

DEEPAK CHOPRA

¿De qué tienes hambre?



LA JOURNÉE CHOPRA
TRADUCCION DE LA PLUM DE BETHY DE TOU
¿Comidas? ¿Amor? ¿Autoestima?

URANO

Deepak Chopra

¿De qué
tienes hambre?

La solución Chopra para
la pérdida de peso permanente,
el bienestar y el alimento del alma

URANO

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

Título original: *What Are You Hungry For? – The Chopra Solution to Permanent Weight Loss, Well-Being, and Lightness of Soul*

Editor original: Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC, a Penguin Random House Company, New York

Traducción: María Isabel Merino Sánchez

1.^a edición Octubre 2014

Copyright © 2013 by Deepak Chopra

All Rights Reserved

© 2014 de la traducción *by* María Isabel Merino Sánchez

© 2014 *by* Ediciones Urano, S.A.

Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

INTRODUCCIÓN

CONSCIENCIA Y PÉRDIDA DE PESO

Por qué esto
le dará resultado

En estos momentos hay una corriente que nos está cambiando la vida a todos. Se puede percibir en los titulares. Un expresidente conmocionado al sufrir un temprano ataque al corazón, anuncia que se ha convertido en vegano. Es una declaración sorprendente y, para respaldar su conversión, Bill Clinton les cuenta a todos lo bien que se siente y el buen aspecto que tiene. En otro frente, un amplio estudio realizado en España ha descubierto que las personas que comen una dieta mediterránea, alta en pescado, frutos secos y aceite de oliva pueden reducir en un tercio el índice de ataques cardíacos. Es el descubrimiento dietético más importante desde hace años. Todos los que iban dejando la carne roja se ven vindicados por los datos médicos.

Esa marea está llegando a muchos otros frentes. Las toxinas presentes en los alimentos procesados y manufacturados son cada vez menos aceptables. *Orgánico, biológico o ecológico* es ya una palabra de uso corriente. Cada vez son más los que se convierten en vegetarianos, un modo de vida cuyos beneficios se conocen desde hace tiempo. (En una encuesta, la mitad de las mujeres británicas se describían como básicamente vegetarianas.) En un mundo sostenible, no hay lugar para el efecto contaminante de pesticidas y herbicidas. La gente se está despertando a una nueva realidad y ha surgido rápidamente una manera de comer completamente nueva.

Yo me vi arrastrado por esa marea hace unos cinco años. Ya comía «bien». Mi dieta no incluía mucha carne roja y ya hacía tiempo que había puesto freno a las toxinas obvias como el alcohol y el tabaco. Disfrutaba de lo que comía y comía lo

que me gustaba. Pero cuando miraba la bibliografía médica, veía que, cada día, surgían nuevos descubrimientos. Se establecían todo tipo de vínculos entre el azúcar y la obesidad, entre el alcohol y unos ritmos del sueño alterados, entre los carbohidratos simples y la diabetes, y muchos de estos descubrimientos afectaban al exceso de peso.

Se iban acumulando pruebas que señalaban en una única dirección. Tenía que encontrar la dieta ideal, porque había todas las razones para hacerlo. Sólo la costumbre y la negligencia me impedían maximizar la conexión entre la comida, el cuerpo y la mente.

Por no hablar de que cargaba con nueve kilos de más.

Pese a que comía «bien», me había convertido en un dato estadístico, uniéndome a los dos tercios de estadounidenses que tienen sobrepeso o son obesos. Era parte de las estadísticas, pese a que tenía formación médica, motivación, unos hábitos razonablemente buenos, no tenía toxinas importantes y podía acceder a cualquier alimento que quisiera. También sabía que seguir una dieta era inútil; no hay más que ver los numerosos estudios que demuestran, una y otra vez, que el efecto rebote hace que ganemos el peso que hemos perdido con la dieta, y le añadamos tres o cinco kilos más. Los kilos extra son la manera en que el cuerpo nos dice: «Has intentado hacerme pasar hambre. No se te ocurra volver a hacerlo».

Mi solución fue adoptar la dieta ideal, y lo hice más o menos de la noche a la mañana. No había ninguna razón para no hacerlo, dada toda la evidencia médica que conocía.

Eliminé todos los alimentos procesados.

Comía los alimentos más puros, siempre naturales y tan ecológicos como fuera posible.

Ya no bebía y eliminé también los alimentos fermentados como el queso.

Dejé de tomar azúcar refinado.

Reduje drásticamente la sal.

Renuncié a la carne roja; comía sobre todo pollo y pescado, pero me encaminaba a ser vegetariano.

Bebía agua pura.

Prestaba atención a dormir bien.

Como todo está conectado, dormir bien por la noche formaba parte de mi nueva manera de comer. La falta de sueño elimina el equilibrio entre las dos hormonas (leptina y grelina) responsables de hacer que tengamos hambre y que nos sintamos saciados. Es fácil que los que no duermen bien coman en exceso cuando su cuerpo deja de emitir los adecuados mensajes hormonales. La grasa abdominal altera las mismas hormonas. Y acabamos en un ciclo que se autoperpetúa y que no sólo es insano sino también potencialmente peligroso.

No me preocupaba estar convirtiéndome en un fanático de la pureza. En mi nueva manera de comer no había nada impuesto. No me motivaba la inquietud o el miedo. La verdad es que comer de modo «normal», al estilo estadounidense, ha alcanzado unos extremos insanos. El estadounidense medio consume 68 kilos de azúcar al año, una cantidad grotesca de calorías vacías que causan estragos en los niveles de insulina y azúcar en la sangre. En cuanto a la adicción a los alimentos procesados, que representan un 70 por ciento de lo que comen los estadounidenses, eche una ojeada a su supermercado. Hay pasillos enteros dedicados a las galletas y galletitas saladas de todo tipo, más otras cosas para picar, refrescos, pizza congelada y helados. La economía manda y si esos alimentos no se vendieran en abundancia, no ocuparían todo ese espacio de estanterías.

Lo que *no es* una postura exagerada es comer de forma natural, basándonos en la mejor información médica disponible. De eso va la marea popular de que hablábamos. Hay que prestar atención y, durante muchísimo tiempo, nuestra sociedad no ha prestado atención a la deformada manera en que comemos.

Yo buscaba «comer conscientemente». Todos los pasos que daba me hacían sentir muy bien. Mi cuerpo se sentía más ligero, incluso antes de perder nueve kilos, que desaparecieron sin esfuerzo. Deje de hacer cosas inconscientes como contestar el móvil mientras comía. ¿Por qué no disfrutar plenamente de lo que estás comiendo? Tampoco pasaba hambre. Cada comida me saciaba porque lo que comía estaba en armonía con mi cuerpo y esto, a su vez, me levantaba el ánimo. Aunque siempre he sido una persona activa, ahora tenía más energía y optimismo que nunca.

Pero lo más gratificante era la reacción de los demás. Cuando hablaba de comer conscientemente, asentían. La mayoría ya habían ido recorriendo el mismo

camino que yo seguía. La marea era real e iba en aumento. Objetivamente, vi que se había alcanzado un punto de inflexión. La consciencia colectiva había recibido el mensaje.

Cuando me senté a escribir este libro, confiaba en que muchas más personas querían recorrer este camino. No era necesario persuadirlas para que adoptaran nuevas creencias, porque comer de modo saludable es ya su meta. Sin embargo, hay algunas cosas que las detienen.

Las malas costumbres y los viejos condicionamientos.

El miedo al cambio y la presión familiar para no cambiar.

Una terca convicción de que la siguiente dieta dará resultado.

El desánimo por tener exceso de peso.

Un historial de no perder peso.

El ansia por comer, especialmente alimentos grasos, dulces y salados.

La presión del tiempo, que hace que resulte fácil recurrir a cosas para picar y alimentos procesados, y a hacer una parada rápida en McDonald's.

Es una lista formidable. Son unos obstáculos enormes en la vida de millones de personas. De hecho, es sorprendente que una nueva manera de comer haya llegado a ser tan popular; sólo hay que ver la publicidad por televisión, que usa palabras de moda como *natural*, *ligero* y *nutritivo* para vender casi únicamente comida procesada, mientras la publicidad de frutas y hortalizas frescas, cereales integrales y productos ecológicos es casi inexistente.

Para superar los obstáculos que nos han llevado a aumentar de peso, sea un poco o mucho, no voy a repetir el mismo consejo sobre comer sano que existe desde hace décadas. El consejo es, sin ninguna duda, bueno. Lo que no dice es cómo cambiar. La consciencia es la clave, porque a todos nos han adiestrado, por medio de un condicionamiento masivo, a dañar nuestro cuerpo de las siguientes maneras:

Comer inconscientemente, sin importarnos lo que hay en nuestra comida.

Perder el control de nuestro apetito.

Optar por raciones cada vez mayores.

Usar la comida por razones emocionales; por ejemplo, para aliviar el estrés de la vida cotidiana.

Recurrir a la comida más rápida que satisfaga nuestras ansias.

Todos estos obstáculos están en un único lugar: la mente. El cuerpo es un reflejo físico de las decisiones que tomamos a lo largo de la vida. La información es importante, pero añadir más buenos consejos no es la solución para comer sano. La solución es transformar nuestra consciencia.

