

Tip 24: La meditación y los pensamientos

- *Imagínate que tu cerebro es como esta sala en la que estamos. Ahora imagínate que tiramos por la ventana todas las mesas, las sillas y los libros. Imagínate que tu cerebro es como una sala grande y vacía. Ahora ponte el cuerpo mindful y lleva la atención a tu respiración.*
- *Cada vez que te venga un pensamiento a la mente vacía puedes levantar la mano en silencio; después, baja la mano e imagínate que estás despejando la sala otra vez y que vuelves a llevar la atención a tu respiración.*
- *Puede que solo te visiten unos cuantos pensamientos, o puede que entre uno nuevo por la puerta a cada segundo. Lo importante es que cada vez que no es un pensamiento levantes la mano y vuelvas a tu respiración de anclaje.*
- *Nuestros pensamientos están en movimiento constante, como un río. Imagínate que tienes delante un río y que pasan en ramitas y hojas flotando en el agua. Puedes extender la mano y recoger algunas de esas ramitas y hojas, o puedes dejarlas pasar. Nuestra mente funciona del mismo modo con los pensamientos. Lo que suele pasar es que tomamos los pensamientos que flotan en el río.*
- *Vamos a suponer que te viene el pensamiento de tomarte un helado después de comer. Puede que recojas el pensamiento que pasa por el río y después le añadas otros pensamientos más, por ejemplo: "¿Me lo como de vainilla o de fresa?" , o "La última vez que me comí un cucurucho de helado, se me cayó y me llevé un disgusto" . Al cabo de poco tiempo estamos enredados en pensamientos sobre el futuro o sobre el pasado y ya no somos conscientes de lo que está pasando ahora mismo.*
- *Lo que haremos será sentarnos en la orilla del río de los pensamientos y, siempre que pase un pensamiento, sea el que sea, lo veremos pasar, pero sin recogerlo. Si de pronto te das cuenta de que has recogido un pensamiento sin querer, no importa; solo tienes que volver a tu respiración de anclaje y dejar pasar el pensamiento.*
- *Cuando estamos empleando nuestra respiración de anclaje, no hace falta que nos quitemos nada de encima a la fuerza; solo tenemos que seguir centrados en nuestra respiración y ver pasar los pensamientos. Puedes observar si esos pensamientos te emocionan, te asustan, te ponen alegre o triste, te aburren, o cualquier otra cosa. Cuando pase un pensamiento, observa el efecto que tiene sobre tu cuerpo.*

- *Una vez que hemos ido hemos aprendido a ser testigos de nuestros propios pensamientos, podemos hacerlo cuando queramos. Ya estés en tu casa o en el parque, puedes observar tus pensamientos y decidir qué quieres hacer con ellos.*
- *Recuerda que no debes hacer juicios de valor sobre determinados pensamientos, calificándolos de malos o de buenos. Hay pensamientos alegres, pensamientos inquietantes, pensamientos creativos, y cualquiera de ellos se puede observar, sin más, como un pensamiento que ha surgido.*