



*el viaje al*

**AHORA**



*Una guía sencilla para llevar  
la atención plena a nuestro día a día*

**Jorge Barraca**

2<sup>a</sup> edición



DESCLÉE DE BROUWER

Jorge Barraca Mairal

## EL VIAJE AL AHORA

Una guía sencilla para llevar  
la atención plena a nuestro día a día



**Desclée De Brouwer**

© Jorge Barraca Mairal, 2011

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2011

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-2527-2

Depósito Legal: BI-2850-2011

*Si vas a emprender el viaje hacia Ítaca...  
pide que tu camino sea largo,  
rico en experiencias,  
en conocimiento...  
... que sean numerosas las mañanas de verano  
en que con placer, felizmente,  
arribes a bahías nunca vistas...  
Ten siempre a Ítaca en la memoria.  
Llegar allí es tu meta...  
Mas no apresures el viaje.  
Mejor que se extienda largos años,  
y en tu vejez arribes a la isla con cuanto hayas ganado en el camino,  
sin esperar que Ítaca te enriquezca.  
Ítaca te regaló un hermoso viaje.  
Sin ella el camino no hubieras emprendido...*

K. Kavafis (1911)

# ÍNDICE

|  |     |
|--|-----|
| Unas palabras para comenzar .....              | 13  |
| 1. El caracol .....                            | 17  |
| 2. El dinosaurio .....                         | 29  |
| 3. El perro .....                              | 41  |
| 4. El pato .....                               | 53  |
| 5. La ballena .....                            | 65  |
| 6. Hacia la atención plena .....               | 77  |
| 7. La atención plena de la respiración .....   | 83  |
| 8. La atención plena del cuerpo .....          | 89  |
| 9. La atención plena en un lugar público ..... | 95  |
| 10. La atención plena en casa .....            | 101 |

EL VIAJE AL AHORA

|  |     |
|--|-----|
| 11. Caminar con atención plena . . . . .                 | 107 |
| 12. La atención plena en actividades del hogar. . . . .  | 113 |
| 13. Un paseo manteniendo la atención plena . . . . .     | 119 |
| 14. La atención plena a lo largo de unas horas . . . . . | 125 |
| 15. Una mañana o una tarde con atención plena . . . . .  | 131 |
| 16. Vivir un día con atención plena. . . . .             | 137 |
| Cierre... y alborada . . . . .                           | 143 |



## UNAS PALABRAS PARA COMENZAR

Reflexionar es bueno, pero volver una y otra vez sobre lo mismo impide ser feliz. Por elemental que parezca, vivir dando vueltas y vueltas a las cosas puede ocasionar incluso trastornos realmente graves (depresiones, obsesiones, ansiedad, hipocondría, etc.). La clave para disfrutar y aprovechar nuestra vida consiste en no ensimismarnos, sino en estar ahora –ya– en contacto con el mundo y abiertos a lo que nos llegue en cada momento. Esta es la idea básica que quiero transmitir en este libro.

De niños nos decían que había que pensar bien lo que se hacía y decía, y también las consecuencias. No es que fuera una enseñanza perniciosa, ni mucho menos. Pero puede llegar a serlo si se asume como una verdad absoluta y se lleva hasta el extremo. Al menos, así lo parece en muchas personas: aquellas que se agobian cuando tienen que tomar cualquier decisión, que dan mil vueltas sin llegar nunca a atreverse a nada, que se pierden en sus divagaciones, que ante el mínimo contratiempo (el pinchazo de una rueda, la avería de la cisterna, el recibo retrasado, la mancha del vestido...) se sienten desbordados.



Y es que vivir es fácil, pero nos lo complicamos. Padecemos terriblemente porque nuestra mente es una parlanchina incorregible y no nos deja en paz. Los “sufridores de pensamiento”, o sea, aquellos que ven que uno de sus problemas (quizás el mayor de ellos) radica en una incontrolable imaginación negativa, se identificarán con muchas cosas que cuento en este libro. Pero... ¿es que es posible esperar el resultado de un análisis de sangre rutinario sin agobiarse? ¿No estar preocupado por las posibles desgracias que pueden pasarles a nuestros familiares y amigos, o a nosotros mismos? ¿No “comerse el tarro” ante la posibilidad de un despido, cuando la cosa está tan mal...? Claro que se puede.