Decidí mostrar cómo funciona la consciencia transformadora, como se puede alcanzar y por qué. De lo contrario, el mejor consejo, aunque lleve a una manera de comer mejor, seguirá dejándonos encerrados en una idea limitada de nuestro cuerpo. Ser alguien que come «bien», rígidamente, que sigue un conjunto de reglas y no se desvía nunca no es, tampoco, una situación feliz. Pero con la consciencia transformada, es fácil cambiar todas nuestras conductas arraigadas y autodestructivas. No se puede controlar aquello de lo que no somos conscientes. Si tuviéramos una piedra en el zapato, la eliminaríamos rápidamente. El dolor nos diría al instante que algo va mal. Comer mal no es igual. Lo más frecuente es que no emita ninguna señal de dolor, y los efectos dañinos se producen, a menudo, de modo invisible y gradual, ocultos a la vista. Debemos alcanzar un nuevo nivel de consciencia para darnos cuenta de lo que va mal en nuestro interior. Sólo entonces podemos proceder a cambiarlo.

Así pues, si tiene exceso de peso o se siente decaído, o si su nivel de energía es bajo, o se siente descontento con su imagen corporal y recuerda que tenía un aspecto mucho mejor y se sentía mucho mejor cuando era más joven, este libro es para usted. Le aportará muchas sorpresas y descubrimientos; entre ellos, el principal es que el peso ideal es el estado más natural en que puede estar. Su cuerpo se puede convertir en su aliado para encontrar un modo mejor de vivir, que va más allá de la pérdida de peso. La consciencia revela muchas soluciones inesperadas, lo que yo llamo sabiduría aplicada.

Pongamos manos a la obra; el viaje es apasionante, y puede unirse a la marea con auténtico entusiasmo, sabiendo que tendrá un aspecto mejor y se sentirá mucho mejor.

La comida, el peso y el hambre

Si quiere recuperar su peso ideal, tiene dos opciones. Puede ponerse a dieta o hacer algo diferente. Este libro trata de ese algo diferente. Ponerse a dieta supone la clase equivocada de motivación, razón por la cual raramente conduce a la meta deseada. Es tomar el camino del sacrificio y la renuncia. Cada día de dieta supone luchar contra el hambre y esforzarnos por conseguir autocontrol. ¿Hay algún modo más insatisfactorio de vivir?

Para tener éxito, la pérdida de peso tiene que satisfacerlos; es ese «algo diferente» que da resultado después de que la dieta haya fracasado. Si conseguimos devolver el equilibrio a las señales de hambre que nos envía el cuerpo, el impulso para comer se convierte en nuestro aliado, en lugar de en nuestro enemigo. Si confiamos en nuestro cuerpo para saber qué necesita, él cuidará de nosotros, en lugar de luchar contra nosotros. Todo tiene que ver con entender bien los mensajes que conectan la mente y el cuerpo.

Desde un punto de vista médico, me preparé para relacionar el hambre con la subida o bajada de ciertas hormonas. El hambre es uno de los mensajes químicos más poderosos que el cuerpo envía al cerebro. No deberíamos sentir hambre justo después de comer o que comer algo por la tarde nos llevara a un segundo o un tercer bocado. Pero he experimentado estas cosas —igual que millones de personas— lo cual significa que la *experiencia del hambre* puede existir incluso cuando no existe la necesidad de comida.

Es esta experiencia del hambre lo que es preciso cambiar cuando descubrimos que estamos comiendo en exceso. Los antojos y la falsa hambre no son lo mismo que darle a nuestro cuerpo el alimento que necesita. El cuerpo no es como un coche que engulle gasolina. Es la expresión física de miles de mensajes enviados a y desde el cerebro. En el acto de comer, está involucrada nuestra autoimagen, junto con nuestros hábitos, condicionamiento y recuerdos. La mente es la clave para perder peso y, cuando la mente está satisfecha, el cuerpo deja de ansiar demasiada comida.

Un planteamiento mente-cuerpo nos dará resultado porque nos pide una única cosa: *Encuentre su satisfacción*. Estar satisfechos es algo que la comida sola no puede hacer. Debemos nutrir:

• el cuerpo con comida sana • el corazón con alegría, compasión y amor • la mente con conocimientos • el espíritu con ecuanimidad y autoconsciencia Con consciencia, todas estas cosas son posibles. Pero si las descuidamos, se alejan cada vez más, hasta quedar fuera de nuestro alcance.

Parece una paradoja, pero para perder peso, tenemos que llenarnos. Si nos llenamos con otra clase de satisfacciones, la comida dejará de ser un problema. Nunca debió llegar a serlo. Comer es un modo natural de sentirse feliz. Comer en exceso no lo es. Durante siglos, se ha celebrado la vida en festines, y algunas de estas celebraciones, como banquetes de boda o cenas de jubilación, pueden ser puntos culminantes de la vida de una persona. ¿A qué niño no se le ilumina la cara cuando aparece el pastel de cumpleaños? Pero el deleite que aporta la comida hace que comer en exceso sea un problema peculiar y único. Sentirse feliz, que es bueno para nosotros, se transforma en algo que nos perjudica.

En este momento caemos en algún lugar de la escala móvil que conecta la comida con la felicidad:

Comer normalmente = Comer en exceso = Ansias de comer = Adicción a la comida

Comer normalmente produce una buena sensación.

Comer en exceso produce una buena sensación en el momento, pero lleva a malos resultados a la larga.

Ceder a las ansias de comer no es una buena sensación en absoluto: casi de inmediato aparecen los remordimientos, la culpa y la frustración.

Ser adicto a la comida trae sufrimiento, deterioro de la salud y una total falta de autoestima.

La resbaladiza pendiente que lleva al sobrepeso empieza con algo que es, en realidad, positivo: el valor natural de la comida. (No se puede decir lo mismo de las drogas y el alcohol, que pueden ser sustancias tóxicas incluso cuando no somos adictos a ellas.) La comida nos nutre y cuando comer sigue un camino equivocado, nos sentimos divididos entre el placer a corto plazo (por ejemplo, al tomar un delicioso helado de chocolate) y el dolor a largo plazo (los muchos inconvenientes de tener un exceso de peso durante años seguidos).

Entonces, ¿por qué comer de modo normal empieza a ser comer en exceso? La respuesta es simple: falta de satisfacción. Empezamos a comer en exceso para compensar la falta de alguna otra cosa. Recordando mi periodo de residencia médica, cuando era veinteañero, ahora veo cómo empezamos a caer en los malos hábitos. Llegaba a casa después de un extenuante turno en el hospital, sintiéndome agotado. Mi cabeza seguía llena de una docena de casos. Algunos pacientes seguían en peligro. Lo que me esperaba en casa era una amante esposa y una comida casera.

En lo que hace a conseguir las calorías suficientes, sentarme a cenar cumplía todos los requisitos. Hay que observar la situación humana para ver los problemas ocultos. Había acudido a la máquina de café y comido cosas diversas, deprisa y corriendo, en el trabajo. Por falta de sueño, no me daba cuenta de verdad de lo que comía. En cuanto entraba, solía tomar algo de beber, y había un paquete de cigarrillos medio vacío a mano.

En la década de 1960, yo era un hombre trabajador normal que seguía los mismos hábitos que cualquier otro médico joven que yo conocía. Me consideraba muy afortunado por tener una esposa tan cariñosa y dos preciosos niños en casa. Pero la manera voraz en que me abalanzaba a una nutritiva cena casera, combinado con todas las demás señales de comer estresado, estaba fijando un patrón sumamente erróneo. Lo curioso es que, incluso entonces, yo me consideraba bastante consciente.

Lo que dio la vuelta a la situación fue que me volví mucho más consciente; la solución que propongo en este libro. Por mucho que lo maltratemos, el cuerpo puede restablecer el equilibrio. La primera regla es dejar de interferir con la naturaleza. En su estado natural, el cerebro controla el hambre automáticamente. Cuando el azúcar en la sangre cae por debajo de un cierto nivel, se envían mensajes a una región del cerebro, del tamaño de una almendra, conocida como hipotálamo, que es responsable de regular el hambre. Cuando recibe mensajes de que ha disminuido el azúcar en la sangre, el hipotálamo secreta hormonas para hacer que sintamos hambre y, cuando hemos comido lo suficiente, las hormonas retroceden, haciendo que ya no tengamos hambre. Este bucle de retroalimentación entre la sangre y el cerebro actúa por sí mismo, como lo ha hecho durante millones de años. Cualquier animal con médula espinal (vertebrado) tiene un hipotálamo, lo cual tiene sentido porque el hambre es algo muy básico.

Pero en los humanos, es posible interferir en el hambre con mucha facilidad. El modo en que nos sentimos emocionalmente puede hacer que tengamos un

hambre devoradora o que seamos incapaces de comer en absoluto. Podemos estar distraídos y olvidarnos de comer o podemos estar obsesionados y pensar en la comida todo el día. Sin embargo, siempre andamos a la busca de satisfacción. Hay montones de cosas que pueden llenarnos además de la comida. El deseo viene de las necesidades, empezando por las más básicas:

Todos necesitamos sentirnos seguros y a salvo.

Todos necesitamos sentirnos nutridos.

Todos necesitamos sentirnos queridos y valorados.

Todos necesitamos sentir que nuestra vida tiene importancia y sentido.

Si hemos satisfecho estas necesidades, la comida será sólo un placer entre muchos. Pero son innumerables los que recurren a comer en exceso para sustituir lo que de verdad quieren. Es como una transmutación y, con frecuencia, esas personas ni siquiera ven lo que está pasando. ¿Es esta la situación en la que usted se encuentra? Veamos algunos indicadores comunes.

No se siente seguro a menos que esté aletargado por haber comido demasiado. El embotamiento trae consigo una especie de calma que dura un rato corto.

No se siente nutrido, excepto cuando sus papilas gustativas están sobreestimuladas con azúcar, sal y grasa.

No se siente querido ni valorado, así que convierte comer en «dadme algo de amor».

Su vida carece de sentido, pero por lo menos cuando come, puede ignorar el vacío interior durante un ratito.

