

Paloma Sainz Vara de Rey

Mindfulness para niños

Cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación



Prólogo de RAMIRO CALLE

zenith

NUEVA EDICIÓN
AMPLIADA

Mindfulness para niños

Paloma Sainz Vara de Rey

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 este 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.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: febrero de 2015

Primera edición en esta presentación: abril de 2022

© Paloma Sainz Martínez-Vara de Rey, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño: Paloma Sainz y Agnes Daroca

© de las ilustraciones del interior, Agnes Daroca

Ilustración colibrí página 222 @Chumpol Taksapornchai

ISBN: 978-84-08-25578-9

Depósito legal: B. 4.176-2022

Fotocomposición: Pleca digital, S. L. U.

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

Índice

Prólogos	13
Prólogo a la nueva edición de la autora	
La meditación como arte de vivir, por Ramiro Calle	
Introducción	23
1. La meditación	35
2. Nuestra casa	46
La ventana del orden	
La ventana de la belleza	
La ventana de la respiración	
La ventana de las emociones	
La puerta del corazón	
3. Tu meditación	113
4. Mindfulness con niños	125
Respirar	
Sentir	
Caminar	
Conectar	
Cerrar los ojos	
Bailar, cantar, escuchar música	
Escribir, dibujar, leer	
Mimar	
Atrapar instantes	
No hacer nada	
5. Familia mindful	193
6. La vida es meditación	203
Semillas	217
Los 7 mensajes de Om	221
Agradecimientos	231



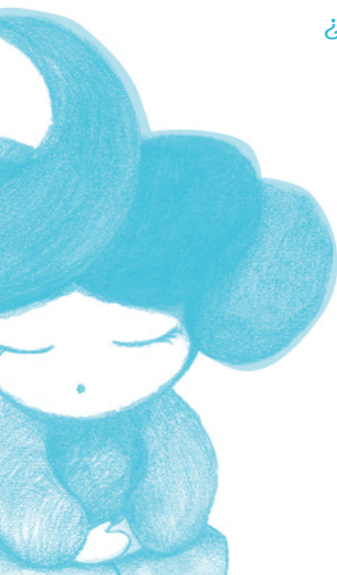
1

La meditación

¿Te gustaría tener un lugar de calma donde refugiarte los días de tormenta? ¿Un lugar en el que nada más entrar una luz blanca te envolviera y te llenara de amor? ¿Un lugar donde te sintieras conectado con todo, como si salieran rayos desde tu corazón hacia todo el universo?

Deseo concedido.
Ya lo tienes.

A partir de ahora, cuando sientas tu cabeza llena de cosas o te sientas cansado, o triste o enfadado, puedes abrir esta puerta y entrar aquí. Es tu casa. Está dentro de ti. En tu corazón. Tiene ventanas, una chimenea... ¿Qué más te gustaría que tuviera? ¿Qué te haría sentirte a gusto y seguro? ¿Una manta, un perro, un chocolate caliente...? Puedes poner lo que quieras. Incluso dibujarla. Muy bien. Es tu casa. Es un sitio mágico y lo mejor es que está dentro de ti. No necesitas nada más. Sólo tienes que cerrar los ojos y abrir la puerta. ¿Quieres que te ayude a abrirla?



«Cuando las puertas de la percepción se abren,
todo se ve como realmente es: infinito»

William Blake

Empecé a hacer yoga y meditación en 1997 después de mi primer viaje a la India. Y meditación Vipassana, en 2010, dos años después de empezar a trabajar con mi amiga y socia tailandesa Sue. Ella me llevó con Lulung, su maestro de Vipassana, y en un retiro en un bosque del norte de Tailandia descubrí otra forma de meditar, mucho más sencilla. En ella es en la que hemos basado nuestro trabajo estos últimos años, con todos los talleres de Mulberry Paint® y mindfulness, y es la base de este libro.

He estado viajando desde los veintitrés años por el sudeste asiático. Siempre pensé que estaba allí mi lugar. Pero ahora creo que no, que realmente está dentro de cada uno, en cómo miramos, en cómo escuchamos y en cómo hablamos, en cómo respondemos a lo que va llegando cada día a nuestra vida... Y que este «cómo» lo podemos cambiar. Cuando lo hacemos todo se modifica. El hecho será

el mismo, pero nosotros ya no lo veremos (ni viviremos) del mismo modo.

El viaje a nuestro interior es el mejor que podemos hacer. Tomar las riendas de nuestra propia vida para descubrir nuestra naturaleza. Y la práctica constante de meditación nos proporciona el mejor vehículo para emprender este apasionante viaje. Hacerlo sólo requiere voluntad y movimiento.

