

Francisco Gázquez Rodríguez

Mindfulness. **El despertar a la vida**

Cinco pasos para vivir el presente


PAIDÓS
Barcelona
Buenos Aires
México

Cubierta de María José del Rey

1ª edición, septiembre 2012

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Francisco Gázquez Rodríguez, 2012
© 2012 de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.espacioculturalyacademico.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-2746-9
Depósito legal: B.19991-2012

Impreso en Dédalo Offset, S. L. (Madrid)

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

*A todos los que me han enseñado y me han hecho soñar
y en especial a los míos,
por su admirable capacidad de soportarme.*

Sumario

| | |
|--|-----|
| <i>Introducción</i> | 11 |
| <i>Prólogo</i> | 13 |
| 1. Despertar a la conciencia | 17 |
| El piloto automático | 19 |
| Acceder a la felicidad | 25 |
| Automatismos | 33 |
| La gran máquina de automatismos | 47 |
| Nuestra tribu | 50 |
| Espejos | 57 |
| Círculos mágicos | 62 |
| Reventar la matriz | 68 |
| Diez propuestas para despertar de los automatismos | 73 |
| 2. Despertar al mundo interior | 76 |
| La zona blanda | 77 |
| Sabiduría | 79 |
| Vivir en dos mundos | 84 |
| ¿Nos manipulan? | 89 |
| Pasado - presente - futuro | 91 |
| El mundo interior | 92 |
| <i>Cogito ergo sum</i> | 97 |
| La ley del embudo | 102 |
| Vivir con conciencia plena | 104 |
| El juicio y la culpa | 106 |

| | |
|--|-----|
| Acceder al centro | 109 |
| Propuestas para despertar al mundo interior | 110 |
| 3. Despertar al agradecimiento | 117 |
| El termostato de la felicidad | 118 |
| Mitos sobre la felicidad | 120 |
| Percibir la realidad | 126 |
| Cuando lo nuevo asusta | 135 |
| Realidad y conciencia | 138 |
| Barreras de la percepción | 140 |
| Ampliar nuestra visión del mundo | 142 |
| Gratitud | 145 |
| Dar y recibir | 147 |
| Propuestas para despertar al agradecimiento | 149 |
| 4. Despertar al reino del corazón | 152 |
| Compartir | 154 |
| La ley kármica del dar | 155 |
| Relaciones | 160 |
| Darnos a nosotros mismos | 162 |
| Decisiones | 165 |
| Decir «sí» a todo lo que la vida nos ofrece | 167 |
| Seres sin corazón | 168 |
| Verdadero amor | 176 |
| Propuestas para despertar al reino del corazón | 181 |
| 5. Despertar a la unidad | 187 |
| Unidad | 188 |
| Revoluciones | 191 |
| Humanización | 196 |
| Interconexión | 200 |
| Lista de deseos | 204 |
| Decidir desde la unidad | 208 |
| Propuestas para despertar a la unidad | 213 |
| El final del camino es tan solo el principio | 218 |
| Decálogo de un espíritu despierto | 222 |
| <i>Bibliografía</i> | 223 |

Introducción

Nuestro estilo de vida moderno está plagado de ventajas pero también de serios inconvenientes. ¿Tienes la impresión de que la vida pasa sin apenas darte cuenta? ¿Consideras que acarrea demasiados sacrificios y sufrimiento?

Muchos de nosotros vivimos actualmente inmersos en una frenética vorágine, en una constante incertidumbre, un baile de sillas en el que no sabemos si podremos sentarnos cuando la música deje de sonar. Este libro desvela algunos de los mecanismos ocultos de este juego, que, en cierto modo, se asemeja al del asno que persigue la zanahoria.

En estas condiciones resulta decisivo y a la vez urgente redescubrir el verdadero significado de experimentar una vida plena y lúcida, lo cual aumenta nuestra sensación de estar vivos y nos ayuda a desarrollar más sensibilidad a la hora de definir nuestros propios límites y fijar nuestras metas. Al hilo de anécdotas, vivencias y pequeños relatos nos iremos introduciendo en el fascinante mundo de estar presentes, de estar despiertos y, en definitiva, de todo lo que significa estar vivo en este asombroso planeta.