Si deja de centrarse tanto en la dieta y las calorías, podrá ver que la historia del exceso de peso en Estados Unidos es la historia de la satisfacción perdida. Tenemos los mejores alimentos del mundo a nuestra disposición, pero nos atiborramos de los peores. Tenemos magníficas oportunidades de crecer y evolucionar, pero, en cambio, nos sentimos vacíos.

Mi meta es llevarlo a un estado de satisfacción. Una vez que eso empiece a suceder, dejará de comer por las razones equivocadas. La solución es sencilla, pero

profunda: para perder peso, cada paso del camino debe satisfacernos. No tiene que psicoanalizarse; puede dejar de obsesionarse con su cuerpo y de sumergirse en la decepción y la frustración. Sólo hay un principio aplicable: *La vida gira en torno a la satisfacción*. Si no tiene una vida plena, su estómago nunca podrá proveer lo que le falta.

«¿De qué tengo hambre?»

La historia de todos nosotros es complicada y las mejores intenciones descarrían porque nos resulta difícil cambiar. Las malas costumbres, como los malos recuerdos, siguen ahí, tercamente, cuando deseáramos que desaparecieran. Pero contamos con una gran motivación que actúa en nuestro beneficio: nuestro deseo de felicidad. Defino felicidad como un estado de satisfacción y todos queremos alcanzar esa satisfacción. Si no perdemos esto, que es nuestra motivación más básica, de vista, las decisiones que tomemos se reducen a una única pregunta: «¿De qué tengo hambre?» Nuestros auténticos deseos nos llevarán en la dirección acertada. Los deseos falsos conducen en la dirección equivocada. Puede hacer una prueba sencilla para demostrárselo; la próxima vez que vaya al frigorífico a buscar algo para comer, deténgase un momento. ¿Qué le hace ir en busca de comida? Sólo hay dos respuestas:

1. Tiene hambre y necesita comer. 2. Está tratando de llenar un vacío, y la comida se ha convertido en el medio más rápido de hacerlo. La medicina moderna tiene mucha información sobre los «desencadenantes» que activan el impulso a comer. Nuestro cuerpo secreta hormonas y enzimas que conectan el centro del hambre en el cerebro con el estómago y el tracto digestivo. Cuando éramos bebés, este era el único impulso al que respondíamos. Llorábamos porque teníamos hambre. Ahora podría ser que lo cierto sea lo contrario; cuando tenemos ganas de llorar, se nos despierta el hambre.

A lo largo de la vida, creamos nuevos desencadenantes que un bebé nunca podría imaginar. La depresión es un desencadenante muy conocido para comer en exceso. También lo son el estrés, una pérdida súbita, un profundo dolor, la ira reprimida, y muchos otros. ¿A cuáles es usted más vulnerable? Es probable que sólo tenga una vaga idea. La mayoría no somos conscientes de cuándo se dispara nuestra actitud hacia la comida, porque los desencadenantes son, con frecuencia, inconscientes; eso es lo que hace que sean tan poderosos. Reaccionamos automáticamente, sin pensar.

Cuestionario

¿Qué hace que nos lancemos a comer en exceso?

Los desencadenantes más corrientes que nos llevan a comer en exceso están recogidos en las siguientes listas. Algunos son más fáciles de vencer que otros. Mire las listas y señale las causas más comunes que le hacen comer *incluso cuando no tiene hambre*. Marque tantos puntos como crea que pueden aplicarse a su caso.

Grupo A: *Tiendo a comer en exceso si*

- Estoy ocupado o distraído en el trabajo.
- Voy con prisas y no paro un momento.
- Estoy cansado. No he dormido lo suficiente.
- Estoy con otras personas que están comiendo.
- Estoy en un restaurante.
- Estoy delante de la televisión o el ordenador y necesito algo para tener las manos ocupadas.
- Tengo un plato con comida delante, y siento que debo dejarlo limpio.

Grupo B: *Tiendo a comer en exceso si*

- Estoy deprimido.
- Me siento solo.
- Siento que no soy atractivo.
- Me siento angustiado o preocupado.
- Tengo pensamientos negativos respecto a mi cuerpo.
- Estoy sometido a estrés.
- Quiero que me consuelen.

Puntúese

Si todos o la mayoría de los puntos que ha marcado pertenecen al Grupo A, sus desencadenantes son los más fáciles de vencer. Tiene que prestar más atención a sus hábitos de alimentación, pero eso debería ser relativamente fácil. Puede que se pille comiendo cuando no tiene hambre porque su principal problema es la distracción. Una vez que se concentre en una cosa cada vez —la comida que tiene delante— podrá controlar ese comer sin prestar atención.

Si todos o la mayoría de los puntos que ha señalado son del Grupo B, tiene hambre de algo además de la comida, y prestar atención a esas cosas será el mejor medio para que pierda peso. Una cosa muy importante es no ponerse a dieta. Su camino no es pasar hambre; es encontrar satisfacción en otras cosas que no sean la comida.

Pase a la acción

Preste atención a su desencadenante antes de empezar a comer

Ahora que sabe cuáles son sus desencadenantes, puede controlarlos. No tiene que luchar contra el hambre que siente, sólo dele a su cerebro el tiempo suficiente para tomar una decisión. En lugar de ir en busca de comida, como un robot, una reacción que surge automáticamente, permítase encontrar un medio para elegir lo que quiere realmente. Al principio, esto entraña un simple momento de atención plena o autoconsciencia, como a continuación.

Siempre que esté a punto de comer fuera, recorra los siguientes y sencillos pasos:

1. Haga una pausa y respire hondo.
2. Pregúntese si lo que está disparando el hambre es un patrón conocido, como sentirse aburrido, inquieto o triste o querer una distracción. Ya conoce algunos de sus detonantes más comunes, así que vea si alguno de ellos está presente.
3. Una vez que haya identificado un detonante, pregúntese si de verdad necesita comer. Tal vez pueda encontrar una actividad alternativa, que sencillamente posponga su reacción a ese detonante; por ejemplo:

Hacer una tarea doméstica.

Llamar a un amigo.

Mirar sus mensajes electrónicos y contestar a algunos guardados.

Leer un libro.

Beber un vaso de agua.

Cualquier distracción inofensiva servirá. Su objetivo es introducir una pausa antes de reaccionar automáticamente a un desencadenante. Si sigue teniendo hambre, adelante, vaya y coma. Pero acostúmbrese a prestar atención de esta manera a sus desencadenantes; es un paso básico para superarlos y darse más libertad de elección.

Yo me prometí una única cosa antes de abordar el problema de comer en exceso: la solución debía funcionar *aquí y ahora*. Un gran defecto de las dietas es que hacen que te sientas desgraciado hoy con la promesa de que serás más feliz mañana. Pero el deseo no funciona de esa manera. «¿De qué tengo hambre?» existe en el momento presente. El impulso que sentimos se puede simplificar en unas pocas categorías básicas:

Tenemos hambre de comida.

Queremos llenar un vacío emocional.

Queremos llenar un vacío mental (como una baja autoestima, una mala imagen corporal o un sentimiento de fracaso y frustración).

A estos yo añadiría un cuarto impulso, que es espiritual. *Queremos llenar un vacío en nuestra alma.*

Son unas motivaciones fuertes, alimentadas por el deseo. Una vez que dirija el deseo en la dirección adecuada, podrá producirse una transformación real. Todos seguimos el camino del deseo cada día. El impulso a sacar más de la vida es natural y está profundamente arraigado. En este libro averiguará exactamente de qué tiene hambre. Una vez que lo sepa, ante usted se abrirá un camino despejado que tiene todo el sentido en relación con la mente, el cuerpo y el espíritu. Así es como se verá transformado:

Sólo comerá cuando tenga hambre de comida.

No comerá cuando de lo que tiene hambre es algo emocional, que tiene que ver con la comodidad, la seguridad, el amor, la vinculación afectiva con los demás

o un sentimiento de dicha.

No comerá cuando de lo que tiene hambre es de una vida que tenga importancia y sentido, en la que tenga un propósito y pueda cumplir sus metas. Estas son necesidades de la mente.

No comerá cuando de lo que tiene hambre es de algo espiritual, como la ligereza de su ser o una visión más elevada de su alma.

La dieta: Una escapatoria falsa

Algunos lectores se dirán: «Todo esto suena muy bien, pero, francamente, yo sólo quiero saber qué comer y qué no comer». Sé exactamente cómo es. Las dietas drásticas ofrecen la tentación definitiva, una solución rápida. Pero veamos qué pasa en realidad:

Karen es una mujer atractiva, de mediana edad, que se mira al espejo y no le gusta lo que ve. Quiere perder cinco kilos antes de la boda de su hija, dentro de dos semanas, pero no se desanima. Cuando tenía veinte años, podía perder dos kilos y medio en un fin de semana, siguiendo un ayuno con zumos. Si entonces le dio resultado, ahora también se lo dará.

Y así es, casi. El día de la boda de su hija, Karen ha perdido algo más de tres kilos. Casi se ha matado de hambre para conseguirlo, pero ahora puede celebrarlo. Lo que no entiende es que ha caído en una trampa. Sus antiguos hábitos alimenticios no tardarán en volver, igual que los kilos extra. Podemos imaginarla delante del frigorífico el día después, mientras la conexión mente-cuerpo recibe los siguientes telegramas:

Gracias a Dios que ya ha pasado la boda. Puedo relajarme.

Me he esforzado mucho. Me merezco darme un gusto.

Mira cuántos restos.

No puedo matarme de hambre todo el tiempo.

No puedo dejar que toda esta comida se estropee.

