MAGDA KINSLEY

Minimalismo *mental*

Cómo sobrevivir con serenidad en medio de la incertidumbre





«Es genial vivir la vida sin esperar a que algo extraordinario ocurra, porque es entonces cuando las cosas maravillosas se muestran ante nuestros ojos. No es que aparezcan de la nada; siempre han estado ahí, solo que antes no podíamos verlas.»

Vivimos inmersos en el ruido: agendas saturadas, pensamientos que no se detienen, miedos heredados y expectativas que rara vez nos pertenecen. En medio de ese torbellino, cada vez resulta más difícil escuchar lo esencial.

Este libro es una invitación a parar.

A través de breves reflexiones y retos prácticos, la autora nos acompaña en un camino de «minimalismo mental», donde aprender a soltar lo superfluo -pensamientos, creencias, emociones heredadas- se convierte en el primer paso hacia una vida más serena y consciente. Inspirado en el budismo, la psicología positiva y la experiencia personal, este conjunto de ensayos propone una

mirada honesta sobre el miedo, la soledad, la imperfección, la felicidad y la necesidad de vivir con mayor presencia.

No se trata de obviar los problemas, sino de comprender que la mejor manera de vivir la vida es aceptando lo que nos llega y afrontándolo con herramientas valiosas para reconciliarte contigo mismo, ordenar tu mundo interior y empezar a vivir con más calma, claridad y autenticidad.

Porque no se trata de cambiar de vida, sino de descubrir otra forma de habitarla.



Magda Kinsley nació en Santiago de Compostela. Después de trasladarse a Madrid a los dieciocho años, estudió Derecho y Administración y Dirección de Empresas en ICADE y cursó un máster en Dirección de Marketing y Gestión Comercial en ESIC. Tras varios años trabajando en el ámbito empresarial y financiero, comprendió que aquella no era la vida que deseaba y decidió reorientar su camino hacia la literatura.

Es autora de las novelas *El enigma de las brujas* y *La última sabia*, ambas ambientadas en Galicia y centradas en historias de mujeres, linaje y transformación.

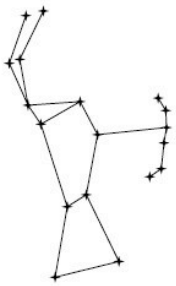
Apasionada de la espiritualidad y el desarrollo personal, practica la meditación desde hace años y mantiene un interés constante por el budismo y la neurociencia.

Minimalismo mental es su primera obra de no ficción y una síntesis natural de su recorrido vital y personal.

MAGDA KINSLEY

Minimalismo *mental*

Cómo sobrevivir con serenidad en medio de la incertidumbre



EUROPA

Para todas aquellas personas que buscan otro modo de vivir la vida.

«Si dejas de ser quien eras y te atreves a vivir como alguien distinto, totalmente enfocado en lo que quieres lograr, entonces todo cambia».

Francesc Miralles

20 preguntas existenciales cuyas respuestas pueden cambiar tu vida

«La felicidad y el sufrimiento dependen de tu mente, de tu interpretación. No vienen de fuera ni de otros. Toda tu felicidad y todo tu sufrimiento son creados por ti mismo, por tu propia mente».

Lama Zopa Rimpoché

Transformar problemas en felicidad

Índice

Introducción. Esa mochila que siempre nos acompaña
¿Cómo utilizar este libro?
Un té con Epicteto
Nada es para siempre (¡menos mal!)
Hazte amigo de tu mente
Esa irritante necesidad de que pase algo extraordinario
¿Por qué nos gusta tanto hacernos las víctimas?
Vive cada instante (pero hazlo de verdad)
¡Malditos bloqueos!
¿Por qué nos torturamos con las comparaciones?
¿Por qué la vida tiene que tener un sentido?
Nuestros problemas solo existen en nuestra mente
¡Cómo nos gusta planificarlo todo!
La humildad, esa gran desconocida
Conecta con tu entorno
Mi mundo particular
Centrarnos en el ahora significa descansar
Sobre cómo conseguí no desear tantas cosas
Los tesoros ocultos en las malas decisiones
¡Cómo nos gusta juzgar a los demás!
Sobre cómo vivir la incertidumbre de forma constructiva
Aprender cosas nuevas nos mantiene vivos
El mundo sigue girando, aunque nosotros dejemos de hacerlo
Sobre las ventajas de tomar las riendas
Cada día es nuevo y diferente

¿Qué ganas con enfurecerte y explotar?
La trampa de la pereza
El mapa de tu vida
Cuando todo el mundo sabe lo que nos conviene mejor que nosotros
A veces, la vida nos pesa demasiado
No necesitas llenar cada minuto de tu día
Perfeccionismo y *wabi-sabi*
La soledad no es mala, sino una excelente aliada
¿Qué es la felicidad para ti?
No esquivar es, a la larga, la senda hacia la serenidad
No somos el centro del mundo (aunque a menudo creamos lo contrario)
Las maravillas que encierra el punto de no retorno
La naturaleza nos devuelve nuestra autenticidad
Los libros, mis grandes amigos
Tu vida desde la butaca de un teatro
Cuando damos todo por sentado
La inutilidad de anticipar desgracias y de vivir en la perpetua preocupación
Libérate de lo superfluo sin temor
Ojo con las emociones: ¡son contagiosas!
Seamos honestos con nosotros mismos
Tener miedo es un acto egoísta
Tenemos razón. ¿Y qué?
¿Cómo empiezo mi senda espiritual?
Despedida y gratitud: carta al lector
Agradecimientos
Bibliografía

INTRODUCCIÓN

Esa mochila que siempre nos acompaña

Cuando empecé a escribir este libro tenía miedo de todo, incluso de escribir. A lo largo de los años, sin apenas darme cuenta, había acumulado una pesada carga que me empezaba a pasar factura. La meditación me ayudó en gran parte a iniciar un leve despertar, y digo leve porque sé que, a día de hoy, aún me queda un largo camino por recorrer, pero al menos lo he empezado y eso es lo más difícil.

El punto de inflexión en mi vida espiritual tuvo lugar durante una de mis sesiones de meditación; en ella, conseguí salir de mi mente durante un breve espacio de tiempo, y fue entonces cuando me vi de verdad. Yo era una figura algo encorvada, que caminaba arrastrando los pies mientras cargaba con una pesada mochila a mis espaldas. Al ver mi rostro macilento, comprendí al instante que el contenido de aquella mochila era absolutamente inservible, principalmente porque todo lo que había atesorado durante años no era mío. Un vistazo más de cerca me reveló que lo que había embutido en aquel saco de lona, apretado y deformado, eran fragmentos de ideas heredadas de mi familia, de mis amigos, de mis conocidos y de las experiencias vividas.

Confieso que ese panorama me pareció aterrador, aunque no tanto como el darme cuenta de que la mochila contenía, además, una larga ristra de juicios que yo había elaborado y reforzado durante mucho tiempo sin tener la información suficiente sobre los objetos o las personas juzgadas. Obviamente, estos juicios terminaban en una severa condena que servía para reafirmar mi supuesto discernimiento.

Por si fuera poco, me aventuré a hurgar aún más en aquella maraña turbulenta para encontrarme con lo peor que puede albergar el ser humano: aquello que imaginamos y que no tiene absolutamente nada que ver con la realidad.

Mis manos temblaron cuando las saqué de la mochila y las vi repletas de historias inventadas entre las que, curiosamente, no había una sola que pudiera calificarse de positiva. Todas ellas estaban basadas en miedos absurdos creados a partir de ideas que ni siquiera eran mías, aunque hasta la fecha yo pensaba que sí.

Advertí con horror que, con toda la información que había recibido a lo largo de mi existencia, yo había heredado algunos de esos miedos y, cual alumna aplicada, me había esforzado por conservarlos y amplificarlos antes de crear los míos propios. Como resultado, mi mente había construido un horizonte inquietante, plagado de sombras irreales, pero que a mí me parecían muy palpables, tanto que, en ocasiones, mi corazón se aceleraba solo de pensar en ellas.

Tras pasar una etapa realmente complicada de mi vida, comprendí por fin que no quería seguir así. De hecho, no podía, porque me estaba costando la salud física y mental. Me estaba perdiendo la vida y me estaba olvidando de mí misma. Porque, ¿quién era yo? Me asusté mucho cuando me di cuenta de que no tenía la menor idea. Era Magda, sí, pero ¿quién era Magda? En realidad, no lo sabía, porque si me quitaba las etiquetas que yo misma me había pegado en un intento de encajar en el mundo, algo vasto y desconocido se abría ante mí (y ya se sabe que lo desconocido produce cierto recelo).

Podría decir que era una escritora que trataba de hacerse un hueco en el mundo literario; que era una correctora de textos que disfrutaba de su trabajo, pero que anhelaba tener más tiempo libre, o que era una ávida lectora siempre a la caza de algún nuevo tesoro que añadir a mis estanterías. Estas eran las etiquetas «buenas», por llamarlas de algún modo. Por supuesto, además de estas, había muchas otras no tan buenas que, sin ser consciente de ello, yo intentaba camuflar a toda costa, porque el mundo acostumbra a ser despiadado cuando alguien se aventura a caminar por él, cargado

con una mochila de inseguridades, miedos, prejuicios y reflexiones excesivas.

Hasta la fecha, para mí era obvio que todo lo que me había pasado era culpa de los demás, del mundo en general, porque yo me esforzaba con todo mi empeño y no recibía mi merecida recompensa. Durante muchos años tuve que trabajar en un sector que no me interesaba lo más mínimo porque la vida era muy dura y no tenía ninguna otra salida (¿en serio?). Después me atreví a mostrar mis escritos al mundo y no triunfé (lo que repercutió severamente en mi autoestima). Cuando conseguí dedicarme a la corrección de textos, me sentí algo mejor, pero fue una sensación efímera, pues no tardé en considerar que la remuneración no era acorde con el esfuerzo que dedicaba a cada escrito. Estas eran las cuestiones que peor me hacían sentir, pero por supuesto, había muchas más.

Por crudo que pueda sonar, se me hizo un nudo en el estómago cuando descubrí que lo que más deseaba en el mundo era dejar de ser yo. Al menos, ese «yo» que creía ser; lo que yo veía y lo que yo pensaba que veían los demás. Necesitaba desnudarme ante el mundo, quitarme todos los harapos que los demás habían arrojado sobre mí para elegir prendas nuevas, unas que me gustaran, más vistosas, más alegres, que me hicieran sentir a gusto conmigo misma.

Afortunadamente, encontré mi respuesta. Siempre he estado convencida de que, cuando alguien busca algo desde lo más profundo de su corazón, se entrega con humildad a lo desconocido y promete poner de su parte en lugar de quejarse por todo (como tanto nos gusta hacer), la respuesta llega tarde o temprano.

Tras concluir que ir de víctima por la vida no servía de nada, decidí que, a partir de ese momento, me haría responsable de lo que me ocurriese y actuaría en consecuencia. En aquella etapa tan inquietante que se desarrolló poco antes de que tomara la decisión de escribir este libro supe que, por fin, había llegado el momento de decidir cómo quería ver lo que me sucedía, en lugar de dejar que los acontecimientos me chuparan la energía hasta dejar mi alma vacía.

Sé que la idea de que lo importante es cómo vemos lo que nos ocurre y no lo que pasa en realidad es una reflexión manida, pero es totalmente cierta. Lo bueno que tienen las épocas duras es que nos empujan a crecer (siempre que queramos, claro; somos libres de hundirnos en el fango, opción muy cómoda a corto plazo, pero de consecuencias desastrosas a la larga). Y yo deseaba crecer. Por eso, retomé esa idea que tantas veces había escuchado y, tras reflexionar sobre ella, descubrí que, además de ser sumamente atractiva, era verdad. Las cosas son como las vemos, y si en lugar de comportarnos como víctimas nos transformamos en guerreros, seremos invencibles.

Entonces me puse en marcha. Desde muy joven había reunido en mis estanterías numerosos títulos que versaban sobre materias como el budismo, la meditación, el funcionamiento del cerebro o el *coaching.* Es decir, tenía muchas herramientas a mano, pero me faltaba poner orden y adoptar una disciplina que me ayudase a dar pasos firmes y duraderos que contribuyesen a evitar que cayese de nuevo en el pozo. Se trataba de crear eslabones sólidos.

Así surgió la idea de escribir este libro: me propuse reunir todas aquellas enseñanzas que más me atraían para trabajarlas una a una, de forma consciente, sin prisa, con cariño. Se me ocurrió crear un mosaico de ideas que constituiría mi propio método para salir del cascarón y descubrir quién era yo. Con un poco de suerte, quizás estas ideas ayuden a algún amable lector que haya decidido darle una oportunidad a este libro. En todo caso, animo a quien se atreva, a que diseñe su propio método, pues, al fin y al cabo, cada uno de nosotros es conocedor de sus propias fortalezas y debilidades, y, por tanto, del mejor modo de potenciar las primeras y superar las segundas.

¡Bienvenido al reto minimalista! Ojalá disfrutes de este camino.

¿Cómo utilizar este libro?

El objetivo de este libro es ayudarte a reflexionar, a hacerte preguntas, a evolucionar y, en definitiva, a ser más feliz.

Para ello, tienes diferentes opciones de lectura:

- Puedes leerlo de un tirón y quedarte con aquello que más te haya resonado.

- Otra opción consiste en echar un vistazo al índice y ver qué título te llama más, en función del momento de tu vida en que te encuentres. Puedes ir directamente a él, pues cada capítulo trata un tema concreto y son todos independientes.

- La última opción es leer con calma el capítulo que escojas, subrayar aquello que capte tu atención, seleccionar alguna de las herramientas propuestas y trabajar con ella. Cada título pretende proporcionarte un nuevo enfoque sobre un tema concreto, por lo que te resultará muy provechoso dedicarle varios días hasta que sientas que has integrado su contenido y que, en consecuencia, tu visión haya evolucionado.

Las herramientas que pongo a tu disposición en cada capítulo consisten en el desarrollo de un tema, varias ideas resaltadas en negrita, alguna cita inspiradora y un reto minimalista.

Siéntete libre de utilizarlas todas, alguna o ninguna (si es que realmente no las ves de utilidad para tu caso).

Si todo sale bien, poco a poco sentirás que tu carga se aligera y tu visión del mundo se despeja. No tardarás en comprender que tu

destino está en tus manos y que escoger la vida que deseas no es tan complicado como parece.

¡Te deseo mucha suerte en esta aventura minimalista que estás a punto de comenzar!

Un té con Epicteto

Querido Epicteto:

Ojalá te hubiera conocido en persona. Sería maravilloso disponer de una máquina del tiempo que te trajera hasta nuestros días. Si pudiera hacerlo, en cuanto llegáramos, te invitaría a un té, te tomaría de la mano y te suplicaría que no me dejaras hasta que hubieras aportado un poco de claridad, no solo a mí, sino al resto del mundo.
Quizás si hubieras visto cómo vivimos te habrías dado la vuelta inmediatamente y habrías huido a tu época lo más rápido posible, aunque allí fueses un esclavo. Y yo lo entendería. Dudo mucho que tus experiencias, a pesar del lugar que ocupabas en la escala social, fueran peores que las nuestras. ¿Por qué? Muy sencillo: porque no hay peor daño que el que nos infligimos a nosotros mismos (por más que disfrutemos echando la culpa a otros).

¡Cómo me gustaría meter esta carta en un sobre y enviarla a su destinatario! Durante un tiempo confiaría en la magia del espacio-tiempo y esperaría con ilusión la respuesta de este sabio maravilloso, aunque supongo que si Epicteto pudiera asomarse por una rendija para ver cómo vivimos hoy en día, se aseguraría de que nuestros mundos jamás se rozasen.

Leer a los estoicos siempre me ha aportado una deliciosa dosis de paz. Epicteto es, para mí, una fuente de inspiración atemporal; tiene máximas buenísimas y perfectamente aplicables a la época actual, pero entre ellas hay una que deberíamos grabarnos a fuego (incluso podríamos tatuárnosla en un lugar bien visible) para echar mano de ella cuando empezamos a sentir ese gusanillo en el estómago.

«De todas las cosas del mundo, unas dependen de nosotros y otras no».
Epicteto

¡Y yo que pensaba que podía controlarlo todo (con una extraordinaria dosis de esfuerzo y renunciando a tener vida propia, claro)!

La primera vez que saboreé estas palabras me di cuenta de lo equivocados que estamos respecto de nuestra visión del mundo. El progreso de la humanidad, junto con el extraordinario avance en casi todas las disciplinas, nos han proporcionado una falsa sensación de poder. En consecuencia, nos creemos dueños de nuestro destino (¡ojo! lo somos, pero no de la forma que creemos) y, por tanto, pensamos que somos capaces de controlar absolutamente todo.

Personalmente, me costó mucho tiempo darme cuenta de que no hay nada más lejos de la realidad. Y lo mejor de todo fue que ese descubrimiento supuso un enorme alivio.

Cuando entendí que había muchas cosas que escapaban a mi control, me relajé. No soy una *superwoman* y no tiene sentido sacrificar mi paz mental por algo que no depende de mí. Además, pensándolo bien, ¡controlarlo todo es agotador!



No hace falta controlarlo todo. Es imposible y frustra la sorpresa de las experiencias inesperadas.

Creo que controlar el mundo lo convierte en un lugar aburrido porque cierra las puertas a la frescura de aquello que aún no podemos siquiera imaginar.

En mi caso, estaba empeñada en crear una vida que, en realidad, no quería. Creía que deseaba ser alguien importante, quizás una ejecutiva en una gran multinacional o una escritora de renombre.

Quería ser alguien a quien le reconociesen sus méritos. Alguien «importante», porque la educación que había recibido apuntaba a que debía ser así, tanto por mi formación como por mi entorno más cercano (que, desgraciadamente, esperaba demasiado de mí sin saber lo mucho que ello me hacía sufrir).

Epicteto me enseñó que esos deseos —que condicionaban mi vida mucho más de lo que yo quería reconocer— me estaban apartando de la verdadera felicidad. No puedo obligar al mundo a que me vean tal como yo espero que lo hagan. Cada uno me verá como quiera, en función de sus experiencias, de sus conocimientos y de multitud de cargas que cada cual lleva en su mochila particular.



Lo que importa es cómo nos veamos a nosotros mismos, porque eso determinará nuestra verdadera felicidad y, por tanto, nuestra actitud hacia el mundo.

Es cierto que las cosas no son absolutas; cada uno vemos lo que queremos (o podemos) ver. Por lo tanto, si yo disfruto escribiendo (que lo hago), no tengo por qué hacerlo pensando si gustará o no, si alguien me leerá o qué es lo que a la gente le gustaría leer. ¿Por qué? Porque me estresa, porque no depende de mí y porque coarta mi libertad y, en definitiva, mi creatividad. Dejaría de disfrutar escribiendo y el solo hecho de posar los dedos sobre el teclado desencadenaría una incómoda sensación de angustia que nada tiene que ver con el estado de fluidez que surge cuando uno se olvida del mundo para adentrarse en la aventura de crear mundos y personajes, e hilar la historia que los une.

¿Qué sentido tiene hacer algo pensando en si agradará a los demás o no, cuando es de sobra sabido que nunca llueve a gusto de todos? ¡Para gustos los colores!

Es algo tan sencillo pero tan complejo de integrar que todavía hoy me pillo a mí misma pensando en el «qué dirán». Cada vez lo hago menos, pero es un hábito que llevo pegado a la piel como un tatuaje del que uno se arrepiente tras comprender lo que significa en realidad. Por suerte, poco a poco estoy consiguiendo difuminar sus contornos y encontrarme más a gusto con mi piel desnuda, sin tapujos ni disfraces que solo gustan a otros. Que el mundo me vea como quiera. Lo importante es cómo me vea yo.

Como todo en esta vida, aprender a dejar de lado nuestras ansias de control lleva su tiempo, pero lo primero es proponérselo. Para ello, te dejo unas ideas que, personalmente, me han ayudado a soltar en mis momentos oscuros.

RETO MINIMALISTA 1

Adiós al control

Una vez que hayas hecho algo y estés esperando un resultado, es útil hacerte las siguientes preguntas para calmar tu espíritu:

- ¿Has hecho **todo lo que has podido** para que este **proyecto** llegue a buen puerto?
  Si la respuesta es afirmativa, recuerda las palabras de Epicteto y relájate; lo que pase a partir de ahora ya no depende de ti.

- ¿Has **disfrutado, aprendido o evolucionado** durante el camino? A veces, esto es más importante que el propio resultado. ¡Incluso podría llegar a dejarlo en un segundo plano!

- ¿Sería tan grave no conseguir lo que deseo?
  Si lo piensas fríamente, posiblemente te darás cuenta de que hay **otras alternativas** y de que, si lo más importante de tu vida está en orden (familia, salud, amigos, etc.), el resto es un complemento bienvenido, pero no imprescindible.

Nada es para siempre
(¡menos mal!)

Hace mucho tiempo que el budismo me atrapó bajo su manto de sabiduría. Sus enseñanzas me parecen cálidas y muy cercanas; para mí son como una vuelta a casa. Al principio, empecé leyendo todos los libros que caían en mis manos. Después, asistí a talleres de meditación impartidos por un maestro maravilloso que me enseñó que las lecturas son importantes, pero que lo fundamental para alcanzar la sabiduría es la práctica constante (no vale sentarse en el cojín de meditación solo cuando se está con el agua al cuello).

Entre las enseñanzas budistas que he ido atesorando a lo largo de los años se encuentra la de la impermanencia. Creo que no nos paramos a pensar lo suficiente en ese concepto y, como consecuencia, el mundo nos atrapa entre sus tentáculos y nos arrastra para protagonizar las películas de otros porque, al parecer, las nuestras nunca son lo suficientemente buenas.

Meditar sobre la temporalidad de todas las cosas me ha ayudado de una forma extraordinaria. Ha incrementado mi nivel de consciencia y me ha permitido fluir sin miedo entre las espinas de la vida. Aunque lo mejor de todo es que me ha servido para tomarme la vida con más humor y contemplarlo todo con un tono más relajado y optimista.

Aunque los budistas insisten en lo contrario, parece que los occidentales nos empeñamos en demostrar que todo dura eternamente. Nos aferramos a nuestras posesiones, a nuestras ideas, a nuestros seres queridos, a nuestros miedos…

Por suerte, tengo una buena noticia para ti (aunque es posible que los más escépticos la vean como algo terrible): no necesitas

malgastar tu tiempo ni tus esfuerzos porque nada de lo que consigas va a durar para siempre. Sí, todos sabemos que moriremos algún día, pero ¿realmente lo pensamos cuando discutimos con alguien? ¿O cuando nos enfadamos porque nadie nos cede el paso en una rotonda? ¿Y qué pasa cuando nos insultan?

Si hoy fuera el último día de tu vida, ¿qué harías? ¿Discutir o disfrutar?



Lo bueno de que las cosas sean impermanentes es que ya no necesitamos buscar la felicidad en nada exterior. ¿Qué sentido tiene, si sabemos que no va a durar?

Hacer depender nuestra alegría de un puesto de trabajo que podemos perder, de un coche que se acabará estropeando o de unas vacaciones que llegarán a su fin implica sufrir innecesariamente.

¿Sabes qué es lo que sí permanece? El ejemplo que dejes a tus hijos para que sean buenas personas, la amabilidad que muestres hacia los que te rodean o cualquier cosa que hagas por los demás. Todas las acciones que hayas dedicado a otras personas permanecerán y, con suerte, se transmitirán a generaciones posteriores. Qué legado tan bonito, ¿no te parece?

Si lo piensas detenidamente, dejar de vincular nuestra felicidad a lo exterior —o, como nos recordaría Epicteto, a aquellas cosas que no dependen de nosotros y que, por tanto, no podemos controlar— tiene una gran ventaja:



Está en nuestra forma de ver las cosas el que un día nos parezca tormentoso o que, por el contrario, lo califiquemos como uno de los mejores de nuestra vida.

Nadie ha dicho que sea fácil, pero si nos lo proponemos, podemos acceder a la felicidad en cualquier momento, porque esta depende de cómo decidamos ver las cosas que nos pasan. ¿Desgracias o retos?

Qué paz, ¿no? Yo elijo si quiero ser feliz. ¿Cómo lo consigo? Es verdad que, *a priori*, puede parecer complicado, porque estamos acostumbrados a vincular nuestro nivel de felicidad al mundo externo (un trabajo bien remunerado, una vivienda de ensueño, un coche de lujo, un viaje exótico y un largo etcétera). Sin embargo, gracias a la plasticidad del cerebro, podemos cambiar nuestras redes neuronales y crear nuevos caminos, unos más alegres, llenos de frescura y libres de agobios. Si nos hacemos conscientes de que lo de fuera no lo podemos controlar y lo de dentro, sí, ¿qué haremos? Obviamente, cultivar nuestro interior.

Yo hago meditación diaria y me ayuda mucho. No hace falta que te conviertas en un monje budista: unos pocos minutos bastarán para que notes la diferencia. Es un cambio mental muy poderoso: de repente, dedicas tiempo a indagar sobre lo que te rodea y sobre tu yo más profundo, y acabas viendo con nuevos ojos esa realidad de la que todos huimos.

También he incorporado a mi práctica diaria los agradecimientos. Damos por sentado que lo normal es tener una casa, un trabajo, un armario lleno de ropa, comida de sobra y una interminable lista de caprichos. Quizá creemos que nos merecemos todo eso porque hemos trabajado duro o porque hemos estudiado mucho. Incluso es posible que, en algún momento de nuestras vidas, lleguemos a la convicción de que, dado nuestro potencial, estamos desperdiciando

nuestro tiempo y que tenemos que conseguir más de todo lo que ya nos sobra.

No nos engañemos; no somos especiales ni mejores que el resto de los mortales. Todos merecemos lo mejor y no estamos acostumbrados a valorar lo que tenemos hasta que es demasiado tarde. Por experiencia sé que, cuanto más agradezco, más cosas buenas me pasan. Agradecer con frecuencia me ayuda a relativizar las situaciones que califico como «malas» (ya volveremos sobre esto más adelante) y, en general, hace que me sienta más ligera, tanto de mente como de cuerpo.

No deberíamos dar nada por supuesto; somos mucho más afortunados de lo que creemos y no estaría de más valorarlo en su justa medida. En caso de duda, te propongo hacer ocasionalmente una lista, ya sea mental o por escrito, con todo lo bueno que te rodea. Quizás te sorprendas (incluso puede que sientas cierta vergüenza al darte cuenta de lo poco que valoras todo lo que ya posees).

Por otra parte, nos encanta hacernos las víctimas cuando algo no sale como esperamos. Por suerte, como ahora ya sabemos que nada dura para siempre, ¿por qué no cambiamos el foco y optamos por ver esas experiencias que nos disgustan como oportunidades para crecer?

Hace poco, tuve que lidiar con una situación realmente conflictiva durante más meses de lo previsto. Aunque sabía que era algo temporal, caí al pozo, me hundí en el fango y pensé que no volvería a respirar. Por suerte, una vocecita en mi interior me dijo: «Que todo este dolor sirva para algo». Esa idea marcó un antes y un después en mi forma de ver las situaciones complicadas. Desde entonces, me prometí a mí misma que jamás permitiría que una situación difícil pasara por mí sin dejarme una enseñanza a cambio. Aunque creamos que no, siempre se puede aprender algo de todo el mundo (sí, incluso de esas personas por las que no sentimos especial simpatía). Del mismo modo, todo lo que nos pasa, por tremendo que nos parezca, está ahí para ayudarnos a evolucionar en algún aspecto de nuestras vidas.

Tengo la costumbre de obligarme a sacar (a veces, de exprimir) algo positivo de esas experiencias que nos ponen los pelos de punta. En ocasiones es difícil, pero creo que en el fondo, es más bien una cuestión de actitud. En mi caso, y para ese momento concreto de mi vida, me costó mucho encontrar algo bueno, pero mi cabezonería pudo más y finalmente lo conseguí. ¿Qué pasó después? Que crecí como persona. Mi forma de ver las cosas cambió, y con ello, cambió mi visión del mundo. Me hice más fuerte y comprendí que, si uno quiere, siempre puede ponerse unas gafas nuevas para ver la vida con otros colores.



Nunca dejes pasar una mala experiencia sin aprender nada de ella. Todo lo que nos pasa nos ayuda a evolucionar.

RETO MINIMALISTA 2

¡No importa que nada sea eterno!

- Dedica un tiempo cada día (con cinco o diez minutos es suficiente) a reflexionar sobre la impermanencia.
  Hacernos conscientes de que nada dura para siempre nos ayuda a **relativizarlo** todo (tanto lo bueno como lo malo).
  De este modo, aprenderás a reaccionar de un modo **saludable** tanto cuando te ocurra algo maravilloso como cuando recibas una mala noticia.

- Agradece TODO lo que llega a tu vida. Si es de tu agrado, **disfruta y agradece.**
  Si, por el contrario, te disgusta, intenta averiguar qué puedes **aprender** de ello.

- Sé **humilde** y recuerda que las personas que se cruzan en nuestro camino son, en realidad, maestros que nos enseñan alguna lección de vida.
  De todo el mundo se puede aprender algo (incluso de las personas que no soportas). No caigamos en el egocentrismo y escojamos mirar con ojos nuevos todo cuanto nos rodea.

Hazte amigo de tu mente

Entre la sabiduría que recoge el *Dhammapada* se encuentra este tesoro:

«Todos los estados tienen su origen en la mente. La mente es su fundamento y a todos los crea».
Buda

Aunque me ha costado mucho, cada día veo con más claridad el poder que ejerce la mente sobre nuestras vidas. Es increíble lo mucho que influye todo lo que pensamos en el desarrollo de nuestro día a día, pero más increíble aún es que no nos demos cuenta de ello.

Tenemos esa mochila con la que cargamos desde hace años; hay que aligerar. La meditación me ha ayudado a darme cuenta de que muchos de los prejuicios que tengo actualmente son producto de influencias pasadas (de padres, amigos, experiencias, etc.). No son míos, pero los defiendo a capa y espada, no sé muy bien por qué.

Así, he llegado a la conclusión de que, cuando nos enfrentemos a cualquier situación que nos perturbe, lo más saludable es hacer un ejercicio de honestidad y tratar de averiguar qué solución nos ofrece nuestro corazón.

Sí, has leído bien: nuestro corazón. ¿Por qué? Por el siguiente motivo:

Ante un problema, nuestra cabeza no va a aportar una

solución creativa; se limitará a reproducir uno de los múltiples patrones automatizados con los que acostumbramos a reaccionar ante esa situación «tipo».

Conozco a algunas personas que tienen diferentes respuestas «tipo» para cada situación, de modo que cuando se plantea algún supuesto que encaja en uno de sus «moldes», siempre reaccionan de la misma forma. Lo he comprobado en muchas ocasiones, llegando incluso a anticipar su respuesta con total acierto.

Es triste comprobar que tenemos automatizadas muchas más conductas de las que imaginamos y eso no nos ayuda en absoluto.



Las respuestas automáticas hacen que nos perdamos muchas de las sorpresas que nos depara la vida.

Qué gran sabio Buda que hace siglos comprendió que quien domina su mente es dueño de su destino. Personalmente, me parecen especialmente interesantes las enseñanzas budistas que hacen referencia a lo preciosa que es la vida humana, a la impermanencia de todo cuanto nos rodea o a la certeza de la muerte. Estas máximas, junto con otras que voy incorporando a mi vida poco a poco, me ayudan a mantener mi mente a raya. Hoy en día, no soy ninguna iluminada, y dudo que llegue a conseguirlo en esta vida, pero al menos, mi camino se allana y puedo respirar mejor. Mi mente y yo nos estamos haciendo amigas.

Por eso, cuando me encuentro con gente receptiva o con amigos de confianza, siempre los animo a domar su mente. Poco a poco, sin prisa, pero sin pausa. No es fácil deshacernos de todas nuestras capas de golpe, pero si empezamos por una de ellas con ilusión, estaremos en el buen camino. Hay que ir a por la más externa, que normalmente será la más fácil de quitar. Y, sobre todo, tenemos que celebrar nuestros éxitos, por pequeños que sean, pues estamos forjando nuestro futuro, uno hecho a nuestra medida y diseñado con todo el cariño por nosotros mismos. ¡Qué mejor garantía para ser feliz!

RETO MINIMALISTA 3

Doma tu mente de mono

Los budistas hablan de la mente de mono para explicar esa insidiosa costumbre que tenemos de rumiar pensamientos que no nos llevan a ninguna parte (aunque a veces nos llevan a estados imaginarios que nos parecen muy reales). ¿Qué puedes hacer cuando el martillo golpea tus sienes?

- Aprende a ver los pensamientos como **construcciones mentales.** Solo tú los haces reales, así que pregúntate si de verdad necesitas ese pensamiento en tu vida.

- No te creas todos tus pensamientos. La mente siempre hace **propuestas** para protegernos, pero no tenemos por qué aceptar lo que nos dice porque se basa en premisas que no siempre se corresponden con la realidad.

- La mejor forma de mantener la mente en calma es aceptar que los pensamientos nos hacen visitas inesperadas que a veces nos perturban, pero a las que no tenemos que dar excesiva importancia. **Aquello a lo que no prestas atención acaba desapareciendo.**

Esa irritante necesidad de que pase algo extraordinario

Vivimos en un mundo que gira demasiado rápido (al menos, así lo percibo). Obviamente, esto tiene sus ventajas, pues los múltiples avances a diversos niveles han contribuido a mejorar nuestra calidad de vida (aunque a veces tengo la sensación de que, en algunos casos, es una falsa mejora). Sin embargo, personalmente, creo que este ritmo tan acelerado que rige nuestras vidas enmascara un problema que todos preferimos ignorar:

No sabemos estar con nosotros mismos o, para simplificar, no sabemos simplemente «ser».

Parece que si no tenemos algo entre manos (un proyecto, un viaje, una nueva y carísima experiencia, etc.), estamos perdiendo el tiempo o somos unas personas aburridas. A menudo nos cuesta disfrutar del sereno transcurso de nuestras vidas; las consideramos anodinas o vacías si no las llenamos de experiencias o de acontecimientos «interesantes» que luego podamos comentar (y cómo no, comparar) con nuestros amigos, compañeros de trabajo, familiares…

En realidad, a veces ni siquiera sabemos lo que queremos de verdad, solo tenemos esa incómoda sensación de que nos falta algo.

«El hecho más insignificante puede generar las mayores alegrías».
Viktor Frankl

Confieso que yo misma he caído en esa dinámica y, a veces, vuelvo a caer en la trampa. Sin embargo, la vida es sabia y llega un momento en el que no nos queda más remedio que pararnos a reflexionar, a menos que queramos permanecer atrapados para siempre en ese bucle sin fin de la «obsesión por la ocupación».