Me resulta especialmente triste constatar cómo muchas personas permanecen todavía hoy dormidas, aletargadas ante la aparente e inevitable fugacidad y falta de interés de la vida. Fruto de esta inquietud e invadido al mismo tiempo por un profundo sentimiento de agrade-

cimiento por los conocimientos y enseñanzas que he tenido la suerte de recibir a lo largo de mi vida, en forma de vivencias y experiencias pero también, en ocasiones, directamente de la mano de sabios maestros, he decidido compartir este saber plasmándolo en las páginas de este escrito que tienes ahora en tus manos. Resultaría egoísta por mi parte no hacerlo ya que se trata de algo que podría cambiar tu vida para siempre, al igual que sucedió con la mía y la de otras muchas personas anteriormente. En este sentido el verbo «compartir» adquiere aún más relevancia hoy en día ante el enorme sufrimiento innecesario con el que parecemos estar condenados a vivir y que, sin embargo, podemos evitar en gran medida si disponemos de los instrumentos y las herramientas adecuados. Por esta razón otro de los objetivos de este libro es aportar un buen puñado de dichas herramientas, de forma que puedan ser implementadas de manera sencilla y que pasen a formar parte de nuestro repertorio habitual. Se trata, en definitiva, de inspirar un modo de vida diferente, alejado de la alienación materialista y superflua que nos han vendido como único modelo de felicidad. Propongo, en esencia, un modo de vivir más cercano a nuestra verdadera naturaleza.

Cada uno de los cinco capítulos siguientes representa un paso en el camino del despertar. En ellos he intentado exponer de manera sencilla, pero también rigurosa, poderosos principios. Al final de cada tramo del camino encontrarás algunas sugerencias en forma de ejercicios para poner en práctica lo aprendido si así lo decides.

Una de las enseñanzas más importantes que puede recibir una persona es comprender que nunca es tarde para empezar de nuevo, para iniciar o continuar la senda que conduce a la realización personal, y la propuesta que tienes ahora en tus manos es un lugar desde donde empezar, un punto de partida para buscadores de respuestas que anhelan la felicidad y la paz interior. Este es, en definitiva, un libro para todos aquellos que, de alguna manera, intuyen que ha llegado el momento de **DESPERTAR**.

¡Bienvenido seas!

Prólogo

Salir de la ignorancia en la que nos encontramos inmersos no resulta sencillo. Al contrario, podría decirse que es rematadamente difícil. La razón es que estamos tan exquisitamente condicionados por nuestro entorno y la jaula que nos aprisiona ha sido tan cuidadosamente diseñada —¡por nosotros mismos!— que desmontar todo esto no es tarea fácil. Al acto de liberarse de las ataduras de la ignorancia, se le ha llamado, en casi todas las tradiciones, *despertar*.

Despertar es, en su acepción más común, la transición del estado de sueño al de vigilia. Lo hacemos todas las mañanas y, por tanto, no es algo que nos resulte extraño. Pero en este libro, Francisco Gázquez nos habla de ese otro despertar que consiste en librarnos del condicionamiento y en caer en la cuenta de que *la vida es sueño y los sueños, sueños son*.

Como decía, no es una cuestión baladí, ya que los árboles no nos dejan ver el bosque. Durante todo el periodo de crecimiento, nos enseñaron —es la norma social— a construir una jaula, más o menos dorada, y a encerrarnos dentro. Gran parte del problema consiste en que no *vemos*, no somos conscientes de nuestra condición de *recluidos* y de estar dominados por los automatismos adquiridos a lo largo de los años.

El resultado de ese condicionamiento es nuestra situación actual. Nos comportamos reflejamente, persiguiendo objetivos que no sabe-

mos si realmente nos interesan y, además, lo hacemos sumidos en un torbellino de estrés y de prisas. El mundo contemporáneo es así. Rápido, cada vez más rápido, cada vez más exigente para que lleguemos... a ninguna parte.

En este mundo tan trepidante, hay una carencia notable. Estamos necesitados de lo más evidente, de algo que podríamos llamar —lástima que la palabra esté bastante desgastada— felicidad. No. No nos educaron para ser felices, aunque tal cosa se proclame a los cuatro vientos y se nos prometa en casi todos los anuncios televisivos. Sin duda que buscamos la felicidad. Pero lo hacemos en los sitios equivocados, allí donde jamás la encontraremos. Diríase que la gente se apresura y se esfuerza para ser feliz. Las calles de nuestras abarrotadas ciudades rebosan de ciudadanos que corren de aquí para allá, afanosamente, resolviendo asuntos que les llevan a tener que despachar otros asuntos, que, a su vez, generan más problemas, que también exigen una nueva solución. Pero, desgraciadamente, tantas prisas y tantos afanes nunca parecen proporcionar el remanso de felicidad que se buscaba. Es como si todos corrieran, con gran prisa, eso sí, pero ¡ay!, en la dirección equivocada. Ese oasis de felicidad de la tierra prometida no aparece por ninguna parte. Al contrario, tanto esfuerzo parece que solo les lleva a adentrarse cada vez más en el desierto del estrés del que aparentemente querían escapar.