No es nada probable que, con estos mensajes espoleándola, Karen se detenga ante un estupendo trozo del pastel de boda. Cada vez que decidimos comer en exceso, se nos ocurren muchas excusas. El hecho de que Karen perdiera peso en un acelerón de dos semanas hasta la meta pesa poco comparado con los hábitos de toda una vida que siguen añadiendo kilos extra.

Estados Unidos es un país enloquecido con las dietas. A todos nos gustaría encontrar un remedio mágico que solucionara años de malos hábitos. Esto ha llevado a una situación bipolar. En un extremo, McDonald's es el epítome de la comida rápida, grasa y cargada de calorías, con el 11 por ciento de todas las comidas consumidas en cadenas de restaurantes, mientras en el otro extremo, la mayor parte del país está siguiendo o haciendo trampas en una dieta. Las dietas drásticas implican una forma de amnesia voluntaria. Se olvida lo que no dio resultado ayer para lanzarse de cabeza a la siguiente moda efectista.

Visto a distancia, es muy extraño que hagamos exactamente lo contrario de lo que sabemos que es bueno para nosotros. Pero podemos ver cómo sucede todo el tiempo. Alguien puede decir: «Estoy tratando de perder cinco kilos», pero luego, una hora más tarde, en cuanto se sienta en el restaurante, coger pan y mantequilla, y después, terminar la comida con un pastel de chocolate con nueces, acompañado de un helado de vainilla, «sólo por esta vez». Un informe de 2013, de Centers for Disease Control (Centros para el control de enfermedades) descubría una pequeña reducción de calorías entre los escolares —entre un 4 y un 7 por ciento—, pero ninguna pérdida de peso, lo cual se explicó por una disminución de la actividad física. Aunque el consumo estadounidense de comida rápida cayó alrededor del 2 por ciento en la última década, las personas clasificadas de obesas aumentaron de peso en el mismo periodo. Un numeroso grupo de apoyo en Internet para personas que han perdido una gran cantidad de peso adopta el mismo planteamiento del «mono con el que cargamos» (una adicción grave de la que no podemos librarnos) que Alcohólicos Anónimos. Comer en exceso es un desorden que siempre amenaza con volver. Una vez que sabes que eres alguien que come en exceso, te resignas a vivir con ansias de comer y debes mantener una vigilancia constante para evitar sucumbir. Así, debes contar cada caloría, cada día, y las recaídas son augurios de una inminente pérdida de control. No juzgo este planteamiento, pero mi intención es encontrar una alternativa a ese «mono con el que cargamos».

Lo que me ha dado resultado a mí es una concentración constante: No aparté la vista de lo que quería realmente. Para empezar, quería recuperar una manera de comer normal y sana y *no volver a recaer nunca más*. Todos sabemos que el problema real está en la segunda parte. Los médicos lo llaman incumplimiento.

Al paciente se le dice qué tiene que hacer —tomar una dieta equilibrada con mucha fruta y hortalizas, reducir la carne roja, hacer ejercicio de modo regular, dejar de fumar y beber en exceso—, pero después de unos días, semanas o meses, los malos hábitos dominan de nuevo. Por todas partes, hay buenos consejos para perder peso; sin embargo, un 70 por ciento de la población adulta tiene sobrepeso o es obesa.

No somos deliberadamente autodestructivos. Si no seguimos los buenos consejos es porque, francamente, comer en exceso nos hace sentir mejor que privarnos o dedicarnos a una actividad agotadora. Un cubo de palomitas con mantequilla dispara unos mecanismos cerebrales primitivos y poderosos; la perspectiva de correr cinco kilómetros no. Compartir un postre con los amigos en un restaurante acogedor es algo cordial y reconfortante; correr en una cinta tú solo, en un gimnasio, no lo es.

Los que se ponen a dieta siguen haciendo más de lo que, para empezar, nunca ha dado resultado.

El eslogan «Las dietas no funcionan» lleva décadas con nosotros y es absolutamente verdad. Todos los estudios de larga duración han mostrado que menos del 2 por ciento de los que se someten a una dieta consiguen perder un peso significativo (nueve kilos o más) y no recuperarlo durante dos años. No somos una nación que carezca por completo de fuerza de voluntad. El fracaso es parte integrante de todo el plan de dietas. ¿Cuál es el primer impulso de alguien típico que se somete a una dieta? Hacerse pasar hambre. Reduce su ingesta de calorías. Lucha contra sus ansias de comer y jura subsistir con algo como el zumo de la hierba de trigo durante una semana. Pero toda esa privación crea otro vacío. En lugar de sentirse triste, solo o no querido, se siente triste, solo, no querido *y muerto de hambre al mismo tiempo.*

Comprendo totalmente por qué nos hacemos pasar hambre. Un problema físico debe exigir una solución física. Los kilos extra son visibles cada vez que nos miramos al espejo. Los vacíos invisibles no lo son. Además, si comer en exceso representa una falta de autocontrol, privarnos de comida es un estallido de súper autocontrol. «Detesto comer brécol con zumo de limón, pero me fuerzo a hacerlo.» Sin embargo, el sufrimiento añadido sólo agrava el problema. Recuerde el momento clásico de la película *Los productores* cuando Zero Mostel no puede calmar a un Gene Wilder que no puede respirar, preso del pánico.

—¡Estoy histérico! ¡Una vez que empiezo, no puedo parar! —exclama

Wilder.

Sin saber qué hacer, Mostel le tira un vaso de agua a la cara. Wilder se paraliza de inmediato.

—¡Estoy histérico! ¡Y ahora estoy mojado! —chilla.

Todavía sin saber qué hacer, Mostel lo abofetea. Wilder gime:

—¡Me duele! ¡Estoy mojado! ¡Y sigo estando histérico!

Es un buen recordatorio de que hacer que nos sintamos peor nunca da resultado. Así que siga la próxima dieta de moda si quiere; puede seguirla incluso mientras lee este libro, porque cuando vea que la satisfacción es mejor que la privación, las dietas drásticas ya no le tentarán. El hecho de que la pérdida de peso pueda conectarse a una felicidad cada vez mayor es el secreto de por qué mi planteamiento da resultado.

La conexión mente-cuerpo

Para averiguar de qué tiene hambre, debe reconectar la mente y el cuerpo, mirando más allá del simple sistema de circuitos de que hablábamos antes, que controla el impulso básico del hambre a través del hipotálamo. Como puede anular las simples señales que su cuerpo le envía, incluso algo tan básico como el hambre acaba siendo parte de todo el cerebro. No todos han interferido en el sistema natural que regula el apetito. Todos conocemos a alguien cuyo peso no ha fluctuado nunca desde el final de la adolescencia. Esas personas dicen cosas como las siguientes:

Mi cuerpo me dice lo que quiere.

Me siento incómodo si aumento un kilo.

Hago ejercicio porque me siento bien.

Son afirmaciones arraigadas en la conexión mente-cuerpo cuando esta

funciona adecuadamente. Por desgracia, cuando no funciona bien, la conexión mente-cuerpo sufre un cortocircuito y son las malas costumbres las que le dicen al cuerpo qué tiene que hacer. Se envían señales erróneas y, cuando el cuerpo reacciona engordando, desequilibrándose más y, finalmente, enfermando, la mente no hace caso de estos signos de sufrimiento. Veamos por qué sucede.

Imagine que tres conversaciones telefónicas convergen en un empalme, que en realidad es el punto de encuentro de tres regiones básicas del cerebro. Cada región tiene algo que decirle; cada una le está enviando mensajes neuronales al mismo tiempo. Cada una busca una clase diferente de satisfacción. El **cerebro inferior** está satisfecho cuando nos sentimos bien físicamente. El **sistema límbico** está satisfecho cuando nos sentimos bien emocionalmente. El **cerebro superior** está satisfecho cuando tomamos decisiones buenas para nosotros.

El milagro del cerebro humano es que las tres líneas pueden confluir y cooperar. El cerebro inferior puede enviar el mensaje «Tengo hambre», que el cerebro emocional acepta, porque «Comer me pone de buen humor», de forma que el cerebro superior puede decir, «Hagamos una pausa para comer». Este acto equilibrador es natural y funciona para beneficio de las tres regiones del cerebro. Ninguna de ellas debe forzar el paso del mensaje, tratando de que la oigan quitando a las otras de en medio.

El cerebro está estructurado para encontrar felicidad en todos los niveles. Para un niño pequeño que actúa casi totalmente siguiendo el instinto básico del cerebro inferior, la felicidad significa comer cuando tiene hambre, dormir cuando está cansado, que lo abracen cuando tiene frío. Pero las cosas se vuelven más complejas cuando las otras regiones, el sistema límbico y el cerebro superior, empiezan a desarrollarse. Su versión de la felicidad es mucho más complicada.

Cuando era un médico joven, sabía estas cosas como médico, pero no les prestaba una atención personal. Vuelvo la mirada a la mesa del comedor y veo a un joven irritado (con una joven esposa paciente) cuyo cerebro estaba tan abarrotado de información técnica (cerebro superior) que la voz interior, que gritaba «Soy infeliz y estoy insatisfecho» (sistema límbico) quedaba reprimida. Al mismo tiempo, la voz más primitiva dentro de mi cabeza, que tenía miedo de fracasar y romperse bajo la presión (cerebro reptiliano) añadía un perturbador ruido de fondo. No es de extrañar que las comidas transcurrieran de modo borroso, ofreciendo un relámpago momentáneo de satisfacción. (Tuve la fortuna de que me criaran unos padres cariñosos, porque por lo menos mi nueva familia no se rompió como les sucedió a muchos médicos jóvenes que conocía. Yo sabía el valor

de dar y recibir amor.)

