

7

prácticas ancestrales para calmar tu mente

Kike F. Apanades

CONECTA CON TU PROPÓSITO



CONECTA CON TU PROPÓSITO

Kike F. Abanades



kikefuentesabanades

Manuales de trabajo | 5 prácticas ancestrales para calmar tu mente

© Enrique Fuentes Abanades 2025 © Editorial Esin s.l

Cif.- B02581627

Diseño Portada: © Enrique Fuentes

Primera edición: septiembre de 2025

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).

Dirijase a Editorial Esin si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Editorial Esin a través del teléfono 91 013 31 72.

O.- INTRODUCCIÓN

Hay días en los que el cuerpo está quieto, pero la mente no. Repasas lo que dijiste, anticipas lo que podría salir mal, intentas controlar lo que todavía no ha ocurrido o piensas en todo lo que tienes que hacer, y cuando por fin llega el momento de descansar, tu cabeza decide seguir trabajando.

¿Y si no sale bien? ¿Y si me equivoco? ¿Y si ocurre eso que tanto temo? ¿Cómo voy a poder con todo?

Queremos sentir paz, pero intentamos conseguirla teniendo todo bajo control y quizá ahí esté parte del problema.

Desde hace siglos, algunas de las grandes tradiciones de sabiduría oriental han señalado un camino diferente: la calma no siempre llega cuando desaparecen los problemas, sino cuando aprendemos a relacionarnos de otra manera con ellos.

Este pequeño libro reúne 7 principios sencillos para una mente más tranquila. No encontrarás fórmulas complicadas más bien encontrarás historias, metáforas y enseñanzas que puedes recordar precisamente cuando más las necesitas.

Aprenderás a soltar aquello que no puedes controlar, a dejar de vivir pendiente de cómo deberían salir las cosas, a reconocer cuándo tu propia voz interior está alimentando tu preocupación y a enfrentarte a las grandes montañas de la vida una piedra cada vez.

Aprenderás a recordar que ninguna tormenta dura para siempre, a regresar al único lugar en el que realmente puedes vivir —el presente— y a observar tus pensamientos sin tener que creer, perseguir o luchar contra cada uno de ellos.

Estos siete principios no prometen una vida sin dificultades, prometen algo mucho más



útil: una manera diferente de atravesarlas. Quizá no necesites conseguir que tu mente nunca vuelva a preocuparse, quizá necesites aprender qué hacer cuando lo haga.

Si últimamente piensas demasiado, anticipas demasiado, cargas con demasiado o simplemente deseas vivir con un poco más de calma, estas páginas son para ti.

Lee despacio. quédate con aquello que necesitas, y cuando tu mente vuelva a llenarse de ruido, regresa: Tal vez la paz que estás buscando no esté tan lejos como pensabas.

I.- DEJA IR LOS RESULTADOS

Necesitamos gustar a la gente. Necesitamos que nuestros proyectos sean bien recibidos. Necesitamos encontrar el éxito en nuestros esfuerzos. Necesitamos, necesitamos y necesitamos.

Imagina a un jardinero cultivando un hermoso jardín de flores. Dedicar tiempo y esfuerzo a preparar la tierra, plantar las semillas y cuidar las plantas hasta que crecen. El jardinero imagina que cada una de las semillas madurará maravillosamente.

No quiere ver ni una pizca de su trabajo desperdiciada. Como resultado, el jardinero se preocupa por las plantas que están brotando. Sin embargo, cuando las plantas maduran, el jardinero descubre que algunas de ellas han muerto.

El jardinero lamenta las semillas perdidas y se siente frustrado con el jardín. A pesar de que la inmensa mayoría de las flores han florecido formando un hermoso conjunto, el jardinero no siente alegría. ¿Por qué? Porque sus expectativas no coincidieron con la realidad.

Algo similar ocurre en nuestras vidas cuando necesitamos que las cosas sean de una deter-



minada manera. Muchos de los resultados de la vida están completamente fuera de nuestro control.