También podríamos llamar «despertar» a salir de ese círculo vicioso, en virtud del cual nos hundimos cada vez más en el tremedal del agobio y del sufrimiento. Necesitamos que alguien nos zarandee el cuerpo y nos saque de la pesadilla. Eso, exactamente, es lo que pretende este libro de Francisco Gázquez, que el lector tiene en sus manos. La misión de este libro es contribuir al despertar. Pero hay que añadir que Francisco lo hace de manera suave, con gran habilidad, precisión e incluso cariño. No nos da un brusco golpe para que salgamos del letargo, sino que nos conduce con inusual maestría a ir descubriendo poco a poco las zonas vulnerables de nuestra posición. Nos lleva de la mano para que nos hagamos conscientes de la precaria situación en que nos encontramos y nos va obsequiando con

anécdotas, vivencias, argumentos, relatos y consideraciones científicas que nos acercan a ese espacio mental en donde el despertar resulta más viable.

El libro consta de cinco apartados, dedicados, respectivamente, a la conciencia, al mundo interior, al agradecimiento, el reino del corazón y a la unidad. En cada una de estas áreas, el autor nos descubre falacias de las que desprenderse, tesoros por descubrir y, además, nos provee de ejercicios sencillos, pero eficaces, que nos permitirán encontrar más fácilmente la salida del laberinto y el encuentro con la libertad. En este sentido, el libro no se limita a facilitar nuestra comprensión de la realidad, sino que también nos proporciona herramientas que hacen posible que la comprensión se traduzca en acciones que nos puedan conducir a buen puerto. Francisco resulta ser un excelente compañero en ese viaje. Se halla convencido de la conveniencia de transformarnos a nosotros mismos y de que, al hacerlo, acabaremos transformando a nuestros semejantes y al mundo que nos rodea. Como él mismo afirma, *despertar como personas creará cambios sutiles, de los cuales, incluso ni tú mismo serás consciente al principio, pero que repercutirán en ti y en los que te rodean de una manera significativa a medida que avance el tiempo.*

Desde luego, la herramienta que el autor nos recomienda a lo largo de todo el texto es, principalmente, la de la conciencia: *el darse cuenta y estar atentos.* La inconsciencia o, al menos, la insuficiente conciencia, suele ser nuestro mayor déficit y, en consecuencia, el incrementar los momentos en que prestamos atención plena a lo que estamos viviendo, resulta ser la mejor medicina para curarnos de nuestra falta crónica de lucidez. Se trata de despertar del modo automático de andar por la vida, superando las inveteradas costumbres de la evasión, del aferramiento, de la cavilación y de los estados de ánimo negativos. Se trata, en definitiva, de tomar el control de nuestras vidas, de encauzarlas con creatividad y de enriquecerlas con momentos felices, conscientes, agradecidos, compasivos y solidarios. Solo así seremos capaces de despertar del sueño inconsciente de la ignorancia y acceder a la luz inagotable de la dicha y de la felicidad.

El maravilloso texto chino del Tao Te Ching* nos dice:

*El que practica el estudio, incrementa cada día su conocimiento.
Quien practica el Tao, lo ve disminuir cada día.*

Y esto es lo que sucede cuando leemos el libro de Francisco: que vamos accediendo a la sabiduría a través de la sencillez y del desprendimiento. El propio autor confiesa que su intención es más la de *ayudarnos a vaciar la mochila que a llenarla*. Y es que el alivio se encuentra en el desapego, en la generosidad y en la compasión.

Yo animo al lector a que comience a adentrarse ya, con la lectura del libro, en el territorio de la sabiduría y que, al hacerlo, se prepare para soltar lastre y para sentirse feliz.

VICENTE SIMÓN

Doctor en medicina, psiquiatra y catedrático
de Psicobiología de la Universidad de Valencia

Autor de *Aprender a practicar mindfulness*
y *Vivir con plena atención*

Valencia, junio de 2012

* Lao Tse. Tao Te Ching. Oasis, Barcelona, 1997.