No es posible escapar de las tres conversaciones que se desarrollan en nuestra mente todo el tiempo. Cada día, se filtran cientos de opciones a través del cerebro superior, y cada una tiene un sesgo emocional. Es algo exclusivamente humano. Si ponemos un trocito de comida delante de un ratón de laboratorio, se la comerá automáticamente, y de un modo igual de automático se iluminará el centro del placer en su cerebro. Pero cuando ponemos comida delante de una persona, puede producirse cualquier respuesta imaginable. ¿Con cuánta frecuencia decimos cosas como las siguientes?:

Estoy demasiado disgustado para comer.

No quiero pescado. Sólo me gusta la carne con patatas.

Ahora estoy demasiado ocupado.

Nuestro cerebro tiene un centro del placer, igual que lo tiene un ratón de laboratorio, pero nuestra vida interior es increíblemente compleja. Las emociones pueden anular el hambre o hacer que sea anormalmente fuerte. Unas creencias distorsionadas, que surgen en el cerebro superior, pueden interferir tanto en las emociones como en el hambre; de ahí la adolescente anoréxica que ve un cuerpo desnutrido en el espejo, pero se siente «demasiado gorda» debido a una imagen mental deformada. (Me refiero a un único aspecto de un complicado trastorno genético y psicológico.)

Cuando comemos en exceso, puede parecer que el cerebro inferior se ha vuelto loco, forzándonos a tener un hambre incontrolable. Pero, en realidad, el problema es sistémico. En general, es una mezcla de controlar los impulsos (cerebro inferior), intentar encontrar consuelo (cerebro emocional), y tomar malas decisiones (cerebro superior). Los tres están involucrados, formando una danza continua.

Esta danza se mueve en un círculo constante, como ilustramos aquí:

Impulso

Emoción Decisión

Impulso: El cerebro inferior nos dice si tenemos hambre, miedo, si estamos amenazados o excitados.

Emoción: El sistema límbico nos dice de qué humor estamos, positivo o negativo, y nos dicta nuestra respuesta emocional en ese momento.

Decisión: El cerebro superior nos dice que hay que tomar una decisión, que lleve a la acción.

En guerra consigo misma

Permítame ilustrar cómo funciona todo esto con una historia personal. Tracy tiene un problema de peso desde que era adolescente. Ha caído en diferentes clases de conducta contraproducentes desde entonces. Se ponía a la defensiva sobre el peso siempre que sus padres trataban de hablar de ello. Desarrolló una personalidad dominante, pensando que si se mostraba segura de sí misma y autoritaria, nadie vería lo frágil que se sentía por dentro. Cuando llegó el momento de salir con chicos, pasó rápidamente a la actividad sexual, porque era lo que los chicos querían y, a su vez, ella se sentía querida. No obstante, cuanto más actuaba, peor se sentía consigo misma, así que acabaron apareciendo las drogas y el alcohol.

Todo esto ha quedado muy atrás para Tracy. Tiene cincuenta años y está felizmente casada y, en general, se siente bien consigo misma. Pero no se puede soslayar el hecho de que está entre treinta y cinco y cuarenta y cinco kilos por encima de su peso ideal. Nunca ha sido paciente mía, sólo una amiga, y cuando nos encontramos socialmente suele ser en un restaurante. No juzgo cómo come ni le doy consejos, pero en una comida típica he observado algunas cosas:

Cuando se sienta, su primer comentario es que no tiene hambre, pero encontrará algo que comer.

Mientras esperamos el primer plato, habla y come varios trozos de pan de la cesta, al mismo tiempo. Unta el pan con mantequilla, sin mirar lo que está haciendo.

Pide dos platos, un entrante y un plato principal, en cuanto el camarero le pregunta qué quiere.

Siempre deja el plato limpio.

Nunca pide postre, pero picotea del mío si yo pido uno, y suele comerse, por lo menos, la mitad.

Viendo estas costumbres, me doy cuenta de que para Tracy son algo inconsciente. Me presta atención y también se la presta a nuestra conversación, pero no a lo que hacen sus manos. Ha aprendido a borrar lo que no quiere ver. Estoy seguro de que usted ya comprende lo que está pasando; tres zonas del cerebro están librando un conflicto silencioso, y cada una utiliza su propia clase de mensaje.

El cerebro inferior de Tracy repite: «Tengo hambre. Más comida. Sigo muerta de hambre».

El cerebro emocional repite: «No me siento bien conmigo misma. Más comida. Sigo sintiéndome mal».

El cerebro superior repite: «Sé que no debería estar comiendo así. Más comida. ¿Por qué molestarme en resistir? No importa, porque el impulso volverá una y otra vez, de todos modos».

Sería maravilloso que alguien pudiera hacer una instantánea de esta charla cruzada en su cerebro, mostrársela a Tracy y hacer que viera lo que está pasando. Quizás algún día, unas técnicas avanzadas de escaneado cerebral harán precisamente eso. Pero incluso con una instantánea perfecta, el cerebro nunca se queda quieto. El problema de Tracy cambia constantemente. En un momento dado, Tracy obedece a una parte de su cerebro; al siguiente, es otra parte la que domina. Esa es la razón de que en una única comida pueda disfrutar de la comida, odiarse por comer tanto, prometerse que lo hará mejor e ignorarlo todo. Su conducta se contradice constantemente.

Esta es la guerra interna que libra cualquiera que lucha contra su peso. Aquí tiene un secreto: «*Nunca ganará esta guerra*». Si pudiera, lo habría hecho hace mucho

tiempo. Mientras siga luchando contra usted mismo, se quedará atascado al nivel del problema. Debe elevarse por encima de ese nivel y alcanzar el nivel de la solución.

Tracy está siguiendo un patrón típico y lamentable. Cada hora del día, se obsesiona con la comida, controlando lo que come y teniendo un peso excesivo. Está presa en el nivel del problema. ¿Qué se necesitaría para elevarla hasta el nivel de la solución?

Le aseguré que la respuesta existe:

—Está justo dentro de ti —le dije—. Cuando te obsesionas y te preocupas, engañas a tu cerebro. Le estás diciendo que envíe mensajes negativos a cada célula de tu cuerpo. Puedes decidir dejar de hacerlo.

—Pero me siento mal —se quejó—. No tengo ningún mensaje positivo que enviar.

—No, no cuando te sientes tan angustiada y descontenta contigo misma — acepté—. Pero hay un mensaje positivo que has pasado por alto. Prestar una callada atención a cómo se siente tu cuerpo es un mensaje poderoso, por sí mismo. La consciencia no es ruidosa ni emocional. Observa silenciosamente y ese es el mejor estado para que tu cuerpo empiece a reequilibrarse.

Tracy parecía un poco confusa, pero sonrió, porque, en cierto modo, lo entendía. Se sentía aliviada porque hubiera un medio de desatascarse. Siempre que alguien está atrapado por costumbres, viejos condicionamientos y una manera de comer descontrolada, necesita llegar a estar calladamente consciente, sin juzgar, en un estado que acalle el constante diálogo interno que llena su mente. La consciencia nos lleva desde el nivel del problema al de la solución.

Pase a la acción

Los fundamentos de la consciencia

Bien, ¿cómo lo hacemos para aumentar nuestra consciencia? Ser más consciente es fácil y se puede hacer en cualquier momento del día usando tres técnicas básicas, que equilibran las tres regiones principales del cerebro naturalmente y sin esfuerzo.

Sea **consciente de su cuerpo**. Vaya a su interior y sintonice con sus sensaciones físicas, cualesquiera que sean. Sienta lo que el cuerpo está sintiendo.

Sea **consciente de sus emociones**. Cierre los ojos, atienda a su corazón y vea cómo se siente emocionalmente. Sin involucrarse, céntrese y observe estos sentimientos.

Sea **consciente de sus decisiones**. Busque un momento en que esté en calma, quizás a primera hora de la mañana, cuando se despierte, o mientras se relaja en la ducha, y examine la mejor manera de tomar las decisiones a las que se enfrenta. Las mejores decisiones se toman desde un estado interior de apacible alerta.

Yo experimenté una auténtica transformación adoptando estas técnicas básicas, cuya práctica sólo exige un momento. No había comprendido algo fundamental respecto a mi mente. Es una máquina en perpetuo movimiento. Si se le da la ocasión, funciona todo el tiempo, amontonando una idea tras otra, una emoción tras otra. Yo no le estaba dando tiempo para hacer algunas cosas importantes. Necesitaba calmarme, reflexionar sobre el momento, considerar cómo me sentía, preguntarle a mi cuerpo cómo se sentía. «¿Qué tal vamos?» es una pregunta muy sencilla —incluyendo en esa primera persona del plural el cuerpo, las emociones y el intelecto— y, sin embargo, la mayoría no nos la hacemos con la suficiente frecuencia. Preguntarle a un amigo «¿Qué tal te va?» es algo tranquilizador. Nos merecemos lo mismo si queremos que nuestro cuerpo sea amigo nuestro.

Pruebe estas técnicas, sin esperar ni prejuizar nada. Estar en sintonía no es difícil, pero muchas personas con exceso de peso han perdido el contacto con su cuerpo, porque la verdad es que ya no se gustan. Son reacias a mirar sus emociones, porque les preocupa lo que puedan encontrar. Se sienten atrapadas por las malas decisiones tomadas en el pasado, lo cual hace que sea más difícil contemplar nuevas posibilidades. Todo esto se puede superar apartando nuestra mente de sus viejos condicionamientos. No es necesario luchar. Sólo convierta estas nuevas técnicas en costumbre y permita que el cambio llegue de forma natural.