Cuando exigimos un resultado específico en lugar de aceptar lo que venga, creamos una ansiedad, una preocupación y un estrés incalculables.

Entonces, ¿qué podría haber hecho el jardinero? Plantar las semillas y aceptar todos los resultados posibles. El jardinero puede hacer todo lo que esté en su mano y, aun así, algunas plantas morirán. Ninguna cantidad de cuidados puede garantizar lo contrario.

Sin embargo, el jardinero que no está apegado no necesita un resultado concreto. Se da cuenta de que está fuera de su control.

En cambio, permanece paciente. No se aferra a la imagen mental de un jardín perfecto. En su lugar, cuando las flores maduran, se encuentra

con la realidad tal como es.

Del mismo modo, en tu propia vida, no intentes forzar la realidad. Reconoce que las cosas no saldrán según lo planeado. Acepta todos los resultados posibles y haz lo mejor que puedas con lo que venga. Encuéntrate con la realidad tal como es.

II.- CONTROLA LA VOZ INTERIOR

Una de las verdades más fundamentales de la vida es que nuestros pensamientos dan forma a nuestra realidad. Pocas cosas pueden preocuparnos o causarnos estrés por sí mismas. Más bien, nos preocupan mucho más nuestros pensamientos sobre el objeto de nuestra preocupación.

Imagina a dos viajeros que emprenden el mismo camino, rumbo a la misma aldea lejana.



Uno cree que el viaje será una alegría. Espera sentir el sol sobre sus hombros, la compañía de los desconocidos que encuentre por el camino y la satisfacción de llegar a su destino.

Cuando el camino se vuelve empinado, ve una oportunidad para poner a prueba sus piernas. Cuando llueve, expresa gratitud por ello y utiliza la lluvia para rellenar su cantimplora. Después se sienta, observa cómo el agua cae sobre las hojas de los árboles y lo encuentra hermoso.

El otro cree que el viaje será largo y peligroso. Espera estar agotado incluso antes de haber dado su primer paso.

Cuando el camino asciende, solo ve cuánto le queda por recorrer y solo siente el dolor de sus piernas. Cuando llegan las lluvias, solo ve la humedad y el frío, y maldice al cielo por ello. Ambos viajeros recorren el mismo camino. Ambos atraviesan las mismas colinas, soportan el mismo clima y llegan a las puertas de la

misma aldea. Sin embargo, uno llega habiendo vivido un viaje lleno de maravillas, y el otro llega habiendo vivido un viaje de sufrimiento.

El camino no cambió entre uno y otro. Solo cambiaron sus pensamientos sobre el camino. Esta es la verdad que tan a menudo pasamos por alto en nuestras propias vidas.

No reaccionamos simplemente a lo que nos sucede. Reaccionamos a la historia que ya hemos decidido contarnos sobre lo que nos sucede.

Un cambio en el trabajo se convierte en una oportunidad o en un desastre mucho antes de que haya demostrado ser una cosa u otra. El silencio de un amigo se convierte en nada en absoluto o en una prueba de abandono mucho antes de que se conozca la verdad.

Las historias que nos contamos dan forma a las preocupaciones que sostenemos. Es este monólogo interno, mucho más que cualquier



acontecimiento u obstáculo en sí mismo, el que produce nuestra preocupación. Sabiendo esto, escucha atentamente la historia que te estás contando. Pregúntate si es cierta o si simplemente es el relato que tu mente se ha acostumbrado a contar. Elige el relato que te conduzca hacia la paz.

III.- LLEVA UNA PIEDRA

La vida nos impone muchas responsabilidades y esto puede resultar abrumador.

Si cargamos con todas nuestras responsabilidades en un solo momento iremos directos a la preocupación, al agobio y al estrés. Cuando miramos el día que tenemos por delante, solo vemos todo lo que todavía nos queda por hacer.

Imagina a dos personas despertándose exactamente la misma mañana, cada una con un día igualmente lleno por delante.