¿Por qué hay tanta gente que, en cuanto entra por la puerta de su casa, enciende la televisión simplemente para sentirse acompañada? ¿Por qué no podemos sentarnos en el sofá, en silencio, a contemplar cómo nuestros pensamientos se deslizan por el horizonte de nuestras mentes? ¿Por qué no podemos pausar la maquinaria de nuestro cerebro en su verbena de «haz-juzga-piensa-calcula-ejecuta»? En definitiva: ¿por qué no podemos dejar de llenar nuestras vidas de elementos externos?

Supongo que cada uno hallará su respuesta particular a todas estas preguntas, aunque en el fondo, lo que ocurre es que nos cuesta disfrutar de las cosas sencillas de la vida, y es una lástima, porque a menudo son las más baratas y las más fáciles de encontrar: unas risas con los amigos, un abrazo apretado, el beso de un hijo, un rato de lectura en el bosque, un sabroso postre casero…

¿Por qué desdeñamos estas cosas y tratamos de atrapar tantas otras (normalmente de tipo material o de tipo «experiencia»)? Muy sencillo.



El mundo nos ha hecho creer que solo aquello por lo que hay que pagar un alto precio es de buena calidad y, por tanto, merecedor de nuestra atención.

En nuestro día a día hay muchos detalles llenos de belleza que pasamos por alto.

¡Qué gran error! Una vida auténtica se compone de todos esos momentos, preciosos, pero a menudo, invisibles.

En contadas ocasiones, he experimentado episodios fugaces de epifanía en los que he logrado sintonizar con la vida y disfrutar de sus regalos desinteresados. En esos instantes siento como si alguien me empujase desde lo alto de una montaña: en cuanto mis pies tocan el suelo, soy plenamente consciente de cómo perdemos el tiempo tratando de cumplir con unos estándares que ni siquiera hemos elegido (y que forman parte de esa dichosa mochila a la que nos aferramos con tanto celo).

No digo que no hagamos grandes viajes, que dejemos de buscar experiencias increíbles o que renunciemos a disfrutar de las maravillas que nos trae la vida.



Se trata de que nos demos cuenta de que no hace falta supeditar nuestra felicidad a algo que proviene del exterior.

En otras palabras, lo ideal sería conseguir un estado de felicidad que no dependa de la cantidad ni de la calidad de nuestras posesiones y experiencias.

Podemos ser felices en cualquier momento.

¿Te imaginas cuánta paz te aportaría ser capaz de estar aquí y ahora, saboreando la tranquilidad y la serenidad, sin esperar a que ocurriese algo increíble?

Eso sí que sería un lujo, porque las cosas extraordinarias no pasan a menudo y, desde luego, no merece la pena pasar media vida esperando cuando hay tantas experiencias «baratas» (incluso gratuitas) que nos pueden llenar de dicha. Si conseguimos eso, tendremos la felicidad asegurada de por vida.

Puedes ser feliz siempre: tanto en el día a día como cuando te ocurre algo extraordinario.

Solo depende de ti y de cómo elijas vivir.

RETO MINIMALISTA 4

Cómo ser feliz sin depender de nada externo

Cuando sientas que falta algo en tu vida y que todo el mundo parece disfrutar de una existencia más plena, pregúntate lo siguiente:

- ¿Por qué necesitas algo **externo** para ser feliz?
  Quizás hay algo en tu interior que debes solucionar. Puede que, en lugar de ignorarlo buscando una satisfacción efímera en el exterior, debas emprender un camino hacia dentro para mirarlo cara a cara y averiguar qué quiere de ti.

- ¿Qué tienes ahora mismo en tu vida que **no estás viendo** y que te estás perdiendo?
  Observa con atención. Ya posees múltiples riquezas, solo tienes que mirar de un modo diferente.

- ¿Cómo te sentirías si tu felicidad no dependiera de nada más que de tu **forma de ver** el mundo?

Serías feliz siempre, porque crearías una vida a tu medida, en la que interpretarías todo lo que te ocurriese desde un enfoque optimista y ello te permitiría disfrutar de un horizonte despejado.

¿Por qué nos gusta tanto hacernos las víctimas?

La respuesta no te va a gustar.

Nos encanta colocarnos en el papel de víctimas porque es lo más cómodo.

Culpar a los demás, a la vida o a las circunstancias de todos nuestros males es realmente fácil y por eso nos encanta, pues somos de naturaleza perezosa cuando la situación se complica. ¡Qué mal me trata la vida! ¡Qué horror de jefe me ha tocado! ¡Ya me gustaría tener más dinero! ¡No todos tenemos la misma suerte! Y un largo etcétera. ¿Te suena?



Si echamos balones fuera, eludimos nuestra responsabilidad y nos excusamos para no pasar a la acción. Como resultado, seguimos igual que siempre: no evolucionamos y cada vez nos sentimos más a disgusto con todo.

Ojo: no estoy diciendo que no podamos protestar un poquito… Yo lo hago ¡y me quedo tan a gusto! Lo importante es que no nos

acomodemos y que, bajo ningún concepto, permitamos que la forma de pensar victimista se instale en nuestra mente, ya que con ello no conseguimos nada positivo, más bien todo lo contrario: perpetuaremos nuestro malestar, que se retroalimentará y nos engullirá en una espiral de oscuridad de la que, con toda seguridad, nos costará escapar.

Además, las personas que siempre se están quejando resultan agotadoras, ¿o no? Todos conocemos al típico quejica que despotrica contra cualquier cosa porque él o ella es perfecto. ¡Qué poco nos gusta estar cerca de esa persona! Pertenece a la categoría de gente que chupa la energía de los demás. Cuando te separas de esas personas, sientes un inexplicable abatimiento y acabas convencido de que el mundo está abocado al desastre.



Aunque solo sea para dar ejemplo a los que más quieres, sé valiente. Llora, pero después sécate las lágrimas y ponte en marcha. El mundo está esperando tu siguiente movimiento. Si no lo haces, todo seguirá igual, y tú no quieres seguir igual, ¿verdad?

Como soy humana, cuando las circunstancias me superan, me desquito, pero eso sí, intento hacerlo rápido; no me doy mucha coba a mí misma ni me siento culpable por caerme y llorar. Una vez desahogada, paso inmediatamente a la acción.

Sé que, si me limitara a mostrar mi malestar, ello me impediría vislumbrar nuevas posibilidades que están ahí, parcialmente escondidas bajo el manto de aquello que tanto me molesta, a la

espera de que las descubra y de que abrace todas las alegrías que me pueden brindar.

«Tenemos la oportunidad de elegir si queremos conservar o soltar los trastornos emocionales. [...] Nuestra elección determinará nuestro futuro».

David R. Hawkins

Hace tiempo que me di cuenta de que la «victimitis» prolongada jamás conduce a nada bueno. Si, por el contrario, nos animamos a ver lo bueno que hay en cada situación (y sí, para verlo solo hay que desear hacerlo), creceremos como personas, seremos más equilibrados y, en el futuro, afrontaremos con más serenidad las situaciones adversas, pues ya tendremos la experiencia previa de los beneficios que conlleva una mirada optimista. Y si no podemos aportar esa mirada todavía, intentemos al menos que sea constructiva.

RETO MINIMALISTA 5

Afronta sabiamente cada cosa que te suceda

Siempre que te ocurra algo que te disgusta, tienes la posibilidad de elegir cómo tomártelo.

- **Desahógate** cuanto necesites: llora, grita, blasfema y patalea hasta que te quedes a gusto.
  Somos humanos y no es buena idea contener esos instintos (siempre que no nos pasemos tres pueblos ni molestemos a nadie, por supuesto).

- Sé consciente de que **no eres el centro del mundo.**
  A todos nos pasan cosas que preferiríamos olvidar y nadie está libre del sufrimiento, por muy bien que le vaya en la vida.

- Pasa a la **acción.**
  Quien actúa, está vivo. Avanza y evoluciona. Puedes elegir entre vivir o ser un zombi el resto de tu vida.

Vive cada instante (pero hazlo de verdad)

Hemos escuchado esta idea cientos de veces en diferentes versiones. Conocemos el concepto de *mindfulness* y todas las ventajas que comporta su práctica. Entonces, ¿por qué nos cuesta tanto estar en el momento presente?

Seguro que lo has intentado muchas veces, y todas y cada una de ellas habrás descubierto que de nada sirve proponerse disfrutar de cada instante si no se mantiene un esfuerzo constante para permanecer en el presente. Con el ritmo de vida que llevamos, resulta difícil mantener cualquier propósito en el tiempo porque siempre hay algo que nos arrastra a cambiar de actividad. Las pausas han desaparecido (incluso diría que están mal vistas).

Quizás nos cueste tanto vivir en el ahora porque no somos conscientes de la cantidad de tiempo que empleamos en estar mentalmente en un lugar mientras nos hallamos físicamente en otro.

«Cuando nos comprometemos a prestar atención de una forma abierta —sin dejarnos atrapar por lo que nos gusta o nos disgusta, nuestros prejuicios y opiniones, nuestras proyecciones y expectativas—, nuevas posibilidades se abren ante nosotros y se nos presenta una oportunidad para liberarnos de la camisa de fuerza de la inconsciencia».

Jon Kabat-Zinn

En mi caso, los trayectos que hago en coche discurren por todo tipo de lugares y situaciones excepto por donde pasa el vehículo de verdad. Todos los días hago el mismo recorrido para llevar a mis hijos al colegio, pero mi mente divaga muy lejos de la carretera

mientras mis manos y mis pies se encargan de todos los automatismos que exige la conducción.

Lo peor es que no solo me pasa cuando voy en coche. También me ocurre mientras cocino, organizo la ropa o riego las plantas. Cada vez voy controlando más mi mente de mono y no la dejo irse demasiado por las ramas. En ocasiones, me doy cuenta enseguida y tiro de la correa para que el mono regrese conmigo al momento presente. Otras veces, me doy cuenta demasiado tarde. En ese momento siento fastidio, pero no me reprocho nada; simplemente me digo a mí misma que, la próxima vez, procuraré estar más aquí que allí.

Vivir el **momento presente** es importante por dos razones:

- La primera es obvia: nos **perdemos** muchas cosas cuando nos deslizamos por la vida con una venda en los ojos.

- La segunda es más sutil y puede llegar a ser peligrosa: las historias que nos montamos en nuestra mente mientras hacemos otras cosas a menudo **no son reales**, pero nosotros las aceptamos como tales y, en consecuencia, interpretamos las situaciones y tomamos decisiones que no siempre son las más saludables ni las más acordes con la realidad.



Por eso me he propuesto dejar de inventar tanto y tratar de ver con los ojos, en lugar de hacerlo con una mente atiborrada de

condicionantes coleccionados a lo largo de toda una vida.

No es fácil, pero con una pequeña dosis de esfuerzo diario y, sobre todo, con mucho entusiasmo, estoy convencida de que se puede conseguir. Con toda seguridad, habrá ocasiones en las que daremos unos cuantos pasos atrás (el mono puede ser muy astuto), pero no está de más mostrar un poco de amor hacia nosotros mismos y darnos espacio para equivocarnos y rectificar las veces que hagan falta.

Desde luego, no me he propuesto vivir un día entero de forma «consciente». Mi mente es muy avispada y no me lo permitía; es más, estoy segura de que intentaría por todos los medios sabotear mis buenas intenciones. Después de llevar media vida dormidos, no podemos pretender pasar el día entero despiertos.

Se puede intentar disfrutar del momento presente mientras saboreamos un café cremoso, durante la lectura de los correos pendientes o cuando caminamos hacia el trabajo. Se trata de intentar mantenernos presentes y captar todo lo que nos rodea (al principio, durante unos breves minutos), centrándonos en lo que vemos, lo que oímos, lo que olemos, lo que percibimos a través del tacto o de lo que saboreamos. Y se trata de hacerlo con nuestros SENTIDOS, no con nuestra MENTE.

Es fundamental (y muy difícil) olvidarse de pensar. A mí me cuesta horrores, pero cuando lo logro, mi corazón se ensancha porque me doy cuenta de que hay un mundo ahí fuera esperándome para que lo experimente en toda su plenitud.

RETO MINIMALISTA 6

Un ratito aquí y ahora

- Elige algo que te **encante** hacer y practícalo durante un rato. Tiene que ser algo que te absorba por completo y que te haga perder la noción del tiempo (leer, practicar algún deporte, cocinar…).
  Deja de hacerlo y **sé consciente** de lo que has sentido mientras lo estabas haciendo. Lo has vivido con plenitud y mientras lo hacías no te costó olvidarte del mundo.

- Ahora haz algo mucho **más sencillo** que no requiera tanta atención (tómate un capuchino, saca a pasear a tu perro, lee un poema, prepara una tarta…). Mientras lo haces, centra tu mente en ello y no dejes que se escape para recordarte que tienes que llamar a tu hermana, sacar la basura o hacer la compra.
  Cuando acabes de hacer la actividad que hayas elegido, **observa** tus sensaciones.
  Siente tu **mente descansada.**

¡Malditos bloqueos!

¿Por qué nos bloqueamos?

A lo largo de la vida experimentamos todo tipo de bloqueos: a la hora de escribir, en el momento de tomar una decisión importante, ante una noticia inesperada, frente a acontecimientos imprevistos, etc.

Ocasionalmente, me bloqueo durante el proceso de escritura y no tengo la menor idea de cómo seguir. Después de darle muchas vueltas, he llegado a la conclusión de que, al menos en mi caso, esa parálisis proviene del miedo a no ofrecer algo interesante a mis lectores. Me aterra escribir y que a nadie le guste. Sé que no soy la única escritora que ha pasado por esto, y seguro que más de un compañero de profesión coincide en que es una sensación bastante incómoda.

En más de una ocasión he escuchado a algún autor reconocido afirmar: «yo solo escribo para mí; si a los demás no les gusta lo que hago, mala suerte, no me importa». Al principio, cada vez que oía algo parecido, mi pensamiento inmediato era: «Claro, ¡qué fácil es decir eso cuando eres un escritor superventas que tiene su carrera literaria solucionada para el resto de su vida!».

Sin embargo, con el tiempo me di cuenta de que este era un pensamiento limitante, una idea pobre, propia de alguien que camina por la vida de puntillas por miedo a pisar alguna mina.

¿Por qué nos quedamos paralizados ante determinadas situaciones? Porque nos sentimos atados a unos estándares que no son los nuestros.



A menudo nos bloqueamos porque nos empeñamos en ofrecer la respuesta «esperada», esa que sabemos que todo el mundo va a aprobar, aunque no sea la que más nos convence o incluso contradiga nuestros valores o nuestra forma de ver el mundo.

Solo al ser consciente de esta realidad, pude alcanzar una conclusión bien diferente a la inicial: «Esos escritores son superventas porque escriben lo que ellos quieren, sienten y piensan sobre una materia concreta». Estas personas escriben con pasión y mimo, desnudan su alma ante quien lee sus escritos y no les importa si sus ideas no son bien recibidas, porque han escrito para ellos, sus letras han limpiado su alma y, después de volcarlo todo sobre el papel, se sienten en paz. Qué maravilla, ¿verdad?



Se trata de liberarnos de las cadenas que nosotros mismos hemos forjado y de sentirnos capaces de mostrar al mundo la luz que llevamos dentro: a unos los cegará, otros ni siquiera la verán, pero para nosotros supondrá una expresión de nuestro ser más íntimo y un

paso más en nuestra evolución personal.

Al final, es cuestión de aprender a gestionar nuestras emociones. Podemos aprender a lidiar con esa desagradable sensación de saber que tomaremos una decisión que no va a gustar a todo el mundo. No pasa nada por sentirnos mal en un primer instante. Lo que importa es cómo nos sentiremos después, cuando hayamos actuado conforme a nuestro auténtico yo. Eso no tiene precio.

Puedes planteártelo como si tuvieras que llegar a un sitio en concreto. La brújula te marca la dirección, pero para llegar a tu destino hay muchos caminos alternativos. ¿Por qué no escoger aquel que sea más adecuado para ti en lugar de decantarte por el que elegiría otra persona que carga con una mochila completamente diferente de la tuya? Si tuvieras que alcanzar la cima de una montaña, no lo afrontarías igual si eres un alpinista experimentado o un simple aficionado al senderismo, ¿verdad? Pues la vida funciona del mismo modo: cada uno emprenderá el mismo reto de forma diferente. Todos tenemos nuestras propias herramientas que, empleadas sabiamente, nos permitirán alcanzar nuestras metas.

«El mayor logro en la vida es ser uno mismo, en un mundo que está constantemente tratando de hacerte alguien diferente».
Ralph Waldo Emerson

RETO MINIMALISTA 7

Amabilidad ante el bloqueo

- Cuando te bloquees, sé **amable contigo.**
  No te culpes por no saber cómo gestionar la situación de forma inmediata. **No te juzgues.**

- Trata de averiguar el **origen** de tu bloqueo: ¿es porque la situación es difícil en sí o porque temes que tu reacción no encaje con lo que esperan los demás?
  Si el bloqueo se debe a la complejidad de la situación, tómate el **tiempo** que necesites hasta dar con una solución óptima.
  Si te incomoda la idea de no seguir la corriente, reflexiona tranquilamente sobre cómo **te gustaría a ti** que se solucionara el reto al que te enfrentas, no en cómo lo arreglarían los demás.

- **Visualiza** tus sensaciones, primero, si actuaras conforme a lo que se espera de ti, y después, si tomaras las riendas de la situación y actuaras conforme a tus propias convicciones. ¿Cuál de las dos versiones te hace sentir mejor?

¿Por qué nos torturamos con las comparaciones?

Hoy me he dedicado a reflexionar sobre esas dichosas comparaciones que tengo la fea costumbre de hacer, tanto respecto de los demás como sobre situaciones pasadas en las que, supuestamente, me encontraba mejor.

A menudo, el inconformismo ha podido conmigo y me ha llevado a rumiar ideas fatalistas del tipo «con lo bien que estaba yo antes» u «ojalá me fuera tan bien como a tal o a cual persona». O peor aún: «¿Por qué unos tienen tanto y otros tenemos tan poco?».

Ahora soy consciente de que siempre nos comparamos con los que se supone que están mejor que nosotros, cuando en realidad basta con echar un vistazo a las noticias para darnos cuenta de que somos unos privilegiados.

Compararnos con los demás —cuando nos parece que están en una situación mejor que la nuestra— solo nos trae dolor y no sirve para construir nada bueno.

En cambio, si nos comparamos con quienes nos gustaría ser, ello contribuye a que nuestro cerebro ponga en marcha la maquinaria que nos conducirá a una interesante evolución personal.

Con el tiempo, he aprendido a valorar las circunstancias que tengo en el presente y a vivir con atención cada situación, porque me he dado cuenta de que cuando acepto con calma las circunstancias adversas, estas se hacen un poquito más suaves, y eso me permite idear soluciones bastante más efectivas que cuando me enfado por lo que me está pasando y decido echar balones fuera.

Es verdad que, a veces, las circunstancias nos sobrepasan, pero, al fin y al cabo, son solo eso, situaciones que pueden cambiar en

cualquier momento, y ese momento llegará en cuanto tomemos las riendas y nos propongamos avanzar en lugar de lamentarnos.

Me gustaría mencionar aquí una cita de la Biblia que ilustra a la perfección la actitud que me parece más adecuada para vivir tranquilos y felices.

«He aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación».
Filipenses 4: 11-13

He convertido esta idea en mi mantra personal y ello me ha servido para no arremeter contra el mundo cada vez que algo no sale como yo quiero.



Contentarse no significa conformarse cuando algo no nos gusta, sino permanecer en nuestro centro en medio del huracán, tranquilos y serenos, mientras preparamos sabiamente nuestras herramientas para hacer frente a la situación.

Contentarse equivale a aceptar una situación con el firme propósito de encararla de forma constructiva.

Me costó bastante asimilar esta idea, pero cuanto más la repito en mi mente, más en paz me siento, y lo que es mejor, gracias a ella, me encuentro más capacitada para afrontar los retos que me trae la vida, porque aunque parezca increíble, es posible mantener una actitud optimista si nos lo proponemos desde el corazón.

Desde luego, no es una fórmula mágica y la situación a la que nos enfrentemos no se va a solucionar de la noche a la mañana.



Lo que ocurrirá es que nuestra perspectiva frente a esa situación habrá cambiado, y cuando el foco cambia, las soluciones brotan en formas inesperadas. A menudo es nuestra visión (y no lo que ocurre en realidad) lo que nos hace quedarnos estancados.

RETO MINIMALISTA 8

Adiós a las comparaciones

- En cuanto te descubras comparándote con otras personas, te propongo una pregunta práctica: ¿te **aporta** algo positivo esa comparación?
  Sabes de sobra la respuesta.

- Recuerda que todos llevamos una **mochila** a nuestras espaldas y que nunca sabemos con certeza qué contiene la de los demás. A veces, no es oro todo lo que reluce.

- Si no te va tan bien como te gustaría, observa con atención qué puedes **aprender** de tu situación actual.

- Mira con ojos atentos; siempre se puede **evolucionar** a partir de una circunstancia aparentemente adversa.

¿Por qué la vida tiene que tener un sentido?

En más de una ocasión he tenido la sensación de que la vida era demasiado dura y creía firmemente que todo cuanto me ocurría era realmente difícil. Me sentía aplastada por el peso de la responsabilidad: los niños, el trabajo, el futuro, el pasado, la incertidumbre, y un largo etcétera.

Inmersa en ese terrible mar de dudas del que me parecía imposible salir a flote, me preguntaba día sí, día también, cuál era el sentido de mi vida. Curiosamente, esta pregunta, lejos de ejercer de salvavidas, me hundía aún más, porque evidentemente, el sentido de la vida es una cuestión peliaguda y en exceso profunda para la que no existe una única respuesta.

Después de que estos episodios se repitiesen de forma periódica durante más tiempo del que me habría gustado, llegó un día en el que tuve una fugaz iluminación: ¿por qué la vida tiene que tener un sentido? En el instante en que me hice esa pregunta, me sentí en paz. Acababa de ver con toda claridad que, como tantas otras, la idea del sentido de la vida era solo eso: una idea creada (cómo no) por el ser humano con sabe Dios qué propósito.

Recuerdo el alivio que supuso no tener que seguir buscando. Comprendí que no había ninguna necesidad de ponerme en plan trascendental. Además, si reflexionamos un poco, hay tantas cosas en la vida que no tienen sentido que es un poco masoquista creernos tan todopoderosos como para descubrirlo. Somos simples humanos intentando sobrevivir en un mundo de locos; bastante tenemos con nuestro día a día como para querer alcanzar la iluminación.



¿Y si el sentido de la vida es, sencillamente, vivirla?

Enseguida me di cuenta de que esta otra pregunta me traía una sensación reconfortante, como si todo a mi alrededor se colocase en su sitio, al fin. Era como si yo misma me diese palmaditas en mi propia espalda mientras me decía con retintín: «¡Mira que te ha costado entenderlo!».

Si buscamos con demasiado ahínco un sentido a la vida, corremos el riesgo de vivir en una inquietud permanente. Nos obligamos a caminar por un endeble puente cuyos travesaños pueden desaparecer bajo nuestros pies en cualquier momento. Durante largos años, esa sensación me acompañó y me impidió campar por el mundo con alegría, pues estaba convencida de que tenía que encontrar algo casi místico que justificara mi existencia en la Tierra. Parecía que, si descubría ese dichoso sentido de la vida del que tanto se hablaba, habría hallado mi pasaporte para entrar en el mundo de la gente feliz. ¡Craso error!



Es genial vivir la vida sin esperar a que algo extraordinario ocurra, porque es entonces cuando las cosas maravillosas se muestran ante nuestros ojos. No es que aparezcan de la nada; siempre han estado ahí, solo que antes no podíamos verlas.

Cuando hablo de no esperar nada para vivir feliz, en absoluto pretendo decir que no hay que tener ningún objetivo en la vida. No creo que arrastrarse como un zombi nos acerque a la felicidad. Una cosa es buscar un sentido profundo a nuestra existencia y otra muy distinta, tener un propósito, cosa que sí creo fundamental para disfrutar de una vida plena y longeva.

Tener un propósito o un *ikigai* (término japonés que hace referencia a esta idea de tener un objetivo en nuestra vida) nos mantiene activos y es casi una obligación para sentirnos satisfechos con nosotros mismos. Supone desplegar nuestros dones, cualesquiera que sean, para aportar nuestro pequeño granito de arena al mundo.

Sin embargo, no hay que confundir términos. Nuestra vida no adquiere sentido porque desarrollemos ese propósito, sino que ese propósito nos ayuda a vivir plenamente y nos permite comprender que no hace falta esperar nada de la vida; simplemente, estamos invitados a vivirla.

No está de más recordar en este punto que la vida no nos debe absolutamente nada; más bien es al revés: debemos sentirnos agradecidos por tener la oportunidad de transitar por este mundo. Por eso, como compensación, ofrecemos lo mejor de nosotros mismos con el fin de añadir valor, como mínimo, a las vidas de las personas que nos rodean. Somos humildes costureros que remiendan el mundo para dejarlo un poquito más lustroso que cuando llegamos a él.

«La vida no tiene sentido. Cada uno de nosotros tiene un significado y le damos vida. Es un desperdicio hacer la pregunta cuando tú eres la respuesta».

Joseph Campbell

RETO MINIMALISTA 9

¿Por qué buscas el sentido a la vida?

Si sientes que necesitas conocer cuál es el sentido de tu vida, antes de entrar en pánico, haz un ejercicio de honestidad.

- ¿Buscas el sentido de la vida porque sientes una **curiosidad** sana? Fantástico. Tienes mucho tiempo por delante para experimentar y descubrir sin prisas ni agobios.

- Si, por el contrario, buscas el sentido de la vida porque te encuentras atrapado en una **tormenta de problemas,** quizás deberías hacer una pausa y reflexionar.
  Puede que te des cuenta de que, más que una búsqueda, estás emprendiendo una huida de alguna situación que te disgusta.
  Si es así, debes saber que nadie, excepto tú, puede solucionar tus problemas (lo cual no excluye solicitar ayuda si lo necesitas, pero la iniciativa debe partir de ti). Por tanto, conocer el sentido de la vida no hará desaparecer mágicamente tus tribulaciones.
  No busques refugio en una respuesta externa, céntrate en tus circunstancias y acógelas con cariño. Si lo haces así, te resultará más fácil encontrar una solución no agresiva.
  Además, ¡quién sabe! Quizás, en medio de ese caos que te ha llevado a buscar el sentido de tu vida, este se presente ante ti cuando menos te lo esperas.

Nuestros problemas solo existen en nuestra mente

Mi perro siempre está feliz. Olisquea, muerde, gruñe, resopla y, a veces, creo que me sonríe. Vive cada segundo de su día con una intensidad digna de envidia. El día que lo fuimos a buscar, me fijé en la curiosidad que irradiaban sus ojos azules y le comenté a la criadora: «La vida siempre es mejor con animales». A lo que ella respondió: «No lo dudes. Ellos siempre están contentos; ven la vida de otra manera». Y esa idea me marcó.

Cuando observo a los animales, siento que estoy ante unos preciados maestros que, con su experiencia, nos enseñan una importante lección de vida. Uno podría pensar que los animales son afortunados porque no tienen problemas. Sin embargo, creo que esta es una visión incompleta de su realidad.

Y es que, si quitamos el ejemplo del perro o de cualquier mascota que conviva en una familia que la cuida y la mima como a un miembro más, el resto de animales que viven en libertad se enfrentan a múltiples retos diarios, como son obtener comida y bebida, o encontrar un lugar donde descansar y protegerse de los depredadores.

Si nosotros tuviésemos que superar estas preocupaciones día tras día, probablemente concluiríamos que tenemos graves problemas y nos sentiríamos profundamente desdichados. Si no tenemos el alimento básico para nuestra subsistencia, es un problema; si no disponemos de un lugar donde vivir, es un problema, y si no nos sentimos a salvo, es un problema. Obviamente, estas situaciones son preocupantes, pero calificarlas como «problemas» no nos va a ayudar a encontrar la solución. Si damos un paso más, perder el

autobús es un problema; no conseguir un ascenso es un problema; trabajar con una persona desagradable es un problema; tener sobrepeso es un problema; que algo no salga como esperábamos es un problema, y así podríamos llenar páginas y páginas.

El día que hice esta reflexión, vi con una claridad meridiana que, en este aspecto, los animales son criaturas superiores a nosotros. Son sabios peludos, con escamas, plumas o caparazones, que se buscan la vida tranquilamente y que suelen superar cada jornada con un rotundo éxito (quién no se ha detenido frente a una hilera de hormigas para admirar cómo cargan con hojas, migas y objetos varios, sin prisa pero sin pausa, para atesorarlos en su hormiguero).

Los animales no pierden el tiempo agobiándose ante la lista de tareas que deben acometer cada jornada; se limitan a hacer lo que tienen que hacer.

No necesitan que se reconozca su trabajo. ¡Son criaturas afortunadas totalmente desprovistas de ego! No se comen el coco cuando no consiguen su ración de comida o cuando los hiere otro animal. Se limitan a seguir adelante: continúan buscando alimento, se lamen sus heridas y se las apañan para encontrar un nuevo hogar si alguien destruye el suyo.

Obviamente, se angustiarán si algún depredador los persigue y sufrirán retortijones si no encuentran alimento, pero jamás se rendirán porque no sienten que tengan ningún problema. Simplemente, aceptan las circunstancias y buscan soluciones. Sin más. ¡Cuánta lucidez!

Si un animal puede encarar su día a día de esta forma tan serena, ¿cómo es que a nosotros nos cuesta tanto hacer lo mismo?

Hace tiempo decidí que eliminar la palabra «problema» de mi vocabulario era una de las cosas más saludables que podía hacer. En su libro *El poder del ahora,* Eckhart Tolle explica su visión de los problemas de una forma tan lúcida que es imposible no cambiar radicalmente nuestra visión cuando lo leemos.

«Todos los problemas son ilusiones mentales».
Eckhart Tolle

No puedo estar más de acuerdo, aunque entiendo que esta afirmación puede parecerte un tanto cruda.

Sin embargo, si lo piensas detenidamente, puede que coincidas conmigo en que calificar una situación como «problema» no contribuye en absoluto a hallar una solución. Todo lo contrario: hace que nuestra visión se estreche; que nuestra mente busque el modo en que otras personas han superado una situación similar (eliminado así cualquier atisbo de creatividad propia), y que nos frustremos si nuestra búsqueda no arroja el resultado deseado (es decir, que todo salga a nuestro gusto).

No digo que no haya que investigar, según qué situación, cómo la han resuelto otras personas, pero con el tiempo he aprendido que, normalmente, es más eficaz y satisfactorio contemplar cualquier situación simplemente como lo que es: algo que está pasando aquí y ahora, sin aditivos, sin añadir cosas (sobre todo, esas que son producto de nuestra imaginación). Si no adornamos lo que nos ocurre con ningún calificativo, de repente descubrimos que nuestra forma de contemplarlo se vuelve mucho más amable. Hay algo ahí que tenemos que resolver. No es bueno ni malo; solo «es».



La experiencia me ha demostrado que soltar la carga de los calificativos potencia nuestro ingenio y nos ayuda a desplegar un abanico de recursos que, de otro modo, quedarían soterrados bajo el estándar que suele emplear la humanidad.

¡Animémonos a cambiar nuestro punto de vista y a desplegar nuestra creatividad!

Finalmente, un pequeño apunte sobre las lamentaciones. Cuando nos encontremos ante una situación que debemos resolver, no es buena idea dejarse arrastrar hacia el pozo de la queja. Yo lo he hecho muchas veces a lo largo de mi vida, y solo me ha servido para sentirme peor. Aceptemos.



No es la primera vez que alguien agradece infinitamente haberse enfrentado a un «problema» porque el camino transitado le ha ayudado a crecer como persona.

¿Acaso no hace esto la vida más interesante?

Yo me he encontrado en muchas situaciones problemáticas a lo largo de mi vida: me presenté a unas oposiciones y suspendí el último examen (lo que supuso varios años de mi vida literalmente perdidos); durante muchos años tuve un empleo que me hacía infeliz; a día de hoy, sigo intentando hacerme un hueco en el complejo mundo literario y, a pesar de haber estudiado dos carreras y un máster, no tengo un trabajo «a la altura» de mis estudios, por poner algunos ejemplos.

Durante mucho tiempo me lamenté de mis desgracias y culpé a la vida, pues mi ego me hacía creer que el mundo estaba en deuda conmigo y no me estaba pagando lo que me debía.

Ahora procuro aprender cada día, saborear el momento y contemplar cada obstáculo que se me presenta como un venerado maestro, deseoso de mostrarme algo muy valioso que se oculta en el corazón de una situación incómoda.

Todas las experiencias que me han hecho sufrir me han servido para aprender dos cosas:

- La primera fue a **dejar de creerme el ombligo del mundo**, pues las desgracias no solo me ocurren a mí, sino a todo ser viviente, por lo que el hecho de pasar por dificultades no me hace especial ni merecedora de una atención exclusiva. Es más, la mayoría de las personas tienen o han tenido problemas infinitamente más graves que los míos.

- La segunda cosa que aprendí fue a **imaginarme a mí misma como una guerrera** que debe recorrer un camino lleno de dragones. Mi misión consiste en ir sorteándolos uno a uno y de llevarme la joya que ocultan en sus corazones. La traducción al mundo real de esta fantasía sería algo así como que debo enfrentarme a cada obstáculo (dragón) y procurar aprender lo máximo durante el proceso (joya). Ese es el camino.

¿Hay que llegar al final (meta en la vida)? Yo diría que **el final es lo de menos,** sobre todo, porque a menudo ni siquiera hay un final, o este **cambia** durante el transcurso del camino porque, de repente, nos damos cuenta de que aquello que perseguíamos con tanto ahínco ya no nos interesa como al principio, pues hemos descubierto un sendero oculto que intuimos que nos llevará a algo mucho más interesante.

RETO MINIMALISTA 10

Reformulando nuestro diccionario

- Borra sin piedad la palabra PROBLEMA de tu diccionario. Cada vez que la pienses o la digas, para y **reformula**. Estás ante una situación, no añadas nada más.

- Los **calificativos** influyen mucho en nuestro modo de encarar una situación, y está claro que siempre será más fácil afrontar cualquier cosa desde un lado amable.

¡Cómo nos gusta planificarlo todo!

Es algo inherente al ser humano. Supongo que, por puro instinto de supervivencia, nos sentimos más tranquilos cuando tenemos todo bajo control: el trabajo, los hijos, la cuenta corriente, el próximo viaje, el plan del fin de semana, etc. Toda mi vida he sido muy fan del control; supongo que es algo que, en muchas ocasiones, se hereda cuando se procede de una familia excesivamente protectora.

Está claro que mantener las cosas bajo control tiene sus ventajas: además de la seguridad que nos proporciona saber lo que va a pasar, es indudable que, por cuestiones organizativas, hay temas que es mejor tener bien planificados, como pueden ser unas vacaciones.