En las páginas siguientes voy a proponer una estrategia para evitar que el pensamiento se vuelva nuestro peor enemigo. No se trata de ninguna aportación personal –ni probablemente nadie, en justicia, podría atribuirse su invención–, sino de un procedimiento conocido desde los albores de la humanidad, nada milagroso y, sin duda, bastante más practicado en Oriente que en Occidente. Me refiero a la actitud de estar en contacto con la vida, abiertos a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo nuestra atención plena y consciente a lo que se está haciendo en cada momento, sin juzgarlo ni valorarlo o, como es también ya conocido por muchas personas, practicando *mindfulness*.

Frente al pensar y pensar, invito a vivir y vivir, incluso aunque lo que vivamos no sea agradable y no nos guste. Si dar vueltas y vueltas a las cosas conduce a la pasividad y a la evitación, la atención plena favorece estar activos y, en consecuencia, ayuda a lograr la satisfacción vital. No es que se vaya a dejar de pensar, claro, pero sí se puede aprender a tomarse los pensamientos de otra manera.

Para acompañarles en este camino, he dividido el libro en dos partes claramente diferenciadas. Una primera de introducción a la





atención plena y una segunda con diez ejercicios que la introducen progresivamente en nuestro día a día. Y es que resulta muy difícil, si no imposible, que su mera comprensión intelectual nos aporte algo, mientras que llevarla realmente en nuestra vida es la forma de beneficiarnos de su poder vivificante y curativo.

En la primera parte cuento por qué reflexionar continuamente puede resultar tan perjudicial, señalo cuáles son los obstáculos para abrirnos a la experiencia, por qué juzgamos siempre todo tanto y cuál es la naturaleza de la postura alternativa: la atención plena. En cada capítulo me he servido de una fábula para transmitir las ideas de una manera intuitiva. Estas historias son muy elementales, pero en ellas está contenido todo lo que luego –con bastantes más palabras– he querido transmitir. Así pues, cuando capten el sentido de estas historias, ya habrán hecho suyas las claves de la atención plena.

En la segunda parte del libro propongo un plan de actuación concreto para lograr que la atención plena cobre cada vez más espacio en nuestra vida. Este plan es realmente sencillo y accesible a todo el mundo. No necesita ningún tipo de preparación especial. En rigor, es más bien una introducción a la práctica de esta atención; quizás solo una pequeña prueba, para que aquel que lo desee descubra qué puede significar vivir de esta forma a partir de ahora y sienta, quizás, que es un camino por el que seguir avanzando.

A lo largo del libro no pretendo convencer a nadie con razonamientos –caería entonces de nuevo en el método de la reflexión sin fin que trato, precisamente, de desterrar–, sino invitar al que quiera a que practique un cambio de actitud. Cuando llegue a la segunda parte del libro puede intentar llevar a la práctica los ejercicios que desee, aunque, como es natural, tienen un carácter progresivo, y mientras el primero solo le ocupará tres minutos, el último implica



estar con la actitud de la atención plena durante un día completo. Pero no crea que esto supone mantenerse veinticuatro horas en una posición contemplativa o meditativa, no tiene nada que ver con eso. Y, al contrario de lo que uno puede imaginar, resulta mucho más relajado que vivir como solemos hacerlo. Se podría decir, incluso, que se trata de pasar al fin un día viviendo, viviendo realmente, en vez de sonámbulo. Descubrirá que el mundo es mucho más interesante, mucho más intenso, mucho más atractivo, mucho más vivificante y mucho más placentero de lo que solemos sentir.

Y también verá que no deja de tener pensamientos, naturalmente, incluso negativos, y aun aquellos con los que ha podido estar luchando mucho tiempo, pero que eso no significa que se quede permanentemente “enganchado” en ellos. Porque tener pensamientos no significa juzgar, valorar, interpretar todo el tiempo cada cosa que vivimos y nos sucede. Los pensamientos pueden llegar e irse como otras cosas de la vida: el frío, el apetito, el entusiasmo, el cansancio, la plenitud, la tristeza, la satisfacción, las ganas de correr o las ganas de reír. Son cosas que surgen, que sentimos, que en un momento dado tienen su presencia y que se van sucediendo. Si aprendemos a convivir con nuestros pensamientos, con nuestras sensaciones y con nuestros sentimientos y los atendemos o estimamos en el mismo grado que muchas otras cosas de nuestra vida, nos espera un futuro mucho más rico, sabio, mucho más pleno y vital.

Y ahora... empecemos: voy a contarles una vieja, curiosa y sugerente historia, y eso a pesar de que su protagonista solo medía unos pocos centímetros...