La primera abre los ojos e inmediatamente ve toda la montaña del día extendida ante ella. Los mensajes que esperan respuesta, los recados todavía sin hacer, la reunión que teme, los platos que quedaron en el fregadero de la noche anterior.

Todo llega de golpe, presionándolo antes incluso de que sus pies hayan tocado el suelo. El peso es tan grande que resulta mucho más fácil simplemente cerrar los ojos y permanecer bajo las mantas un poco más.

La segunda persona se despierta y piensa únicamente en una cosa: poner los pies en el suelo. Una vez hecho esto, piensa únicamente en levantarse de la cama. Una vez de pie, piensa únicamente en vestirse. Una vez vestido, piensa únicamente en cepillarse los dientes. Después, únicamente en preparar el desayuno. Después, únicamente en salir por la puerta.

No carga con las tareas de mañana, ni siquiera



con las de la tarde. Lleva únicamente la piedra que tiene delante.

Al llegar la noche, ambos han vivido exactamente el mismo día. Sin embargo, el primero ha estado aplastado bajo su peso desde el momento en que despertó, mientras que el segundo simplemente ha avanzado, piedra a piedra, hasta que la montaña desapareció.

Hay que comprender esta verdad: no nos sentimos abrumados o preocupados por la cantidad de responsabilidades que recaen sobre nosotros, nos abrumamos a nosotros mismos al cargar con todas ellas a la vez.

Lo único que exige nuestra atención es aquello que está frente a nosotros, ahora mismo.

No cargues con el mundo sobre tus hombros desde tu dormitorio. No intentes colocar toda la montaña sobre tu espalda.

Concéntrate únicamente en la piedra que tienes delante. Recógela, déjala y después lleva la siguiente. La montaña desaparecerá, al igual que tus preocupaciones y tu estrés.

IV.- NADA DURA PARA SIEMPRE

Gran parte de nuestra preocupación proviene de imaginar acontecimientos catastróficos futuros. Muchos nunca llegan a suceder, pero ¿qué ocurre con los que sí suceden?

Cuando estamos en medio de un momento difícil, es fácil sentirse atrapado o sentir que tu vida ha cambiado para siempre. Imagina a dos marineros atrapados en exactamente la misma tormenta, a bordo exactamente del mismo barco.

El primero se aferra al mástil aterrorizado. Para él, esta tormenta no es un acontecimiento que está atravesando su vida. Se ha convertido en todo su mundo.



No puede recordar las aguas tranquilas y no puede imaginar que regresen. Cada ola que golpea la cubierta confirma lo que ya cree: que esta oscuridad es simplemente cómo son las cosas ahora y cómo seguirán siendo.

El segundo trabaja con las cuerdas con manos firmes. La tormenta no es más suave con él que con el primer marinero.

Las olas lo golpean con la misma fuerza y el viento aúlla con la misma intensidad en sus oídos. Pero ya ha atravesado tormentas antes y conoce una sencilla verdad que el primer marinero ha olvidado.

Ninguna tormenta, por violenta que sea, permanece para siempre. El mar se calmará. El cielo se despejará. Esto también pasará.

Por la mañana, la tormenta ha terminado para ambos, como finalmente ocurre con todas las tormentas.

Sin embargo, el primer marinero pasó la noche atrapado en la desesperación, convencido de que la oscuridad era permanente, mientras que el segundo la pasó trabajando con firmeza, sin ser perturbado por el miedo y la preocupación.

Hay que comprender esta verdad: nada de lo que nos preocupa es permanente, por interminable que pueda parecer en ese momento. Esto es cierto tanto si la tormenta es la que estás atravesando ahora como si es la que tu mente ha creado para mañana. Ninguna de las dos es permanente. Es un clima que atraviesa un cielo que volverá a despejarse.

Sabiendo esto, no necesitamos preocuparnos por las dificultades futuras, porque pasarán. No necesitamos desesperarnos por las dificultades que estamos viviendo ahora, porque ellas también son únicamente un clima pasajero. No importa la tormenta, presente o imaginada, las aguas tranquilas volverán a aparecer.