Lo que ya no resulta tan saludable —siguiendo con el ejemplo de las vacaciones—, es pretender que cada minuto del día esté asociado a una concreta actividad hasta el punto de que, como no nos demos prisa en ver todo lo que hay en un determinado museo, nos agobiemos porque no llegamos a la visita guiada de cierta galería y, como consecuencia, nos perdamos la degustación que ofrecen al final. Lo viví en primera persona y, en un momento crítico, llegué a preguntarme para qué habíamos hecho aquel viaje si no teníamos ni un segundo para disfrutar de un capuchino en una cafetería.

«La pérdida de control es siempre el origen del miedo.
Pero también es siempre el origen del cambio».
James Frey

A veces, las cosas no salen como se planean. ¿Y qué hacemos entonces? Comparamos mentalmente la situación actual con la que

podríamos estar viviendo si hubiésemos seguido nuestra planificación al milímetro. Como consecuencia, nos sentimos fatal. Ya comentamos que las comparaciones, además de odiosas, son inútiles. Pero a esto hay que añadir que, por mucha paz que nos aporte ir tachando las tareas resueltas o, en este caso, las visitas realizadas, podemos encontrar cosas sorprendentes cuando la casualidad nos lleva, por ejemplo, a perdernos en una ciudad que estamos visitando y llegamos inesperadamente a una deliciosa tetería donde probamos el mejor té de nuestras vidas.

Perder el control y cambiar de dirección no tiene por qué ser negativo. Nos puede conducir a grandes alegrías, aunque para eso, tenemos que quitarnos nuestras telarañas mentales y aceptar que, por mucho que nos esforcemos en planificar algo al milímetro, siempre, inevitablemente, habrá algo que escapará a nuestro control (independientemente de que ese algo se manifieste o no).



Podemos descubrir muchos tesoros cuando el control se escurre entre nuestros dedos.

Es cierto que no siempre es así. Hay ocasiones en las que las cosas se complican y el resultado es desastroso. Aun así, tanto en estas situaciones más complejas como en aquellas en las que, simplemente, no hemos podido abarcarlo todo, opino que el secreto radica en la aceptación.



La aceptación no significa rendirse ante el desastre, sino abordar una situación de una forma serena para tener la

capacidad de elaborar una lista de posibles soluciones.

Obviamente, entre estas soluciones nunca debemos optar por el enfado o las comparaciones, pues son alternativas destructivas, y de lo que se trata es de ser felices, no perfectos.

En todo caso, a la hora de encarar una situación imprevista entra en juego otra cuestión interesante: nuestras expectativas. A menudo esperamos tanto de todo que, irremediablemente, acabamos llevándonos grandes decepciones.

Quizás podríamos considerar que los planes simplemente nos ayudan a organizarnos, en lugar de verlos como estrictas pautas que debemos cumplir en todo momento. Con este enfoque, probablemente tendremos una capacidad de respuesta más constructiva ante cualquier imprevisto.

RETO MINIMALISTA 11

Fluye con la vida

- Deja que la vida te **sorprenda**. Si pretendes tenerlo todo atado, las sorpresas (y muchas alegrías) pasarán de largo.

- Cuando hagas planes, reserva **huecos libres**. Así no te agobiarás cuando ocurra algo inesperado.

- **Modera** tus expectativas y **acepta** que, aunque es muy posible que no todo salga según lo planeado, eso no significa que las cosas se vayan a pique; solo hay que adoptar un nuevo enfoque.

La humildad, esa gran desconocida

Hace mucho tiempo, yo no era una persona humilde.

Pensaba que la vida me debía mucho por haber estudiado tanto, por haberme esforzado en todas las facetas de mi vida, y por un largo etcétera (sin ánimo de intentar excusarme, creo que parte de ese etcétera provenía de una gran influencia social y familiar, pero no pretendo eludir mi responsabilidad; yo también tuve mucho que ver). Vamos, que me veía a mí misma como alguien que, si no estaba en el centro del mundo, como mínimo debía ocupar un lugar destacado.

Por suerte, la vida, con su infinita sabiduría, me vapuleó delicada pero firmemente para ayudarme a comprender que creerme merecedora de grandes reconocimientos jamás me llevaría a nada, salvo a mi propio aislamiento y a un inconformismo crónico.

Creo que la humildad es algo que se cultiva con el tiempo y con las experiencias que vivimos a lo largo de nuestra vida. Lamentablemente, a menudo necesitamos algo «fuerte» para hacernos despertar, aunque también podemos incrementar nuestro grado de humildad mediante la reflexión acerca de la vida y de nuestra posición en relación con el resto del planeta.

Cuando empecé a escribir, mis manuscritos eran rechazados a diestro y siniestro. Es más, fueron muy pocas las editoriales que se molestaron en enviarme un correo estándar en el que explicaban educadamente que mi trabajo no encajaba en su línea editorial (algo realmente duro para cualquier escritor novel).

Mi primera reacción fue rebelarme contra el mundo. ¿Por qué todos me rechazaban? ¡Si me había entregado en cuerpo y alma a la escritura! De hecho, la primera obra que escribí rozaba las mil

páginas. No me parecía justo y durante mucho tiempo me sentí realmente frustrada.



No hay nada más doloroso que creernos víctimas de una injusticia; es como si un fuego nos quemara por dentro permanentemente, pues no dejamos de alimentar nuestra frustración e impotencia sin ser conscientes de que los únicos perjudicados somos nosotros mismos.

Afortunadamente, el tiempo me hizo madurar. Mi odio contra el mundo se apaciguó hasta convertirse en un mero recuerdo. No me avergüenzo de ello; sé que era una tormenta que tenía que atravesar para crecer como persona.

Cuando puse los pies en la tierra, recapitulé y pude verlo todo con una claridad meridiana: eran mis primeras novelas, con toda seguridad estaban cargadas de errores que yo, poseída por mi enorme ego, no podía ver. Además, el mundo literario es bastante complejo y resulta difícil hacerse un hueco. No soy la única que se encuentra en esta situación. ¿Qué puedo hacer: tirar la toalla o seguir escribiendo, que es mi gran pasión?

Cuando ahondé en mi reflexión, me di cuenta de que era absurdo odiar al mundo. Al fin y al cabo, yo tenía una familia, una casa, un coche y un empleo (que odiaba, sí, pero que me permitía llevar una vida cómoda y atender a mis hijos, gracias a la reducción de jornada y a otros beneficios sociales). Si lo pensaba con detenimiento,

estaba claro que lo tenía todo para ser feliz. Además, siempre podía mejorar mis habilidades de escritura gracias al extenso catálogo de cursos que ofrece el mercado, cosa que hice, y que disfruté un montón.

Y entonces, cuando menos lo esperaba, sucedió algo maravilloso.

No, no me llamaron de una gran editorial para ofrecerme el contrato de mi vida.

Ocurrió algo mucho mejor: descubrí que, si escribía cada día, me sentía mucho mejor. Era algo mágico: mi mente se serenaba, era capaz de afrontar la vida desde una perspectiva más amable y, en general, estaba más contenta y llena de energía.

¿No es ese el objetivo último de toda la humanidad? ¿Ser feliz y no sufrir? Ya lo decían los budistas (¡qué grandes psicólogos!) y es algo que me obligo a tener en cuenta en mi día a día, especialmente cuando siento tentaciones de juzgar a alguien. Al fin y al cabo, al margen de nuestros objetivos personales, todos buscamos exactamente lo mismo.

No pierdo la esperanza de poder levantarme cada mañana y que mi único trabajo consista en sentarme frente al ordenador y dejar que mis dedos bailen sobre las teclas, pero ese deseo ya no me condiciona como antes. He despedido a mi ego con un amable «gracias, pero ya no te necesito en mi vida» y, desde entonces, trabajo con humildad en mis manuscritos y pongo mi corazón en ellos; lo que venga después, ya no depende de mí.



Ser humilde me ha ayudado a empatizar con el sufrimiento ajeno, y eso siempre es positivo porque ayuda a construir un mundo más amable.

La humildad nos ayuda a ver nuestro propio sufrimiento en los demás, lo cual nos convierte en seres solidarios que no dudan en tender una mano a quien necesita ayuda.

¿Y sabes qué es lo mejor? Que ese cambio de actitud hacia los demás te traerá grandes alegrías cuando menos te lo esperes, porque toda acción tiene su reacción. Generarás un karma positivo y desinteresado, ¡el mejor karma!

«La humildad abrirá más puertas de las que jamás abrirá la arrogancia».

Zig Ziglar

RETO MINIMALISTA 12

Cultiva la humildad

Practica la humildad en todos los aspectos de tu vida. Tiene múltiples **beneficios**:

- Cuando eres humilde, estás más **receptivo** en todos los aspectos de tu vida y puedes **aprender** mucho de las personas y de las circunstancias.
  Alguien que cree que lo sabe todo se pasea por la vida sin advertir los pequeños detalles que son, a veces, los que marcan la diferencia.

- La humildad te vuelve más **comprensivo** y el mundo necesita gente que escuche sin juzgar y que tienda una mano para caminar por los terrenos más pedregosos.

Conecta con tu entorno

¿Cuántas veces habremos escuchado el dicho: «Lo más importante en la vida es ser feliz»? Cuando nos sentimos preocupados, enojados o disgustados, siempre viene alguien con su mejor intención para restar importancia a eso que nos agobia y aseverar: «Pase lo que pase, tómatelo con calma; lo importante es ser feliz».

Se agradecen los ánimos, y por supuesto, es importante ser feliz, pero no tiene nada de malo permitirnos experimentar el amplio abanico de emociones que puede vivir el ser humano y que no gozan de tanta popularidad. Aquellos que esquivan a toda costa esas emociones calificadas erróneamente como negativas acaban siendo víctimas de una peligrosa pobreza emocional.

Gracias a los momentos oscuros del alma que he atravesado a lo largo de mi vida, he llegado a comprender algo extraordinario:



El sufrimiento nos predispone a ser más amables, no solo con los demás, sino también con nosotros mismos. Nos ayuda a darnos cuenta de que la vida es un camino lleno de valles y montañas, y de que no pasa nada si nos quedamos un tiempo en un valle, porque mientras

estemos ahí, obtendremos la sabiduría necesaria, tanto para afrontar el siguiente «bajón» como para disfrutar de una forma más serena la culminación de la próxima montaña.

Mi querida Pema Chödrön, una extraordinaria monja budista cuyos libros atesoro, subrayo y releo desde hace tiempo, dice lo siguiente en su libro *Comienza donde estás:*

«Si puedes conocer una emoción en ti mismo, puedes conocerla en todos».
Pema Chödrön

Esto es básico para suavizar la tensión que marca el ritmo de nuestras vidas. Todos sufrimos y todos necesitamos una mano amiga que nos sostenga en los momentos críticos. El mundo necesita urgentemente una inyección de amabilidad. Obviamente, esto suena a utopía, pero pensar que no se puede alcanzar algo es el camino directo a no conseguirlo, una profecía autocumplida.

Aunque no podamos arreglar todos los males del mundo, sí podemos aportar un poquito de suavidad a nuestro entorno más cercano. Así, cuanto más extenso sea nuestro catálogo de emociones (porque nos hemos permitido estar tristes, angustiados, etc.), mejor podremos practicar la amabilidad, al menos con los que tenemos más cerca.



Todos somos uno. Dependemos los unos de los otros, queramos o no. Somos un puñado de almas

que habitan un mundo caótico y que buscan exactamente lo mismo: ser felices y no sufrir.

Por otra parte, no estar siempre felices, por crudo que suene, es una magnífica medicina para mantener a raya a nuestro ego. Cuando nos sentimos mal, nos hacemos conscientes de que somos vulnerables y de que nadie en el mundo está libre del sufrimiento. Eso nos vuelve más compasivos, tanto hacia nosotros como hacia los demás.

Si quieres ir un paso más allá, te propongo practicar *tonglen* (que significa «dar y tomar»), una antigua técnica budista para desarrollar la compasión, cuyos pasos básicos expongo a continuación, siguiendo las enseñanzas de Pema Chödrön:

MÉTODO *TONGLEN*

La práctica del *tonglen* se desarrolla en cuatro etapas:

- **Irradia apertura.** Busca un espacio de quietud y silencio en tu interior. Calma tu mente y concédele espacio para empezar a practicar.

- **Trabaja con la textura.** Concéntrate en la respiración: cuando inspires, visualiza que entra en ti algo oscuro, denso y caliente; cuando espires, siente que irradias una sustancia blanca, ligera y fresca.

- **Escoge un objeto de sufrimiento concreto.** Puede ser tu propio dolor o el dolor ajeno (elige uno específico: el de un familiar, el de un amigo…). Cuando inspires, siente que entra en ti ese sufrimiento (ira, tristeza, angustia, etc.), y visualízalo con la textura densa y caliente con la que

practicaste en la etapa anterior. Cuando espires, envía a esa persona (o a ti mismo) sentimientos de bondad, de luminosidad, de amor o de aquello que sea adecuado para paliar ese dolor, y visualízalo como una corriente fresca y luminosa.

- **Extiende tu práctica** a todas las personas que padezcan esa clase de sufrimiento. Puedes visualizar en primer lugar a las que tienes más cerca y, a continuación, ampliar tus buenos deseos al resto de la humanidad.

La clave es **practicar desde el corazón** y sentir que envías esos buenos deseos desde lo más profundo de tu ser.
Si quieres avanzar aún más, puedes ampliar el abanico de receptores a aquellos que consideras tus **enemigos**.

RETO MINIMALISTA 13

Acepta con serenidad tus momentos oscuros

- Asume que es imposible estar **siempre feliz.** Si solo pudieses experimentar la felicidad, vivirías **desconectado** del mundo.
  Por muy tentador que pueda sonar, ¿de verdad te gustaría ser incapaz de comprender el sufrimiento de tus seres más queridos?

- En momentos de crisis, recuerda que muchas personas han pasado y pasarán por lo mismo. Esa **comprensión** te ayudará a encontrar la fortaleza para salir adelante y perfeccionarás tus herramientas para practicar la **compasión** con los que sufren.

- Practica el ***tonglen*** para desarrollar tu compasión.

Mi mundo particular

Toda mi vida he tenido la sensación de que no encajo en este mundo. Hay demasiadas cosas que no me gustan y, en muchas ocasiones, me siento fuera de lugar. Soy una persona más bien reservada y muy casera. Me gusta disfrutar de la familia y de una buena película con una manta y un bol de palomitas. Adoro leer en plena naturaleza y, en general, soy muy fan de los pequeños placeres. Por supuesto que son bienvenidas cuando llegan, pero no necesito experiencias extraordinarias para sentirme feliz.

Cuando descubrí los libros de desarrollo personal, encontré muchas respuestas a esa maraña de preguntas que había ido acumulando con el paso de los años. Al parecer, había una esperanza para mí: no era obligatorio seguir los dictados del mundo, pues había una forma diferente y mucho más constructiva de transitar por él. ¡Quizás yo no era un bicho raro, después de todo!

Pero lo que más me llamó la atención de estos libros fue que aseguraban que no pasaba nada por no sentirse siempre feliz; estaba bien sentirse triste o enfadado. Descubrí que era necesario experimentar el mayor número de emociones posible para conocernos mejor a nosotros mismos y poder así comprender a los demás.

La clave está en nuestra mirada, que depende de la forma en que decidamos gestionar aquello que nos sucede. Por suerte, eso es

algo que siempre está en nuestra mano.

Podemos elegir el pozo o la cumbre. Yo intento escoger siempre la cumbre; quizás no la corone, pero seguro que me quedaré cerca si me lo propongo.

Hace poco, despidieron a una amiga muy querida de un trabajo que amaba y que se le daba extraordinariamente bien. El motivo fue meramente burocrático: era profesora en un colegio y ciertos cambios en los planes de estudios afectaban a la asignatura que ella impartía. Se lo soltaron de sopetón, sin previo aviso, el último día de junio, justo antes de terminar el curso.

Cuando me enteré, me sentí fatal y pensé: «¿Qué narices le pasa al mundo, si despiden a alguien como ella, que se entrega en cuerpo y alma a la educación de cada niño que pisa su clase?».

Sin embargo, esta amiga y yo coincidimos en que preferimos escalar a dejarnos arrastrar por el fango, así que, cuando hablé con ella, me dijo que no me preocupara (confieso que me sentí impotente e indignada cuando me enteré de la noticia). Aunque había sido un golpe duro, ella estaba en paz, porque sentía que tenía que cerrar una etapa de su vida para empezar una nueva, más suya, más personal.

«¿Qué planes tienes?», le pregunté intrigada, pues sabía que mi amiga, al igual que yo, siempre tiene algún proyecto en mente. Y ella me respondió feliz: «Estoy pensando en abrir una academia de baile».

Al instante lo vi todo claro y respiré tranquila. Supe que la vida la había empujado a dar un paso que ella nunca se habría atrevido a dar.

En mi humilde opinión, ante un hecho objetivo (como un despido), uno puede patalear y llorar en un primer instante, pues todos tenemos nuestro corazoncito y a nadie le gusta que le echen de ninguna parte. Pero lo que viene a continuación ya no depende del mundo, de nuestro exjefe, de la cifra de paro ni del Gobierno.



De nosotros depende decidir cómo vamos a encarar nuestra vida. Podemos elegir el cielo o el infierno.

Y el infierno no parece muy apetecible, ¿verdad?

Si decidimos que podemos hacer algo mejor, diferente, más propio de nosotros con nuestra vida, nadie nos asegura que vaya a salir bien, pero tenemos más posibilidades de conseguirlo que si nos limitamos a acurrucarnos bajo una manta mientras echamos pestes contra el mundo. Esta segunda opción nos conducirá a un fracaso seguro.

«Una vez que comprendemos que el objeto de nuestra atención no existe realmente como nosotros lo vemos, nuestras emociones perturbadoras de odio o deseo se atenúan».
Dalái Lama

Me costó bastante incorporar esta forma de ver la vida a mi modo de pensar, pero una vez hecho, soy prácticamente incapaz de ver las cosas tras un cristal empañado.

Ahora, ante una situación adversa, procuro enfocarla como una lección de vida (por supuesto, a veces me cuesta; no soy de hielo). En lugar de enfadarme y arremeter contra la primera persona o circunstancia que se me ocurra, procuro ver esa situación que me disgusta como un reflejo de algo que habita en mi interior que necesita ser sanado, tal como explica la ley del espejo. Sobre esta ley existe mucha literatura, pero si te apetece ahondar en el tema, te recomiendo un libro titulado *La ley del espejo*, de Yoshinori Noguchi. Relata una historia preciosa y profunda que hizo cambiar por completo mi perspectiva acerca de todo lo que me ocurre en la vida. Al principio, puede que te cueste aceptar que todo lo que

sucede a tu alrededor refleja algo que está dentro de ti (positivo o negativo). Según la ley del espejo, cuando alguien te trata mal, es recomendable que reflexiones sobre cómo te tratas a ti mismo; quizás te sorprenda descubrir que eres una persona demasiado autocrítica, que te autocompadeces en exceso o que acostumbras a padecer una insidiosa «victimitis». De igual modo, cuando admiras mucho a una persona, esta ley señala que eso que tanto te gusta de ella también está en ti.

Con toda seguridad, cuando apliques la ley del espejo, descubrirás muchas cosas de ti que no te van a hacer ninguna gracia. No te asustes. Has tenido el valor de bajar a tu infierno particular y eso tiene su recompensa: si te animas a aceptar humildemente la enseñanza que recibas, tu vida mejorará radicalmente. La ley del espejo te proporciona herramientas muy poderosas para comprender y gestionar todo lo que sucede a tu alrededor, tanto lo bueno como lo malo.

Aprovecho para enlazar esta idea con el potencial que encierran los libros de desarrollo personal. Cuando dicen que tenemos el poder de crear nuestra propia realidad, tienen toda la razón. Y no, no se refieren a que, si decimos «voy a ser millonario, me veo y me siento abundante», nos convertiremos automáticamente en las personas más ricas del planeta.



Es muy saludable tener un objetivo en mente, pero a menos que hagamos algo para acercarnos a él, este seguirá flotando en el saco de deseos frustrados por siempre jamás.

Un deseo en la mente sin una acción que lo acompañe danzará en el limbo durante toda la eternidad.

Así pues, lo que importa es iniciar esa acción, y más importante es saber que el resultado puede llegar o no, pero ¿qué pasa con las sorpresas que nos esperan por el camino?

RETO MINIMALISTA 14

Permítete sentir tus emociones

- Cuando sientas tristeza, angustia, enfado, impotencia o cualquier sensación que te incomode, no intentes erradicarla inmediatamente.
  Investiga por qué te sientes así y descubre qué provoca esa sensación. Quizás puedas solucionarlo si vas a la raíz del asunto en lugar de cortar la rama (pues esta volverá a crecer).

- Si no consigues descubrir el origen de tu sensación, déjala vagar por tu mente sin prestarle excesiva atención.
  Muchas de nuestras **emociones** son **efímeras** y discurren por nuestra mente sin un rumbo fijo hasta desvanecerse sin más. Si les prestamos **excesiva atención**, corremos el riesgo de perpetuarlas.

- No pretendas mantener un estado de **felicidad permanente**; es un objetivo inalcanzable y te provocará más infelicidad que otra cosa. Acepta, siente, soluciona (si puedes) y deja ir.

Centrarnos en el ahora significa descansar

Hemos escuchado hasta la saciedad que hay que vivir el presente, concentrarse en el ahora y saborear cada experiencia que nos brinda la vida porque eso es lo único que existe con toda seguridad.

Yo había intentado aplicar esta idea cientos de veces y en todas ellas había fracasado estrepitosamente, hasta que un día, de la forma más inesperada, lo vi con una claridad meridiana. Fue un *flash*, una iluminación que duró apenas un par de segundos, pero que cambió mi percepción del presente para siempre.

La inspiración me llegó del modo más inesperado, como suele ocurrir cuando no estoy buscándola (léase mientras conduzco, hago la compra, paseo al perro o recojo la cocina). Recuerdo que estaba en el coche, con mi hija. Volvíamos a casa tras una ardua clase de equitación y yo repasaba mentalmente los ejercicios que habíamos practicado. De pronto, una serie de problemas que rondaban mi vida por esa época irrumpió en mi mente.

Lo curioso fue la forma en la que llegaron. No fue de sopetón, como ocurría habitualmente, sino todo lo contrario. Se presentaron casi perezosos, como recordándome que seguían existiendo, aunque parecían decirme que tampoco pasaba nada si no me ocupaba de ellos en ese momento. Al fin y al cabo, tampoco había mucho que yo pudiera hacer al respecto, pues se trataba de esos asuntos que Epicteto habría incluido en el paquete de «cosas que no dependen de nosotros».

Me pareció extraño que, de repente, sintiera esos problemas como algo ajeno a mí, como si fueran unos seres extraños a los que no había visto nunca. Me sonaban de algo, sí, pero tampoco tenían un papel protagonista en mi vida. Me pregunté qué estaba pasando. No entendía cómo algo que me llevaba tiempo martirizándome y

ahogándome hasta hacerme creer que no había una salida, de pronto se me antojaba prácticamente irreal, como si no fuera conmigo.

Entonces caí en la cuenta. La clase de equitación me exigía tanta concentración que, durante la hora y media que había pasado limpiando al caballo y montándolo, me había olvidado completamente de todo lo demás. Pocas actividades me absorben de esa manera (la lectura y la escritura son dos de ellas).

¿Cuál era el auténtico significado de lo que me había pasado? Pues simplemente que, durante el tiempo que había pasado en la hípica, había estado «en la hípica». Ni más ni menos. Presente. No había estado rumiando el pasado ni el futuro; tan solo, me había concentrado en el presente. ¡Qué increíble sensación!

«Cuando entras en el Ahora, sales del contenido de tu mente. La corriente incesante de pensamiento se apacigua. Los pensamientos dejan de absorber toda tu atención, ya no te ocupan completamente».
Eckhart Tolle

Obviamente, tras esa experiencia, mi pensamiento inmediato fue que necesitaba recrear aquella sensación y mantenerla en el tiempo. Tenía que conseguir estar presente en cada cosa que hiciera, sin importar si era algo con cierta complejidad (como escribir) o si estaba ante una tarea sencilla (como pasar la mopa).



Aparte de la obvia ventaja de que, al concentrarnos en algo, posiblemente el resultado de lo que estemos haciendo sea mejor, lo que realmente llamó mi atención fue que, mientras

hacía una de mis actividades favoritas, mi mente de mono había dejado de saltar de pensamiento en pensamiento.

Tengo la mala costumbre de pensar en muchas cosas mientras hago otras que no tienen nada que ver. Pero al permanecer absorta en mi clase de equitación, me sentía relajada. ¡Es agotador tener al mono saltando continuamente por las ramas de mi mente!

Fue una sensación especial que ahora procuro recrear a diario, aunque sea durante breves períodos de tiempo. He descubierto que, con paciencia y perseverancia, es posible simplemente «estar», en lugar de pensar, planificar, lamentar, temer, dudar, etc. Era como si alguien hubiese apagado ese botón que disparaba mis emociones inquietantes y, como consecuencia, podía experimentar esa sensación de «yo soy» sobre la que tanto había leído y que, a día de hoy, he adoptado como uno de mis mantras favoritos.



Cuando empiezo a sobrepensar, me digo a mí misma: «Yo soy, aquí y ahora».

Me lo repito hasta que mi mente se calma.

Cuando siento que las olas se han transformado en un lago cristalino, inspiro profundamente y doy gracias por todos los recursos que tenemos a nuestro alcance para sentirnos mejor y lograr una vida más plena.

Algo que me gusta mucho y que me ayuda a recordar la belleza del momento presente es leer poemas. Para esos momentos en los que necesito una píldora de paz, me atraen especialmente aquellos que versan sobre la naturaleza, aunque también disfruto mucho

leyendo un buen haiku (verdaderas obras de arte que encierran un significado muy profundo en muy pocas palabras).

Hace poco descubrí este poema de Wang Wei, que reproduzco aquí por si te sirve, como a mí, para reconectar con tu interior.

MI OTOÑO

Mi otoño: entro en la calma, lejos del mundo y sus peleas. No más afán que regresar, desaprender entre los árboles. El viento del pinar abre mi capa, mi flauta saluda a la luna serrana.
Preguntas, ¿qué leyes rigen «éxito» y «fracaso»? Cantos de pescadores flotan en la ensenada.
Wang Wei

RETO MINIMALISTA 15

Aquí y ahora

- Cuando te descubras haciendo más de una cosa a la vez, oblígate a parar y repite esta enseñanza budista hasta que el temporal alojado en tu mente amaine:

«Al inspirar, sé que estoy inspirando.
Al espirar, sé que estoy espirando».

- Una vez hecho esto, elige una **única tarea** y ejecútala poniendo toda tu atención (ya sea escribir un artículo, ya sea preparar un bizcocho).
  Los primeros días, escoge una sola tarea. Ejecútala como si solo existiese esa actividad en el mundo; es única, especial, y merece toda tu atención. El mono que corretea por tu mente se aburrirá y acabará saltando a otra rama, ya lo verás.
  Cuando termines la actividad elegida, comprueba cómo se siente tu mente tras haber estado concentrada en una sola cosa.
  Con la práctica, puedes ir incorporando más actividades de tu día a día, pequeñas o grandes, a tu «modo de ejecución presente».

- Si aprendes a hacerlo todo con atención plena, estarás creando tu mundo particular y descubrirás que es mucho más **entretenido** de lo que podías imaginar.
  Además, sentirás tu **mente** mucho más **despejada**.

Sobre cómo conseguí no desear tantas cosas

Te presento una de las joyas del *Dhammapada*:

«Del aferrarse surge el sufrimiento, del aferrarse surge el miedo. Para aquel que está libre del aferrarse, ni hay dolor ni mucho menos miedo».
Buda

Puedo decir (con cierta vergüenza) que durante una buena parte de mi vida he sido una persona extremadamente consumista. Sentía un placer inexplicable cada vez que un nuevo objeto entraba a formar parte de mi interminable colección de posesiones. Tuvo que transcurrir mucho tiempo y hube de empaparme de muchas páginas sobre budismo y estoicismo para empezar a vislumbrar lo falso y efímero que era el placer de comprar.

A menudo queremos acumular posesiones porque la sociedad ha logrado imprimir en nuestras mentes una **fórmula simple pero letal:**

POSESIONES = FELICIDAD

Parece que el número de posesiones que atesoramos es directamente proporcional a nuestro grado de felicidad. Ciertamente, podría aplicarse a situaciones extremas: la diferencia de felicidad entre alguien que tiene casa y comida, y una persona que vive en la indigencia es obvia y muy real; no hay discusión posible. En estos casos, sí es aplicable la identidad propuesta más arriba.

Más bien me refiero a los casos (tan abundantes) en los que nunca estamos satisfechos y en los que siempre anhelamos ese plus,

esa diferencia que creemos que nos hará subir varios peldaños en la escalera de la felicidad.

¿Por qué, a pesar de tener más que suficiente para llevar una vida digna y feliz, siempre nos parece poco? ¿Cómo es que no sabemos apreciar y agradecer lo que tenemos y, por el contrario, anhelamos más?

La respuesta es fácil: hemos perdido la capacidad de ver. ¡Nos hemos vuelto ciegos!



O quizás, nos hemos transformado en unos observadores excesivamente selectivos: solo vemos lo que nos falta, en lugar de maravillarnos ante todo lo que tenemos (por supuesto, no me estoy refiriendo solo a las posesiones materiales).

Hubo una época en la que yo trabajaba en una entidad bancaria y era profundamente infeliz. Cada domingo por la noche una tenaza invisible oprimía mi estómago ante la perspectiva de una nueva semana teñida de amargura laboral.

Así estuve durante nueve años porque creía que no tenía otras opciones. Cuando tuve la oportunidad de dejarlo, pude respirar. Y un tiempo después, cuando conseguí trabajar desde casa, corrigiendo textos y escribiendo novelas, descubrí lo valioso que era atesorar, sí, pero no cosas.



Lo mejor que puedes acumular son momentos felices. Nadie podrá arrebatártelos jamás.

Huelga decir que, tras mi reorientación laboral, mis ingresos eran bastante inferiores a los que percibía con mi trabajo en el banco, pero a cambio, mi nivel de felicidad creció exponencialmente. No solo podía desarrollar un trabajo que me apasionaba, sino que mi calidad de vida aumentó considerablemente al no tener que bajar cada día a Madrid y soportar los correspondientes atascos, la tensión de ir con el tiempo justo, etc.

Además, ya no debía enfrentarme a un trabajo que no me llenaba y que conllevaba unas exigencias demasiado estresantes. Podía llevar y traer a mis hijos al colegio y quedarme con ellos en casa si se ponían enfermos. Tenía la suerte de poder pasear por la montaña con mi perro y regresar al trabajo con la mente despejada y el corazón exultante. ¿No es todo esto infinitamente más valioso que un puñado de euros extra en el banco? Para mí, lo es. Sé que para mucha gente no, y a esas personas les recomendaría (solo si les apetece indagar un poco en sus corazones, pues sé que a ninguno nos gusta que nos suelten consejos no solicitados) hacer una pausa y reflexionar sobre la siguiente idea: ¿quiero tener más dinero porque me han educado así, o quiero tener más dinero porque de verdad lo necesito?

Analicemos honestamente lo que significa para nosotros la palabra «necesidad». Porque, en mi caso, mis ingresos eran menores, pero me bastaban para satisfacer uno de los pocos caprichos materiales que conservo: adquirir libros. Y si nos ponemos románticos, ni siquiera se trata de posesiones propiamente dichas, pues los libros contienen ideas que pueden cambiar el mundo y, a menor escala, pueden influir en nuestra forma de ver la vida. ¿Qué capricho puede ser más hermoso y gratificante?



Como consecuencia de mi cambio interior, mi exterior también cambió.

Limpié mi hogar de objetos inútiles y sentí mucha paz. ¿Qué es un objeto inútil? Aquel que nos da igual tenerlo o no, porque no nos aporta un extra de felicidad. En mi caso se aplicaba, por ejemplo, a ciertos adornos que tenía por casa. Ojo: no estoy diciendo que adoptemos una decoración minimalista si ese no es nuestro gusto, sino que escojamos cuidadosamente aquellos objetos que nos aportan algo y que añaden un toque personal a nuestro hogar. Me deshice de la ropa que llevaba años sin usar, así como de todos los objetos absolutamente inútiles que se acumulaban tristes y abandonados en los cajones: propaganda de restaurantes, móviles obsoletos, pilas usadas, gomas elásticas, bolígrafos que ya no escribían, cables de origen misterioso, tiques de compras apenas legibles, tornillos, instrucciones de objetos que había donado o tirado hacía tiempo, y un largo etcétera.

El resultado de ello fue una sensación de ligereza que no se puede explicar: hay que experimentarla para comprenderla.

Hoy por hoy, puedo presumir de atesorar momentos felices y libros. Para mí es suficiente.

RETO MINIMALISTA 16

Colecciona momentos felices

- **Haz** una cosa que te **encante** cada día, por pequeña que te parezca: leer un capítulo de un libro, ver una serie, saborear una taza de chocolate caliente… Lo que te haga feliz.
  No dejes que pase el día sin cumplir este pequeño objetivo. Al final de la semana, habrás atesorado un puñado de instantes deliciosos.

- **Deshazte** de una cosa que **no necesites** cada día. Es un reto demasiado sencillo para que te inventes alguna excusa.
  Una casa ordenada es el reflejo de una mente ordenada. Si te cuesta organizar tu mente, empieza por los objetos; es mucho más sencillo y pronto adquirirás la capacidad para hacer lo mismo con tus pensamientos.

Los tesoros ocultos en las malas decisiones

Hay días en los que cuesta encontrar la inspiración. Cuando uno de esos incómodos momentos llega, me obligo a escribir, pase lo que pase, porque las musas son caprichosas y, a menos que uno las convoque, danzan por el mundo y se presentan como y cuando quieren. Por suerte, en cierta ocasión escuché que el mejor antídoto para superar un bloqueo escritor era escribir sobre él.

Y eso fue lo que hice recientemente, tras sufrir uno de esos parones que tanto nos angustian a los escritores. Dispuesta a verter sobre el teclado lo mucho que me preocupaba no tener un tema sobre el que escribir, abrí el portátil y, en ese momento, mis ojos se posaron sobre una de mis últimas adquisiciones: *La biblioteca de la medianoche*, que yacía sobre mi escritorio como un compañero silencioso a la espera de ser consultado. Al verlo, supe que acababa de encontrar la inspiración para mi próximo relato. No me extenderé contando el argumento para no destripar la historia; solo comentaré que la protagonista de esa novela aterriza en una biblioteca y, cada vez que abre un libro, vive una vida diferente, lo que le permite adquirir múltiples perspectivas sobre cómo se habría desarrollado su existencia en función de las decisiones tomadas.

