

## **Tip 28: Cómo nos afectan los pensamientos**

- *Ya llevamos unos días meditando. ¿Te parece que la meditación consiste en dejar la mente en blanco o en deshacerse de los pensamientos? ¿Crees que es malo tener pensamientos mientras meditas?*
- *Los pensamientos y las emociones son bellos, igual que la brillantina que se agita dentro de la bola. Cuando meditamos no tratamos de deshacernos de los pensamientos, sino que los reconocemos, nos damos cuenta de que estamos pensando y redirigimos la atención a nuestra respiración, sin enfadarnos, sin pensar que lo hemos hecho mal, dándonos permiso para poder volver tranquilamente a la respiración.*
- *¿Crees que los pensamientos pueden afectarte sobre cómo te encuentras?, ¿y crees que pueden provocar alguna sensación en tu cuerpo?, ¿crees que incluso pueden provocarte alguna emoción?, ¿y al revés?*
- *Vamos a experimentar a ver qué pasa...*
- *Siéntate con la espalda recta y el cuerpo relajado; posa las manos sobre las rodillas y cierra los ojos.*
- *Visualiza que estás sentado en la mesa de la cocina y que hay un limón frente a ti. Imagina que lo coges y lo notas húmedo y frío; lo cortas en dos y tomas una mitad, la hueles y le das un mordisco. ¿Qué ocurre en tu boca ahora? Cuando has pensado que estabas mordiendo un limón, ¿el cuerpo ha reaccionado como si estuviera sucediendo realmente?*
- *¿Crees entonces que puede haber una conexión de la mente con el cuerpo? ¿Se te ocurren otros ejemplos de esta conexión?*
- *Por ejemplo, ¿te ha ocurrido alguna vez que a la hora de dormir empiezas a pensar cosas que te han pasado durante el día que no te han gustado y eso hace que no puedas dormirte? ¿O cuándo va a ser tu cumpleaños y la noche anterior no puedes dormir porque en tu mente aparecen muchos pensamientos sobre de la fiesta, lo bien que te lo vas a pasar con los amigos, el pastel, etc.? Tanto los pensamientos que te resultan agradables como los desagradables pueden invadir tu mente y te pueden agitar como la brillantina. Poder respirar y dejar que los pensamientos se calmen es una buena manera de encontrar la calma mental. De esta manera podemos ver con claridad lo que nos está sucediendo a nosotros y a nuestro entorno.*