V.- ESTATE AQUÍ

Pocas cosas en el momento presente pueden realmente hacernos daño. El peligro casi siempre vive en la mente, en un recuerdo que ya pasó o en un futuro que todavía no ha llegado. Cuando la mente está completamente anclada en lo que está sucediendo ahora mismo, la preocupación no encuentra dónde sostenerse.

Imagina a dos personas de pie en la misma cola, esperando al mismo médico.

La primera ya ha abandonado completamente la cola, aunque su cuerpo sigue de pie en ella. Su mente corre hacia una consulta en la que todavía no ha entrado, un diagnóstico que todavía no se ha dado, un futuro que todavía no se ha escrito.

Siente el peso de enfermedades que todavía no tiene, tratamientos que quizá nunca necesite y un veredicto que existe únicamente en su propia imaginación.

Aunque no le ha sucedido nada, sufre como si ya hubiera sucedido. La segunda persona permanece en exactamente la misma cola, inspirando y expirando.

No sabe lo que dirá el médico y no finge saberlo. Simplemente nota el suelo bajo sus pies, el silencioso zumbido de la habitación a su alrededor y la respiración moviéndose de manera constante por su cuerpo.

Sea cual sea la noticia que llegue, confía en que la afrontará cuando llegue, y ni un momento antes.

Por ahora, en esta cola, no le ha sucedido absolutamente nada.

Ambas personas acabarán escuchando exactamente las mismas palabras del mismo médico. Sin embargo, uno ya ha vivido cien veredictos imaginarios para cuando se pronuncia el



verdadero, mientras que el otro no ha vivido nada más que este único y corriente momento de estar de pie y respirar.

Hay que comprender esta verdad: la preocupación no puede sobrevivir en una mente completamente ocupada por el presente. Necesita que viajes hacia atrás o hacia delante para encontrar su combustible.

La respiración no viaja, está siempre y únicamente aquí.

Sabiendo esto, cuando tu mente se adelanta hacia futuros imaginados, vuelve a la respiración. Siente cómo entra y siente cómo sale.

En este único momento, inspirando y espirando, descubrirás que no hay preocupación en una mente completamente ocupada en el presente.

VI.- SUELTA LO QUE NO PUEDES CONTROLAR

Gran parte de nuestra preocupación nace de intentar controlar cosas que nunca estuvieron en nuestras manos.

Queremos controlar lo que otros piensan de nosotros. Queremos controlar sus decisiones, sus reacciones y sus sentimientos. Queremos controlar lo que ocurrirá mañana. Pero cuanto más intentamos sujetar aquello que no podemos controlar, más inquieta se vuelve nuestra mente.

Imagina a dos hombres navegando por un río. El primero intenta dirigir la corriente. Cuando el agua lo empuja hacia un lado, lucha contra ella. Cuando el viento cambia, se enfada. Cuando el río acelera, intenta frenarlo.

Pasa todo el viaje luchando contra fuerzas que nunca estuvieron bajo su control.

El segundo hombre también sostiene un remo, pero comprende para qué sirve.



No puede decidir hacia dónde sopla el viento. No puede detener la corriente. No puede impedir que aparezcan rápidos. Pero puede decidir cómo mueve su remo.

Los dos navegan por el mismo río. Solo uno intenta controlar el río entero.

Esta verdad debe comprenderse: no necesitamos controlar todo lo que ocurre. Solo necesitamos ocuparnos de aquello que depende de nosotros.

Cuando algo te preocupe, pregúntate:

¿Esto está realmente bajo mi control?
Si la respuesta es sí, actúa. Si la respuesta es no, suéltalo.

No intentes dirigir el río, ocúpate de tu remo.

VII.- DEJA PASAR EL PENSAMIENTO

Gran parte de nuestro sufrimiento no comienza con lo que ocurre, sino con un pensamiento sobre lo que ocurre.

Y entonces cometemos un error sencillo: creemos que porque hemos pensado algo, debe ser verdad.