Este libro me hizo pensar sobre qué habría sido de mi vida si hubiese elegido otro camino. Hacer esta reflexión puede resultar placentero para algunos, pero también puede suponer cierta dosis de dolor. En mi caso, he pasado gran parte de mi vida pensando cómo habría vivido si hubiese tomado otra decisión respecto de algo muy concreto: mi carrera profesional.

A los dieciocho años, no me sentía en absoluto preparada para decidir a qué me dedicaría el resto de mi vida. No tenía una vocación clara y tampoco es que me preocupara mucho, la verdad. Fantaseaba con la idea de estudiar para convertirme en piloto comercial o en ingeniera informática, pero por circunstancias de la vida, finalmente abandoné Santiago de Compostela, mi ciudad natal, y aterricé en Madrid para estudiar Derecho y Administración y Dirección de Empresas. Ninguna de estas carreras me interesaba lo más mínimo, pero como tampoco me entusiasmaba ningún otro estudio y me atraía la idea de iniciar una nueva vida lejos de mi entorno habitual, durante varios años fui muy feliz.

No podía imaginar que, mucho tiempo después, comprobaría con horror que había tomado una mala decisión que condicionaría mi vida laboral (y mi salud mental) durante largos años. Lo peor de todo fue descubrir que nunca había estado plenamente convencida con aquella decisión; simplemente, era joven y me dejé seducir por la idea de cambiar de ciudad y empezar una etapa completamente diferente (lo único que tenía claro era que necesitaba empezar de cero).

Estudié y trabajé en varias empresas, pero jamás logré estar a gusto en ninguna. No estaba siendo yo misma y nada de lo que hacía me motivaba de verdad. Iba al trabajo cual zombi y regresaba mohína pensando en que al día siguiente se repetiría la misma historia. Con la esperanza de mejorar mi calidad de vida, hice un máster y estudié una oposición (sin éxito), dos modos equivocados de hallar una salida a mi desazón, pues estaban muy alejados de la persona que yo era en realidad. Trabajé durante muchos años en una entidad bancaria que, finalmente, abandoné. Entonces empecé a escribir en serio. Había comenzado un par de años antes, como una vía de escape, una suerte de analgésico previo al trabajo. Madrugaba y escribía antes de salir de casa. Adquirí ese hábito sin ningún esfuerzo; me ayudó a ganar serenidad y, finalmente, a descubrir mi verdadera pasión.

Es verdad que durante muchos años me arrepentí de no haber elegido otra carrera. También lamenté haber estado tan ciega como para creer que no había otra salida para mí que no fuera trabajar en

un despacho de abogados o en una empresa. Hoy en día, estoy convencida de que mi vida habría sido muy diferente si hubiera estudiado, por ejemplo, traducción e interpretación, o alguna carrera de ciencias, pues son disciplinas que me encantan.

Sin embargo, creo que cometer equivocaciones no es tan malo.



Equivocarnos nos ayuda a descubrir nuestro potencial oculto y a forjar una personalidad auténtica.

Así que, después de todo, estoy orgullosa de cómo he seguido adelante a pesar de las contrariedades que se han atravesado en mi vida.

Estudiar dos carreras no me proporcionó el trabajo de mis sueños, pero sí un grupo de amigos muy queridos con los que, a día de hoy, mantengo el contacto y que siempre ocuparán un lugar muy importante en mi corazón.

Por otra parte, la apabullante cantidad de asignaturas que tuve que estudiar durante aquellos años me proporcionó la capacidad de no asustarme ante ningún reto. Me ayudó a adquirir una extraordinaria fortaleza mental y a desarrollar la habilidad de organizar mi tiempo de forma eficiente.



Asimismo, comprendí y acepté que, para mí, era vital desarrollar un trabajo que llenase mi corazón y con el que pudiese sentir que aportaba algo

al mundo. No me bastaba con tener un empleo rutinario que me asegurase un sueldo a fin de mes, pero que empobreciera mi espíritu hasta el punto de hacerme rozar la depresión.

Creo que esta idea es una de las claves de la felicidad, y deseo de corazón ser capaz de transmitírsela a mis hijos para que entiendan que, por mucho que la sociedad se empeñe en lo contrario, es posible vivir bien haciendo un trabajo que uno ama.

Finalmente, tras muchos años de ardua lucha interior, comprendí una idea muy simple pero poderosa:



De nada sirve lamentarse y torturarnos imaginando lo diferentes que habrían sido nuestras vidas si hubiésemos tomado otras decisiones.

No se puede cambiar el pasado, pero sí la forma en que nosotros lo percibimos. No es una forma de consolarnos, sino un modo constructivo de interpretar la vida, pues de todo se aprende si se pone un mínimo interés.

Tras muchos quebraderos de cabeza, he llegado a la conclusión de que la perseverancia, la capacidad de trabajo, la confianza en mí misma y la empatía que he desarrollado a lo largo de mi vida son aptitudes que jamás habrían aflorado si no hubiese transitado aquellos caminos que tanto me hicieron sufrir.

Como dice una de las personas que más quiero en el mundo, es muy fácil ser feliz y amable cuando todo nos va bien en la vida. Lo difícil —y encomiable— es reunir todas esas cualidades cuando la vida no nos sonríe. Es entonces cuando se revela la verdadera naturaleza de la persona y cuando descubrimos, por fin, quiénes somos en realidad.

«La vida no es siempre una cuestión de tener buenas cartas, sino, a veces, de jugar bien una mala mano».

Jack London

RETO MINIMALISTA 17

Remodela tu visión del pasado

- Piensa en una **decisión** que hayas tomado en el pasado, que hoy consideras equivocada, y que haya **condicionado** de forma importante tu vida.
  Haz una lista de todo lo negativo que te ha reportado y otra lista con aquellos aspectos positivos que has aprendido gracias al contenido de esa primera lista.
- Enfoca esa decisión pasada centrándote únicamente en los aspectos positivos. Hazte consciente de cómo esas **circunstancias** que inicialmente considerabas **adversas** te han traído **regalos** muy valiosos para tu crecimiento personal.
- Piensa en alguna decisión pasada que creas equivocada y en la decisión que habrías tomado hoy si pudieras volver atrás en el tiempo.
  ¿Qué crees que habría ocurrido si hubieras tomado la segunda decisión? Ni idea, ¿verdad?
  ¿Qué te habrías perdido (que tienes hoy) si hubieses elegido la decisión «óptima»?
  ¿A que ya no te parece tan terrible haber escogido la opción «equivocada» en su momento?

¡Cómo nos gusta juzgar a los demás!

A veces me gustaría poder abrir una ventana al pasado para asomarme y preguntarle a algún estoico que pasara por allí: «Oye, disculpa, ¿te importaría decirme cómo gestionarías tú esta situación?».

Por suerte, aunque no podemos hablar con los grandes maestros del pasado, han sido lo suficientemente amables para legarnos su sabiduría a través de la escritura.

Mi querido Epicteto nos dejó, entre otras, esta maravilla:

«No son las cosas las que perturban a las personas, sino los juicios que se forman sobre ellas».

Epicteto

Brutal.

Tenemos la fea costumbre (porque nos lo han inculcado así) de emitir juicios a diestro y siniestro sin pararnos a pensar cuál será la situación real de la víctima de nuestras sentencias, pues vivimos aislados en nuestra pequeña burbuja donde todo tiene su lugar y es inamovible; somos inflexibles y no dudamos en sacar el látigo ante cualquier atisbo de cambio.

Hace tiempo, cuando trabajaba en una entidad bancaria, una mujer entró en la oficina con cara de pocos amigos. Estaba siendo una mañana muy estresante y yo no veía el momento de que esa clienta se fuera para formular un comentario despectivo acerca de la gente que entraba en la oficina con aires de grandeza y con esa actitud de perdonavidas que tanto me desquiciaba. No entendía por qué mi compañera era tan amable con aquella mujer; la trataba con una delicadeza exquisita, poco merecida, en mi opinión. Por suerte,

cuando se fue, no me dio tiempo a soltar mi comentario punzante (¡gracias a Dios!; se me habría caído la cara de vergüenza). Mi compañera me explicó que aquella mujer le inspiraba una gran compasión porque había perdido a su hijo pequeño unos meses atrás y le estaba costando mucho superarlo. Ese fue el comienzo de mi indagación acerca de lo erróneos que pueden llegar a ser nuestros juicios y de lo poco conscientes que somos de ello.

Por supuesto, esto no significa que tengamos que aguantar malos tratos o faltas de respeto; solo quiero hacer hincapié en lo siguiente:



Antes de reaccionar, es mejor hacer una pausa y distanciarnos por unos instantes de la situación. Este pequeño gesto nos permitirá valorar de una forma mucho más razonable cuál es la respuesta más adecuada (y pacífica) que podemos ofrecer.

Nos encanta juzgar a los demás porque, por alguna razón, nos creemos todopoderosos y, en consecuencia, capaces de gestionar las vidas ajenas mejor que sus propios dueños.

Estamos convencidos de que lo sabemos todo, cuando lo cierto es que no tenemos la menor idea de lo que pasa en el resto del mundo porque vivimos pendientes de nuestros ombligos.

Nunca está de más recordar que todo lo que vertimos al exterior nos viene de vuelta, así que lo más inteligente siempre será responder de un modo no hostil (si algo sobra en este mundo, es hostilidad).

Además, hay que tener en cuenta no solo que desconocemos la carga que llevan los demás, sino que nosotros mismos, como seres humanos, tenemos días mejores y peores, y no es justo que, a causa de nuestros problemas (recordemos: a menudo inventados), añadamos más piedras a las mochilas ajenas.

Quizás haya gente que, objetivamente, se merezca un rapapolvo, pero como nunca sabremos en realidad qué pasa por las mentes ajenas, al menos tendremos la tranquilidad de no haber lanzado un puñado de brasas ardiendo contra alguien que posiblemente haya tenido peor suerte que nosotros en la vida.

Un ejercicio que practico a menudo para mantener los pies en la tierra es el siguiente: ante una situación en la que no tengo claro cómo actuar, respiro hondo, cierro los ojos y me pregunto: ¿cómo resolvería esta situación si nadie pudiera verme (ni, por tanto, juzgarme)?

La vida me ha enseñado a desterrar cualquier juicio contra los demás (y digo «contra» porque esos juicios jamás arrojan nada positivo). Si nos paramos a reflexionar, cuando nos encontramos a alguien que hace algo que nos disgusta, tendemos a esparcir nuestro juicio como un chorro de veneno, sin pensar, ni por un momento, en la mochila emocional que carga a sus espaldas. En realidad, no sabemos qué lleva cada persona en su interior, qué la mueve a comportarse de esa manera que tanto nos perturba o a expresar ciertas opiniones. No conocemos sus experiencias, si ha sufrido o si es feliz, si ha tenido algún percance que ha marcado su alma, si tuvo ayuda en los momentos difíciles de su vida o si tuvo que lidiar en soledad contra sus dragones. Creo que estas reflexiones merecen mucho la pena.

Con esto no estoy diciendo que debamos estar de acuerdo con el comportamiento o con los ideales de todo el mundo. ¡No seríamos nosotros mismos y este libro trata precisamente sobre cómo encontrarnos y liberar nuestra mejor versión! Solo digo que sería bueno aprender a diferenciar un juicio de una opinión.



Los juicios irreflexivos provocan guerras, mientras que la diversidad de opiniones construye mundos interesantes.

RETO MINIMALISTA 18

Olvídate de juzgar y aprende a mirar con otros ojos

- Cuando te sientas tentado de soltar un juicio, oblígate a **parar.**

- Haz un acto de **humildad** y piensa que nadie es perfecto; todos «tenemos lo nuestro».

- **No sabes nada** de la vida de esa persona (o quizás sí, pero puede que desconozcas sus sentimientos más íntimos).

- Trata a los demás de forma **amable** (sí, aunque te den ganas de torcer el gesto o pasar de largo). No te amoldes a su actitud inicial, mantén la tuya propia, siempre tendente a la suavidad. Te puedes sorprender.

- Piensa en el mundo como una **cadena**: si construyes eslabones sólidos, se fortalecerá, pero si permites que se quiebren a la mínima de cambio, se desmoronará.

Sobre cómo vivir la incertidumbre de forma constructiva

Nunca, jamás, podremos vivir tranquilos. Cuanto antes lo aceptes, mejor.

Esa anhelada sensación de tener todo bajo control y de sonreír al mundo, satisfechos y plenos, es una utopía. No existe y no merece la pena perder nuestro tiempo y nuestra salud mental buscándola.

En su lugar, podemos aceptar que, como tan sabiamente nos recuerdan los budistas, todo es impermanente. Esa es la única certeza que podemos asumir, y cuanto antes lo hagamos, mejor para nosotros.

En el momento en que aceptamos que todo cuanto nos rodea —incluidos nosotros mismos— está en constante movimiento, algo mágico sucede: sentimos paz.



Esa paz viene de comprender que siempre habrá cosas que escapen a nuestro control y que, al no intentar doblegarlas para que se acomoden a los deseos de nuestro ego, nos convertimos en seres libres.

De pronto, nos sentimos ligeros y somos capaces de apreciar otras cosas que antes habían pasado desapercibidas ante nuestros ojos vendados.



Esto no quiere decir que nos conformemos con todo lo que nos viene. Lo que ocurre es que hemos desarrollado una nueva habilidad: la de fluir con la vida y adaptarnos a las circunstancias para sacar lo mejor de cada situación, siempre con la certeza de que todo está en constante cambio.

Algunos pueden ver en esto una concepción ingenua de la vida; sin embargo, yo pienso que es el modo más saludable de recibir y gestionar todo cuanto llega a nosotros.

Cabría pensar: «Sí, claro, ante una enfermedad grave como un cáncer, ¿cómo voy a vivir tranquilo con la incertidumbre de no saber qué pasará?». A lo que yo respondería (desde el más profundo respeto y con la única intención de ayudar):

«Tienes toda la razón y te comprendo. Pero ¿te aporta algo positivo afrontar esa situación de modo pesimista? ¿Qué pierdes con probar a relacionarte con esa enfermedad como algo que implicará un esfuerzo por tu parte y por la de los médicos, cuyo final desconoces, y que te puede aportar una nueva manera de ver la vida, quizás, mucho más enriquecedora que la que mantenías hasta ahora?».



La forma de manejar lo que nos ocurre depende, siempre y sin excepción, de nosotros. Cada uno tenemos nuestra propia visión y nuestros recursos, mejores o peores, pero son los nuestros, y podemos manejarlos para transformar la crudeza en suavidad.

Eso es lo que podemos hacer por nuestra parte; la vida se encargará de traernos lo que considere más adecuado para nuestra evolución y no podremos hacer nada al respecto, salvo dar la bienvenida a lo que llegue antes de ponernos en marcha para gestionarlo de la mejor forma posible.

Por supuesto, me encantaría tener el control de todos los aspectos de mi vida. Siempre he querido saber exactamente cómo discurrirá cada momento, cada día, cada año. Durante mucho tiempo he vivido más en el futuro que en el presente.

¡Soy humana!

Sin embargo, como la vida es sabia, me ha regalado un número de palos suficiente como para aceptar, por fin, que nada puedo hacer con esas ideas que nublan ocasionalmente mi mente e intentan envolverme en la oscuridad.

Cuando esas ideas se presentan (sin previo aviso, por supuesto), las dejo pasar y procuro idear un plan para gestionarlas. Quizás pueda contribuir a que se disipen, en cuyo caso, me pondré manos a la obra; pero tal vez sean de esas que no se dejan alcanzar, y es entonces cuando no hago nada y me limito a dejar que pase el temporal. Me ayuda tener presente que nada dura eternamente.

«Cuando dices "sí" a la vida tal como es, cuando aceptas este momento como es, puedes sentir dentro de ti un espacio profundamente pacífico».

Eckhart Tolle

No es fácil, pero con práctica se consigue. Como todo en esta vida, lo que importa es la intención y el entusiasmo que pongamos en cualquier reto al que nos enfrentemos.

RETO MINIMALISTA 19

Haz amistad con la incertidumbre

- Acepta que **nunca** podrás tener todos los aspectos de tu vida bajo **control.**

- Hazte consciente de que **la incertidumbre no es tan mala** como piensas; a veces, no saber qué va a pasar te permite abrirte a las infinitas posibilidades que ofrece la vida.

- Si lo tienes todo atado, no dejas espacio para lo **inesperado**, y a veces, esto puede ser infinitamente mejor que lo que habías planificado.

Aprender cosas nuevas nos mantiene vivos

Estudiar es maravilloso. Hay tantas cosas interesantes que conocer y tantos libros que leer que, a menudo, lamento que no haya más vidas que vivir.

Aprender nos mantiene vivos. Esta es una verdad como un templo. Es más, cuanto más aprendemos e investigamos sobre aquello que nos gusta, cuanto más nos adentramos en sus secretos, más queremos descubrir. Es un círculo vicioso, pero esconde un vicio de los buenos.



Aprender no solo nos ayuda a ampliar nuestros conocimientos, sino que nos hace tomar una nueva perspectiva del mundo: nos hacemos conscientes de que hay más cosas aparte de nosotros mismos y nuestro fabuloso (pero insidioso) ego.

Al darnos cuenta de que no somos el ombligo del mundo, nos volvemos más empáticos, más compasivos, también más inteligentes (sí, porque nuestro cerebro aprende nuevas formas de ver las cosas y, por tanto, nuevos modos de pensar).

«Cuantas más cosas le interesen a un hombre, más oportunidades de felicidad tendrá, y menos expuesto estará a los caprichos del destino, ya que si le falla una de las cosas siempre puede recurrir a otra».

Bertrand Russell

Creo que es fundamental que, cuando algo nos llama la atención, nos aventuremos a conocerlo más a fondo. Puede que al principio no nos atrevamos porque pensemos que se trata de una materia compleja. A mí me pasaba con la astronomía, una de mis grandes pasiones. Obviamente, se trata de una disciplina en la que se puede ir desde lo más sencillo hasta lo más complejo. Tuve que explicarle a mi ego que no era necesario ser científica para disfrutar de la astronomía, que es una materia con contenidos aptos para todo el mundo, y que mi único objetivo era aprender y dejarme sorprender por la vastedad del universo.

Una vez vencí mis temores iniciales, empecé a comprarme libros, a observar el firmamento y, por fin, a comprender que lo que importa es el momento presente y lo que hagamos con él (y que siempre, sí o sí, depende de nosotros).

Hubo un tiempo en el que, cada vez que me atraía algo, sentía que tenía que abarcarlo desde la perspectiva más exigente posible. Mi marido solía decirme:

«Parece que tienes que hacer un máster para todo». Como consecuencia de mi estricta educación y de las cuidadosas advertencias del tipo «el que no estudia nunca llegará a nada», me di cuenta de que toda mi vida había sido demasiado exigente conmigo misma y de que ello me había impedido disfrutar de muchas cosas. Mi visión consistía en que, si no podía hacerlo perfecto, ni siquiera tenía sentido intentarlo. ¡Cuántas maravillas me habré perdido por culpa de ese pensamiento limitante! Ahora, y volviendo a la astronomía, no pretendo ser una científica de la NASA (¡ya me gustaría!), porque carezco de los estudios adecuados, pero lo que sí tengo es una capacidad infinita para perseverar en aquello que me interesa, para leer todo lo que caiga en mis manos y para disfrutar del proceso. ¿Acaso no es eso suficiente?

Me encanta la gente que siempre está aprendiendo nuevas habilidades, que tienen esa inquietud para saber más sobre esto o aquello. ¡Están vivos!



No se trata de aprenderlo todo sobre todo, porque para eso tendríamos que vivir eternamente o reencarnarnos una y otra vez. Pero sí podemos coger las riendas de la vida que se nos ha dado y galopar en busca de lo que más nos apasiona.

Como hemos oído hasta la saciedad: lo importante es el camino.

RETO MINIMALISTA 20

¡Atrévete a empezar algo nuevo!

- Busca algo que te guste y **aventúrate** hasta llegar a sus tripas en la medida de tus **posibilidades** y con el grado de **compromiso** que desees.

- **No** permitas que nadie te **desanime** en tu nuevo objetivo (hay gente que no soporta que los demás emprendan cosas, ¡qué se le va a hacer!).

- **Olvídate del resultado.** Da igual hasta dónde llegues. Saborea cada momento y aprende todo lo que puedas.

- Si te cansas o deja de interesarte la actividad que hayas elegido, sabes que tienes otras muchas esperando a que les des una oportunidad.

El mundo sigue girando, aunque nosotros dejemos de hacerlo

Mientras lees este libro, múltiples estrellas se están formando en los brazos espirales de la Vía Láctea, nuestro hogar. A la vez, muchas otras se están acercando a su fin y se encuentran a punto de explotar en espectaculares supernovas.

Como amante de la astronomía, cuando leo estas cosas no puedo evitar pararme a reflexionar. Me doy cuenta de lo vasto que es el universo, de que continuamente tienen lugar fenómenos increíbles, y de que todo ello sucede independientemente de que yo esté enfadada, triste o preocupada. Igualmente, al universo no le importa que yo esté feliz o exultante. La vida sigue adelante, hay nacimientos y muertes aunque yo me dedique a rumiar viejos pensamientos o a imaginar que alguien quiere hacerme daño.



Siempre que miro las estrellas me hago consciente de que somos una mota en el universo. A veces, la vida nos pone retos, sí, pero no somos los únicos que deben superar arduas pruebas.

Por supuesto, nuestro ego tratará de convencernos de que nuestros problemas son infinitamente más importantes que los de

los demás, pero está en nuestra mano bajar a la tierra y mantenernos serenos para no generar más caos en el mundo.

«La razón por la cual todavía no me he liberado de estos problemas es que desde un tiempo sin principio no he pensado más que en mí mismo y he abandonado a los demás».

Lama Zopa Rimpoché

Por eso, contemplar el firmamento me ayuda a relativizar lo que ocurre en mi vida. Ese caos que yo veo a través de la venda que llevo en los ojos empieza a ordenarse. Las cosas que antes me parecían terribles, ya no lo son tanto. Solo son cosas que pasan. Entonces sucede la magia. De repente, mi cerebro despierta de su letargo y las soluciones a eso que antes llamaba «problemas» empiezan a brotar, fruto de una mente limpia y fresca.



Una mente oscurecida por pensamientos abrumadores solo empeora la situación. En cambio, mantenernos firmes en nuestro propósito de levantarnos cada día con la intención de hacer las cosas lo mejor posible acaba teniendo resultados sorprendentemente positivos.

Por supuesto, fallaremos en muchas cosas, nos cansaremos, llegaremos al límite y, probablemente, contemplaremos la posibilidad de tirar la toalla. ¡No pasa nada; somos humanos!

Observemos serenamente esas tentaciones y esos sentimientos y aceptémoslos como parte de nuestra naturaleza. En lugar de luchar contra ellos, ¿no será mejor emplear nuestra energía en ese propósito diario con el que nos hemos comprometido, sea cual sea? Al enfocarnos en él, este propósito crecerá, mientras que los sentimientos negativos, al no hacerles caso, desaparecerán.

Está claro que a veces cuesta empezar el día con una mente llena de luz, pero con una buena dosis de perseverancia, puedes convertirlo en un hábito.

Muchas veces me encuentro al borde del precipicio, pero entonces pienso en el poder de la intención y regreso a mi ser, a mi yo. Me recuerdo a mí misma la clase de persona en la que me quiero convertir y pongo todo mi empeño en ello.

Al final, con entusiasmo y voluntad, podemos mover montañas. Lo he comprobado por mí misma.

RETO MINIMALISTA 21

Baja a la tierra

- Pon tu granito de arena para **contribuir** a un mundo mejor.
  Hay muchas formas muy fáciles de hacerlo (no necesitas ir de misionero a ninguna parte): escucha con atención a un amigo que te confía un problema, cede el paso a ese conductor que se quiere incorporar a tu carril, da las gracias y desea un buen día al salir de una tienda, escribe correos de trabajo más cercanos (saluda y pregunta qué tal va todo antes de ir al meollo de la cuestión), sonríe cuando saludes a quien te encuentras por el camino…

- La gente echa de menos un poquito de **calidez** en este mundo. Todos vamos a lo nuestro y nunca tenemos tiempo para nada.
  Lo creas o no, tú puedes contribuir a crear un **entorno más acogedor** con gestos sencillos pero auténticos.

Sobre las ventajas de tomar las riendas

En esta vida, los contactos tienen un valor inestimable. Cuando encontramos a una persona que se brinda a echarnos un cable (sobre todo, en el ámbito laboral), sentimos que el mundo se vuelve un poquito menos hostil.

En mi entorno cercano había una persona que siempre me animaba a pedir ayuda para todo: ¿por qué no le dices a tu prima (empleada en una gran multinacional) que te ayude a conseguir un puesto?, ¿por qué no le pides a tu vecina que le eche un ojo a tu casa cuando estés de vacaciones?, ¿por qué no buscas un empleo en que ganes más dinero y donde se reconozca tu valía?, y así insistía en una tediosa e interminable lista de sugerencias.

Pedir ayuda está bien. Es perfecto, siempre y cuando nos convenga de verdad y no anule nuestra autonomía.

En mi caso, no me interesaba nada de lo que esta persona me proponía: yo no quería un empleo en la empresa donde trabajaba mi prima porque no me atraía en absoluto su trabajo. Tampoco me parecía de recibo pedirle a mi vecina que echara un ojo a mi casa cuando me fuese de vacaciones. ¿Qué le iba a pasar a la casa mientras yo estuviera fuera?, ¿se iba a incendiar?, ¿a inundar?, ¿iban a robar? Digo yo que más bien me correspondería a mí velar para que todas esas catástrofes tuviesen solución, ya fuese contratando

una alarma o un buen seguro del hogar. ¿Qué sentido tenía molestar a mi vecina con algo cuya responsabilidad era única y exclusivamente mía? Huelga decir que no necesitaba un empleo que me aportase mayores ingresos (a costa de hacer algo que odiaba) ni anhelaba ninguna clase de reconocimiento; el único requerimiento de mi espíritu era un trabajo donde pudiera desarrollar mi creatividad.

Por supuesto, ninguna de mis explicaciones le parecía adecuada a esta persona que, con su mejor intención, creía velar por mí, y que nunca consideró sentarse a escuchar mis humildes explicaciones sobre lo mucho que deseaba vivir de lo que me gustaba y sobre cuánto me abrumaba hipotecar mi vida a cambio de una seguridad en la que no creía.

Lo peor de todo fue que esa insistencia en llevarme por derroteros que se me antojaban fríos y oscuros acabó imprimiendo una huella en mi mente que me ha costado un enorme esfuerzo borrar. Durante un largo período de mi vida tuve el convencimiento de que nada de lo que hacía era suficiente y de que mi destino estaba sellado (un destino pobre y tristón, por supuesto).

Afortunadamente, siempre he sido una persona inconformista; un buen día algo dentro de mí se rebeló y decidí que, si quería algo, tenía que intentar conseguirlo por mí misma. Por supuesto, un buen contacto en el sector que me interesaba siempre sería más que bienvenido, pero jamás permitiría que se convirtiera en una condición indispensable para lograr mi objetivo, porque no todas las personas que han logrado lo que se proponen en la vida lo han hecho por medio de contactos.

«Imagina, piensa y sueña a lo grande; actúa en lo pequeño».
Marian Rojas

Con entusiasmo desbordante, me puse a trabajar en mi pasión: la escritura. Poco a poco fui ganando más confianza en mí misma (mi autoestima se había visto seriamente dañada) y me liberé de mis

ataduras perdonando a aquella persona que tanto me había hecho sufrir sin ser consciente de ello.



El tiempo me ha enseñado a no sentir rencor hacia aquellos que han tratado de cambiar mi forma de pensar y de vivir porque creían que así sería feliz; no me cabe duda de que siempre lo han hecho con su mejor intención.

Lo positivo de todas estas malas experiencias es que me ayudaron a cambiar mi definición de éxito en la vida. En mi mente, este concepto ha perdido su significado clásico (dinero, posición social, viajes, posesiones, etc.), y ha adquirido uno que me llena mucho más.

Para mí, el éxito profesional significa tener tiempo para escribir y saber que alguien me va a leer; me da igual que sean un montón de personas o un puñado de ellas. Pienso que siempre habrá alguien a quien haré feliz con mis novelas de misterio o con mis obras de desarrollo personal, aunque sea una sola persona, y eso me llena de orgullo. Obviamente, me encantaría vender muchos libros, no lo voy a negar, pero ahora me doy cuenta de que ese deseo está ligado más a un estado de seguridad económica que al mero prestigio personal. No necesito reconocimiento, solo vivir del que, para mí, es el trabajo más bonito del mundo.

Un apunte final sobre este tema. Aunque me he referido aquí al aspecto profesional, considero que la idea de tomar las riendas es aplicable al resto de asuntos de nuestras vidas sobre los que deseamos implementar un cambio importante.

Si queremos un resultado en cualquier aspecto, debemos trabajar para conseguirlo sin esperar a que alguien nos tienda ese salvavidas que tanto nos gustaría recibir. Si nos lo lanzan, ¡estupendo!, pero nunca nos quedaríamos quietos en mitad del océano esperando a que pase algún barco para rescatarnos, ¿verdad? De forma análoga, es mejor avanzar en la vida sirviéndonos de nuestros propios recursos y aceptar agradecidos cualquier ayuda que nos puedan brindar.

Eso sí, no debemos caer en el error de sentirnos obligados a aceptarla si creemos que no va a contribuir a que logremos nuestros sueños. Se agradecen las buenas intenciones, pero a veces, estas se basan en premisas erróneas. Una vez más, nosotros tenemos el poder de elegir.

RETO MINIMALISTA 22

Sueña y ponte en marcha

- Si tienes un **proyecto** en mente, **inícialo** con tus propios recursos (económicos, creativos, etc.).

- Fíjate **metas pequeñas** que puedas alcanzar con un esfuerzo moderado. Peldaño a peldaño irás construyendo la escalera que te llevará hasta tu sueño.

- Si crees que alguien puede echarte una mano durante el camino, no dudes en pedir **ayuda**. Eso sí, nunca pienses que no podrás alcanzar tu meta a menos que te brinden ese soporte. Los senderos escondidos siempre acaban revelándose.

Cada día es nuevo y diferente

A menudo, sentimos que la vida nos pesa mucho, y lo peor de todo es que, con frecuencia, ese sentimiento aflora en nuestra mente a primera hora de la mañana. En cuanto ponemos los pies fuera de la cama, todas nuestras neuras hacen acto de presencia, frescas e insidiosas, dispuestas a acompañarnos allá donde vayamos.

Es un fastidio, porque a menos que hagamos algo, esos pensamientos no invitados acaban condicionando el resto de nuestro día. Es como si empezásemos la jornada con unas gafas sucias que se van manchando a medida que pasan las horas, hasta que llega la noche; para entonces, nuestro mundo ya está cubierto de espesos nubarrones.

En su libro *La sabiduría de la inseguridad*, Alan Watts nos propone una idea muy interesante:

«Lo que hemos olvidado es que los pensamientos y las palabras son *convenciones*, y que es fatal tomar las convenciones con una seriedad excesiva».

Alan Watts

¡Cuánta razón tiene! Vivimos conforme a una lista de defectos y virtudes creada… ¿por quién? Y lo peor de todo es que esas convenciones que todos seguimos sin cuestionarlas siquiera actúan como una soga invisible, aunque sus efectos son muy palpables: rodea nuestros cuellos y nos asfixia hasta que logra reconducirnos por el camino que todos siguen.

Sin apenas darnos cuenta, nuestros pensamientos se convierten en los capitanes de nuestras vidas y manejan el timón a su antojo. ¿Por qué? Porque se lo permitimos.

Nos despertamos con el piloto automático y lo dejamos puesto hasta que nos vamos a dormir. Actuamos de ese modo porque es lo más cómodo; es lo que estamos acostumbrados a hacer y nos aporta cierto grado de seguridad.

Nos gustan las cosas fijas: el trabajo fijo, el sueldo fijo, los horarios fijos, etc. Nos aferramos a la falsa seguridad que nos proporciona la convicción de que tenemos todo bajo control; ello nos mantiene dentro de nuestra zona de confort, muy a gusto. Es como si viésemos la película de nuestra propia vida desde un mullido sofá, con una gruesa manta de lana y una taza de chocolate caliente. ¡Bendita (e inexistente) seguridad!

A todos nos gusta esta sensación; a mí, la primera. Sin embargo, vivir así es como no vivir.



Si nos aferramos a la trampa de la seguridad, nos limitaremos a pasar por la vida de puntillas y nos perderemos sus grandes hitos.

Es normal que los cambios nos produzcan miedo o, cuando menos, respeto. Pero si no aceptamos que la vida es puro cambio y

continuamos aferrándonos a esas anclas que se desprenden continuamente de la arena, vamos a sufrir mucho.

La seguridad solo puede existir en nuestra imaginación, nunca en la realidad. ¿Es esto malo? ¿O peligroso? ¡Para nada! Más bien, hace que la vida sea interesante. Nunca sabemos qué fruta nos va a tocar para exprimir su zumo: un día serán limones (como reza el dicho), pero al siguiente pueden ser naranjas, pomelos o una fruta exótica cuya existencia desconocíamos.

Por eso, ahora acostumbro a comenzar el día dando gracias por todo lo que me va a deparar. Empiezo de cero. Ya no me dejo atrapar por la retahíla de pensamientos que me asaltaban cada mañana, del tipo: no tengo un trabajo fijo, no sé qué va a ser de mi vida, espero que mis hijos tengan un buen futuro personal y profesional, ojalá pudiera dedicarme solo a escribir, y un montón de «mantras» más que mi mente reproducía en bucle en cuanto sonaba el despertador.

Puede que, ocasionalmente, nos asalte alguno de estos pensamientos, pues los programas instalados en nuestras mentes son difíciles de borrar (ello requiere tiempo y esfuerzo, además de una paciencia infinita). Sin embargo, gracias a la plasticidad de nuestros cerebros, es posible introducir nuevos programas, más saludables e interesantes, por lo que está en nosotros decidir cómo empezamos el día, independientemente de cuáles sean nuestras circunstancias pasadas, presentes o futuras (estas últimas, imaginadas, claro), pues como todos sabemos, las cosas no son como son, sino como las vemos. ¿Y quién elige ese ángulo de visión?

RETO MINIMALISTA 23

Empieza de cero cada mañana

- **Observa** tus pensamientos en cuanto te levantes para pillarlos *in fraganti*.

- En cuanto los detectes, **ponles freno**. La mejor manera de hacerlos desaparecer es sustituirlos por otros en clave positiva. Piensa en qué vas a hacer hoy para acercarte más a tu sueño, proyecto u objetivo.

- Procura nutrir tu mente con **ideas constructivas**, no la atiborres con pensamientos poco saludables.

- Si dispones de tiempo, **lee** un par de páginas de alguna lectura inspiradora o **escucha** algún pódcast interesante de camino al trabajo. Son pequeñas píldoras que te ayudarán a mantenerte en tu centro.