«No hay más realidad que la que tenemos dentro.
Por eso la mayoría de los seres humanos vive tan irrealmente;
porque cree que las imágenes exteriores son la realidad
y no permiten a su propio mundo interior manifestarse.»

Herman Hesse

Nuestro hogar

Vivimos en un caos. Haciendo malabarismos con agendas y Excels como artistas de un circo. Nos faltan horas por todos los sitios.

Cada día estamos más conectados a través de redes, notificaciones, whatsapps... Y todo esto o lo sabemos gestionar (y no sabemos, porque es algo demasiado nuevo y que va cambiando cada día) o nos asfixia.

Vamos a comprar al súper y mientras cogemos los yogures estamos pensando en lo que vamos a hacer para cenar, mientras esperamos en la cola del pan respondemos un mail y le decimos a nuestro hijo que deje de una vez de estampar la huella de sus dedos en los cristales de las vitrinas... Y cuando cenamos estamos pensando en lo que tenemos que dejar hecho para el día siguiente o atendemos la llamada por Skype de nuestra prima que está en Australia. O respondemos un mensaje de nuestra abuela, que nos quiere dar las buenas noches.

Vivimos con interrupciones y distracciones constantes.

Todo esto agota y nos fragmenta, porque nos impide estar con todo nuestro ser en el momento presente. Estamos en el pasado o en el futuro. Estamos en veinte cosas a la vez. Y acabamos metidos en una rueda, que es como una cadena de montaje que está articulada en torno a nuestros horarios y a los vales que tenemos que ir presentando en cada uno de los controles para poder pasar al siguiente nivel. Nos olvidamos de cuáles eran nuestros sueños, de nuestros verdaderos propósitos vitales, porque estamos demasiado ocupados en sacar el siguiente vale.

¿Qué nos está ocurriendo? ¿Es éste el ritmo que queremos para nuestras vidas? ¿Para nuestros hijos? ¿Necesitamos tanto ruido? ¿Nos asusta el silencio? ¿Nos da miedo dejar un día en blanco, decir «no» a un compromiso o apagar durante un

día entero todos los móviles, ordenadores, televisores y demás pantallas de la casa?

Un día, en medio de una fiesta llena de amigos y familia, vamos al baño. Y allí, en el silencio y la pulcritud de esas baldosas blancas, nos miramos al espejo y nos encontramos con alguien que apenas reconocemos.

Es nuestra responsabilidad estar bien. Cada uno. Romper esta rueda y construir, juntos, otros universos, en los que podamos SER. Para dar lo mejor de nosotros al mundo. Y enseñar a nuestros hijos a estar bien. A saber conectarse con ellos mismos, con su cuerpo, con su respiración y con su corazón. Con lo que SON. Para poder sentir, ser y descubrir qué les hace felices y poder hacerlo y ofrecerlo al mundo.

Un café

Hace unos años, cenando en casa de unos amigos, sacaron después de cenar un café muy especial que habían traído de su último viaje por Asia. Patricia y David llevan muchos años viajando a la India y a Bali por trabajo, y nos juntamos de vez en cuando con otros dos amigos para hacer unas cenas mágicas, con amuletos que vamos trayendo de nuestros viajes y muchas risas. Porque siempre nos reímos un montón. Esa noche sacaron este café tan especial, Kopi Luwak. Es el café más caro del mundo. Se recolecta entre las heces de un animal, la civeta, parecido a un mapache o una ardilla, que se alimenta con granos de café y luego los expulsa en sus heces transformados por unas enzimas especiales que tienen en su estómago. Los recolectores de estos granos recogen las heces, separan los granos y los tuestan suavemente para que no pierdan sus propiedades. El precio medio puede rondar los 400 euros el kilo.

Sacaron unas tazas de Marruecos, cada una de un color diferente, e iniciamos una auténtica ceremonia: lo olimos, lo tocamos, pusimos la cafetera, nos lo servimos y lo saboreamos con todos los sentidos.

En ese momento ninguno pensaba en otra cosa ni tenía ninguna otra preocupación. Sólo esos granos de café, ese olor, ese sabor.

En ese momento todos nosotros estábamos inmersos en esa bella ceremonia que captaba la atención de todo nuestro ser.

Y ¿si aprendiéramos a vivir así cada momento?

Aquí y ahora

Esta vida loca que llevamos, esta velocidad, hace que muchas veces vayamos con el piloto automático encendido y que, en lugar de responder, reaccionemos, que nuestros pensamientos nos arrastren y sobrepiensemos, que emitamos opiniones o juicios constantemente...

Pero hay otra opción de vida. Aquí y ahora.

Descansar. Dormir bien por las noches. Acostarnos con un buen pensamiento y levantarnos con un sentido de agradecimiento. Y empezar a meditar aunque sean sólo 10 minutos en principio cada día. Esos 10 minutos diarios, con constancia y paciencia, pueden cambiar nuestra vida.