Imagina a un hombre sentado junto a un río. Una hoja aparece sobre el agua. La ve acercarse. Podría levantarse, entrar en el río, atraparla y llevarla consigo, pero no lo hace. Simplemente observa cómo pasa frente a él y continúa corriente abajo hasta desaparecer. Después aparece otra hoja. Y después otra...

El hombre no necesita detenerlas. Tampoco necesita empujarlas para que se marchen. Solo necesita dejarlas pasar.

Nuestros pensamientos funcionan de una manera parecida. Aparecen pensamientos de



miedo. Pensamientos sobre el futuro. Pensamientos sobre aquello que hicimos mal. Pensamientos sobre aquello que podría suceder.

No necesitas luchar contra cada pensamiento que aparece en tu mente. Y tampoco necesitas creerlo. Puedes observarlo y dejar que continúe su camino.

Esta verdad debe comprenderse: un pensamiento es algo que aparece en tu mente. No es necesariamente la realidad.

Así que, cuando aparezca un pensamiento que te preocupe, no intentes expulsarlo. Obsérvalo, no lo persigas, no luches contra él, déjalo pasar, tú no eres la hoja, **eres quien está sentado junto al río.**

CONCLUSIÓN

Ahora tienes siete prácticas sencillas a las que volver cuando tu mente se llene de ruido, preocupación o miedo.

1. Deja ir los resultados.

Haz todo lo que esté en tu mano, pero no exijas que la realidad sea exactamente como esperabas. Haz tu parte y acepta lo que venga.

2. Controla la voz interior.

No siempre puedes cambiar lo que ocurre, pero sí puedes observar la historia que te cuentas sobre ello. Tus pensamientos pueden convertir el mismo camino en sufrimiento o en aprendizaje.

3. Lleva una piedra.

No cargues hoy con toda la montaña. Ocupate únicamente de la siguiente piedra. Un paso. Después otro. Y después otro.



4. Nada dura para siempre.

Ninguna tormenta permanece eternamente. Tampoco lo hará aquello que hoy parece insostenible. El cielo volverá a despejarse.

5. Estate aquí.

La preocupación necesita viajar al pasado o adelantarse al futuro. Regresa a este momento. Respira. Ahora mismo, simplemente estate aquí.

6. Suelta lo que no puedes controlar.

No puedes controlar el río, pero sí puedes manejar tu remo. Distingue entre aquello que depende de ti y aquello que no. Actúa sobre lo primero. Suelta lo segundo.

7. Deja pasar el pensamiento.

No todo lo que piensas es verdad. No necesitas perseguir cada pensamiento ni luchar contra él. Obsérvalo llegar y déjalo marcharse, como una hoja que pasa sobre el río.

UNA VIDA MÁS TRANQUILA SE CONSTRUYE NO SE BUSCA

Una mente tranquila no es una mente en la que nunca aparecen problemas, miedo o preocupación, es una mente que ha aprendido a relacionarse con ellos de otra manera.

Habrán días en los que las cosas no salgan como esperabas, otras veces habrá pensamientos que te asusten, habrá montañas que parezcan demasiado grandes, tormentas que parezcan interminables y momentos en los que intentarás controlar aquello que nunca estuvo en tus manos.

Cuando eso ocurra, vuelve a estas siete prácticas:

- Suelta el resultado.
- Observa lo que te estás contando.
- Lleva una sola piedra.
- Recuerda que la tormenta pasará.



- Regresa al presente.
- Océpate únicamente de tu remo.

Y deja que los pensamientos sigan su camino.
No necesitas dominar tu vida entera hoy.
Solo necesitas estar aquí y dar el siguiente paso.

Gracias por haber llegado hasta aquí y por dedicar este tiempo a cuidar tu mente. Si estas páginas te han ayudado a encontrar un poco más de calma, compártelas con alguien que creas que pueda necesitarlas.

Quizá para ti sea simplemente enviar un PDF, para otra persona puede ser justo lo que necesitaba leer hoy.