Una historia de éxito

Dana es un éxito del planteamiento mente-cuerpo y un ejemplo de lo que quiero decir cuando hablo de un modo de perder peso sin esfuerzo. Lo importante es cómo llegó a su punto de inflexión. Esta es su historia:

—Mantuve el peso que tenía en la universidad durante muchos años — cuenta Dana—. En la treintena cambié de trabajo y aterricé en una empresa que contaba con servicio de comidas. Me acostumbré a bajar a almorzar, y la mayor parte del tiempo pensaba en el trabajo o charlaba con algún compañero mientras comíamos. No salía de la empresa lo suficiente y, si algo tenía un aspecto realmente bueno, lo comía sin pensar.

Sin darse cuenta, Dana aumentó siete kilos en un solo invierno, lo cual la asustó. Empezó a hacer dieta para eliminar ese peso, pero le costaba mantener la motivación. Suponiendo que lo único necesario era más fuerza de voluntad, se prometía, una y otra vez, que controlaría su apetito, pero ese día nunca llegó. Por el contrario, su nivel de estrés aumentó.

—Dejé la empresa y puse en marcha un pequeño negocio, justo cuando llegó la crisis. El negocio se estancó y yo iba corta de dinero. Empecé a hacer algo que nunca había hecho antes. Cada tarde me tomaba una gran barrita de chocolate Snickers, con media lata de un refresco bajo en calorías. Francamente, ni siquiera pensaba en el peso. Estaba demasiado preocupada todo el tiempo.

Al final, sus problemas empresariales empezaron a solucionarse, lo cual era una buena noticia. Pero no cabía en su antigua ropa, y cuando se miraba en el espejo, se sentía frustrada y decepcionada de sí misma.

Una dieta drástica eliminó cerca de la mitad del peso que necesitaba perder, pero cuando yo la vi, había recuperado la mayoría de ese peso. Curiosamente, el hecho de que estuviera consiguiendo nuevos clientes en su negocio de consultoría exacerbó el problema. Almorzaba más a menudo fuera, con los clientes, pasaba más horas al teléfono, había más días en que llegaba a casa agotada, a las seis de la tarde.

Era necesario un planteamiento mente-cuerpo para cambiar esas tendencias negativas. Le propuse que hiciera las tres cosas que hemos visto antes: sentir su cuerpo, observar sus emociones y tomar más decisiones conscientes.

Mi objetivo era hacer que Dana recuperara la sintonía, porque su historia tiene que ver con haber perdido la conexión entre mente, cuerpo y emociones. Este nuevo enfoque despertó su interés, en especial cuando le aseguré que no exigía esfuerzo; la única exigencia era prestar atención unos momentos, lo cual era un gasto de tiempo que podía permitirse fácilmente.

—Al principio, resultaba extraño observarme —dijo—. Empecé a pillarme cuando untaba un panecillo de mantequilla, inconscientemente, en un restaurante, así que paraba, y cuando prestaba atención veía que, en realidad, no tenía hambre. El mensaje estaba allí delante. Lo único que tenía que hacer era sentirlo.

Ahora, un año después, ha recuperado su peso de la universidad, pero lo más importante es que ha aprendido el poder que tiene prestar atención. Ser conscientes es la clave para perder peso, una vez que nos entrenamos para percibir las señales naturales presentes en el cuerpo en cualquier momento. Lleva tiempo y repetición hacer que los desequilibrios prolongados cambien, pero lo harán. Somos nosotros quienes decidimos y quienes podemos crear el cambio que deseamos.

El punto de vista de un médico

Como cualquier médico joven de la década de 1970, llegué a la mayoría de edad en la medicina sin saber absolutamente nada sobre la conexión mente-cuerpo. Mi especialidad era la endocrinología, el campo que se ocupa de las hormonas. En tanto que médico joven, me fascinaba que la secreción más diminuta de sustancias químicas podía hacer que alguien tuviera miedo, fuera valiente, se pusiera furioso, se excitara sexualmente o tuviera hambre en cuestión de segundos. ¡El secreto de la transformación del Doctor Jekyll en Mr.Hyde estaba en una molécula! Ese descubrimiento despertó mi imaginación y, al principio, pensaba que me contentaría con quedarme en el laboratorio examinando los efectos de las hormonas, porque su acción e interacción es asombrosamente compleja.

Pero cuando entré en la práctica privada, vi los devastadores efectos de las hormonas, de primera mano. Las hormonas del estrés eran culpables de trastornos que podían destrozarse la vida de alguien, con frecuencia con una gran crueldad social. «Es perezoso y aburrido», es el estigma que va unido, demasiado a menudo, a una deficiencia de la tiroides. Durante siglos, a los soldados les preocupaba parecer cobardes, pero otra hormona, la adrenalina, lleva a huir tanto como a luchar. Además, cuando la oleada de adrenalina desaparece, el cuerpo queda

agotado físicamente. Si un soldado está expuesto a suficientes situaciones donde se dispara la reacción de lucha o huye, el resultado será la neurosis de guerra. Innumerables combatientes se han acusado a sí mismos de ser cobardes —y han sido estigmatizados por sus compañeros— porque estaban sencillamente agotados a nivel hormonal. Este estigma no empezó a desaparecer hasta que se comprendió que todos los soldados acabarán traumatizados, si están el tiempo suficiente en el frente. No se trata de ningún fallo moral; el estigma era increíblemente injusto.

Mi experiencia en la práctica privada era más corriente, pero tenía lo mismo que ver con los estigmas. Muchos de mis pacientes —literalmente, miles— eran mujeres con sobrepeso que se sentían avergonzadas y tenían la esperanza de sufrir un «problema glandular», en lugar de algún fallo personal. Era desalentador cuando le decía al 99 por ciento que sus niveles hormonales eran normales. Se marchaban tristes, desalentadas y, a veces, sin esperanzas. Muchas tenían que luchar contra su propia vergüenza y culpa sencillamente para acudir a un médico y pedirle ayuda. Yo las dejaba con algo peor que lo que traían al venir. No podía aceptarlo; me puse a buscar un eslabón perdido. Hacia finales de la década de 1980, vi que un problema del cuerpo era, en realidad, un problema de la mente y el cuerpo, y no tardó en aparecer otra dimensión. Lo que tenían mis pacientes —y un sinnúmero de otras personas— era un problema de la mente, el cuerpo y el espíritu.

Para mí, aquel descubrimiento decisivo de ver los problemas médicos como problemas de la mente, el cuerpo y el espíritu fue apasionante y productivo. Aprendí lo bueno que era estar centrado y relajado, sentirme cómodo en mi interior todo el tiempo. Se valora más algo cuando sabemos que podemos alcanzarlo. Los sueños vacíos calman, pero una vez que descubres que el conjunto mente-cuerpo-espíritu es real, no hay nada más atractivo. Por fin, consigues cumplir tus anhelos más profundos. Se revela el secreto: *La vida tiene que ver con la satisfacción.*

Una vez que este secreto deja de estar oculto, todo cambia. Ves con una claridad súbita que hay todo tipo de cosas que no producen satisfacción. Algunas son distracciones, como tomar un Martini a las cinco o engancharse a los videojuegos. Algunas son obstáculos, como no hacer caso de nuestros sentimientos negativos y dejar que se enconen. Pensar que no tenemos problemas con la ira, el miedo, la culpa y la vergüenza hace que nos sintamos bien, pero no podemos engañar a nuestro cuerpo. Siente todo lo que tratamos tan desesperadamente de evitar.

No deseaba nada tanto como mostrarles el camino a los demás. Había que cambiar radicalmente todos aquellos años de despedir a mis pacientes, dejando que se sintieran desanimados y frustrados. Para las personas que luchan contra su peso, el cuerpo que ven en el espejo es una máscara. Detrás de él, hay malas costumbres, opiniones distorsionadas, expectativas bajas y todas las variedades de desaliento. La forma más cruel para matar de hambre a alguien es atarlo y ponerle delante un banquete, unos centímetros fuera de su alcance. La satisfacción es un banquete así, y para innumerables personas está fuera de su alcance. Sienten un hambre infinita de satisfacción y no saben por qué no pueden alcanzarla.

Conseguir una vida satisfactoria no es tan fácil como ver un partido de la Super Bowl, con un plato de nachos en las rodillas o disfrutar de un agradable almuerzo con un amigo, mientras el camarero trae un tenedor de postre extra «por si acaso». Pero le prometo que el camino hasta la satisfacción es el proyecto más apasionante que puede emprender. Seamos compañeros en el espíritu de esperanza, confianza y alegría.

Conviértalo en algo personal:

Un compromiso, sólo entre nosotros Habrá mucho más que decir en las próximas páginas, pero ahora ya sabe adónde nos lleva nuestro viaje: hacia una solución holística. Me gustaría que se detuviera aquí y asumiera un compromiso. Es su parte de un contrato silencioso entre nosotros. *Su parte:* Acepta seguir el programa mente-cuerpo descrito en las siguientes páginas durante 30 días. No se pondrá a dieta. No se regodeará en juicios negativos sobre su cuerpo. Vivirá en el presente y hará caso omiso de los viejos condicionamientos que sólo le han conducido a la frustración y la decepción. Con la mente abierta, se centrará en recorrer el camino de la satisfacción. *Mi parte:* Acepto guiarlo hacia el cambio holístico, ofreciéndole principios comprobados y pasos que han demostrado ser eficaces en el Centro Chopra durante años. Juntos, usted y yo, vamos a reequilibrar los mensajes de su cerebro dándole lo que realmente quiere. La satisfacción debe existir física, emocional y mentalmente. Sabrá cómo medir su éxito en cada nivel. **Cuerpo:** Su cuerpo se sentirá más ligero, más lleno de energía y cada vez más vital. **Emociones:** Estará de un humor más feliz, más optimista y cada vez más positivo. **Mente:** Sus decisiones y elecciones aumentarán su visión de una vida mejor y harán que esa visión se haga realidad. Su cerebro está pensado para cuidar de usted, que es para lo que su asombrosa complejidad está diseñada. El planteamiento mente-cuerpo llena un doloroso vacío en todos los programas para perder peso que conozco. Los kilos perdidos siempre vuelven, porque lo que era necesario cambiar —la persona que usa la comida para llenar vacíos invisibles— sigue siendo igual. Aquí tiene la oportunidad para transformarse. Cuando eso suceda, verá un cambio no sólo en su

aspecto, sino en la manera en que desempeña su trabajo, la manera en que ve lo que le rodea y la manera en que quiere a las personas que hay en su vida, incluido usted mismo.