¿Qué ganas con enfurecerte y explotar?

Lejos de lo que podamos pensar en un primer momento, la ira no es un medio adecuado para canalizar nuestras turbulencias interiores. Parece que, si uno suelta unos cuantos exabruptos, se queda a gusto, pero no es así; con esa actitud, nuestro huracán interno no hace sino crecer exponencialmente. Es algo que deberíamos tener en cuenta tanto respecto de nuestros propios «prontos» como respecto de los ajenos.

«Cuando una persona habla llena de ira es porque está sufriendo mucho».
Thich Nhat Hanh

¿A que no se te había pasado nada semejante por la cabeza? ¿Alguna vez te has parado a pensar que, posiblemente, las personas que se comportan de un modo desagradable lo hacen porque cargan con graves problemas en sus mochilas?

No se trata de justificar su actitud, por supuesto, solo de entender por qué son así. Al entenderlo, posiblemente nuestra relación con esas personas cambie. No nos caerán mejor, pero al menos no descargaremos nuestra agresividad contra ellas y quizás nos animemos a dedicarles una mirada más compasiva.

Durante la mayor parte de mi vida me he caracterizado por ser una persona impaciente y, como consecuencia, los arranques de ira estaban muy presentes en mi día a día. Lo quería todo ya. Cuando leí el libro que el adorable monje vietnamita Thich Nhat Hanh escribió sobre la ira, sentí que se abría una ventana en mi corazón atribulado; al fin podía respirar. ¿Cómo había estado tan ciega?

Me propuse analizar mis sensaciones cada vez que perdía el control y así llegué a la conclusión de que, después de cada enfado, lejos de haberme desquitado, me sentía profundamente desgraciada. Entonces, ¿qué ventaja tenía enfadarme? En un principio me parecía que lo adecuado para las emociones humanas era soltar lo que uno llevaba dentro para impedir que nos carcomiera. El problema era que yo no lo canalizaba de la manera correcta.



Hay muchas formas de expulsar lo que nos duele sin tener que explotar o pillarnos una rabieta.

Esas formas pasaron desapercibidas para mí durante mucho tiempo. ¡Menos mal que tuve hijos! Aunque no lo saben, ellos han sido mis grandes maestros; me han ayudado a evolucionar en muchos aspectos.

Todo el mundo sabe que los niños pueden sacarnos de quicio, pero hoy puedo decir que, gracias a los míos, aprendí a cultivar la paciencia, a aceptar que a menudo las cosas no salen como uno quiere y que no pasa nada por dar un paso adelante y dos atrás. Lo que importa es lo que se aprende por el camino.



Descubrí que ser paciente y observar era mucho más beneficioso que perder los nervios y enfadarme. Si observaba, aprendía. Si me

exasperaba, no sacaba nada bueno de la situación.

Cultivar la paciencia contribuye a incrementar nuestra empatía, y es un fabuloso antídoto contra los reveses de la vida.

No explotar no significa guardarnos nuestras emociones; podemos manifestarlas de otras maneras menos destructivas y que aporten un poquito de luz en medio de tanto caos.

No es fácil controlar los arrebatos cuando las circunstancias adversas hacen piña y llaman a nuestra puerta, pero como todo, con perseverancia y, sobre todo, siendo conscientes de que el mundo es mucho mejor cuando las adversidades se afrontan desde el lado amable, podemos convertirnos en seres más pacíficos, más empáticos y, en consecuencia, más felices.

RETO MINIMALISTA 24

Aprende a controlar tu ira

- Estallar ante algo que nos disgusta es agotador. ¿Alguna vez te has dado cuenta de la energía que pierdes? En lugar de eso, la próxima vez que sientas tentaciones de explotar, **para y respira** hondo.

- A continuación **cambia el foco**. Mira la situación desde otros puntos de vista diferentes. Puedes considerar lo siguiente:

    - Quizás no dispones de una información completa sobre eso que está a punto de sacarte de tus casillas.
    - Si es una persona la que te ha ofendido, valora que haya tenido un mal día o que esté pasando por algo grave que desconoces.
    - Puede que estés a punto de estallar porque alguien ha tocado algo en ti que debe ser sanado. Averigua de qué se trata. Recuerda que la vida suele traernos espejos para sacar a la luz nuestras sombras e iluminarlas.
    - Piensa hasta qué punto merecerá la pena ese estallido. ¿Vas a sacar algún beneficio o solo pretendes desahogarte? Considera las consecuencias que puede traer esa liberación temporal.

- Comprueba cómo, después de esa breve pausa, ya **no encuentras sentido** a tu enfado inicial. Las soluciones han brotado mágicamente desde tu mente calmada.

La trampa de la pereza

Es muy fácil caer en las redes de la pereza, un aliado muy atractivo en cuyos brazos nos refugiamos cuando algo nos parece complicado, nos incomoda o creemos que exige un esfuerzo que puede arrastrarnos fuera de nuestra zona de confort.

La pereza tiene un amigo fiel: la procrastinación. Esta suele manifestarse a través de afirmaciones con las que pretendemos convencernos a nosotros mismos de que haremos algo que (no nos engañemos) sabemos que, muy probablemente, jamás llegaremos a hacer. Algunos ejemplos de estas afirmaciones son: llamaré mañana, empezaré a hacer deporte mañana, iniciaré este proyecto mañana, dejaré el azúcar a partir de mañana, y así sucesivamente. Podemos sustituir «mañana» por «cuando se produzca tal o cual circunstancia» (por ejemplo: cuando consiga un ascenso, cuando me mude al campo, cuando mis hijos se independicen, cuando me jubile, cuando tenga menos estrés, etc.).

Hay ocasiones en la vida en las que resulta conveniente posponer algo, no hay nada de malo en ello (y a veces, desgraciadamente, no queda otro remedio).

Sin embargo, no hay que confundir ese caso con el de algo que deseamos con todo nuestro corazón pero que, por algún motivo, nunca llega. Y eso que se trata de algo que sí podemos hacer ahora. ¿Por qué no lo conseguimos? La respuesta es muy sencilla.



Por mucho que deseemos algo, si no iniciamos una acción que

desencadene su manifestación, se convertirá en un proyecto que flotará a la deriva en nuestra imaginación indefinidamente.

Es muy fácil anhelar algo y culpar al mundo de que nunca llegue. ¿Acaso crees que el mundo no tiene otra cosa que hacer aparte de servirte a ti?

Por ejemplo, en mi caso, de nada me sirve aspirar a escribir una novela si no me siento cada día, pluma en mano o frente al ordenador, para devanarme los sesos y soltar mi creatividad. ¿Cómo se escribe un libro? Página a página, día a día. Después de un tiempo manteniéndome fiel a esta rutina, me encontraré con un puñado de folios que, obviamente, tendré que depurar, pero que constituirán un nutrido punto de partida para cumplir mi deseo.

Lo mismo se aplica a cualquier otro proyecto que tengamos en mente, como puede ser abrir una librería, adquirir el hábito de hacer veinte minutos de deporte diarios, aprender un nuevo idioma, asistir a clases de piano o iniciar un plan de comidas saludables.



En cuanto nos proponemos algo, debemos iniciar una acción de inmediato, por pequeña que sea. Ese primer paso es un motor cuya potencia crece exponencialmente: cuanto más lo alimentamos, más poderoso se vuelve.

Cuanto más escribo, más ganas tengo de escribir, más ideas se me ocurren y más relajada se muestra mi creatividad. La acción disipa los límites que dibuja nuestra poderosa mente. No nos enfademos con ella, solo trata de protegernos de futuras decepciones (que son posibles, no nos vamos a engañar, pero de momento, no son ciertas, y a esa incertidumbre nos debemos aferrar para no soltar el timón del barco que navega hacia nuestros sueños).

Si vencemos la pereza con una acción mínima, una que apenas requiera un esfuerzo, habremos iniciado el camino, porque quizás hoy hayamos andado un kilómetro y lo hagamos cada día durante una semana. Pero posiblemente a la siguiente, nos animemos a caminar dos, y en un mes quizás hayamos adquirido el hábito de andar cinco kilómetros al día. Con el tiempo, tal vez nos apetezca coger unas pesas durante unos minutos, después de nuestra deliciosa caminata. Y así es como se avanza hacia un cuerpo más saludable, por poner un ejemplo.



La procrastinación es lo más cómodo, no solo porque nos libera del esfuerzo que implica iniciar un proyecto, sino porque actúa como un escudo invisible que nos protege de la amargura ante un posible fracaso.

Sin embargo, tengo una buena noticia para ti: los fracasos solo existen en nuestra mente. Lo que importa es lo que crecemos durante el tiempo que estamos inmersos en nuestro proyecto, por no mencionar que, quizás, en el proceso surja un nuevo elemento que nos anime a cambiar de dirección. ¿Quién puede saberlo? Solo el que se decide a iniciar la aventura. Si todavía tienes dudas sobre

si ponerte en marcha o esperar a que algo extraordinario te obligue a actuar, recuerda esto:

«Un día te despertarás y ya no tendrás más tiempo para hacer las cosas que siempre quisiste hacer».

Paulo Coelho

RETO MINIMALISTA 25

Empieza ya, ¡sin pensar!

- Si tienes un **proyecto ilusionante** en mente cuya puesta en marcha postergas una y otra vez, pregúntate por qué lo haces:
    - ¿Supone una **carga** de trabajo con la que, de verdad, no puedes lidiar en este momento?
    - ¿Te da **miedo** no conseguir lo que te propones?
    - ¿Temes que tu proyecto no goce de la **aprobación** de tu entorno más cercano?

- Piensa cuidadosamente la respuesta a estas preguntas. Te dará una pista sobre **cómo proceder** a continuación.

- Recuerda que el fracaso es un **concepto mental**. Nadie fracasa jamás, aunque no obtenga el resultado esperado inicialmente.

- El mero hecho de **emprender algo ya es un éxito**. En todo caso, el fracaso será quedarse sentado en el sofá de tu casa mientras el mundo sigue girando. **¡Emprende ya!**

El mapa de tu vida

A veces, me gusta imaginarme mi vida como un recorrido trazado sobre un mapa.

En un lienzo (mi mente) dibujo el lugar al que quiero ir, y después cojo el coche (las riendas de mi vida) y me dirijo allí.

Cuando planeamos un viaje, no es raro que nos equivoquemos de ruta o que nos encontremos la carretera cortada por obras y tengamos que tomar una vía alternativa. En ocasiones, llueve demasiado y tenemos que hacer un alto en el camino. Posiblemente esto nos contraríe, pues tenemos un plan de viaje y un horario de llegada preestablecidos. Resignados, nos metemos en la cafetería que hay junto a la gasolinera y saboreamos un café sorprendentemente bueno. La persona que atiende en la barra nos ofrece unos dulces caseros recién salidos del horno y, cuando deja de llover, emprendemos de nuevo el viaje con el ánimo renovado.

En la vida ocurre igual. A veces, nos obsesionamos con el dibujo inicial que hemos plasmado sobre el lienzo. Queremos todo lo que aparece en él y, si no lo conseguimos, nos frustramos, arremetemos contra el mundo y permitimos que las nubes emborronen nuestra vida. ¿Por qué no remodelar el lienzo y sustituir algo por otra cosa que nos conviene más? ¿Por qué no permitir que una mancha accidental de pintura se transforme en un acontecimiento inesperado y agradable?

¿Qué pasa si nos bajamos del coche y seguimos un sendero a pie para descubrir qué sorpresas nos depara su final?

Todo se reduce a dos ideas: flexibilidad y aceptación. Hemos oído muchas veces que lo importante es el camino, y es una gran verdad. Si somos demasiado rígidos, nos convertimos en humanos con anteojeras. ¡Cuántas cosas nos perdemos con una visión tan limitada!

Si no vemos lo que hay a ambos lados de la carretera porque estamos obsesionados con llegar a nuestro destino, corremos el riesgo de perdernos un paisaje maravilloso o un mirador que nos regala unas vistas inolvidables.

Hace tiempo, yo dejaba que todo lo inesperado se escurriera entre mis dedos; no lo quería, solo anhelaba conseguir esos objetivos programados en mi mente (curiosamente, no por mí, sino por mi familia, por la sociedad o por experiencias malinterpretadas, lastres acumulados durante toda una vida). Por suerte, mi ansia por saborear la vida me ha ayudado a relajar mis expectativas.



Ahora acepto con entusiasmo los regalos que me trae la vida, aunque alguno lleve un envoltorio feo, pues nunca se sabe lo que esconde en su interior.

Tenemos que aprender a soltar lastre para dejar sitio a lo inesperado; a veces puede ser mucho más interesante de lo que imaginamos. Si nos animamos a caminar más ligeros, quizás podamos escoger un sendero alternativo, más escarpado, pero que podremos acometer porque sentimos la ligereza de un vacío dispuesto a acoger y gestionar con entusiasmo cualquier imprevisto.

La monja budista Pema Chödrön habla de renuncia, pero con un significado muy bello:

«La renuncia es una enseñanza que nos inspira a investigar lo que está ocurriendo cada vez que nos aferramos a algo porque no podemos soportar enfrentar lo que viene hacia nosotros».

Pema Chödrön

¿Qué te parece si te arremangas, coges un pincel y retocas el lienzo que hay en tu mente? ¿Te atreves a rediseñar el mapa de tu vida?

RETO MINIMALISTA 26

Suelta lastre y acoge lo que llegue

- Para **soltar** y dejarse llevar, hay que estar convencido. Hazte las siguientes preguntas para **entenderte mejor** y dejar a un lado tus ansias de control:
    - ¿Por qué crees que te cuesta tanto **rendirte** a lo inesperado?
    - ¿Temes carecer de la **capacidad de respuesta** adecuada para gestionar la situación?
    - ¿De dónde viene esa **creencia** de que no tienes las cualidades necesarias para afrontar cualquier reto?
    - ¿Qué tienen de malo los **cambios de planes**?
    - ¿Qué **aspectos positivos** se pueden extraer de ese cambio forzoso?

- Trata de recordar alguna situación en tu vida en la que no te quedó más remedio que **cambiar de rumbo** y, al final, el resultado fue mucho más **satisfactorio** que si hubieras seguido en el mismo camino.

Cuando todo el mundo sabe lo que nos conviene mejor que nosotros

¿Cuántas veces nos ha pasado que, ante una situación que nos preocupa, alguien nos ofrece una solución en bandeja? Es más, no solo nos la ofrece, sino que nos la impone, porque es lo mejor para nosotros y porque esa persona que se ha erigido en nuestra salvadora nos recuerda, con aires de suficiencia, que posee una dilatada experiencia en la materia en cuestión.

Un buen consejo siempre es bienvenido, pero es aún mejor recibido cuando se pide, y no cuando nos lo pegan en la frente sin contemplaciones.

Yo me cuido mucho de dar consejos no solicitados porque sé de primera mano lo mal que sientan las recomendaciones.

Aquí hay dos cuestiones que debemos tener en cuenta: por qué nos sienta tan mal que nos den consejos y por qué la gente se empeña en obligarnos a seguir sus indicaciones.

En cuanto a la primera cuestión, que alguien nos diga cómo gestionar una situación (sobre todo, si la forma que nos propone no encaja con nuestra manera de ver las cosas) puede molestarnos. Si solo se trata de una breve sensación de rechazo, no pasa nada;

somos humanos, aceptamos la sensación y, tal como vino, la dejamos marchar.

Se hace más duro cuando ese consejo no solicitado nos irrita más de la cuenta, porque sentimos que quien nos lo da está invadiendo nuestro espacio vital sin miramientos, ignorando el respeto mínimo debido a toda persona y arramplando con todas nuestras propuestas de soluciones como si fuéramos las criaturas más inconscientes de todo el planeta.



Cuando algo nos molesta más de la cuenta, es posible que no tenga que ver únicamente con la persona que supuestamente nos ha ofendido (nadie puede hacernos daño si no se lo permitimos).



Una mirada atenta nos revelará que esa situación incómoda nos está mostrando que hay algo en nuestro interior que necesita ser sanado.

Yo acostumbraba a irritarme muchísimo cuando alguien trataba de imponerme su punto de vista e ignoraba olímpicamente el mío, especialmente cuando esa persona pertenecía a mi círculo de relaciones más cercanas.

Sin embargo, un buen día fui consciente (con inmenso alivio) de que una cosa era la actitud de esa persona y otra muy distinta, la postura que yo adoptaba (teñida de indignación, frustración y rabia). Me di cuenta de que todas esas emociones se adueñaban de mí porque, en el fondo, no me valoraba lo suficiente, y eso era lo que me hacía saltar en cuanto alguien intentaba «ayudarme». Huelga decir que no me hizo ninguna gracia comprobar lo poco que me quería a mí misma y lo baja que era mi autoestima.

Está claro que una persona que se quiere y que se acepta con todas sus virtudes y defectos no se enfada cuando otra la presiona para que siga su consejo, sino que se limita a dar las gracias y a seguir adelante con su plan.

Comprender esto supuso una liberación para mí; me di cuenta de que la actitud de esa persona que tanto me molestaba, en realidad, era una bendición: me había abierto las puertas al autoconocimiento y me estaba empujando a la acción.



En cuanto entendí que no necesitaba ser perfecta para ser feliz y que podía seguir mis propios instintos aunque no coincidiesen con los de los demás (e incluso aunque me llevasen por caminos equivocados), dejaron de molestarme los consejos no solicitados.

Es más, cada vez que recibo uno ahora, me recuerdo a mí misma cuánto he crecido, doy las gracias y sigo adelante.

De todas formas, a más de uno le vendría bien recordar esta máxima:

«Es necesario tener tanta discreción para dar consejos como docilidad para recibirlos».
François de La Rochefoucauld

Respecto a la segunda cuestión que proponía más arriba, relativa a por qué la gente trata de imponernos su criterio, creo que se trata de un tema delicado. A menudo tengo la sensación de que la gente que trata de imponer su criterio a toda costa tiene el mismo problema que nosotros cuando nos enfadamos porque nos aconsejan sin pedirlo: a esas personas les falta confianza en sí mismas.

Alguien con una visión optimista de su propio ser da un consejo y, si no se acepta, no se molesta; solo ha pretendido ayudar. Sin embargo, otra persona que necesita la aprobación de los demás y que no es capaz de aceptar que quizás no siempre tenga razón, tratará por todos los medios de que se sigan sus indicaciones porque ello supone añadir puntos a su valía.

Esas personas son dignas de nuestra empatía y comprensión. Son así y no debemos irritarnos con ellas; bastante tienen ya con el sufrimiento que llevan dentro. Una vez más, podemos mostrar nuestro agradecimiento por el consejo (obviamente, después gestionaremos nuestra vida como mejor nos parezca). En ningún caso es buena idea menospreciar a esas personas, atacar su forma de ser o mostrarse mezquino: llevan mucho peso en sus mochilas. ¿Por qué no contribuimos a aligerarlo, aunque sea solo un poco?

RETO MINIMALISTA 27

Antes de reaccionar, encuentra tu centro

- Si alguien trata de **imponerte** un consejo no solicitado, no te enfades. Al fin y al cabo, nadie puede obligarte a hacer nada que no quieras.

- ¿Por qué te **molesta** tanto ese consejo? ¿Realmente **no sirve** para mejorar tu situación o lo que de verdad te incomoda es que te lo haya dado esa persona en cuestión?

- No caigas en el error de **ignorar** buenas ideas. Qué importa la fuente; agradece y aprovecha lo que te sirva. No tienes que aceptarlo delante de quien te lo da, si tanto te revienta hacerlo, pero no lo dejes pasar solo por su origen. Aunque cada uno emplea la dosis de tacto que le viene en gana, normalmente los consejeros tienen buena intención.

A veces, la vida nos pesa demasiado

¿Quién no ha tenido uno de esos días en los que todo parece abrumador?

El trabajo, la rutina, los problemas de siempre, todo ello sumando en una progresión que sobrecarga nuestro corazón y nos hace sentir que todo es demasiado, que no podemos con tanto y que la vida es injusta porque nos pone demasiadas pruebas.

A mí me ha pasado más de una vez. Me he sentido sobrepasada, con una sensación incómoda, acompañada de una pregunta que me revolvía las entrañas: ¿Por qué tengo que sufrir tanto por todo? ¿Realmente todo lo que me ocurre es tan grave?

Esta última pregunta fue la que me abrió la puerta a una nueva forma de ver la vida. Después de mucho tiempo de sufrir a lo tonto, un buen día me paré a pensar y me di cuenta de que, en realidad, todo lo que me ocurría no era tan malo como yo lo pintaba.



Simplemente, me pasaban cosas, como a todo el mundo. Mi error estaba en la forma en que yo interpretaba lo que me sucedía, porque lo hacía conforme a un puñado de respuestas automáticas interiorizadas a lo largo de mi

vida, en lugar de encarar cada situación particular con una visión optimista.

Recordemos que uno elige cómo quiere ver la realidad. Lo que ocurre es que tenemos tan arraigadas ciertas ideas que las vemos como objetivamente reales y, a menudo, es bastante complicado hacernos cambiar de opinión.

Mi forma equivocada de ver la realidad, influenciada por las etiquetas, me hizo sufrir durante largos años. Yo había estudiado mucho y, por tanto, según los estándares de la sociedad, estaba destinada a ostentar un puesto importante (¿acaso la palabra «importante» significa lo mismo para todo el mundo?). Lo peor era que no quería dedicarme a nada que tuviera que ver con lo que había estudiado, y eso me hacía sentirme realmente mal. Sentía un vacío muy doloroso en mi vida profesional, un ejemplo más de las múltiples carencias que creemos tener, pero que en realidad solo son diferencias con respecto al estándar propuesto por la sociedad.



Con el tiempo, comprendí que no había nada malo en ser diferente. Es más, descubrí que las personas diferentes eran las más interesantes; representaban un soplo de aire fresco en medio del bochorno del mundo.

Es verdad que, a veces, no nos queda más remedio que afrontar problemas muy serios, pero la mayor parte del tiempo nos

preocupamos por cosas que no tienen ninguna base. Si nos detenemos y las observamos con atención, llegaremos a darnos cuenta de que muchas de ellas son comparables a un puñado de arena: una leve brisa puede dispersarlas en un instante y dejaremos de verlas para siempre.

Cuando cambiamos nuestra visión, un mundo nuevo surge ante nosotros. Podemos vivir nuestras vidas como queramos y adoptar la perspectiva que nos haga sentir más cómodos, esa elegida por nosotros mismos, lejos de las imposiciones del mundo.

Aunque todos cargamos con nuestra mochila particular (que unos días pesará más y otros menos), siempre estará en nosotros elegir la forma más cómoda de cargarla a nuestras espaldas.

«Es siempre nuestra mente la que crea nuestra experiencia del mundo y la traduce en bienestar o sufrimiento. Si transformamos nuestro modo de percibir las cosas, transformamos la calidad de nuestra vida».

Matthieu Ricard

Así que, después de mucho reflexionar, decidí que lo primero que debía hacer era dejar de comportarme y de reaccionar como lo había hecho hasta ahora. En lugar de eso, acepté que yo era diferente a lo que se esperaba de mí, y que no había nada malo en ello.

Entonces empecé a fijarme en que había más personas como yo, que habían decidido dar un giro radical a sus vidas y orientarlas hacia un rumbo nuevo y refrescante. Igual no era una criatura extraña, después de todo. Lo bueno de la vida es que hay muchos caminos, pero hay algo aún mejor: somos libres para escoger y cambiar una y otra vez, todas las que haga falta. ¡Los senderos son infinitos!

Por eso, ahora no me dejo atrapar por mis pensamientos, que son los que, en última instancia, guían nuestras acciones y, por tanto, nuestras vidas. Aunque algunos me incomodan, los trato a todos por igual, sin añadir ningún calificativo.

Nunca permito que me dominen, pues quiero ser dueña de mis actos. Lo que sí hago es escucharlos con atención para averiguar

qué pretenden de mí en realidad. Esa actitud pacífica contribuye a relativizar cualquier situación y a hallar un modo amable de solucionarla.



A veces, los maestros surgen de fuentes inesperadas.

RETO MINIMALISTA 28

Una nueva vida

- Igual que sucede con cualquier nueva destreza que deseas adquirir, puedes **aprender a mirar** cada día con nuevos ojos.

- Cuando un pensamiento abrumador irrumpa en tu mente, **no** trates de **expulsarlo** a toda costa. Eso solo te provocará estrés y, cuanto más te esfuerces en eliminarlo, más fuerte se hará. En lugar de ir contracorriente, prueba a hacer esto:

    - **Invítalo** a entrar.
    - **Obsérvalo** de la forma más objetiva que puedas.
    - **Sé consciente** de que no eres la primera persona que tiene este problema ni serás la última.
    - Aunque te cueste al principio, **acoge** ese pensamiento como el preciado **maestro** que es: recuerda que todo aquello que te incomoda puede ayudarte a sanar alguna herida interior y contribuir así a tu evolución personal.
    - Deja que te **muestre** aquello que de verdad te está haciendo sentir mal. A veces, nuestras sensaciones encubren problemas completamente diferentes a los que creemos tener.

- Obsérvate con amabilidad una vez realizados los pasos anteriores.
  ¿A que ya no eres la misma persona? **Aceptar** y **comprender** te sirve para **crecer**.

No necesitas llenar cada minuto de tu día

¡Ay, cuánto nos cuesta aceptar esto! Qué difícil es permanecer en ese esquivo lugar llamado «presente» sin hacer nada, salvo existir.

A veces, tengo la sensación de que está mal visto no tener la agenda a punto de reventar. ¿Qué tiene de malo estar sentado sin ningún entretenimiento en particular? (Ojo: lo pregunta alguien a quien, hoy en día, todavía le cuesta simplemente «estar» sin «hacer»).

En todo caso, no hay que confundir aprovechar el tiempo con llenar nuestro tiempo. Hay una fina línea que distingue ambas ideas y que es muy fácil traspasar sin darnos cuenta.

Yo soy la primera que aprovecho el tiempo al máximo: claro que es útil escribir la lista de la compra en el móvil mientras esperamos una cola, pero probablemente nos reporte más beneficios concentrarnos en nuestra respiración durante unos minutos para resetear nuestra mente y abordar el siguiente reto diario con energías renovadas.

«No hacer nada no equivale a pasividad. Decidimos descansar en un estado de ánimo en el que no hay a dónde ir, nadie a quién ver, ningún juego que ganar, ninguna exigencia en absoluto. Estamos dispuestos a dejarnos llevar, a ser quienes somos y a permitir que la sabiduría y el amor nos enseñen el camino».

Brenda Shoshanna

En su libro *Un guijarro en el bolsillo*, Thich Nhat Hanh habla del modo ideal de comer una naranja: primero, la sostiene e inhala su aroma; después, la pela lentamente y disfruta del olor que

desprende la piel de la naranja. Finalmente, saborea un gajo mientras piensa en el proceso de formación de esa fruta que le parece exquisita. La degusta con toda paz, ¡nada de engullirla como si no hubiera un mañana! ¿Quién tiene tiempo para disfrutar así de una fruta hoy en día? Zampamos los gajos de dos en dos, o de tres en tres, mientras pensamos cómo enfocar la reunión que tenemos a primera hora de la tarde. Y así hacemos con todo, porque planificar el trabajo parece mucho más importante que disfrutar, por ejemplo, de una buena comida, acompañada de una conversación interesante mientras degustamos los platos que alguien ha preparado para nosotros.

Hoy en día parece que, si no estamos haciendo algo calificado socialmente como «útil» (una vez más, volvemos a las dichosas etiquetas), somos perezosos, poco eficientes… En fin, que somos de todo menos interesantes.

¿Dónde está esa pausa que tanto anhela nuestra alma? ¿Por qué no nos tomamos un descanso del mundo para limitarnos a contemplar lo que aparece ante nosotros? Quizás nos sorprendería descubrir cuánta vida nos estamos perdiendo por vivir inmersos en la nebulosa de las tareas.



Dos personas, una que está en el ahora y otra que permanece anclada en su mente, jamás pueden contemplar la misma puesta de sol.

La primera siente su corazón vibrar, aprecia el sutil cambio de tonalidades que una mano invisible dibuja en el cielo y se siente agradecida de estar viva para contemplar los regalos de la naturaleza. La otra persona está pensando en que tiene que volver a casa, cambiarse para ir al gimnasio, preparar la cena, repasar ese

informe de ventas que tan poco le va a gustar a su jefe, etc. Para cuando quiere darse cuenta, el sol ya se ha ocultado. Ahora el paisaje es diferente, igualmente bello, aunque posiblemente, esta persona no se dará cuenta, pues ya se habrá dado la vuelta para regresar a su rutina.

Sí, todos tenemos muchas cosas que hacer y, como aun así, nos parecen pocas, añadimos actividades extra: nos apuntamos a *crossfit*, estudiamos un MBA, vamos a clases de japonés, asistimos a una conferencia sobre el calentamiento global…



No hay nada malo en querer exprimir cada instante de nuestras vidas… siempre que la vida no nos exprima a nosotros por el camino.

Soy la primera en admitir que me interesan muchas cosas: la astronomía, la botánica, la fotografía, la equitación y, la que más, la lectura. Cuando algo me atrae, me vuelco y me hago con toda la información que encuentro sobre el tema en cuestión: leo libros, veo vídeos, hago consultas a expertos en la materia. Al principio, es bonito, hasta que esa pasión se convierte en una obsesión y, de repente, ya no la disfruto tanto porque me estresa.

En el caso de la lectura, en más de una ocasión me he encontrado en el sofá con un libro en la mano y otros tres a mi lado, listos para ser leídos poco menos que al mismo tiempo. Lo reconozco: la literatura me ciega y, con demasiada frecuencia, me entra cierto agobio porque quiero leer varios libros y no logro arrancar al día el tiempo necesario para ello. Con mi mejor intención, abro uno, leo un fragmento, subrayo un pasaje que me llama la atención y lo cierro para que las ideas cuajen en mi mente. Acto seguido, cojo otro libro completamente diferente (me gusta combinar distintos géneros en

mis lecturas simultáneas) y repito el mismo proceso. Entonces me entra el ansia viva: quiero leer más y aprender más, pero para lograrlo al nivel que me gustaría, tendría que dedicar mucho más tiempo del que realmente dispongo para esta afición. A lo largo de mi vida he leído mucho, sí, pero ¿a qué precio? Lo cierto es que no siento demasiada paz cuando devuelvo los libros a la estantería, sino más bien una sensación de tener un deber a medio cumplir. ¿Es eso lo que busco cuando leo? Obviamente, no. Leer es dejar que las letras moldeen nuestra mente y nos muestren nuevos caminos; en ningún caso debe convertirse en una tarea más dentro de una extensa lista. Poco a poco, voy moderando mis malas costumbres lectoras, pero reconozco que estoy a años luz de lograr mi objetivo: sentarme con un libro entre las manos y ninguno más a mi alrededor.

Como todo, la clave está en la moderación, pero para eso, tenemos que estar dispuestos a seleccionar y a priorizar.

Un último apunte antes de proponerte el siguiente reto minimalista: pregúntate por qué siempre estás haciendo cosas.

Si es porque te pasa como a mí y tienes una lista creciente de intereses, perfecto, la solución está al alcance de tu mano.

Sin embargo, plantéate la posibilidad de que atiborres tu agenda para llenar un vacío interior. También existe la posibilidad de que pretendas eludir la gestión de un asunto sepultándolo bajo capas y capas de ocupaciones.

RETO MINIMALISTA 29

Organízate para no dejar de hacer lo que te gusta

- Haz una lista que incluya todas las **ideas** que tienes en mente (másteres, deportes, idiomas, aficiones…) y ordénalas en función de la **prioridad** que tienen para ti.

- Haz otra lista con todas las **tareas diarias** que son ineludibles (recoger a los niños del cole, preparar cenas, sacar al perro…) y calcula cuánto **tiempo libre** tendrías una vez completadas.

- Retoma la lista inicial y, en función del tiempo del que dispongas, **organiza** las actividades por **etapas**.
  No tienes que renunciar a ninguna de ellas, pero sí deberás establecer el **momento** en el que podrás llevarlas a cabo. Puede que este año te convenga hacer el MBA, por lo que tendrás que aparcar temporalmente el gimnasio, por poner un ejemplo.

- Un apunte muy importante: cuando hagas tu planificación, siempre deja **huecos libres**: te servirán para sentir que tu día no es tan ajetreado y serán muy útiles si se presenta algún imprevisto.

- Recuerda que la vida es larga y hay tiempo para hacer muchas cosas. Las aficiones y los proyectos son para **disfrutarlos**, no para embutirlos en las páginas de nuestras agendas sin dejar un solo margen para respirar.

Perfeccionismo y *wabi-sabi*

Nuestra ansia de perfección nos impide crecer, por muy crudo que suene.

La perfección es uno de los múltiples bocaditos que el ego nos ofrece en bandeja de plata. Lo que no sabemos antes de degustarlo es que se trata de un regalo envenenado.

A menudo oímos que la perfección es aburrida y automáticamente pensamos: «Sí, claro, ese es el consuelo de los desgraciados que viven una vida llena de contradicciones». Yo acostumbraba a pensar así, hasta que me entró la curiosidad y me propuse descifrar el secreto que ocultaba la imperfección. Así fue como llegué a la siguiente conclusión:

La perfección es cómoda, pero nada más. Si la alcanzamos, la satisfacción que nos proporciona es efímera y nos genera una

adicción que, tarde o temprano, no podremos satisfacer.

Empezamos anhelando la perfección en nuestra familia, después deseamos fervientemente ascender en el trabajo y luego queremos una casa mejor, un coche más potente, viajes más lejanos y amistades más interesantes.

Todo ello encierra sus ventajas, por supuesto; no somos unos ingenuos. Sin embargo, tanta perfección nos acaba aislando del mundo. En nuestra preocupación por permanecer en lo más alto, nos olvidamos de todo lo demás y, en consecuencia, acabamos descuidando otras facetas de nuestras vidas que son infinitamente más importantes.

¿Por qué queremos ser perfectos en realidad? Si es para acercarnos a la excelencia en algún aspecto de nuestras vidas, ¡bienvenidos sean nuestros intentos! Siempre será mejor un trabajo hecho con mimo que uno mediocre.

Sin embargo, si ansiamos ser perfectos para conseguir la aprobación de los demás, corremos el riesgo de caer en un pozo sin fondo. Al margen de que jamás lograremos agradar a todo el mundo, si necesitamos esa palmadita en la espalda por parte de un jefe, un amigo o incluso, un desconocido, posiblemente padezcamos algún tipo de inseguridad a la que debemos prestar atención.

Yo soy la primera que desearía que muchos aspectos de mi vida fuesen perfectos, por ejemplo, mi faceta de escritora; ¡me encantaría escribir obras impecables y vivir holgadamente de ello! Sin embargo, reconozco que si me hubiera pasado esto al inicio de mi andadura por la senda literaria, no habría cultivado el sentimiento de humildad, por ejemplo; me creería tan buena que, posiblemente, me habría vuelto una persona arrogante. Ahora sé que si algún día me convirtiese en una escritora reconocida, sabría mantener los pies en la tierra, pues he transitado caminos pedregosos de los que he logrado salir airosa. He sabido pulir cada una de esas piedras y apreciar el diamante que escondía en su interior.

