacer diario y que, como si de un músculo se tratase, hacer que el foco de tu conciencia se pose exactamente donde tú quieres que se pose.

Llegamos así, a través de mindfulness, al sentido de fluidez del que, por cierto, nos habla largo y tendido Daniel Goleman en su libro "Focus" o Mihaly Csikszentmihalyi en "Fluir. Una psicología de la felicidad", y que no es más que ese sentido de fluir en un acto de la vida. Alguna vez lo has sentido, seguro. Estás haciendo algo en lo que andas poniendo todo tu disfrute y atención, y cuando te quieres dar cuenta, has pasado un largo tiempo como si hubiese sido un par de minutos.

Ese es el sentido último de Mindfulness. Estar presente en todo lo que haces. Instalarte en el aquí y en el ahora. Respirar con atención y, sencillamente, vivir desde la conciencia para el bienestar tuyo y de los que te rodean.

A lo largo del libro, como te comentaba en la introducción, vas a hacer un largo paseo por muchas ideas y propuestas para que ejercites tu conciencia trabajando hacia el presente.

Mindfulness es vida. ¿Te apuntas?