PRIMERA PARTE

LA SOLUCIÓN CHOPRA

Cambie su historia.
Cambie su cuerpo

Puntos clave

- Está escribiendo la historia de su propia vida. Su cuerpo es una proyección física de su historia.
- Su historia consiste en sus experiencias y en cómo las procesa, física y mentalmente.
- Si tiene exceso de peso, es probable que su historia refleje temas negativos recurrentes sobre la comida, el comer y la imagen corporal.
- Antes de cambiar su historia, debería conocer algunos hechos sobre la conexión mente-cuerpo. El conocimiento es poder.
- Para activar la conexión mente-cuerpo, declare para usted mismo cuáles son sus metas conscientes. Este es el mensaje más poderoso que puede enviarle a su cuerpo.

En este momento, usted y yo, aunque seamos unos completos extraños, estamos haciendo lo mismo. Estamos viviendo la historia de nuestra vida. La parte más importante de la historia de cualquiera se podría titular «Cómo me hago feliz». Todas las historias contienen el mismo objetivo, porque incluso si la persona A juega al fútbol profesional para alcanzar la Super Bowl, la persona B se desplaza al trabajo cada día, y la persona C está criando a dos niños pequeños en casa, estas diferencias desaparecen ante el propósito primordial de ser felices lo mejor que podamos.

Puede cambiar su historia para que un capítulo diga: «Como perdí todo el peso que quería perder (y no lo he recuperado, gracias)». En todas las historias hay temas que están presentes de modo permanente y, en estos momentos, en su caso, las ideas en torno a la comida y comer probablemente son negativas. Cuando hablo con pacientes con sobrepeso, los mismos temas se repiten, con frecuencia durante

décadas. ¿Algo de esto le suena familiar?

- «Lo he intentado todo y he leído todo tipo de libros sobre dietas, pero nada ha dado resultado. Mejor será que lo deje correr.»
- «Debo de estar genéticamente programado para estar gordo.»
- «De todos modos, no soy atractiva. Mi aspecto me hace sentir desgraciada.»
- «Soy demasiado viejo para empezar otra vez desde cero.»
- «Este es mi cuerpo, y tengo que vivir con él.»
- «Sé que debería hacer ejercicio, pero no puedo mantenerme motivada.»
- Sé qué alimentos me convienen, pero cedo a la tentación y los antojos.»
- «Todo es demasiado difícil.»

Cuando la mayoría de médicos oyen estos comentarios, no prestan atención a lo que implican psicológicamente; el médico trata de aislar una dolencia física. Por añadidura, la mayoría, yo incluido, no recibimos formación en nutrición cuando estábamos en la Facultad de Medicina; sólo la preparación más básica respecto al peso (en conferencias sobre endocrinología) y pasamos casi cero horas estudiando los efectos de hacer dieta. En cuanto a las emociones, requieren a un psicólogo o algún otro terapeuta. No forman parte de la descripción de las tareas de un médico típico.

Es una medicina incompleta cuando se ignora la conexión mente-cuerpo. En la historia de cualquiera, los temas principales no son secundarios ni irrelevantes. Cuando introducimos cosas negativas en el cerebro, este cambia moldeándose para adaptarse a los mensajes que recibe. El cerebro no tiene opinión propia. No puede decidir qué instrucciones obedecer y cuáles desechar. Es usted quien tiene una opinión y es el autor que escribe su historia. Lo cual significa que tiene el máximo control. Puede alimentar su cerebro con mensajes negativos o positivos; usted elige.

Me doy cuenta de que la neurociencia trata el cerebro y la mente como una única y la misma cosa. Es así porque la mente es invisible, mientras que el cerebro es un objeto semisólido que se puede tocar y medir. Mi postura es diferente y creo que está más cerca de la vida real. El cerebro es como un aparato de radio que recibe lo que la mente tiene que decir. Cuando oímos la retrasmisión de un concierto, no confundimos la radio con Mozart. Si alguien te susurra «Te quiero» al oído, eres tú quien se enamora, no tu sistema límbico. La mente es lo primero porque la persona es lo primero.

El cuerpo es el registro físico de nuestra vida tal como la hemos vivido hasta hoy. Cada kilo representa la decisión de comer de una cierta manera, y cada bocado está influido silenciosamente por un conjunto de hábitos, una lista de

gustos y desagradados, y la forma en que comen los que nos rodean. Si está descontento con su peso, es probable que esos kilos extra representen algunas experiencias desdichadas: momentos de frustración, niveles altos de estrés, ansiedad respecto a un trabajo o una relación. Si su cuerpo representa su historia hasta ahora, la manera natural de cambiarlo es cambiar su historia.

Según mi experiencia, cuando alguien tiene exceso de peso, dice cosas negativas sobre sí mismo una y otra vez. Recuerde: cuando cambia sus mensajes internos, no sólo se habla a sí mismo. Está escribiendo nuevas páginas en el libro de su vida. La clave es cambiar los mensajes negativos, de forma que en lugar de reforzar malas conductas, empiece a reforzar otras buenas.

Pase a la acción
Invierta el sentido de los mensajes

Cuando no nos sentimos realizados, no podemos engañarnos para sentirnos realizados. Pero sí que podemos cambiar los mensajes negativos que nos hacen sentir atascados. La infelicidad prospera con la inercia; es fácil sentirnos hoy igual que nos sentíamos ayer. El cerebro sustenta la inercia, a menos que le demos algo nuevo que procesar.

Así pues, empecemos a hacerlo. Siempre que le vengan a la mente esos temas familiares expresados por las personas con sobrepeso, deténgase y observe qué está pensando. Luego sustituya esas ideas por otras contrarias, un antídoto positivo. De esta manera, al hacerlo, pondrá en marcha el proceso de reescribir su historia y cambiar su cuerpo.

En la lista que sigue, los mensajes positivos son sólo sugerencias. Siéntase libre de inventar sus propios mensajes. Es la mejor manera de tomar realmente el control de la información que le aporta a su cerebro.

1. *Negativo*: «Lo he intentado todo y he leído todo tipo de libros sobre dietas, pero nada ha dado resultado. Mejor será que lo deje correr».

Positivo: «Hoy es un nuevo día. Lo que haya sucedido en el pasado no cuenta. Siempre hay una solución». 2. *Negativo*: «Debo de estar genéticamente programado para estar gordo».

Positivo: «No puedo cambiar de genes, pero puedo activar otros genes que

regulan un apetito normal. En cualquier caso, sé que hay personas que han perdido una enorme cantidad de peso. Sus genes no los frenaron, y los míos tampoco lo harán».3. *Negativo*: «De todos modos, no soy atractiva. Mi aspecto me hace sentir desgraciada».

Positivo: «El patito feo también era desgraciado, hasta que los sorprendió a todos volviéndose hermoso. Yo voy a ser así. Ya tengo aspectos hermosos que otros aprecian. Voy a acentuar esas cualidades con un cuerpo a su altura».4. *Negativo*: «Soy demasiado viejo para empezar otra vez de cero».

Positivo: «La edad no cuenta, porque cuando pierda peso, voy a retroceder en el tiempo. Voy a invertir el proceso de envejecimiento para volver donde mi cuerpo solía estar, y quiere estar».5. *Negativo*: «Este es mi cuerpo, y tengo que vivir con él».

Positivo: «Cada célula de mi cuerpo se está renovando constantemente. Hoy no tengo el mismo cuerpo que tenía hace un año. Así que si siempre estoy renovando mi cuerpo, puedo renovarlo para que sea mejor».6. *Negativo*: «Sé que debería hacer ejercicio, pero no puedo mantenerme motivada».

Positivo: «No es necesario que haga ejercicio, si eso me resulta demasiado difícil en este momento. Lo único que tengo que hacer es moverme, y hay muchas maneras de hacerlo. Algunas, como bailar o hacer yoga, incluso son divertidas. Una vez que recuerde lo bien que te sientes caminando y moviéndote, la motivación no será un problema».7. *Negativo*: «Sé qué alimentos me convienen, pero cedo a la tentación y a los antojos».

Positivo: «Mis antojos significan que mi cuerpo quiere que lo satisfaga. Le daré lo que quiere sintonizando con él y escuchándolo. Me gustaría estar satisfecho y la comida no es la única manera de lograrlo. Cuanto más feliz consiga ser, menos usaré la comida como muleta».8. *Negativo*: «Todo es demasiado difícil».

Positivo: «La parte difícil fue la privación, la disciplina, luchar contra el hambre. No voy a hacer ninguna de estas cosas nunca más. Encontrar satisfacción es fácil, y es mi nuevo camino». Sustituir las viejas ideas por otras nuevas es, realmente, una especie de terapia cerebral, usando la capacidad de crear del cerebro superior. Pensar es un asunto complejo, pero lo que creemos gana poder al unirse a las emociones. Es bien sabido que, en gran medida, los recuerdos permanecen con nosotros porque invertimos en ellos emocionalmente. Todo, desde el primer beso a la regañina de la maestra de primer curso, puede seguir con

nosotros durante años, mientras que los acontecimientos que no tienen ningún valor emocional se desvanecen rápidamente. (¿Recuerda la primera vez que se lavó los dientes o se hizo la cama? ¿La primera botella de detergente que compró o las veces que aparcó el coche la semana pasada?)