Cuando fui consciente de las imperfecciones que presentaban mis manuscritos, me apunté a cursos de escritura, perfeccioné mi técnica, comprendí que hay más cosas en la vida aparte del éxito y del dinero, desarrollé mi sentimiento de empatía hacia las personas que experimentan dificultades en su vida y comprendí que aceptar las circunstancias y extraer la sabiduría que llevan consigo es mucho más placentero que conseguirlo todo simplemente con chasquear los dedos.



Está bien tratar de hacer las cosas lo mejor posible, pero nuestro tesón no debe convertirse en una obsesión, sino en un acicate para aprender y crecer como personas, que es, al fin y al cabo, el secreto de una vida plena.

Hace poco terminé de leer el libro *Wabi Sabi: the wisdom of imperfection*, de Nobuo Suzuki. Es difícil definir con precisión el significado de *wabi-sabi*, pero por lo que pude entender, este concepto hace referencia a la sencillez, a la belleza de la imperfección y a la intemporalidad de todo.

Ni que decir tiene que las páginas de este libro me atraparon al instante, pues la idea de una vida sencilla parece una utopía hoy en día. ¿Cómo es posible que lo sencillo sea tan difícil de alcanzar, cuando debería ser justo lo contrario?

Una de las meditaciones que aparecen en el libro de Suzuki menciona que la perfección no existe en el mundo real, solo en las mentes de los seres humanos. Esta idea sacudió todo mi ser. ¡Qué

manía tenemos de ser los mejores, los más ricos, los más prósperos y los más de todo!

«Si buscas la perfección, nunca estarás contento».
León Tolstói

Los japoneses emplean la técnica del *kintsugi* para reparar objetos de cerámica que se han roto: unen sus piezas mediante una mezcla de resina y polvo de oro y, como resultado, nace un objeto nuevo que luce con orgullo sus cicatrices. Puedes ver algunas fotos en internet; comprobarás que los artículos restaurados son realmente hermosos, más incluso que cuando estaban nuevos e intactos (en otras palabras, cuando eran perfectos).

Al ansiar tanta perfección, caemos en la trampa de la que los budistas no cesan de advertirnos: el sufrimiento proviene de desear aquello que no podemos alcanzar, y por si no te has dado cuenta, la perfección entra dentro de esa categoría.

RETO MINIMALISTA 30

¡Celebra tu imperfección!

- Cada vez que te sumerjas en una actividad, procura **disfrutarla** y hacerla lo mejor que puedas. Olvídate de la perfección y céntrate en el buen trabajo.

- Indaga sobre el **origen** de tus ansias de **perfección** (si es que las tienes). Puede que padezcas «perfeccionitis» benigna, en cuyo caso, vas por un buen camino, siempre que mantengas el equilibrio de todos los factores que intervienen en la actividad en cuestión (tiempo, esfuerzo, beneficio, etc.). Si, por el contrario, sufres de «perfeccionitis» maligna, ¡no te alarmes! Es la más común y tiene cura:

    - Aprende a valorarte como persona y a reconocer la calidad de lo que haces (tu trabajo, tus relaciones, tu forma de gestionar imprevistos…).
    - Nunca llueve a gusto de todos. Cuanto antes lo aceptes, antes aligerarás tu carga.
    - Recuerda que las personas capaces de reconocer y aceptar sus imperfecciones mantienen una relación más saludable con el mundo en general. Son humildes, cercanas e infinitamente más empáticas.

La soledad no es mala, sino una excelente aliada

Hay muchas personas que se quejan de que pasan demasiado tiempo solas. Curiosamente, a menudo, estas personas culpan a los demás de su soledad: padres mayores que reclaman que sus hijos pasen más tiempo con ellos, parejas en las que un miembro necesita que el otro esté constantemente a su lado…

Cuando sus expectativas de estar acompañadas en todo momento por quien corresponda no se cumplen, estas personas se frustran y cargan contra aquellos que creen que deberían vivir pendientes de su existencia. Entonces empieza el chantaje emocional y se inicia un tortuoso camino en el que la mente se divide entre el «¿debería someterme a la manipulación de mis seres queridos?» y el «¿acaso no tengo derecho a vivir conforme a mis ideales?».

¿Por qué hay gente que se comporta como si el resto del mundo le debiera la vida?

¿A qué viene tanta insistencia, tanto chantaje, tanta frustración? Yo creo que el motivo es que hay muchas personas que temen la soledad porque no saben estar consigo mismas.



Cuando una persona se encuentra a solas con su propia alma, es más que probable que empiece a descubrir cosas sobre sí misma que no le gustan. El

tiempo en soledad permite ahondar en lo más profundo de nuestro ser y eso, a veces, nos da miedo.

Posiblemente nunca hayas considerado esta posibilidad, lo cual tiene mucho sentido, pues vamos por la vida a lo loco, con el piloto automático de la multitarea siempre encendido, y lo último que se nos ocurre es quedar con nosotros mismos para tomar un café.

¿Acaso no nos merecemos conocernos un poco mejor? Incluso aunque intuyamos que podemos toparnos con alguna sombra, ¿no será mejor ahondar en ella para limpiar lo que haga falta y, ya de paso, aprender algo?

«Mi necesidad de estar a solas siempre está en contrapunto con el miedo a todo aquello que sucederá si de repente, una vez adentrada en el enorme y vacío silencio, no puedo encontrar apoyo alguno».
May Sarton

Por eso, muchas personas piensan que es mejor estar siempre en compañía, y cuando digo compañía, no me refiero exclusivamente a la humana. Podemos sentirnos arropados por objetos, experiencias, viajes, películas… Lo que sea, con tal de no encontrarnos cara a cara con nuestro propio ser, porque ello supondría enfrentarnos a algo para lo que tal vez no nos sentimos preparados.

Conozco a más de una persona que, en cuanto entra en casa, lo primero que hace es encender la televisión, poner música o llamar a alguien. El caso es que haya algo «de fondo» que las acompañe porque no quieren sentirse solas. Puedo entenderlo, pero creo que, a la larga, sería más beneficioso aprovechar los escasos momentos de silencio que se presentan en nuestro día; nunca se sabe cuándo puede llegarnos la iluminación, una idea brillante o esa respuesta que estábamos buscando. Yo he tenido grandes inspiraciones en los

momentos más corrientes: conduciendo, haciendo una cola, comprando en el súper…

Personalmente, me encanta estar sola. Por supuesto, adoro a mi familia, pero necesito disfrutar de un ratito conmigo misma cada día por el bien de mi salud mental.



Dedicar un tiempo cada día para estar a solas conmigo me ayuda a conocerme, a reordenar mis prioridades, a descartar pensamientos inútiles y a enfocar la vida con una perspectiva más equilibrada.

La soledad es buena, aunque mucha gente crea lo contrario. Y, en todo caso, si en algún momento nos sentimos solos, no es buena idea presionar a los demás para que nos hagan compañía; recordemos que todos llevamos a cuestas nuestra mochila particular y no se trata de añadir más carga a la ajena para aligerar la nuestra.

En su lugar, nos haría mucho bien armarnos de valor, acomodarnos en el sofá y afrontar de una vez por todas esa sensación de soledad. Podemos descubrir información muy valiosa sobre la mejor manera de encauzar nuestras vidas.

RETO MINIMALISTA 31

Una cita contigo

- Una vez que hayas decidido descubrir qué se siente cuando uno tiene una cita consigo mismo, reserva quince minutos en algún momento del día en los que puedas **estar a solas**, sin distracciones.

- Acomódate en tu sofá favorito y permanece en calma, sin hacer nada en particular. Muy pronto **tu mente empezará a hablarte**. Escucha lo que te dice: habrá un poco de todo (pensamientos repetitivos, tareas pendientes, sugerencias del tipo «¿qué hago aquí sentado perdiendo el tiempo?», etc.). No pasa nada, es normal. No prestes atención a nada de esto; desaparecerá por sí solo.

- Al cabo de un rato, llegará el **silencio mental** y empezarás a disfrutar de la sensación de encontrarte contigo. Quizás te asuste un poco al principio, pero pronto te darás cuenta de que tu interior es como un refugio que siempre está ahí y al que, hasta ahora, nunca habías acudido.

- Cuando descubres este lugar, en el que estás **plenamente presente** y puedes ser tú sin que **nadie te juzgue**, empiezas a aceptarte y a quererte un poco más. De repente, ¡hasta te caes bien!

- En ese instante te darás cuenta por fin de que, aunque no haya nadie a tu alrededor, **nunca más** volverás a experimentar la sensación de **soledad**.

¿Qué es la felicidad para ti?

Hay una cita de Séneca muy ilustrativa sobre la felicidad, que dice así:

«Todos, hermano Galión, quieren vivir felizmente, pero a la hora de distinguir qué es lo que hace feliz la vida se hallan a oscuras».
Séneca

Opino que estas palabras encierran una gran verdad. Con frecuencia nos sentimos desgraciados porque tratamos de hallar la felicidad en el lugar equivocado. Tras muchas horas de meditación, he llegado a la siguiente conclusión:



La auténtica felicidad siempre está a nuestra disposición. No hace falta basarla en objetos materiales ni en experiencias extraordinarias, pues de hallarla ahí, será efímera y su pérdida nos causará una gran decepción.

Por supuesto, no hay nada malo en tratar de mejorar nuestra vida en todo aquello que esté en nuestra mano, pero atar nuestra felicidad a cosas o experiencias externas es arriesgado, porque nada

nos asegura que las podamos conseguir. De hecho, si fracasamos en el intento, nuestra mente irrumpirá con su ejército de pensamientos negativos y nos sentiremos los seres más desgraciados del planeta. Y si las conseguimos, el temor a una posible pérdida rondará nuestra cabeza día sí, día también.

¿Por qué nadie nos ha enseñado que podemos ser felices ya, sin ningún aditamento más? En todo caso, está en nosotros borrar de nuestra mente la definición de felicidad impuesta por los cánones sociales y sustituirla por una nueva, mucho más fresca y razonable, que se adecúe a nosotros.

¿Acaso no nos basta contemplar cómo sale la luna llena en el silencio de la noche?

¿No es maravilloso pasear por la montaña al amanecer, cuando todos duermen y solo se oye el murmullo de los árboles? ¿Qué me dices de ese libro que, cuando lo cierras, sientes que ha dejado una huella imborrable en tu corazón?

Son experiencias sencillas, pequeños placeres al alcance de todos (quizás por eso no se valoran tanto) y que, por desgracia, a menudo pasan desapercibidos.

Piensa en qué te hace feliz a ti, pero feliz de verdad. A todos nos gustan los objetos y las experiencias, pero ¿qué es lo que nos provoca ese sentimiento de alegría interior que no se puede explicar con palabras, eso que hace vibrar nuestros corazones y nos hace sonreír sí o sí?

Si observas con atención, quizás te sorprenda la respuesta.



Buscar la felicidad desesperadamente nos impide apreciar lo que ya nos hace felices en este instante.

Son muchos los pequeños detalles por los que ya somos felices, pero no nos damos cuenta porque el concepto tradicional de

felicidad (que la sitúa, en su mayor parte, en logros materiales) nos envuelve como si fuéramos momias y cuesta horrores desprendernos de él.

Solo nosotros somos dueños de nuestra mente y es esta la que, en última instancia, dirige nuestras vidas. ¿Qué pasa si probamos a cambiar los viejos hábitos por unos frescos y novedosos? Quizás nos tilden de raritos, pero nosotros nos sentiremos mejor y es probable que, a la larga, se nos acerquen más personas, atraídas por esa aura extraña y distinta que irradiamos cuando somos conscientes de que podemos ser felices ya. Solo tenemos que deshacernos de esas capas pegajosas de pensamientos negativos e ideales imposibles. Así de fácil.

RETO MINIMALISTA 32

Descubre la auténtica felicidad

- Haz una **lista** con todo lo que te aporta **felicidad** (objetos materiales, viajes, experiencias, sentimientos, personas… todo lo que se te ocurra).

- Organiza el contenido de esa lista en dos columnas que te permitan separar lo que ha supuesto un **desembolso económico** y lo que no.

- Observa con atención ambas columnas. Si tuvieras que **prescindir** de una de ellas, ¿cuál elegirías?

No esquivar es, a la larga, la senda hacia la serenidad

¿Cuántas veces nos preocupamos por algo y lo rumiamos hasta la saciedad?

Le damos vueltas, lo consideramos desde todos los ángulos posibles, lo sopesamos una y otra vez, pero a pesar de todos nuestros esfuerzos, no solo no damos con una solución satisfactoria, sino que vivimos en un estado de angustia crónica.

Al margen de que, obviamente, hay asuntos que no se arreglan de la noche a la mañana, sabemos que otros muchos podrían zanjarse si los afrontásemos con honestidad. Y es que, a veces, cuando rumiamos algo, lo que estamos haciendo en realidad es esquivar otra cosa. Hay algo más profundo que nos cuesta afrontar, y por eso nos quedamos en la superficie. Eso hace que el problema no se solucione nunca porque, para ello, hace falta que nos arremanguemos y descendamos a esa cueva donde yacen enterradas todas nuestras sombras.

A veces nos cuesta solucionar ciertos problemas porque para ello tenemos que explorar nuestro interior y sacar a la luz algunos aspectos de nuestras vidas que no nos gustan y que

tratamos de ignorar a toda costa. Por desgracia (o por suerte), no podemos huir eternamente.

Nos guste o no, los asuntos pendientes nos acompañarán hasta que los resolvamos. A veces, aparentan esfumarse durante un tiempo, pero no nos engañemos: solo están reuniendo fuerzas para irrumpir de nuevo en nuestra vida, más fuertes, más ladinos. Quieren que les prestemos atención, por lo que posponerlos solo servirá para darles más poder. Tenderles una mano amable es el primer paso para una resolución óptima (es decir, para quitárnoslos de encima).

Podemos probar a acercarnos a ese asunto tan escalofriante que ronda nuestras mentes, aunque sea a una prudente distancia, como simples observadores, a ver qué pasa. Poco a poco, nos daremos cuenta de que no es para tanto.



Descubriremos que aquello que nos angustia, en realidad, no tiene esas dimensiones tan extraordinarias que le hemos atribuido. Lo que ocurre es que lo hemos magnificado en nuestra mente a base de esquivarlo.

¿Cómo distinguir lo importante de lo ligero? Solo tenemos que escuchar a nuestro corazón. Él lo sabe perfectamente. Escuchémoslo con nuestra máxima atención, pues nuestra mente no tardará en

presentarse con un montón de excusas que no harán más que confundirnos.

Después de atender a nuestro corazón, hagámonos amigos de nuestra mente y agradezcamos ese modo «supervivencia» con el que intenta protegernos, sin olvidar que no necesitamos ese paraguas; tenemos nuestros propios chubasqueros y con ellos podemos afrontar un temporal si nos lo proponemos.

No tengas miedo de sentarte cara a cara con tu sombra. Si se lo permites, te puede mostrar facetas tuyas completamente desconocidas; unas te gustarán, otras quizás no, pero en todo caso, te ayudarán a conocerte mejor, algo básico para encarar la vida de una forma serena y optimista.

Además, no está de más tener en cuenta lo siguiente:

«Normalmente, cuando experimentamos y aceptamos plenamente nuestros sentimientos negativos, somos capaces de desprendernos de ellos; han jugado su papel y pueden abandonar su lugar principal».

Tal Ben-Shahar

RETO MINIMALISTA 33

Tómate un café con tu sombra

- Ante un problema que ronde tu cabeza, haz un ejercicio de **honestidad** para averiguar qué te está preocupando en realidad.
  Por ejemplo, imagina el caso de una joven adolescente que quiere irse de fin de semana con unas amigas y cuya madre vaticina todo tipo de escenarios dramáticos (un accidente de coche, que se relacione con personas poco deseables o que le pase cualquier cosa que, por supuesto, nunca será buena). ¿Y si, en realidad, lo que le preocupa a la buena mujer es que su pequeña se está haciendo mayor y que, poco a poco, se va alejando de ella para construir su propia vida? O quizás esa madre sea una fanática del control y le aterra darse cuenta de que llegará un momento en el que no podrá saber qué está haciendo su hija cada minuto del día. Está claro que el problema que rumia la madre (posibles desgracias) no es el que le preocupa de verdad (que su hija crezca y haga su vida).
  No tengas miedo de lo que te muestre tu **sombra**. Es el primer paso para ver la **luz**.

- Una vez descubierto el verdadero problema, será más fácil encontrar una **solución**, aunque debes tener en cuenta que lo que tú consideras un problema puede que no lo sea en realidad (como ocurre en el ejemplo anterior). Hay **circunstancias** que son ley de vida: esas no necesitan ninguna solución, sino que las **aceptes** tal como son.

No somos el centro del mundo (aunque a menudo creamos lo contrario)

Hay un libro que me fascina por su sencillez y su gran potencia: *Los cuatro acuerdos*, de D. Miguel Ruiz. Hace poco se lo regalé a una buena amiga (me encanta regalar mis títulos favoritos a mis seres más queridos) y sé que no será la primera en recibir este obsequio, pues creo firmemente que, cuando un mensaje es tan profundo y transformador, debemos contribuir a expandirlo en la medida de nuestras posibilidades.

Entre los cuatro acuerdos que propone D. Miguel Ruiz hay dos que me atraen especialmente y que no tienen desperdicio:

«No te tomes nada de forma personal».
D. Miguel Ruiz

Tengo la sensación de que cada uno de nosotros podría tomar lápiz y papel y elaborar una lista demasiado larga de todas las ocasiones en las que nos hemos sentido ofendidos por alguien. ¿Cuántas páginas crees que tendría la tuya? Reconozco que la mía sería mucho más extensa de lo que me gustaría.

A menudo nos tomamos las cosas de modo personal cuando, posiblemente, nada tengan que ver con nosotros, pero nuestro

ego es tan inmenso que nos hace creer que sí.

La vida sería mucho más relajada si dejásemos de pensar que todo gira en torno a nosotros, a nuestros anhelos, a nuestras penas, a nuestras preocupaciones, a nuestras alegrías…

A veces, creemos que la vida nos debe algo y, por eso, cuando una persona no se dirige a nosotros con una actitud casi reverencial, le ponemos la cruz, nos damos la vuelta y «si te he visto, no me acuerdo». Creo que sería mucho más positivo para nuestra paz interior tratar de comprender que, al igual que nosotros tenemos a un puñado de monos saltando en nuestra mente, posiblemente esa otra persona que tanto nos molesta tenga muchos más, tantos, que son capaces de nublar su visión y obligarla a arrastrarse por la vida dando tumbos.

Y de nuevo sale a la luz la empatía, esa gran desconocida. Ponernos en el lugar de los demás a veces parece una utopía. ¿Por qué habríamos de hacerlo? Aparentemente, ya tenemos bastante caos en nuestra mente como para añadir aún más.

Sin embargo, la carga compartida siempre es un alivio para ambas partes, pues si cogemos los problemas ajenos, los metemos en nuestra mochila, y le proponemos a la otra persona llevar un asa cada una, de pronto sentimos que nuestra propia carga se aligera, ¿verdad?

El otro principio que propugna D. Miguel Ruiz en su libro, y que guarda estrecha relación con el que acabo de comentar es este:

«No hagas suposiciones».
D. Miguel Ruiz

Reaccionamos porque suponemos que sabemos lo que pasa por la cabeza de la otra persona. ¡Ahí está la clave del caos que impregna el mundo! ¿Acaso somos clarividentes? Posiblemente, nos llevaríamos más de una sorpresa si pudiésemos hurgar en el cerebro de los demás.

No sería la primera vez que pensamos que alguien se comporta de cierta manera porque proyectamos sobre esa persona nuestras propias neuras.

Hay que tener un cuidado exquisito con lo que dejamos salir al exterior, pues una vez que lo liberamos, ya nunca lo podremos eliminar, por muchas disculpas que profiramos, por mucho arrepentimiento que sintamos. ¿No será mejor pensar antes de reaccionar?



Cuando dejemos este mundo, el mejor recuerdo que quedará de nosotros será lo que hayamos hecho por los demás. Esa es una de las pocas huellas que nunca se borrarán. Todo lo demás es efímero.

¿Qué huella indeleble te gustaría dejar cuando abandones esta vida?

RETO MINIMALISTA 34

Elige tu huella

- Cuando alguien se dirija a ti de un modo que te parece ofensivo, **no reacciones** inmediatamente.

- **Pregúntate** por qué te ha molestado tanto su comentario. ¿De verdad es por lo que la otra persona ha dicho o quizás tu malestar se deba a que ha tocado algo sensible en tu interior (algo que, en realidad, nada tiene que ver con el comentario en sí)? Aunque te parezca increíble, puede que esa persona ni siquiera sea consciente del daño que te ha causado.

- Recuerda que, a menudo, quien ataca a los demás lo hace porque está **sufriendo**. Las personas felices nunca hacen daño a los demás.

- **Elige** qué huella quieres dejar en el mundo: la de alguien que responde de una forma más ofensiva todavía, o la de una persona que empatiza con el sufrimiento ajeno y que decide no aportar más agresividad al mundo.

Las maravillas que encierra el punto de no retorno

Hace tiempo comprendí que, si queremos superar etapas y asimilar nuevos aprendizajes para avanzar en nuestro crecimiento personal, es importante prestar atención a los puntos de no retorno. ¿Qué es esto? Para mí, un punto de no retorno está protagonizado por una experiencia que nos cambia definitivamente la vida.

No tiene que ser una vivencia trascendental (de esas, creo que hay muy pocas); simplemente se trata de algo que nos ocurre (incluso algo que lleva ocurriendo un tiempo, pero que, hasta ahora, nos había pasado desapercibido) y que nos abre los ojos de tal modo que ya nunca podremos volver a contemplar la situación del mismo modo que antes.

Un punto de no retorno puede ser darnos cuenta de que una persona que queremos nos ha estado manipulando durante mucho tiempo; que alguien en quien confiábamos plenamente nos ha engañado; que jamás hemos tenido vocación para el trabajo que desempeñamos, pero sí para otro completamente diferente, etc. La variedad de puntos de no retorno es infinita.

A veces, estas visiones son dolorosas y nos provocan incomodidad, miedo, inquietud, desasosiego y una larga lista de emociones tradicionalmente catalogadas como negativas.



Sin embargo, si uno sabe mirar bien, advertirá que todos estos

sentimientos son los tablones que construyen el puente hacia una nueva visión, más clara y serena, sobre aquello que nos afligía hasta ese momento.

Tengo la sensación de que, a veces, esos puntos de no retorno se nos pasan por alto, inmersos como estamos en una vida cargada de obligaciones autoimpuestas por un mundo que gira demasiado rápido. Sin embargo, si nos retiramos a un lugar tranquilo cada día —aunque solo sea durante unos minutos— para estar con nosotros mismos y examinar nuestras vidas, empezaremos a conocernos mejor. Comprenderemos que somos maravillosos con nuestras propias imperfecciones; incluso aprenderemos a amarlas. Ahí es cuando empezamos a sentirnos a gusto en nuestra propia piel y cuando deja de importarnos tanto lo que piensen los demás.

El punto de no retorno, lejos de ser algo que tratemos de evitar, debe convertirse en una bendición. Agradezcamos esos acontecimientos que se presentan en nuestras vidas y que depuran nuestra visión. Posiblemente lleguemos a preguntarnos: «¿Cómo no me he dado cuenta hasta ahora? ¡Es tan evidente!».

Cuando esto ocurra, no nos maltratemos ni perdamos el tiempo flagelándonos por una ceguera de la que no tenemos ninguna culpa. Lo importante es aprender y mejorar. Solo así podremos evolucionar de verdad, sin disfraces, sin apariencias, aunque eso nos cueste acoger los trapos sucios de nuestra vida para lavarlos amorosamente hasta dejarlos impolutos. Y si no quedan perfectos tras el primer lavado, calma; siempre se puede frotar un poco más.

Mi apreciado maestro Juan Manzanera, que tanto me ha enseñado sobre cómo funciona nuestra mente, afirma lo siguiente en su libro *El hallazgo de la serenidad:*

«Tenemos la creencia de que la infelicidad se debe a las condiciones en que vivimos y nos falta entender que

todo se reduce al enfoque y la calidad de conciencia con que vivamos».

Juan Manzanera

Cuando llegamos al punto de no retorno, tenemos dos opciones: lamentarnos y ser infelices (muy cómodo, pero a la larga, doloroso), o adoptar un nuevo enfoque de la situación (más difícil y poco apetecible, pero finalmente, mucho más beneficioso para nuestra salud mental).

RETO MINIMALISTA 35

Descubre y bendice tus puntos de no retorno

Todos experimentamos puntos de no retorno a lo largo de nuestras vidas, pero a menudo no nos fijamos en ellos. Cuando sientas que una situación te sobrepasa, puedes probar lo siguiente:

- Siéntate en un lugar **tranquilo** donde nadie pueda interrumpirte.

- **Reflexiona** sobre eso que te ha pasado y trata de averiguar por qué te hace sentir tan mal. Si estás haciendo este ejercicio, es que realmente te ha afectado, por lo que es importante descubrir el origen.

- ¿Tu vida **mejoraría sensiblemente** si cambiaras radicalmente tu percepción o tu forma de actuar en relación con esa persona o situación de ahora en adelante? Debes saber que, una vez operado este cambio, no puedes permitirte una vuelta atrás (sería ir en contra de tu progreso personal). Si te sientes así, has llegado a un **punto de no retorno** en tu vida. Ahora es el momento de cambiar, aunque te aterre, pues si sigues como estabas, acabarás hundiéndote en un estado crónico de lamentaciones.

- Aunque las acciones que debas emprender como consecuencia de tu decisión sean duras y sepas que vas a sufrir, **bendice** el punto de no retorno, pues te está ayudando a forjar tu verdadera identidad. Cuando todo pase, te sentirás una persona nueva, realizada y en sintonía con tu propio ser.

La naturaleza nos devuelve nuestra autenticidad

Hace mucho tiempo que tomé la decisión de seguir la senda de la salud. A menudo nos ocurre que nuestras ajetreadas vidas logran disuadirnos de nuestras buenas intenciones, de modo que tiramos de la excusa de que no tenemos tiempo y así, nos curamos «en salud». Yo era de esas personas. Acostumbraba a alternar épocas de compromiso absoluto con el gimnasio, con otras, atiborradas de pretextos que me impedían hacer deporte. Así, mi salud sufría continuos altibajos.

Sin embargo, un buen día decidí que estaba harta de los dolores de espalda que me provocaba pasar tanto tiempo sentada, y me propuse hacer deporte cada día sí o sí. La llegada de un adorable *border collie* a casa me brindó la excusa perfecta; llevo meses saliendo a caminar con él por la montaña durante un mínimo de una hora diaria y ello me ha reportado numerosas ventajas.

Todos hemos oído hablar de los beneficios de caminar en relación con la obesidad, la hipertensión, el estrés, el tono muscular y un largo etcétera. También se ha dicho mucho sobre la ganancia a nivel mental. Sin embargo, lo mejor es que te calces unas buenas zapatillas o unas botas de montaña y te adentres en algún lugar donde puedas respirar aire puro, pues te aseguro que andar a buen paso durante una hora al día (o el tiempo que puedas) te traerá regalos que no te puedes imaginar. Si vives en la ciudad, seguro que hay algún parque donde la gente acude a hacer deporte; y si ello no es posible, aprovecha el fin de semana para acercarte a algún lugar bonito. Puede que tengas que coger el coche, pero te aseguro que lo que obtendrás a cambio merecerá la pena.

Ahora entiendo la postura de Nietzsche, que además de filósofo, fue un gran caminante:

«Estar sentado el menor tiempo posible; no dar crédito a ningún pensamiento que no haya nacido al aire libre y pudiendo nosotros movernos con libertad, a ningún pensamiento en el cual no celebren una fiesta también los músculos».

Nietzsche

Personalmente, no tardé en darme cuenta de que caminar por la montaña acompañada por mi perro, un magnífico compañero de caminatas, me ayudaba a reconectar conmigo.



A veces creemos que nos conocemos, y puede que sea cierto, pero solo un poquito. Nuestro interior alberga tesoros inesperados que solo podemos descubrir en soledad. Si a esta soledad le añadimos un entorno natural, ese descubrimiento se multiplica exponencialmente.

Cuando camino, escucho el sonido de mis pisadas, una sinfonía que varía según la naturaleza del terreno. El murmullo que profieren las hojas de los árboles cuando el viento les da un toque me recuerda que no estoy sola, que formo parte de algo mucho más vasto que la familia, la nacionalidad o incluso la pertenencia a este planeta. Todos estamos interconectados, nos guste o no. No podríamos vivir sin oxígeno, sin comida, sin las personas que

asistieron a nuestra madre en el parto, y así podríamos seguir en una lista prácticamente infinita. Si todos dependemos de todos, ¿por qué nos tratamos tan mal los unos a los otros (o incluso a nosotros mismos)?

Este tipo de reflexiones son las que me asaltan cuando el ruido exterior e interior desaparece.

En el bosque no hay coches, no hay voces, no hay ajetreo. El revoloteo de los pájaros y la hojarasca crujiente rompen suavemente el silencio. En plena foresta todo discurre a su ritmo, independientemente del bombardeo mental que me acompañe mientras paseo. Inspiro hondo el aire helado y me hago consciente de que la naturaleza sigue su curso porque es sabia y entiende que todo es transitorio; la vida se abre paso aunque haya momentos en los que nos arrastremos en las tinieblas. La naturaleza es permanente e impermanente a la vez. Siempre está ahí y mantiene su serenidad, pero su movimiento es constante, nunca veo el mismo paisaje que el día anterior, aunque pase a menudo por los mismos sitios.



La energía que me envuelve tras un buen paseo me dura todo el día, me calma y me recuerda que, en la vida, hay cosas mucho más bellas e importantes que todas esas historias imaginarias que creamos a partir de la experiencia de este mundo, que parece haber olvidado que un rato en silencio puede curar

dolencias que un frasco de pastillas apenas puede aliviar.

RETO MINIMALISTA 36

Respira y conecta

- Antes de salir para disfrutar de un agradable paseo por la naturaleza, hazte con un **cuaderno** y anota **todo lo que pasa por tu cabeza** en ese momento (el marrón que te ha caído hoy en el trabajo, la discusión con tu pareja, las malas notas de tu hijo, lo poco que te apetece dar este paseo…). Cualquier cosa que te pese demasiado, suéltala sobre el papel. Asegúrate de que ese cuaderno te acompaña cuando salgas de casa. Llévate también tu móvil o una cámara de fotos.

- Inicia el paseo **sin ninguna intención** en particular. No te hagas líos mentales sobre meditaciones trascendentales o sobre las grandes respuestas que te aguardan en plena campiña. El dicho «el que busca encuentra» no se aplica aquí; en este caso, es mejor no buscar para encontrar lo que de verdad te conviene.

- Cuando veas algo que te inspire, **fotografíalo** y **anota** la primera sensación que te venga a la mente (por ejemplo, ves una seta rara e inmediatamente piensas en los gnomos y en tu infancia; o descubres un montón de piñas diminutas y recuerdas que tu madre las pintaba con colores alegres cada Navidad). Asegúrate de registrar en tu cuaderno el contenido básico de la foto junto con la imagen mental que surge al momento.

- **Después del paseo**, vierte sobre el cuaderno tus **sensaciones** y compáralas con las que apuntaste antes de salir. Son muy diferentes, ¿verdad?

- Revisa las **fotos** en tu móvil o en la cámara y relee tus anotaciones sobre ellas. ¿Te ayudan a **conocerte** mejor? Tal vez

te revelen cosas importantes para ti en las que no pensabas desde hacía mucho tiempo.

Los libros, mis grandes amigos

Para mí, los libros siempre han significado una vuelta al hogar, un confortable refugio donde puedo explorar, meterme en la piel de otras personas y vivir vidas ajenas. Son mis amigos, mi pasión y la mayor inversión que he hecho (y sigo haciendo) en mi vida.

«Gastar dinero en los libros es una inversión que rinde buen interés».
Benjamin Franklin

Te tomo la palabra, Benjamin; no puedo estar más de acuerdo contigo. Los libros me han aportado una riqueza mental y espiritual que no se puede pagar con dinero. A lo largo de mi vida me he empapado de páginas crujientes, de texturas y aromas variados y peculiares, y todas ellas me han ayudado a convertirme en lo que soy hoy. Lo mejor de todo es que sé que, con el tiempo, seguirán moldeándome, retirando capas y añadiendo nuevos materiales a mi yo más profundo.

Muchas veces me cuesta encontrar respuestas en mi interior. Entonces acudo a mi biblioteca y busco con avidez entre los volúmenes atesorados durante años. Hay varios que me

llaman, pero siempre hay uno cuyo título resplandece de un modo especial.

Entonces sé que ese querido ejemplar contiene, si no la solución, al menos una pista sobre cómo abordar esa preocupación concreta que ronda mi mente como una culebra sinuosa. Lo saco de su estante con mimo, acaricio su portada, lo abro e inspiro el aroma del papel. Cada libro tiene su olor particular. Siento predilección por algunos aromas y, por suerte, hay pocos libros cuyo olor no me dice nada.

Eso sí, hay algunos que, por algún motivo, no puedo dejar de llevarme a la nariz mientras disfruto de su lectura; ese aroma ejerce sobre mí el mismo efecto que el olor de una taza de chocolate caliente o el de una chimenea: es un aroma que me recuerda que estoy en casa, en un lugar seguro. Disipa mis miedos y enciende la luz de la esperanza en mi corazón.

Acumulo muchos libros en mi biblioteca, pero nunca me parecen suficientes. Afortunadamente, siempre encuentro algún hueco donde embutir una nueva librería. Aunque amo todos mis ejemplares, hay algunos que releo cada cierto tiempo o cuyas páginas paso ávidamente, en busca de aquel pasaje subrayado o de aquella cita que tanto me impactó en su momento, con la esperanza de satisfacer mi sed de paz interior.

A veces, encuentro una idea destacada con lápiz o fluorescente (lo sé, no tengo escrúpulos, son libros, son amigos y, por tanto, no los trato como si fueran delicadas teteras de porcelana), y sorprendentemente, el significado que percibo cuando la leo, mucho tiempo después de haberla resaltado, es completamente diferente. Sigue captando mi atención, sí, pero ahora lo hace de un modo diferente.



La frase no ha cambiado, la que ha cambiado soy yo. Descubro con agrado los múltiples significados que puede albergar una idea, que mutan con el transcurso del tiempo, igual que todo en esta vida.

A veces me pregunto cuántos significados se habrán atribuido a una misma frase en función del lector, por no hablar de lo que rondaba el corazón del escritor cuando la plasmó en su momento.