# 1

## EL CARACOL

Vivía en un frondoso bosque. A diferencia de sus congéneres, Metas, en vez de recrearse con la hierba del suelo, prefería girar la cabeza hacia arriba y ver con sus cuernecitos-ojos las copas de los árboles. De esa guisa, a finales de la primavera, en lo más alto de un magnífico roble, descubrió unas hojas tan verdes que se figuró resultarían un manjar especial, algo de sabor maravilloso, nada comparado con la ramplona hierba terrestre que tenía que engullir habitualmente. Y, en contra del sentido común, que, se asegura, poseen los caracoles, Metas comenzó a subir el majestuoso árbol. La naturaleza ha dotado a los caracoles de un solo y musculoso pie que, convenientemente lubricado con su propia baba, resulta un soporte seguro para cualquier ascensión; sin embargo, este medio de desplazamiento no es precisamente rápido, en especial si hay que subir por un plano completamente vertical. Tales inconvenientes no desanimaron al intrépido gasterópodo y con su noble parsimonia comenzó la subida hacia sus anheladas hojas verdes.

Por el tronco, Metas encontró otros animales. Unas vivaces hormigas, extrañadas de su comportamiento, se acercaron a él y le preguntaron que a dónde se dirigía.



—Quiero probar las hojas de la copa. Deben de ser algo sublime.

—Estás loco. Al paso que vas no llegarás ni a la mitad del tronco cuando venga el otoño y todas esas hojas estarán ya secas o se habrán caído. Si pudieses correr a nuestro ritmo, en cambio, subirías y bajarías todo el árbol el mismo día.

Sin embargo, el caracol no se desanimó. Cada vez hacía más calor y se sentía lleno de energía e ilusionado con su objetivo. Así que, siempre pasito a pasito (o, más bien, deslizamiento a deslizamiento), continuó avanzando hacia sus deseadas hojas. Además, el camino era muy hermoso. Cada vez estaba más alto y nunca había visto el mundo desde esa perspectiva, lo que le satisfizo sobremanera. Podía comer algo de musgo pegado en el tronco y, aunque seguro que no estaba tan bueno como las hojas de la copa, era lo que entonces el árbol le ofrecía.

Pero la verdad es que las hormigas no iban desencaminadas. Los meses de calor pasaron y, poco a poco, comenzó a hacer cada vez más frío: el otoño se cernía sobre el bosque. Por la noche, Metas se metía en su concha y por el día tenía que disminuir su ritmo de avance.

—Déjalo ya –le comentaron de nuevo las hormigas–. Mira que las hojas están perdiendo su verdor. Más te valdría dar la vuelta y hacer como todos los demás caracoles. Además, olvídate también de nosotras: en cuanto recolectemos algunas semillas más nos vamos al hormiguero a pasar el invierno.

A Metas le dio algo de pena perder la compañía de las hormigas, y eso que no le daban precisamente muchos ánimos. “Pero los caracoles somos hermafroditas –pensó– y, si me siento muy solo, siempre puedo amar un poquito a mi otra parte para sentirme algo acompañado”.



Con todo, ya algo más arriba de la mitad del tronco, Metas vio que casi no quedaban hojas verdes. Inexorablemente habían ido mudando de verde a amarillo y luego a marrón; muchas habían pasado a su lado mientras caían hacia el suelo. Sin embargo, no se dio por vencido.

El invierno retrasó aún más su avance. Durante semanas enteras en que el frío arreciaba ni siquiera pudo salir de su concha. No prestaba oídos a los pocos seres vivos que ahora encontraba en el tronco y que se mofaban de su fracasada aventura. Tenía paciencia... y quizás también un secreto. Lo que estos animales no sabían es que para todos los seres que viven muy rápido (como, por ejemplo, las moscas o los colibríes) el tiempo se dilata enormemente; en cambio, para los que van despacio, el tiempo pasa muy muy rápido. Por eso, en el reloj interior de Metas, los meses eran un par de días, los días solo minutos y las horas algo tan fugaz que casi no podía apreciarlo; así que, en un santiamén, las estaciones se sucedieron.

Empezó a hacer más calor y con su tranquilidad de siempre el caracol siguió su empinado camino. Ya estaba muy cerca y las hormigas volvieron a aparecer.

—¿Has pasado así todo el año, subiendo por el tronco?

—Sí. Poquito a poco.

—¡Caray, chico! ¡Qué perseverancia! Creo que empiezas a merecerte tu premio. Mira. De hecho, parece que el árbol está a punto de llenarse del verde de la vida.

La hormiga tenía razón. Y, justo el día en que las hojas alcanzaron su plena madurez, Metas se escurrió un último milímetro hasta alcanzarlas.

\* \* \*