Cuando meditamos conectamos con nuestra conciencia más profunda, con nuestro interior, reconocemos nuestros patrones de comportamiento habitual e identificamos nuevas opciones para hacer mejores elecciones. De este modo, podemos soltar nuestras preocupaciones, reduciendo el estrés y sus efectos físicos, y aumentar nuestro bienestar, nuestra paz y plenitud. La compasión surge, entonces, de forma natural, así como un sentimiento de paz interior, de alegría y vitalidad que nos ayuda a incrementar nuestra libertad personal y elegir una dirección más saludable y ética en todos los aspectos de nuestra vida, sintiéndonos conectados con toda la humanidad y con nuestra Madre Tierra, que es la que nos sustenta.

Falsas creencias sobre la meditación

No tengo tiempo

Ésta es la más común. «¿Cómo voy a meditar si no tengo tiempo casi ni de respirar?», me ha dicho alguna vez alguna amiga. Pero sí, respiramos continuamente, aunque no somos conscientes. Y no hace falta tanto tiempo, ni que vayamos a ningún sitio ni que tengamos una preparación previa. Tan sólo necesitamos 10 minutos cada día. En nuestra casa o dónde estemos. Y podemos empezar hoy mismo.

Todos podemos encontrar 10 minutos cada día, levantándonos un poco más temprano o yéndonos antes a la cama, y sin duda es uno de los mejores regalos que nos podemos hacer en nuestra vida.

Aunque al principio nos sintamos extraños sentados y respirando y nuestra mente nos diga que qué hacemos, con la práctica, esos 10 minutos (o el tiempo que estemos) serán nuestro espacio único y personal para estar con nosotros mismos y conectar con algo dentro que nos une a todo.

Gandhi solía decir: «Hoy tengo tanto que hacer que en lugar de meditar una hora meditaré dos».

La meditación consiste en dejar la mente en blanco

Todas las personas tenemos pensamientos, incluso los monjes budistas que más meditan.

La meditación consiste en observar los pensamientos sin que nos arrastren, como si viéramos una película.

Cuando nos hacemos conscientes de nuestros pensamientos y de nuestras emociones, vemos que hay otras posibilidades de actuación. Desde una perspectiva más calmada, con más distancia, podemos hacer elecciones que nos conduzcan a una vida más auténtica y enriquecedora.

La meditación nos ayuda a ser más conscientes de todo lo que sucede, tanto dentro como fuera de nosotros.

Soy muy activo, la meditación no es para mí

Nuestras creencias limitantes hacen que muchas veces actuemos y llevemos una vida sin control, reaccionando a todo lo que va sucediendo en cada momento como si fuéramos con el piloto automático encendido

La meditación nos ayuda a crear espacio, a ser conscientes, a que la mente nos sirva como instrumento y no domine nuestras acciones.

La meditación nos hace insensibles e imperturbables

Las personas que meditamos somos apasionadas. La meditación nos hace más sensibles y nos ayuda a ver lo que es como es, sin nombrar la palabra, como diría Krishnamurti.

La meditación no nos aleja de las emociones, sino que nos ayuda a reconocerlas, a nombrarlas y a aceptarlas. Nos ayuda a cultivar las emociones positivas y a no permanecer más tiempo del necesario en las negativas.

No se me da bien

No hay buenos ni malos meditadores.

No hay metas.

No hay premios.

La meditación es un camino.

Aprendemos a meditar meditando. Se trata de incorporar un nuevo hábito en nuestro día a día.

Meditamos para ser libres, para estar atentos y conectar con la belleza que hay en el interior de cada uno de nosotros.

No soy flexible

No hace falta sentarse en posición de loto para meditar. Podemos ponernos en semiloto, cruzando las piernas, o sentados en una silla.

Y nos podemos (y debemos) ayudar de los elementos necesarios para estar cómodos, un cojín o dos... lo que haga falta.

«Nuestro mayor miedo no es que no encajemos,
nuestro mayor miedo es que tenemos una fuerza desmesurada.
Es nuestra luz y no nuestra oscuridad lo que más nos asusta.
Empequeñecerse no ayuda al mundo, no hay nada inteligente en encogerse
para que otros no se sientan inseguros a tu alrededor.
Todos deberíamos brillar como hacen los niños,
no es cosa de unos pocos, sino de todos,
y al dejar brillar nuestra propia luz,
inconscientemente damos permiso a otros para hacer lo mismo.
Al liberarnos de nuestro propio miedo
nuestra presencia libera automáticamente a otros.»

Timo Cruz en la película *Entrenador Carter*, 2005.