Me gustaría compartir contigo una breve lista con algunos de mis títulos y autores favoritos (hay muchos más que tocan mi corazón, pero entonces este capítulo se extendería demasiado). En el apartado de bibliografía podrás encontrar muchos más. Puedes echar un vistazo y, si alguno de ellos te llama la atención, te recomiendo que te hagas con él. ¡Estoy convencida de que los libros encuentran a sus lectores cuando estos los necesitan!

ALGUNOS TESOROS

- **Autores:**
    - Thich Nhat Hanh.
    - Pema Chödrön.
    - Dalái Lama.
    - Alan Watts.
    - Mary Oliver.

- **Títulos:**
    - *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl.
    - *El poder del ahora*, de Eckhart Tolle.
    - *Conócete a ti mismo tal como realmente eres*, del Dalái Lama.
    - *El hallazgo de la serenidad*, de Juan Manzanera.
    - *La sabiduría de la inseguridad*, de Alan Watts.
    - *Despierta*, de Anthony de Mello.
    - *Transformar problemas en felicidad*, del Lama Zopa Rimpoché.
    - *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*, de Mario Alonso Puig.
    - *La escritura indómita*, de Mary Oliver.

RETO MINIMALISTA 37

Forja nuevas amistades

- ¿Alguna vez has **hablado** con tus **libros**? Sí, se puede, y es altamente recomendable si te apetece estrechar tu relación con ellos y aprovechar todos los beneficios que te pueden reportar. ¿Cómo puedes hacerlo? Muy sencillo:

    - La próxima vez que te dispongas a leer, asegúrate de tener contigo un **lápiz**, quizás algún **subrayador** de colores y un taco de **pósits** pequeños. Si te aterra marcar tus libros, hazte con una libreta pequeña para anotar los pasajes que más te gusten de tu actual lectura.
    - Cuando una **idea** capte tu atención, **márcala** con el lápiz o el subrayador y, si te animas, **anota** en un margen tu opinión o las sensaciones que te provoca lo que acabas de leer. También puedes incluir un pósit en esa página si te gusta encontrar rápidamente tus pasajes favoritos. Si prefieres mantener tu libro impoluto, utiliza tu libreta para apuntar todo aquello que te resuene.
    - Después de un tiempo, cuando abras de nuevo ese libro, disfrutarás de una encantadora sensación de **familiaridad**. Releerás lo que marcaste en su día y sonreirás al recordar cómo te impactó en aquella ocasión. Tal vez esas palabras te sirvan ahora también, o puede que tu lectura actual te provoque emociones totalmente diferentes. ¡Es la magia de los libros! Nunca los leerás de la misma forma porque tú cambias y ellos, como buenos amigos, se adaptan a tu cambio y te ofrecen nuevas perspectivas.

Tu vida desde la butaca de un teatro

Muchas situaciones de la vida cotidiana nos desbordan de tal manera que acabamos perdiendo la visión correcta. Nuestra perspectiva se tiñe de vicios y somos incapaces de ver las cosas de una forma constructiva. Entonces todo se vuelve en extremo difícil, asfixiante y agotador.

Un buen día se me ocurrió contemplar mi vida como si me encontrara sentada en una confortable butaca de un teatro antiguo. El asiento es mullido y está forrado con terciopelo de color burdeos. El escenario es amplio, está bordeado de adornos en pan de oro y gruesas cortinas a juego con el tapizado de la butaca ocultan un secreto que está a punto de ser desvelado. Las luces se apagan y se abre el telón.

En el momento en que los personajes salen a escena (yo incluida, pues al fin y al cabo, se trata de la representación de mi vida), ya me parecen diferentes de los que protagonizaban las historias de mi mente. Reproducen un episodio de mi vida que, por algún motivo, se me ha atragantado. Me inclino hacia delante en la butaca y observo con atención. Lo que veo me parece muy interesante y desconcertante a la vez.

«La mente es como un mago: nos puede hacer ver cosas que no existen en realidad. Casi todos estamos cautivados por las ilusiones que crea nuestra propia mente, y alentamos la producción de fantasías más y más descabelladas».

Yongey Mingyur Rinpoché

Ese pequeño truco mental del teatro me ha ayudado a descubrir que las cosas se ven muy distintas cuando las colocamos sobre un escenario diferente al original. Puede ser el de un teatro, pero también nos podemos imaginar como protagonistas de una película, o como si esa escena la representasen personas completamente ajenas a nosotros, o incluso ubicarla en otro sitio que nada tiene que ver con el original, como una montaña, una playa, una bulliciosa ciudad… El caso es cambiar la perspectiva.



Entonces es cuando opera la magia. De repente, la situación nos parece completamente nueva. Podemos llegar a verla ridícula o tal vez descubramos, con gran alivio, que no era tan grave como aparentaba.

Incluso es posible que cambien las tornas y que, algo a lo que no habíamos prestado mucha atención en el «original», ahora eclipse a la preocupación inicial.

Al cambiar la perspectiva lo cambiamos todo.

A veces, esa visión renovada basta para solventar una situación conflictiva, aunque en ocasiones, las circunstancias no vuelven a su cauce por completo. Si esto te ocurre, no te frustres; siempre habrás ganado en perspectiva y eso te hará estar más cerca de la solución.



Lo más importante es hacernos conscientes de que muchas veces pensamos de forma

errónea, vemos las cosas no como son, sino como creemos que son, fruto de múltiples velos procedentes de nuestra herencia mental.

Quitar esas capas ayuda a encontrar soluciones. Se trata de practicar una y otra vez. No tardaremos en darnos cuenta de lo equivocados que hemos estado a la hora de afrontar nuestros problemas y nuestras preocupaciones, y lograremos sentirnos más ligeros al fin.

En todo caso, cuando algo nos incomode y nos produzca tensión, lo mejor es no intentar solucionarlo al momento. Darnos una pausa para respirar y encarrilar la situación en otro momento en el que nuestras emociones estén más atemperadas favorecerá que encontremos un modo mejor de arreglar lo que nos preocupa.

RETO MINIMALISTA 38

Asiste a tu propia función

- Siéntate en algún lugar cómodo con un cuaderno y un bolígrafo a mano, y cierra los ojos.

- Piensa en una situación que te preocupa y a la que no dejas de dar vueltas y **cambia** radicalmente el **escenario**. Puede ser un teatro, pero también puedes escoger otros lugares si crees que te harán sentir una mayor apertura (una playa, un templo budista, un lago…).

- Una vez escogido el escenario, **reproduce** en tu mente eso que te hace sentir tan mal.
  Por ejemplo, si se trata de una discusión de pareja, visualiza la última que hayas tenido. Mírate con atención mientras discutes y, a continuación, haz lo mismo con tu pareja. ¿Qué ves en vuestros ojos? ¿Por qué estáis discutiendo en realidad? ¿Merece la pena tanto sufrimiento? Pueden surgir muchas otras preguntas. Poco a poco, verás cómo tu perspectiva empieza a cambiar, habrás ganado amplitud de miras y, finalmente, te darás cuenta de que la situación ha cambiado porque tú lo has hecho primero.
  Este método se puede aplicar a todo lo que perturbe tu paz mental. La clave es la observación atenta de los personajes y de sus reacciones.

- **Anota** con el mayor detalle posible todas las **emociones** que has percibido en los «actores». Apunta también cómo te has sentido tú al verlos desenvolverse en un contexto distinto del habitual.

- Cuando hayas escrito todo lo que te haya salido del alma, cierra los ojos de nuevo y **reflexiona** sobre la experiencia. ¿Qué es lo que ha cambiado? Siente y actúa en consecuencia.

Cuando damos todo por sentado

¿Conoces la increíble historia del príncipe Siddharta Gautama? Este príncipe vivía una vida idílica, protegido del mundo exterior por los sólidos muros de su palacio, una burbuja donde todo era hermoso, fácil y placentero. Un buen día, Siddharta se aventuró a salir de su jaula de oro y descubrió, con gran sorpresa, la existencia de la vejez, la enfermedad y la muerte. Este hallazgo cambió radicalmente su forma de ver el mundo y le llevó a emprender un viaje espiritual que lo convertiría en el Buda que conocemos hoy.

La historia de Siddharta es un estupendo antídoto para esos momentos en los que perdemos la perspectiva y nos dedicamos a quejarnos por minucias.

Y es que, como le ocurría a nuestro príncipe, cuando todo nos va bien (problema arriba, problema abajo), tendemos a dar las cosas por sentadas. Parece que lo mínimo es tener una casa, un coche, unas vacaciones en el extranjero y un montón de posesiones. Esta situación, prolongada en el tiempo, nos hace perder la perspectiva de tal modo que, en el momento en que algo de nuestra elaborada lista falla, nos convertimos en las personas más desgraciadas del planeta.

Debido a nuestra ceguera, cualquier nimiedad que ose perturbar nuestra idílica vida se transforma en un tremendo

problema; entonces nos montamos en el vagón del drama y nos dejamos arrastrar por los túneles de un sufrimiento autoimpuesto.

Seamos honestos: no todo el mundo tiene casa, no todos tienen coche ni pueden disfrutar siquiera de vacaciones. Y por supuesto, no todos poseen todas esas cosas que nosotros consideramos básicas para nuestra supervivencia. Llega un momento en el que hay que parar y tomar conciencia de lo afortunados que somos. En líneas generales, tenemos mucho más que mucha gente, y desde luego, nuestras posesiones exceden con creces lo que necesitamos para vivir. ¿Por qué nos empeñamos entonces en sentirnos desgraciados en cuanto algo se desvía ligeramente de lo previsto?



Una vez más, el ansia de controlarlo todo y las comparaciones nos juegan una mala pasada.

Sería muy saludable adoptar la costumbre de volver a nosotros mismos, de hacer una pausa y recapacitar. Entonces nos daríamos cuenta de que somos infinitamente más afortunados que un elevado número de personas con las que compartimos este planeta. No solo hemos nacido en un lugar privilegiado, sino que no nos falta de nada y las oportunidades en todos los planos imaginables son mucho más favorables que en otras zonas del mundo. Si nos paramos a pensar esto, ¿no debería embargarnos un increíble sentimiento de gratitud?

«Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos».
Daniel Defoe

Retomando la historia de Siddharta, deberíamos ser conscientes de que hay gente anciana que ya no puede hacer todo lo que nosotros sí podemos y que damos por sentado.

Tampoco estaría de más tener presente que la línea entre la salud y la enfermedad es muy fina. Hoy nos sentimos sanos y fuertes, pero mañana podemos hacernos un chequeo y recibir una pésima noticia. ¿Por qué no damos gracias por tener salud para hacer lo que nos gusta? ¡Cuánta gente que se cambiaría por nosotros sin dudarlo (sea cual sea esa terrible situación en la que creemos encontrarnos)!

Finalmente, tenemos que aceptar que cualquier día moriremos. No sabemos cuándo. Entonces, ¿para qué perder el tiempo siendo rencorosos, enfadándonos por tonterías, rumiando pensamientos inútiles y, en definitiva, viviendo de un modo inconsciente?



No pasemos por la vida de puntillas. Pisemos fuerte, dejemos nuestra huella, y no me refiero a hacer algo que exceda notablemente nuestras capacidades. Podemos aportar nuestro granito simplemente siendo amables y ayudando a los que nos rodean a llevar una vida mejor.

De ese modo, durante el tiempo que vivamos en este planeta, habremos tenido una vida con sentido, la habremos aprovechado porque tuvimos presente en todo momento que nada dura para siempre: envejeceremos, enfermaremos y moriremos. Cuando somos conscientes de estas tres realidades, de repente todo se vuelve mucho más sencillo. Vemos la vida con una claridad cristalina y nos damos cuenta de cuánto tiempo perdemos dando vueltas a temas absurdos.

No se trata de volvernos agoreros ni de llenar nuestros días con todo tipo de actividades, sino de escoger cuidadosamente qué merece la pena y en qué vamos a invertir nuestro tiempo. Piensa en qué te gustaría que recordaran de ti cuando ya no estés y actúa conforme a esa guía.

RETO MINIMALISTA 39

No des nada por hecho

- **Reflexiona** sobre la idea de que no vas a estar aquí para siempre y de que lo que tienes ahora puede abandonarte cuando menos te lo esperas.
- En consecuencia, **agradece** varias veces al día cualquier cosa de esas que te parecen obvias, pero que no lo son tanto (aparte de los clásicos: salud, dinero y amor). Tenemos tantas cosas por las que dar las gracias que nos llevaría mucho tiempo enumerarlas todas. Por eso está bien dosificar; da las gracias por tener un hogar, una familia, un plato caliente, libros, amigos, un trabajo, ropa, etc.
- Es importante que, cuando des las gracias, no lo hagas mecánicamente, sino desde el **corazón**. Siente esa vibración interior cálida y reconfortante por cada cosa que agradezcas. Para que te hagas una idea, sería algo comparable a cuando estás esperando una noticia desagradable y, finalmente, te dicen algo mucho mejor de lo que esperabas. ¿Te suena la sensación? ¿A que en esa situación agradeces con una intensidad especial? Pues haz lo mismo con cada cosa, persona o vivencia que acumules en tu vida. Pronto te darás cuenta de que **nadas en la abundancia**.

La inutilidad de anticipar desgracias y de vivir en la perpetua preocupación

La anticipación del desastre es una pésima costumbre humana que me ha costado mucho tiempo erradicar.

Posiblemente, como consecuencia de nuestra herencia familiar y del constante bombardeo de noticias negativas que impactan contra nuestras mentes cada día, tendemos a rumiar pensamientos que anticipan desastres que, en la mayoría de los casos, jamás llegan a ocurrir.



Nuestro afán de control nos arrastra a elucubrar un sinfín de posibilidades imaginarias que solo sirven para estresarnos y para que vivamos en una situación de alerta y de preocupación constante.

¿Quién no conoce a alguien que, cuando no está preocupado por una cosa, lo está por otra, y así sucesivamente? Hay personas que viven literalmente inmersas en la corriente de la preocupación. Es más, muchas de ellas sienten que, si no están preocupadas, están haciendo algo mal, son pasotas, perezosas o descuidadas hacia el

mundo y hacia los suyos, a quienes deben proteger de todo a toda costa.

¡Qué agobio vivir así!

Durante mucho tiempo, yo fui una de esas personas: preocupada hasta el infinito, mi mente proyectaba interminables secuencias de desgracias que me podían ocurrir si hacía esto y no hacía lo otro, o simplemente, si no hacía nada respecto de un asunto concreto. Ahora me sorprendo de la cantidad de desastres que he llegado a imaginar y de su absurdez. Ni que decir tiene que ninguno de ellos llegó a materializarse jamás.

No tiene ningún sentido imaginar escenarios negativos. Es improductivo y realmente agotador.

«Puesto que los pensamientos de tu mente son las causas de tu felicidad, busca la felicidad en tu propia mente».

Lama Zopa Rimpoché

Hay muchos eventos sobre los que no tenemos control, por lo que angustiarnos no sirve de nada. No vamos a ayudar a nadie, pero sí conseguiremos dañarnos a nosotros mismos. No pienses que es una actitud egoísta. Yo he sufrido reproches por parte de algunas personas incapaces de comprender por qué no me agobiaba ante una posible desgracia o por el sufrimiento de otras personas. También me han llovido reproches por no tener miedo de cosas absurdas. Es como si tuviese que vivir en un constante estado de alerta. Al principio, yo también me sentía culpable, hasta que fui consciente del daño que me infligía a mí misma. Ese daño perfora nuestra alma y permanece en nuestro interior. Se expande en silencio hasta que un buen día no podemos más, explotamos y nos derrumbamos. De verdad, no hay necesidad de llegar a estos extremos.

Gracias a la meditación, he alcanzado un estado de serenidad que consigo mantener cada vez durante más tiempo (soy humana y a veces me agobio, por supuesto). Por suerte, mi mente ha dejado prácticamente de rumiar y procuro mantener un estado mental que

algunos han calificado de frívolo, pero que a mí me resulta útil para conservar la paz mental y para tomar decisiones efectivas en caso de que pueda y quiera hacerlo.

La paz mental que proviene de un corazón en calma no se puede describir con palabras. No es que la mente se haya abotargado y sea incapaz de ver más allá de lo que tiene delante. Todo lo contrario.



Nuestro cerebro se relaja tanto al dejar de rumiar pensamientos inútiles, que nos concede un respiro y nos permite ver mucho más de lo que estamos acostumbrados.

El horizonte se expande, aparecen nuevas asociaciones de ideas y experimentamos sensaciones hasta ahora completamente desconocidas. No, no nos estamos volviendo locos. Lo que ocurre es que somos nosotros mismos al fin, y nos sorprendemos porque, aunque creíamos que sí, en realidad no nos conocíamos tal y como realmente somos. Entonces llega el regocijo.

Como consecuencia de todo este proceso, me siento más despierta que nunca. Permanezco alerta, sí, pero no ante un peligro imaginario ni ante el sufrimiento presente, sino ante la perspectiva de un nuevo día y de todo lo que me puede traer.

RETO MINIMALISTA 40

Olvida las historias inventadas

- Ante una situación que te causa algún tipo de malestar, piensa **objetivamente** si puedes hacer algo para mejorarla. Si es posible, actúa; en caso contrario, deja de pensar en ella.

- **No anticipes** resultados nefastos (recuerda a nuestro amigo Epicteto y acepta que hay cosas que jamás podrás controlar; ¡suéltalas como si fueran un puñado de brasas ardientes!).
  Puede que te cueste, pues ciertos patrones mentales son difíciles de eliminar, pero con la práctica, sentirás que ya no necesitas preocuparte tanto. Poco a poco desarrollarás una sana habilidad de deshacerte al instante de esos molestos invitados mentales que se presentan sin avisar.

- Si te acecha la sensación de **culpabilidad** porque no te estás preocupando una barbaridad (y todos a tu alrededor sí lo hacen), trata de averiguar **de dónde viene** ese sentimiento. ¿En tu familia solían angustiarse por todo? ¿Tus amigos se agobian a la mínima de cambio?
  Si realmente no tuvieses que responder ante nadie y te enfrentases a esa situación, ¿cuál crees que sería el **enfoque** más **saludable**? Responde con sinceridad, no en función de los patrones heredados o de los miedos que te han contagiado.
  Si te cuesta realizar este cambio de enfoque, puedes coger un cuaderno y hacer dos listas: la primera, titulada: «¿Qué gano si me preocupo?», y la segunda: «¿Qué puedo hacer para solucionar esta situación?».
  Verás que, por lo general, no ganas nada preocupándote. La segunda pregunta es más constructiva y te aportará esa tranquilidad que buscas: si puedes hacer algo para aliviar esa

preocupación, hazlo; en caso contrario, no tiene ningún sentido agobiarse. Suelta y confía.

Libérate de lo superfluo sin temor

Uno de los preliminares en los que se basa el entrenamiento mental budista (*lojong*) consiste en reflexionar sobre la transitoriedad de todas las cosas. Aunque ya hemos tocado este tema antes, me gustaría aprovechar este capítulo para centrarme en la impermanencia de las cosas materiales.

Por algún motivo, el mundo en el que vivimos premia a aquellos que destacan por sus posesiones; parece que uno es mejor cuanto más tiene y cuanta mayor es la calidad de lo que posee. Yo solía pensar así. A veces, todavía se cuela en mi mente alguna idea parecida, aunque, en cuanto la detecto, me la sacudo de encima sin contemplaciones.

Confieso que, hace tiempo, me encantaba comprar cosas. Me gustaba la sensación de esperar un paquete. Incluso antes de las compras *online*, confieso que necesitaba adquirir. Supongo que ello se debía a la cultura grabada en mi mente: cuanto más tienes, mejor vivirás.

Obviamente, vivimos mejor si tenemos ciertas cosas, pero de ahí a necesitar esas cosas para vivir, hay una gran diferencia.

Por si mi adicción a acumular a diestro y siniestro fuera poca cosa, me obsesionaba el hecho de conservar todo lo que compraba en perfecto estado. Eso implicaba que, a menudo, ni siquiera estrenaba

las cosas en cuanto caían en mis manos; posponía ese momento sagrado a la llegada de algún evento que justificara su colocación en la rueda de la vida y de lo que ello conlleva inevitablemente: su desgaste y su desaparición.

Como en tantos otros aspectos de mi vida, el budismo me recordó que todo es impermanente, nos guste o no. Es inevitable. ¿Esto debería suponer un agobio?

¡Para nada, todo lo contrario!

Comprender esta idea e interiorizarla supuso un gran alivio para mí, pues ahora que sé que todo cuanto me rodea desaparecerá en algún momento de forma inevitable, no hace falta que ponga mil ojos en su cuidado. Además, disfruto de las cosas en cuanto llegan a mí, porque sé que están destinadas a servirme y no al revés. Por supuesto, no maltrato mis posesiones, simplemente me limito a darles el uso para el que fueron creadas y, en cuanto llegan al final de su vida útil, doy gracias por haberlas disfrutado y me deshago de ellas sin lamentaciones. Al fin y al cabo, solo son objetos.

El *wabi-sabi* también me ha ayudado a relajar mi manía de conservarlo todo impecable. No importa que algo deje de ser perfecto con el uso; incluso algunas cosas se pueden reparar para alargar su vida útil. En ese momento, no son más feas o de peor calidad, sino objetos que acumulan una experiencia única y que todavía nos acompañarán un tiempo, hasta que ya no puedan cumplir su función. Me gusta verlos así, incluso los aprecio más. Son viejos amigos que no necesitan ser sustituidos por unos nuevos en cuanto muestran «marcas de guerra».

Mientras escribo este libro, entre mis lecturas se encuentra *Todo lo que se mueve*, de Valeria Mata. Se trata de una compilación de relatos exquisitos, acompañados de fotos evocadoras, que trata sobre el nomadismo y que me ha hecho reflexionar sobre lo poco que necesitamos para movernos con soltura por el mundo.

Somos, por naturaleza, sedentarios, y posiblemente esa sea la causa de que acumulemos pertenencias con avidez, de que anhelemos esa seguridad que solo podemos conseguir en nuestra imaginación, y de que busquemos por todos los medios la

automatización de los procesos, porque ello equivale a control y el control nos aporta tranquilidad.



Por supuesto, no tenemos que volvernos nómadas, pero sí podríamos soltar algo de ese pesado equipaje con el que cargamos para poder desplazarnos de un modo diferente por nuestra vida cotidiana. Ya puestos a soltar equipaje material, ¿por qué no probamos a deshacernos de esas maletas mentales que tanto nos pesan?

Te animo a hacer una limpieza en tu casa a lo Marie Kondo. Aparte de las ventajas obvias de la no acumulación, está más que comprobado que la ligereza material aporta ligereza mental. Además, cuantas más posesiones atesoras, más preocupaciones acumulas en relación con su mantenimiento, su posible pérdida, su sustracción, etc.

Personalmente, ya no compro tantas cosas. Me he dado cuenta de que, necesidades básicas aparte, las únicas adquisiciones que realmente me hacen vibrar son los libros. Es mi único capricho y espero poder mantenerlo siempre. Por desgracia, respecto de ellos, no creo que mi obsesión por mantenerlos en perfecto estado evolucione; aunque hago anotaciones y subrayo lo que me llama, procuro no doblar en exceso los lomos y regaño a quien me los devuelve con señales evidentes de uso. Confieso que mi amor por

ellos es tal que, a menos que no me quede otra, procuro no prestar jamás mis libros.

«He aquí el origen de nuestro malestar: una sobrecarga de todo, un exceso que, si no hacemos nada para remediarlo, tomará el control de nuestra vida [...]. Ataquemos directamente la raíz del problema. Deshagámonos de todo lo que no sea esencial o ya no tenga utilidad ni sentido para nosotros. Libre de todo ese exceso, la persona se convierte en ella misma».

Dominique Loreau

En definitiva, al final de nuestras vidas, ¿no será más valioso haber atesorado un puñado de experiencias intensas que un montón de posesiones inútiles? ¿Qué hará vibrar más fuerte nuestros corazones?

RETO MINIMALISTA 41

¡Tira sin piedad!

- **Deshazte** de todas aquellas cosas que, como dice Marie Kondo, no te hacen feliz, y comprueba cómo liberarte de objetos te ayuda a limpiar algunas **telarañas mentales**.

- Procura ver las cosas como lo que son: objetos que sirven a un propósito. No te **apegues** a ellas y no les asignes **atributos** que no tienen.
  Por ejemplo, puedes sentir apego por una pulsera que te regaló alguien muy querido, pero si lo piensas, objetivamente es una joya como cualquier otra, de modo que si la pierdes, no tiene sentido sufrir más que si hubieras extraviado cualquier otro objeto. No es tu ser querido, su alma no está en esa pulsera. Además, seguro que a quien te la regaló no le gustaría que te afectase tanto esa pérdida.

- Piensa en cuántos objetos conservas porque les has atribuido cualidades subjetivas, en función de quién te los regaló, el momento en que llegaron a ti, etc. Enseguida comprobarás que, como siempre, nuestra mente añade ideas y configura una **falsa realidad**.

Ojo con las emociones: ¡son contagiosas!

¿Cuántas veces nos ha pasado que, después de hablar con una persona enfadada, agobiada o resentida, al separarnos, nos sentimos exactamente igual que ella? De pronto, nos invade una incómoda pesadez, todo nos parece más hostil, más oscuro, más agresivo. Caemos presa del desasosiego y buscamos urgentemente un antídoto para nuestro malestar: comprar algo, llamar a alguien y soltarle nuestro dolor sin pensar que, quizás, es lo último que necesita esa persona en ese momento, rumiar planes en absoluto coherentes con nuestros ideales… Son soluciones temporales que jamás llegan a rozar el problema de fondo.

No estaría de más tener en cuenta que, al igual que el entusiasmo o la alegría, las emociones perturbadoras son extremadamente contagiosas.

El problema surge cuando no somos conscientes y nos dejamos arrastrar, pues eso condiciona severamente el resto de nuestro día y puede llegar a interferir en aspectos como la toma de una decisión importante, por poner un ejemplo.

Es cierto que, a menudo, cuesta no ceder a la corriente, sobre todo cuando el portador de la emoción es una persona cercana, como un familiar o un amigo muy querido. Nos cuentan su desgracia

y, cuando nos despedimos, nuestra mente está cubierta de espesos nubarrones.

Si estás pensando en que hay que ser solidarios y compasivos con estas personas, estoy totalmente de acuerdo, pero una cosa es tender una mano amable y otra dejarse contagiar por la emoción ajena. Eso no tiene nada que ver con la empatía. Es más, opera justamente al revés: si la empatía nos ayuda a ponernos en el lugar de la otra persona para comprender su punto de vista y, a partir de ahí, tratar de ayudarla en la medida de nuestras posibilidades, el contagio emocional se comporta como un virus: se expande por nuestra psique, ataca a nuestro cuerpo y, al final, caemos en un estado emocional igual o más devastador que el de la persona «portadora».

«La primera medida para salir ileso de una tormenta de irritación, nerviosismo o desesperación es siempre la misma: saber que el dueño de tu mente eres tú. Si tú no abres tu pensamiento a las exageraciones irracionales de los demás, nadie podrá influirte».

Rafael Santandreu

No debemos sentirnos culpables si tratamos por todos los medios de permanecer inmunes al contagio. Nuestra salud (incluida la mental) es lo primero, y de nada sirve ponerse a llorar con un amigo. El dicho relativo a las penas compartidas no se refiere a eso, sino a aceptar la mano amiga que nos tienden para tratar de salir del pozo. Jamás debemos arrastrar a la otra persona para que se una a nosotros en nuestra desesperación. ¿De qué nos sirve eso? Dos personas que han caído en el mismo pozo lo tienen difícil para salir de él.

A veces, los demás no entienden por qué no adoptamos su misma postura después de relatarnos con todo lujo de detalles el problema que les angustia. Es posible que nos tachen de fríos e insensibles, de ser incapaces de conectar con las desgracias ajenas. Parece que necesitan reafirmarse en su visión pesimista y, si no los acompañamos, entonces nos ven como criaturas hostiles y sueltan

una retahíla de reproches para quedarse bien a gusto. Eso sí, nosotros nos sentimos hechos polvo, pero el egoísta emocional es incapaz de captar las emociones ajenas. Es duro, pero tenemos que asumirlo: el problema está en ellos.



En nosotros está ayudar a superar el bache a la persona que nos cuenta su vida si queremos y si podemos hacerlo, pero ello no implica de ningún modo que tengamos la obligación de tirarnos al pozo con ella para «solidarizarnos».

Por si fuera poco, a menudo estas personas rechazan de plano cualquier solución positiva que tratemos de aportar, porque se creen en poder de la razón absoluta, la cual suele girar en torno a la visión negativa de todo en general. Es difícil razonar con una persona así, por lo que no te sientas mal si no consigues arrancarla de su bucle de negatividad y autocompasión. Un psiquiatra que conocí cuando trabajaba en el banco me dijo en una ocasión que, por mucha ayuda que se le proporcionara a un paciente, si este no ponía de su parte y se esforzaba por superar su problema, jamás saldría de él, por muy bueno que fuese el doctor que lo tratase.

Y es que la mente es así de poderosa. Hay personas que se empeñan en ver el lado oscuro de todo y que jamás percibirán la luz, aunque tengan el dedo pegado al interruptor. No lo pulsarán porque, en el fondo, no quieren ver esa luz; se sienten más reconfortadas en su posición de «pobrecitas», desde la que atraen la compasión ajena y desde la que se convierten en el centro de atención.

Así que, como conclusión, puedes tratar de iluminar a otras personas si lo desean y si se dejan ayudar, pero si no es así, siéntete en paz; lo has intentado y no ha podido ser. Sigue adelante y nunca permitas que nadie apague tu luz con sus miserias, pues seguro que habrá muchas almas que agradecerán cualquier apoyo que les puedas brindar.

RETO MINIMALISTA 42

No te dejes embaucar

- Si eres una persona de las denominadas «altamente sensibles», posiblemente sufrirás más de la cuenta cuando te topas con alguien que magnifica cualquier contratiempo. Sin embargo, puedes prevenir el contagio emocional recordando la cita de Rafael Santandreu: el **dueño de tu mente** eres tú.

- Escucha (si quieres) lo que te cuenta esa persona, pero mientras lo hagas, mantén la **distancia emocional** necesaria para que no te afecte. Eso no significa que no te importe su problema, sino que esa historia es suya, no tuya, y así debe seguir. Quizás te ayude imaginar que te está contando otra cosa menos relevante, como el estado del tráfico.

- Puedes dar tu opinión al respecto, sabiendo que lo más probable es que sea rechazada contundentemente y que te hará sentir mal. ¡No lo permitas! Me refiero a sentirte mal. Por supuesto, la persona es libre de rehusar tus consejos, pero está en ti mantener un **estado emocional sereno**, exactamente tal y como estaba antes de tener ese encuentro.

- Acepta que, a veces, cuando una persona te cuenta un problema, no busca que se lo soluciones; solo necesita que la **escuches** con interés. Puede que, durante su relato, ella misma encuentre su solución.

Seamos honestos con nosotros mismos

Proponernos algo en la vida es fabuloso.

Cuando tenemos un objetivo en mente, además de la ilusión y el entusiasmo, sentimos que estamos vivos.

Sin embargo, yo creo que cuando nos marcamos una meta (escribir un libro, practicar un deporte de forma regular, conseguir nuestro trabajo soñado, olvidarnos de la comida procesada, etc.), hay que tener en cuenta dos factores para evitar frustrarnos y perder la alegría de cultivar aquello que nos hace ilusión.

En primer lugar, debemos ser honestos con nosotros mismos, aunque duela. Antes de emprender cualquier camino que nos exija cierto esfuerzo, tenemos que preguntarnos si ese camino lo hemos elegido realmente nosotros. En otras palabras: ¿para qué queremos seguirlo?

La respuesta debe salir de nuestro corazón, pues la mente se adelantará y tratará de convencernos de que, sin ninguna duda, nosotros hemos decidido escoger esa vía hacia la felicidad. Probablemente, desplegará una prolija lista llena de razones que apoyen esa decisión que, según ella, hemos tomado con total libertad.

En estos casos, lo mejor es retirarse a un lugar tranquilo y mantener una conversación con nuestro interior.



Quizás descubramos que eso que queremos hacer, en realidad, es una exigencia del mundo exterior que hemos asumido como propia como consecuencia de la constante programación a la que se nos ha sometido a lo largo de nuestra vida.

Todos sabemos lo valorado que está tener un gran puesto, una buena posición social y mil cosas más. Pero ¿de verdad queremos iniciar un camino que exigirá una larga lista de sacrificios y dedicación para conseguir algo que no hemos escogido libremente? ¿Algo que no es nuestro sueño?

Dando un paso más, lo peor es cuando la exigencia de un camino sí que nos la imponemos nosotros mismos, pero como consecuencia de una interpretación incorrecta del mundo. Por ejemplo: que es importante tener unos ingresos altos es una idea que nos ha inculcado la sociedad, pero sacrificar nuestra vida personal para lograr un ascenso meteórico es una exigencia derivada de la primera. La hemos creado nosotros mismos, sí, pero como consecuencia de la idea inicial y conocida de lo importante que es tener un gran trabajo. Esas exigencias «derivadas» a veces son difíciles de detectar, y debemos ser especialmente hábiles y realmente sinceros con nosotros mismos para desenmascararlas.

«La zona de confort que más nos cuesta superar es precisamente ese autoconcepto, esa autoimagen que tenemos y que para nosotros corresponde a nuestra identidad, a quienes creemos que somos de verdad».

En segundo lugar, para poder disfrutar del camino (esa frase tan manida, pero a la que tan poca atención prestamos), es necesario olvidarnos del resultado. Esta idea es inaceptable para muchos y es lo que conduce a la perdición, a esa sensación de que no valemos lo suficiente, a esa terrible costumbre de compararnos con los demás en la que siempre salimos perdiendo.

Otro ejemplo: si queremos practicar un deporte, no debemos perder la perspectiva: lo hacemos para mantenernos saludables. Si conseguimos correr treinta minutos seguidos, estupendo; si solo son diez, estupendo también. Todo cuenta y nuestro cuerpo nos agradecerá que pasemos el mayor número de minutos posible lejos del sofá. El resultado final lo conseguimos desde el momento en que decidimos ponernos las zapatillas y salir a correr. Todo lo que venga después, será positivo sí o sí.

¿Qué te gustaría hacer a ti de verdad? Solo a ti. Piénsalo. Igual te llevas una sorpresa.

RETO MINIMALISTA 43

¿Qué quieres para tu vida?

- **Ilusiónate** con algo y anímate a llevarlo a cabo, pero antes, asegúrate de que lo quieres tú. Para ello es útil preguntarte lo siguiente:
  - ¿Por qué quieres eso?
  - ¿Qué beneficios aportará a tu vida?
  - ¿Qué sacrificios conllevará?
  - ¿Merece la pena el esfuerzo en relación con el resultado?
  - ¿Serás capaz de aceptar que no obtengas el resultado esperado o que este sea diferente a lo que imaginabas?
  - ¿Qué diferencias crees que habrá entre lo que eres ahora y la persona en la que te convertirás si finalmente consigues tu meta?

  Puedes añadir todas las preguntas que se te ocurran. Te recomiendo anotarlo todo en un cuaderno para examinarlo unos días después. Las cosas se ven diferentes cuando se las deja madurar un tiempo.

- Una vez inicies tu proyecto, olvídate del **resultado**. Disfruta de lo que aprenderás por el camino, de las personas que conocerás, de las experiencias que vivirás… En realidad, ese es el auténtico resultado. Habrás cambiado a mejor.

Tener miedo es un acto egoísta

Tener miedo es un acto egoísta, aunque sea duro oírlo.

¿Por qué es egoísta?

Si somos capaces de dejar a un lado nuestro venerado ego (que tanta luz nos impide ver), aunque sea solo durante un instante, nos daremos cuenta de que, al igual que cada uno de nuestros actos tiene su resultado, todas nuestras emociones acaban desencadenando consecuencias, a veces imprevisibles y, a menudo, indeseadas.

Si unos padres son temerosos, sus hijos interiorizarán ese temor, y cuando tengan que enfrentarse al mundo, carecerán de las herramientas necesarias para afrontar con madurez los retos que les plantee la vida porque estarán tan asustados que no podrán razonar con claridad. Este es solo un ejemplo de los muchos que se podrían proponer. Como madre, tengo mucho cuidado de no trasladar a mis

hijos ningún miedo absurdo, aunque entiendo que haya padres cuyo amor por sus retoños les impida ver que la sobreprotección, lejos de ser una ventaja, puede tener consecuencias desastrosas. No pasa nada, nadie es perfecto, yo tampoco lo soy. Todos hacemos lo que podemos.

En todo caso, está bien recordar que no pasa nada por tener miedo; somos humanos y nuestro rango de emociones es amplio e interesante. Hay que explorarlo. Lo que ya no está tan bien es compartir nuestro miedo, sobre todo con aquellos que dependen emocionalmente de nosotros (como, por ejemplo, nuestros hijos). Por supuesto, me refiero a miedos que no son reales. No está de más advertir de la importancia de mirar antes de cruzar por un paso de cebra, pero de ahí a decir (para este caso en concreto y a modo de ejemplo) que el mundo está loco, que nadie respeta los semáforos, que el otro día atropellaron a una anciana o que hay que tener cuidado de que no te empujen a la carretera, como a veces han hecho en las vías del metro, hay una gran diferencia. Puede que todo lo anterior sea verdad, pero ¿qué ganamos soltándoselo a bocajarro a nuestro hijo de cinco años? Le metemos el miedo en el cuerpo y le hacemos creer que vive en un mundo horrible poblado por seres malvados cuya misión consiste en fastidiarnos.

En todo caso, lo importante es querer progresar y racionalizar las emociones que nos perturban. En mi caso, durante muchos años fui una persona temerosa del mundo. Me parecía que había demasiadas piedras en mi camino y que mi postura victimista estaba más que justificada. Ciertamente, el entorno que nos rodea durante la infancia graba profundamente ciertos rasgos en nuestro carácter. A veces estos rasgos no nos gustan, pero la buena noticia es que se pueden moldear. Algunos son más sencillos de cambiar que otros; sin embargo, como todo, cuando uno se propone algo, simplemente con su intención ya ha iniciado el camino para conseguirlo.



La vida me ha enseñado que el miedo no es algo real, sino una creación de nuestra mente.

En realidad, lo descubrí hace relativamente poco, gracias a las clases de equitación y a los intentos frustrados de mi profesor para enseñarme a galopar. Nunca he sido una gran deportista, por lo que tenía bastante con trotar y hacer algún ejercicio de doma. Para mí, el galope era un aire que escapaba a mi control y me aterraba porque imaginaba todo tipo de caídas fatales. Mi profesor (que me enseñó que soy capaz de hacer mucho más de lo que creo), insistía en que no había motivos para tener miedo. ¡Qué fácil era decirlo! Por suerte, soy bastante cabezota, y como en el fondo, tenía muchas ganas de galopar, un buen día, tras una clase de equitación realmente desastrosa, al volver a casa me obligué a reflexionar y conseguí sentir, por fin, que la idea de que el miedo no es real es una verdad como un templo. Lo supe de la forma más sencilla: si galopar realmente diese miedo, todo el mundo lo tendría y, por tanto, nadie galoparía.

¿Cómo era posible, entonces, que hubiese tanta gente que, no solo lo hacía, sino que disfrutaba con ello? Muy sencillo: para ellos el miedo no existía. Conclusión: si unos lo vemos y otros no, es que realmente no hay nada ahí. No hay miedo.

En un instante, perdí el miedo a galopar. ¡Lo vi tan claro en mi mente que no me lo podía creer! En mi siguiente clase, galopé y disfruté. ¿Que puedo caerme? Sí, pero también puedo tener un accidente de coche y no por ello conduzco con temor.

Lo mejor de todo es que me di cuenta de que si había logrado vencer un miedo que sentía muy arraigado en mí, podría deshacerme de muchos otros. Por supuesto, no todos se eliminan igual de rápido; a mí me quedan muchos por superar, pero como siempre, lo importante es iniciar el proceso y tener un auténtico deseo de evolucionar para no quedarnos estancados en nuestra zona de confort. A veces, es más cómodo quedarse en esa zona, pues así

evitamos afrontar el posible fracaso que podría conllevar el hecho de emprender eso que tanto nos aterra.



Renunciar a nuestra zona de confort es el primer paso para superar el miedo, porque, al fin y al cabo, las riendas de nuestra vida están en nuestras manos. Nadie nos garantiza nada, pero lo que sí es seguro es nuestro perpetuo malestar si convivimos eternamente con imágenes mentales que distan mucho de la realidad.

Solo comprendiendo que es una construcción mental podremos avanzar. El miedo no es malo, pero no debemos olvidar que solo debería servirnos para sobrevivir en casos extremos y reales (si nos ataca un león, el miedo nos pondrá en alerta y eso es justo lo que necesitamos para salir corriendo como si no hubiera un mañana). Para todo lo demás, el miedo es solo un estorbo, un dibujo de nuestra mente (que desea protegernos de todos los males y, al igual que nuestros padres, a veces se excede en su cometido).

Si somos capaces de apartar el temor del horizonte, veremos que hay todo un mundo detrás, esperando a ser experimentado. Se puede vivir sin miedo; es cuestión de paciencia y perseverancia. La neuroplasticidad de nuestro cerebro nos permite crear nuevas rutas más amigables. Una vez que comprendemos que manejar el miedo es cosa nuestra, se abrirá ante nosotros un mundo de infinitas posibilidades.

«En realidad, el miedo no es más que un sentimiento basado en pensamientos, ideas, opiniones y expectativas que nos han repetido machaconamente y que estamos dispuestos a creer. Estas creencias y pensamientos surgen automáticamente [...] y, por tanto, nos condicionan».

Brenda Shoshanna

RETO MINIMALISTA 44

¿Qué harías sin miedo?

- Piensa en algo que te dé **miedo** y hazte las siguientes **preguntas** (te recomiendo que las escribas, junto con sus respuestas, para que veas en conjunto lo que hay dentro de tu mente):
    - ¿**Qué te da miedo** exactamente? Emprender un proyecto y que no salga como esperabas, las opiniones ajenas, que te ocurra algo terrible, que te lleves una decepción importante, que alguien te rechace por hacer eso que temes…
    - ¿**De dónde sale ese miedo**, es tuyo o te lo han inculcado en algún momento de tu vida (tus padres, tus amigos, la sociedad…)?
    - ¿**Qué sientes** al ser víctima de ese miedo? Impotencia (crees que no puedes hacer nada para vencerlo), hastío (porque siempre va a ser así), resignación, enfado, tristeza…
    - ¿**Qué sentirías** si hicieses eso que tanto temes (sin pensar en el resultado, solo por el mero hecho de intentarlo)? Alegría, orgullo de haberte atrevido a dar el paso, seguridad, quizás algo de incertidumbre, pero sana y llena de esperanza, paz interior…

- Haz una lista con dos columnas, la primera de ellas titulada «¿Cómo soy hoy?», y la segunda, «¿Cómo sería si hiciese eso que temo?».
  Recuerda que no estamos considerando el resultado de afrontar ese miedo, puede salir bien o mal. Lo que importa es la **persona en la que te conviertes** cuando te atreves a dejar atrás tu zona de confort.

- Plantéate una pregunta final: «¿Quién te **impide** pasar por encima de ese miedo y asomarte para ver qué hay más allá?». Puedes anotar todas las excusas que quieras: la familia, el trabajo, la edad, la falta de tiempo, la carencia de habilidades, etc., pero ¿sabes cuál es la verdadera respuesta, la que es común para cualquiera que haga este ejercicio? **Tú**. Si realmente deseas superar un miedo o atreverte a hacer algo que deseas, siempre encontrarás el medio, antes o después, de una forma o de otra.

Tenemos razón. ¿Y qué?

Es obvio que hay muchas injusticias en el mundo, pero por alguna razón, siempre tendemos a fijarnos y regodearnos en las que ocurren más cerca de nosotros (que, curiosamente, suelen ser las menos importantes en el conjunto de las cosas).

En más de una ocasión me he encontrado dándole vueltas a algo que me ha sentado mal: unas palabras ofensivas, una actitud egoísta, un punto de vista absurdo… Por supuesto, todos estos calificativos son míos, pues nada puede ofendernos si no lo permitimos, el egoísmo es una cuestión relativa que depende de las circunstancias de la persona que describimos como tal (y que con frecuencia desconocemos) y en cuanto a lo absurdo… ¿hay algo en esta vida que no lo sea?

«Qué fácilmente se queda atrapada la gente en sus prisiones conceptuales».
Eckhart Tolle

Un buen día, alguien me hizo ver que acostumbraba a dar demasiadas vueltas a asuntos que no merecían la importancia que les concedía. En ese momento, una luz se encendió en mi interior y me permitió ver (con horror) cuánto tiempo había desperdiciado rumiando experiencias. Quizás podía tener razón respecto de alguna de ellas, pero es un «quizás» cogido con pinzas porque, como siempre, cada uno vemos la vida de un color diferente. En todo caso, aunque yo tuviese razón y la otra persona no, ¿para qué me servía recordar la situación que me había molestado una y otra vez, a veces, durante días? Cuanto más pensamos en esas situaciones que tanto nos han perturbado, más leña al fuego echamos, de modo

que al final, es posible que acabemos recordándolas de un modo muy distinto (y mucho peor) de lo que fueron en realidad.



Por fin caí en que, si todo ese reconcomio no me iba a ayudar a mejorar de algún modo aquello que tanto me afectaba, no tenía sentido seguir alimentándolo. Suponía una completa pérdida de tiempo, un desgaste inútil de energía y una forma absurda de perder mi paz mental.

La ventaja de tomar esa decisión es la serenidad que me acompaña desde entonces. Es algo que no tiene precio. Cuando empiezo a rumiar, hago un alto, reflexiono sobre el sentido de darle vueltas y, por lo general, mi mente se calma y recupero la serenidad perdida.

Está claro que hay cosas que no están bien y, en ocasiones, hay gente que se comporta mal; esto es algo objetivo, no está en nuestra imaginación o en nuestra forma de ver el mundo. Confieso que, en estas circunstancias, pensar en el karma me ayuda (¡soy humana!). Aun así, también he comprendido que cada persona se comporta según sus circunstancias y que, a veces, estas son más peliagudas de lo que podemos imaginar.



Es posible que, en un momento dado, tengamos razón de una

manera escandalosa, pero incluso en esos momentos, nuestra grandeza se revela en una actitud humilde y conciliadora, algo mucho más beneficioso para las partes implicadas.

Todos queremos ser felices y esto no se consigue luchando por el primer puesto en el podio de los razonamientos (aunque la medalla de oro nos corresponda objetivamente).

Al final todo se reduce a una idea muy básica: ¿quiénes somos nosotros para juzgar a nadie? Sigamos nuestro camino, ayudemos a quien se deje y no critiquemos por criticar, sobre todo, si esto se convierte en una fea costumbre que empaña nuestro bienestar.

Y sí, hemos oído en más de una ocasión esta maravillosa pregunta: ¿Qué prefieres: tener razón o ser feliz? ¿Por qué no adoptarla como mantra cada vez que detectemos que empezamos a rumiar o que estamos a punto de iniciar una batalla que no merece la pena luchar?

RETO MINIMALISTA 45

Cuida de tu paz mental

- Tu **paz mental** es lo más importante. De ella dependen muchas cosas y personas que te rodean, así que es crucial prestar una atención exquisita a lo que dejas entrar en tu mente.

- Cuando estés en medio de una discusión en la que creas que tienes razón, **expresa** tu **opinión** de forma tranquila y sin intención de convencer a nadie para que adopte tu misma postura. Recuerda que cada uno interpreta la realidad a su manera y no tiene sentido tratar de imponer tu criterio.

- Si ves que la conversación lleva el camino de convertirse en una discusión acalorada, pon **freno** a tu participación (por más que tu ego te azuce para que defiendas tu postura a capa y espada). Una persona que trata de imponer su forma de ver las cosas a toda costa demuestra pobreza emocional y, además, está faltando al respeto a los demás.
  En esas situaciones incómodas, lo mejor que puedes hacer es tratar de conciliar (¡si consigues meter baza!), y, si eso no es posible, mantenerte al margen. Te ahorrarás el estrés de gritar para hacerte oír y la incómoda sensación de perder una batalla de esas en las que no merece la pena intervenir. Una persona segura de sí misma no necesita ganar en ninguna discusión.

¿Cómo empiezo mi senda espiritual?

Una vez tomada la decisión de cambiar nuestra visión del mundo, nos enfrentamos al primer obstáculo: ¿por dónde empezamos?

Esta pregunta nos genera cierta inquietud. Somos seres orgullosos y perfeccionistas. Cuando tomamos una decisión, queremos ejecutar las acciones que la acompañan de la mejor forma posible y, por ello, tendemos a abarcar más de lo que podemos (y, a menudo, más de lo realmente necesario).

Además, para bien o para mal, tenemos un exceso de recursos a nuestro alcance, y escoger los más adecuados para nosotros requiere un tiempo y un esfuerzo importantes. Existen muchos libros que versan sobre espiritualidad (y dentro de estos, muchas ramas diferentes), hay cientos de vídeos en YouTube, por no hablar de la lista interminable de pódcasts, talleres, conferencias… Lo mejor es no volverse loco ante tanta oferta y seleccionar inteligentemente aquello que intuimos que nos va a servir. Si pretendemos empaparnos de toda la información disponible, acabaremos saturados.

Personalmente, creo que lo mejor es empezar por escoger qué facetas de nuestra vida queremos mejorar. Puedes hacer una lista por orden de prioridad y, a partir de ahí,

buscar el recurso que mejor se adapte a tu estilo de vida.

Si pasas mucho tiempo en el coche, los pódcasts son una excelente opción. Si trabajas en casa, quizás te sea cómodo hacer un taller *online*. Puede que no dispongas de mucho tiempo entre semana, por lo que las conferencias o los cursos intensivos de fin de semana pueden ser lo más interesante para ti. El mercado es muy amplio y merece la pena invertir un poco de tiempo para seleccionar lo que nos venga mejor.

En mi caso, en más de una ocasión, me planteé elaborar una lista de virtudes, como la que hizo en su día Benjamin Franklin, y a partir de ahí, controlar mis progresos. Sin embargo, eso suponía una tarea más en mi apretada agenda y me di cuenta de que, si intentaba hacer algo que no podría cumplir más allá de los primeros días, acabaría frustrándome.

Como no quería tirar la toalla, opté por una vía más sencilla: avanzaría lo que pudiese, aunque fuese un poquito cada día, pero sin horarios ni calendarios. Al principio, no me convencía mucho la idea, pues tenía la sensación de que, al no tener mi progreso espiritual agendado, con suerte, ejecutaría algunas acciones de pascuas a ramos. Mi sorpresa fue que, precisamente al no tener esa obligación planificada, y dado que me había comprometido de corazón a seguir la senda espiritual, estaba mucho más pendiente de cumplir mis «deberes».

Decidí que, una vez a la semana, consultaría uno de mis libros sobre budismo y tomaría buena nota de lo que leyese para ponerlo en práctica a lo largo de esos siete días. Nunca elegiría una lectura demasiado extensa, para evitar caer en la trampa del «no tengo tiempo». En concreto, me concentré en algunos principios del entrenamiento mental budista. Son ideas sencillas, pero muy poderosas. Me propuse reflexionar sobre cada una de ellas durante unos minutos al día, y eso cambió mi visión de un modo radical.

Como todos los días tengo que llevar a mis hijos al cole, en el viaje de vuelta aprovecho para escuchar vídeos de YouTube o

audiolibros que me interesen.

Finalmente, procuro escribir sobre mis sentimientos. Es increíble comprobar cómo piensa nuestra mente en realidad. Cuando empiezo a escribir sobre algo, acabo nadando en aguas muy alejadas de la orilla de la que partí.



Escribir sobre nuestros propios sentimientos es una excelente herramienta de autoconocimiento.

Olvídate del estilo literario, las comas, los puntos o los adjetivos. No busques redactar un escrito coherente. Solo suelta lo que llevas dentro, a la velocidad de tus pensamientos (¡en la medida en que tu mano te lo permita!). Pronto verás que es una costumbre a la que regresarás una y otra vez, porque mantener conversaciones con nosotros mismos es un hábito reconfortante. Siempre, sin excepción, hallarás una respuesta, incluso a preguntas que ni siquiera sabías que tenías en mente.

Gracias a todos estos recursos, poco a poco mis días fueron transcurriendo de forma más tranquila. No pensaba tanto y vivía más. Mi humor mejoró notablemente y ya no me frustraba por nimiedades. Digamos que disfrutaba más de la vida y mantenía un estado mental más «plano» ante las dificultades.

Obviamente, los altibajos siguen estando ahí, y lo acepto como el ser humano imperfecto que soy. Lo bueno es que he comprendido, al fin, que lo importante es seguir adelante y asumir que solo con perseverancia y con un deseo genuino de evolucionar es posible dar un giro a nuestra forma de ver el mundo.

Por eso, te animo a poner en marcha tu propio plan, el que mejor se adapte a ti. De nada sirve ejecutar un gran plan si luego no lo podemos cumplir, y todos somos conocedores de nuestro estilo de vida y de lo que cabe en él. Vale más un paso pequeño pero

afianzado, que avanzar mucho durante una semana y luego no hacer nada el resto del mes. No nos torturemos, el ritmo de vida actual no nos lo pone fácil, pero si no somos capaces de sacar diez minutos al día para nuestro desarrollo personal, entonces tenemos un problema (que, como todos, se puede solucionar). Eso sí, al principio, es preferible elaborar un plan con pocos objetivos; así será imposible no cumplirlo.

Un puñado de pasos pequeños conducen a una mente feliz. Una vez que entramos en el camino, no querremos abandonarlo. Y no olvidemos que no hace falta alcanzar ninguna meta; basta con disfrutar cada día y aguardar con ilusión lo que nos depare. Podemos llevarnos muchas sorpresas si conservamos la mente atenta y el corazón en calma.

Por si te sirve, te dejo este pensamiento que te recomiendo repetirte a menudo, hasta que forme parte de tu ser:

«La felicidad de nuestras vidas depende de la calidad de nuestros pensamientos».

Marco Aurelio

RETO MINIMALISTA 46

Tu camino espiritual

- ¡Enhorabuena! Has dado el primer paso hacia una vida mejor: te has propuesto seguir la senda de la espiritualidad. Esa **intención** será tu motor en los momentos bajos.

- Elabora una **lista** con todo aquello que te llama la atención o que quieras mejorar en tu vida (relaciones, autoestima, confianza, etc.).

- **Prioriza** y escoge lo primero que hay en la lista. Ahora que tienes claro en qué te vas a centrar, busca qué **herramientas** te servirán mejor a tu propósito. Ya comentamos que hay muchas a tu disposición. Tienes que encontrar la fuente de la que te nutrirás (vídeos de YouTube sobre esa materia en concreto, algún autor especializado, audiolibros, libros en papel, etc.). Debe ser algo que puedas encajar en tu rutina diaria.

- Introduce el **hábito** de dedicarte un tiempo al día para tu crecimiento personal, aunque sean solo diez minutos. Bien aprovechado, ese tiempo puede iniciar un cambio en ti que no tardarás en percibir.

- Al margen de la herramienta que elijas, te recomiendo que te guardes cinco minutos para dedicarlos a **escribir** acerca de tus sentimientos, de lo que te ha ocurrido durante el día, sobre algo que te preocupe… En definitiva, para escribir sobre lo primero que te venga a la mente. Creo que la escritura es un método muy poderoso para conocernos mejor, pues a veces, llevamos emociones dentro de las que ni siquiera somos conscientes, y cuando estamos a solas con nuestro cuaderno, nos sentimos

algo más libres para dejarlas salir; el papel no nos va a juzgar, todo lo contrario, acogerá lo que nos aflige y nos ayudará a transformarlo.

Despedida y gratitud: carta al lector

Querido lector:

Muchísimas gracias por haber llegado hasta aquí. Deseo de corazón que estos relatos te hayan hecho pasar un rato entretenido y que te hayan inspirado para llevar una vida más espiritual.

La idea de escribir estos breves ensayos nació como una especie de autoterapia: sentía que necesitaba avanzar en mi crecimiento personal, pero había perdido el norte. Leía muchos libros, veía vídeos y escuchaba pódcasts, pero, aun así, me faltaba una pieza clave que hiciese todo el proceso más personal.

Por eso, se me ocurrió que si plasmaba sobre el papel aquellas ideas que más me habían llamado la atención tras mis lecturas y visualizaciones —y que pensaba que podían ser beneficiosas para alcanzar el equilibrio mental—, ello me ayudaría a interiorizarlas o, al menos, a interpretarlas de una forma novedosa.

Puedo decir que, a día de hoy, no he alcanzado un equilibrio emocional total (¿existe algo así?). Dudo que llegue a estar iluminada en el sentido budista de la palabra, pero tengo claro que cada día avanzo un pasito, uno muy pequeño, sí, pero cuando lo doy, procuro grabarlo a fuego en cada célula de mi ser. Me animo a mí misma a seguir adelante y a convertir cada avance en un hábito.

Sigo leyendo todo lo que puedo sobre budismo y psicología positiva. Siempre hay mucho que aprender, aunque últimamente me he dado cuenta de que, además de aprender, hay algo muy bonito en transmitir. Siempre he sido una persona reservada, por lo que ofrecer este libro al mundo ha supuesto un gran reto para mí. Aunque inicialmente lo escribí como un puñado de reflexiones íntimas, finalmente he decidido que vea la luz, y eso siempre da mucho miedo.

Obviamente, no puedo pregonar que hay que olvidarse del miedo y luego quedarme acurrucada con mi manuscrito en un cajón de mi mesa, donde solo yo lo pueda leer. Siento que necesito compartirlo y, si ayuda a una sola

persona a ser un poquito más feliz, me sentiré orgullosa de haber superado esos resquemores que asaltan a todo escritor con poca experiencia.
Disfruta de la vida, amigo lector. Está en ti hacerlo. Ojalá podamos compartir muchos relatos más.

Hasta pronto.

Agradecimientos

Escribir este libro ha sido complicado y gratificante a la vez, pero ha requerido muchas horas de dedicación y de correcciones. En esta última tarea, tengo que agradecer a mi marido Raúl, lector fiel, amable y crítico, todas las horas de lectura y sus prolijas anotaciones en los márgenes. Su visión de la vida (siempre le digo que es como un monje zen) me ha ayudado a reorganizar algunas ideas que no estaban del todo claras y a adoptar un punto de vista más cercano al lector.

Gracias infinitas a Francesc Miralles, por sus sabios consejos a la hora de dar forma a lo que, en un principio, no eran más que un puñado de relatos. Su sugerencia de reorganizarlos y dotarlos de un formato más dinámico y visual ha transformado completamente esta obra, y le ha dado lo que necesita para convertirla en un manual para una vida mejor. ¡Gracias, Francesc, por tu ayuda desinteresada!

Aún no puedo creer lo afortunada que soy de formar parte de la familia literaria de mi querida agente, Sandra Bruna. Sin su paciencia y su tesón, posiblemente *Minimalismo mental* habría acabado dormitando en algún cajón de mi escritorio. Gracias, Sandra, por creer en mí.

Gracias también a mi estupenda editora, Soledad Calle, quien, además de darle la oportunidad a mi manuscrito, lo ha pulido con sus acertadas sugerencias para hacerlo más cercano al lector.

Siempre estaré muy agradecida a mi maestro Juan Manzanera, que tantas enseñanzas budistas me ha transmitido y de quien sigo aprendiendo. Gracias a sus libros y a sus talleres he llegado a conocer facetas de mí misma que llevaban mucho tiempo escondidas.

Gracias a todos los maestros que no conozco personalmente, pero cuya sabiduría me ha ayudado a evolucionar gracias a sus talleres, conferencias y libros. Los siento muy cerca: Thich Nhat Hanh, el Dalai Lama, Pema Chödrön, Buda y un largo etcétera.

No puedo dejar de agradecer a la vida todas las maravillas que me regala cada día, pero también todos los desafíos que, tras mucho esfuerzo, finalmente he aprendido a recibir con los brazos abiertos. Siempre he aprendido algo después de superar cada obstáculo. Muchas veces desearía haber tenido otra vida, una más sencilla, en la que el autoconocimiento fuese un mero pasatiempo y no una necesidad vital, pero supongo que entonces no sería yo, no me habría convertido en la persona que soy hoy y no podría estar compartiendo estos ensayos con el mundo.

Finalmente, querido lector, te agradezco que hayas invertido tu tiempo en esta aventura minimalista. Ojalá los retos te ayuden a crecer y puedas convertirte en la persona que deseas ser. Sabes que puedes hacerlo; solo tienes que cambiar tu mente y, por suerte, eso solo depende de ti.

Bibliografía

Alonso Puig, Mario, *Reinventarse*. *Tu segunda oportunidad,* Plataforma Editorial, 2011.

Ben-Shahar, Tal, *La búsqueda de la felicidad,* Alienta, 2011.

Chödrön, Pema, *Comienza donde estás,* Gaia Ediciones, 2011.

Dálai Lama, *Sobre la felicidad, la vida y cómo vivirla,* Debolsillo, 2010.

Dálai Lama, *Conócete a ti mismo tal como realmente eres,* Debolsillo, 2022.

Epicteto, *El arte de ser libre,* Koan, 2020.

Frankl, Viktor, *El hombre en busca de sentido,* Herder, 2021.

Germer, Christopher K., *El poder del mindfulness,* Paidós, 2014.

Haig, Matt, *La biblioteca de la medianoche,* Alianza de Novelas, 2021.

Hawkins, David R., *Dejar ir. El camino de la liberación,* El Grano de Mostaza, 2014.

Kabat-Zinn, Jon, *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás,* Paidós, 2010.

Khentrul Lodrö T'hayé, *The power of mind,* Shambala, 2022.

Lama Zopa Rimpoché, *Transformar problemas en felicidad,* Dharma, 2000.

Loreau, Dominique, *El arete de lo esencial,* Círculo de Lectores, 2013.

Manzanera, Juan, *El hallazgo de la serenidad,* Martínez Roca, 2003.

Mata, Valeria, *Todo lo que se mueve,* Comisura, 2022.

Mello, Anthony de, *Despierta,* Gaia, 2015.

Miralles, Francesc, *20 preguntas existenciales cuyas respuestas pueden cambiar tu vida,* Kairós, 2022.

Noguchi, Yoshinori, *La ley del espejo*, Comanegra, 2010.

Ruiz, Miguel, *Los cuatro acuerdos,* Ediciones Urano, 1998.

Russell, Bertrand, *La conquista de la felicidad,* Debolsillo, 2013.

Santandreu, Rafael, *El arte de no amargarse la vida*, Oniro, 2011.

Sarton, May, *Diario de una soledad,* Gallonero, 2021.

Séneca, *Sobre la vida feliz,* RBA Gredos, 2022.
Shosanna, Brenda, *Sin miedo*, Oniro, 2011.
Suzuki, Nobuo, *Wabi Sabi: the wisdom of imperfection,* Tuttle, 2021.
Thich Nhat Hanh, *Las enseñanzas de Buda. Los tres fundamentos,* Oniro, 2002.
Thich Nhat Hanh, *La ira. El dominio del fuego interior,* Oniro, 2004.
Thich Nhat Hanh, *Un guijarro en el bolsillo,* Oniro, 2003.
Tolle, Eckhart, *El poder del ahora,* Gaia, 2001.
Tolle, Eckhart, *El silencio habla,* Gaia, 2003.
VV. AA., *La poesía de los árboles,* Nórdica, 2022.
Watts, Alan, *La sabiduría de la inseguridad*, Kairós, 2017.
Yongey Mingyur Rinpoché, *La alegría de vivir,* Rigden Institut Gestalt, 2019.

Título original: *Minimalismo mental*
Diseño de cubierta: Pedro González
Conversión a formato digital: Estudio eBook

Edición revisada y adaptada

Primera edición: marzo de 2026

© 2026, Magda Kinsley
© 2026, VR Europa, un sello de Editorial Entremares, S.L.
Balmes 188, 08006 Barcelona - **www.vreuropa.es**

Todos los derechos reservados.
Prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra, el almacenamiento o transmisión por medios electrónicos o mecánicos, las fotocopias o cualquier otra forma de cesión de la misma, sin previa autorización escrita de la editorial.

ISBN: 979-13-87601-93-5

EUROPA

Seguinos

VReuropa

Índice de contenido

Cubierta
Sobre este libro
Sobre Magda Kinsley
Portada
Dedicatoria
Epígrafe
Índice
Introducción. Esa mochila que siempre nos acompaña
¿Cómo utilizar este libro?
Un té con Epicteto
    Reto minimalista 1. Adiós al control
Nada es para siempre (¡menos mal!)
    Reto minimalista 2. ¡No importa que nada sea eterno!
Hazte amigo de tu mente
    Reto minimalista 3. Doma tu mente de mono
Esa irritante necesidad de que pase algo extraordinario
    Reto minimalista 4. Cómo ser feliz sin depender de nada externo
¿Por qué nos gusta tanto hacernos las víctimas?
    Reto minimalista 5. Afronta sabiamente cada cosa que te suceda
Vive cada instante (pero hazlo de verdad)
    Reto minimalista 6. Un ratito aquí y ahora
¡Malditos bloqueos!
    Reto minimalista 7. Amabilidad ante el bloqueo
¿Por qué nos torturamos con las comparaciones?
    Reto minimalista 8. Adiós a las comparaciones
¿Por qué la vida tiene que tener un sentido?
    Reto minimalista 9. ¿Por qué buscas el sentido a la vida?
Nuestros problemas solo existen en nuestra mente
    Reto minimalista 10. Reformulando nuestro diccionario
¡Cómo nos gusta planificarlo todo!
    Reto minimalista 11. Fluye con la vida
La humildad, esa gran desconocida
    Reto minimalista 12. Cultiva la humildad
Conecta con tu entorno
    Reto minimalista 13. Acepta con serenidad tus momentos oscuros
Mi mundo particular

Reto minimalista 14. Permítete sentir tus emociones
Centrarnos en el ahora significa descansar
Reto minimalista 15. Aquí y ahora
Sobre cómo conseguí no desear tantas cosas
Reto minimalista 16. Colecciona momentos felices
Los tesoros ocultos en las malas decisiones
Reto minimalista 17. Remodela tu visión del pasado
¡Cómo nos gusta juzgar a los demás!
Reto minimalista 18. Olvídate de juzgar y aprende a mirar con otros ojos
Sobre cómo vivir la incertidumbre de forma constructiva
Reto minimalista 19. Haz amistad con la incertidumbre
Aprender cosas nuevas nos mantiene vivos
Reto minimalista 20. ¡Atrévete a empezar algo nuevo!
El mundo sigue girando, aunque nosotros dejemos de hacerlo
Reto minimalista 21. Baja a la tierra
Sobre las ventajas de tomar las riendas
Reto minimalista 22. Sueña y ponte en marcha
Cada día es nuevo y diferente
Reto minimalista 23. Empieza de cero cada mañana
¿Qué ganas con enfurecerte y explotar?
Reto minimalista 24. Aprende a controlar tu ira
La trampa de la pereza
Reto minimalista 25. Empieza ya, ¡sin pensar!
El mapa de tu vida
Reto minimalista 26. Suelta lastre y acoge lo que llegue
Cuando todo el mundo sabe lo que nos conviene mejor que nosotros
Reto minimalista 27. Antes de reaccionar, encuentra tu centro
A veces, la vida nos pesa demasiado
Reto minimalista 28. Una nueva vida
No necesitas llenar cada minuto de tu día
Reto minimalista 29. Organízate para no dejar de hacer lo que te gusta
Perfeccionismo y *wabi-sabi*
Reto minimalista 30. ¡Celebra tu imperfección!
La soledad no es mala, sino una excelente aliada
Reto minimalista 31. Una cita contigo
¿Qué es la felicidad para ti?
Reto minimalista 32. Descubre la auténtica felicidad
No esquivar es, a la larga, la senda hacia la serenidad
Reto minimalista 33. Tómate un café con tu sombra
No somos el centro del mundo (aunque a menudo creamos lo contrario)
Reto minimalista 34. Elige tu huella
Las maravillas que encierra el punto de no retorno
Reto minimalista 35. Descubre y bendice tus puntos de no retorno
La naturaleza nos devuelve nuestra autenticidad
Reto minimalista 36. Respira y conecta

Los libros, mis grandes amigos
Algunos tesoros
Reto minimalista 37. Forja nuevas amistades
Tu vida desde la butaca de un teatro
Reto minimalista 38. Asiste a tu propia función
Cuando damos todo por sentado
Reto minimalista 39. No des nada por hecho
La inutilidad de anticipar desgracias y de vivir en la perpetua preocupación
Reto minimalista 40. Olvida las historias inventadas
Libérate de lo superfluo sin temor
Reto minimalista 41. ¡Tira sin piedad!
Ojo con las emociones: ¡son contagiosas!
Reto minimalista 42. No te dejes embaucar
Seamos honestos con nosotros mismos
Reto minimalista 43. ¿Qué quieres para tu vida?
Tener miedo es un acto egoísta
Reto minimalista 44. ¿Qué harías sin miedo?
Tenemos razón. ¿Y qué?
Reto minimalista 45. Cuida de tu paz mental
¿Cómo empiezo mi senda espiritual?
Reto minimalista 46. Tu camino espiritual
Despedida y gratitud: carta al lector
Agradecimientos
Bibliografía
Créditos


Cubierta