El sistema de creencias de las personas con sobrepeso puede etiquetarse con palabras cargadas de emoción: *gordo, perdedor, fracasado, perezoso, glotón, descuidado, comilón, feo*, etcétera. Es preciso que cambiemos esos términos cargados de negatividad por otros que estén igualmente cargados de emociones pero que sean positivos. Sentirnos bien exige que el cerebro llene unos receptores específicos con mensajes químicos. Si llegamos a sobrecargar estos receptores positivamente, la comida no nos dará el chute que antes nos daba; es como los adictos a las drogas cuyos receptores de dolor y placer están tan sobrecargados que deben tomar cada vez más droga para conseguir colocarse, aunque sea poco. Si no dejamos de comer todo el día, la respuesta del cerebro se adormece. El equilibrio natural de hambre y saciedad desaparece. Básicamente, estamos echando leña mojada al fuego. El combustible es el acertado, pero no se enciende.

Nutridos en todos los niveles

Permítame introducir unas palabras que llevan un tono emocional positivo: *ligero, vital, exitoso, ganador, satisfecho, optimista, renovado, libre*. Cuando las introducimos en el cerebro, reforzamos nuevos caminos que afectan a todas las células del cuerpo. Gracias a la conexión mente-cuerpo, que es holística, cada palabra nos influye en tanto que persona completa. Se nutren todos los niveles de nuestra vida. De hecho, *nutrir* es el término mejor para describir cómo vamos a cambiar la historia de nuestra vida. Sin duda, ya ve por qué. La comida satisface nuestra necesidad de sentirnos nutridos; es lo opuesto de la privación. Como somos criaturas complejas, asociamos la comida a toda clase de experiencias relacionadas: el hogar, la madre, la infancia, la familia, la unión, la calidez, la protección, la abundancia, la entrega.

Son unas etiquetas poderosas para unas experiencias poderosas. Cuando se mezclan con experiencias negativas que también son poderosas, las buenas se contaminan. No estoy diciendo que su historia deba ser toda dulzura y luz; alimentar el cerebro con propaganda está mal y no tiene sentido. En la vida de todos, esos poderosos aspectos —madre, hogar, familia, infancia— encierran, también, recuerdos de dolor y pesar. Pero la realidad se renueva sin cesar. Si

quiere avanzar en la vida, puede y debe inyectar mensajes frescos. No hay ninguna razón para ser prisionero de viejos condicionamientos y recuerdos negativos.

Pase a la acción
Nutrido por lo «ligero»

Se puede demostrar a sí mismo lo nutritiva que puede ser una nueva palabra, una vez que se convierte en su tema personal. Usemos la palabra *light* (ligero y luz en español). Dado que es lo opuesto de *pesado* y *oscuro*, esta palabra es una de las mejores para nuestros propósitos. Cuanta más *ligereza y luz* lleve a su vida, más fácil le será perder peso. ¿Por qué? Porque estas palabras abarcan muchas experiencias positivas. Veamos los siguientes usos:

Lighthearted (Con el ánimo ligero, alegre)

Light-handed (Con manos ligeras, delicadas)

Enlightened (Ilustrado, esclarecido)

Feeling light and bright (Sentirse ligero y lleno de vida)

The light of inspiration (La luz de la inspiración)

Lightness of being (Ligereza o levedad del ser)

The light of the soul (La luz del alma)

The light of God (La luz divina)

Si tuviera esas cosas en su vida, a su cuerpo le sería mucho más fácil ser ligero. Su mente enviaría mensajes opuestos a *pesado*, *torpe*, *inerte*, *cansado*, *oscuro*, *atrasado*. Empiece a librarse de estos mensajes y deje que su cuerpo se ajuste a la *ligereza*, a la *luz* y a todas sus connotaciones positivas.

Con estos antecedentes, puede proceder a usar *ligereza* o *luz* de diversas maneras, empezando con la sensación física de ser ligero.

Ejercicio: Llenarse de luz

Siéntese, solo, en una habitación tranquila. Cierre los ojos y respire hondo varias veces hasta que se sienta centrado y dispuesto. (Si puede, es mejor sentarse con la espalda muy recta, en lugar de repantingado en la silla.)

Mientras respira normalmente, visualice como la luz le llena el pecho cada vez que aspira. La luz es suave, cálida y blanca. Observe como le inunda el pecho. Ahora espire normalmente, pero deje la luz dentro.

En la siguiente respiración, absorba más luz. Vea como la luz que le llena el pecho ahora empieza a inundar el resto de su cuerpo, bajando hasta el abdomen. No fuerce la visualización y no se preocupe si le cuesta ver la luz; incluso una leve percepción de luz blanca está bien.

Con cada respiración, deje que la luz le inunde los brazos, luego las manos hasta alcanzar la punta de los dedos. Deje que le inunde las piernas, hasta los dedos de los pies. Finalmente, envíe la luz al interior de la cabeza y al exterior en un rayo que alcance muy alto.

Permanezca sentado con la luz unos momentos, luego alce los brazos, dejando que floten hacia arriba, como si la luz hiciera que se elevaran. Es como un globo totalmente lleno de luz. Disfrute de la sensación, luego abra los ojos.

Es un buen ejercicio para contrarrestar sentimientos de embotamiento, pesadez, fatiga y tristeza. La sensación de ser físicamente luz, emparejada a la visualización de la luz interna, crea un cambio enorme en el modo en que se relaciona con su cuerpo. Pero es mucho más lo que puede hacer con el tema de la luz:

- Favorezca los alimentos más ligeros, cuanto más frescos y naturales, mejor.
- Tome bebidas más ligeras: agua de manantial saborizada, en lugar de refrescos, por ejemplo, o cerveza sin alcohol.
- Haga, cada día, algo que le haga sentir con el ánimo ligero.
- Sea más amable con usted mismo y con los demás, usando una actitud más ligera y delicada.
- Vista con colores más claros y tejidos más ligeros.
- Cuando se sienta feliz, deje que su luz brille para que los demás puedan verla.
- Permanezca dentro de la luz, asociándose con personas que le inspiren.
- Lea poesía inspiradora y literatura espiritual, nutriéndose al nivel del alma.

Una vez que lo comprenda —que la *luz* nutre todos los niveles— este es un tema

maravilloso con el que jugar. Cada significado de una única palabra puede transformarse en innumerables actos. Una vida vivida en la luz es lo mejor que cualquiera podría desear.

Dado que cualquier vida es compleja, es necesaria la simplicidad para que pueda cambiar sin perderse en la maleza; y reconozcámoslo, la existencia cotidiana está llena de maleza, distracciones, complicaciones, accidentes y obstáculos. Todos podemos beneficiarnos usando el sencillo modelo de los temas o etiquetas. Si sólo se dedicara a dos de los temas de que estamos hablando —*la luz y el nutrimento*— su existencia se vería totalmente transformada.

Comprender el mensaje

Profundicemos en la conexión mente-cuerpo. Las palabras que hay en nuestra cabeza siguen un camino circular conocido como bucle de retroalimentación.

Pensamos algo.

Se registra en el cerebro.

El cerebro envía señales químicas a todas las células del cuerpo.

Las células reaccionan y envían un mensaje de vuelta al cerebro.

Cuando esa información de vuelta recorre el bucle, experimentamos una sensación, emoción o pensamiento nuevos. No obstante, algunos aspectos pasan desapercibidos, razón por la cual transcurrieron décadas antes de que la medicina moderna descubriera que todo lo que sucede en el cerebro afecta también al cuerpo. Las investigaciones para descubrir los neurotransmisores cerebrales, microscópicos y fugaces —que transportan los mensajes de célula en célula— fueron arduas y concienzudas.

Cambiar las entradas negativas en positivas representa todo un mundo de diferencia. Unos cuantos principios básicos son aplicables a todos (suponiendo la ausencia de trastornos físicos o mentales graves). Ya hemos estado hablando de ellos, pero vale la pena ser específicos.

Principio n.º 1: Para cambiar el cuerpo, cambie primero su historia.

Principio n.º 2: Todas las historias giran en torno a cómo ser feliz.

Principio n.º 3: Si encuentra un medio mejor para ser feliz que comer en exceso, su cuerpo volverá naturalmente a su estado de equilibrio.

Si tiene un sobrepeso crónico, es necesario que preste atención a uno o más de estos principios básicos. Es usted el autor de su propia historia. Permítame que le dé un ejemplo de cómo el argumento puede descontrolarse, aunque no tiene por qué ser así.

Jerry tiene cuarenta y cinco años y un empleo seguro. Este año ha pasado por un divorcio tempestuoso. Ahora, diez meses más tarde, debe de haber empezado a buscar consuelo comiendo en exceso, porque empieza a mostrar un bonito *michelín* en la cintura. Pero esto no le preocupa, porque no busca una nueva relación. Puede permitirse dejarse ir un poco; es una de las ventajas de volver a estar soltero.

Un mes más tarde, Jerry va al médico para un examen de rutina. Le dice a la enfermera que se ha equivocado al pesarle y decirle que pesa nueve kilos más que el año pasado. Pero la báscula no se equivoca y el médico observa un aumento de la presión arterial y lo que llama un nivel «prediabético» de azúcar en la sangre. Hay que hacer algo. Jerry se apunta de inmediato a un gimnasio. Elimina la pizza congelada, un pilar de su dieta desde que su esposa lo dejó, pero resulta que trabaja demasiado para ir al gimnasio más de una o dos veces a la semana. Empieza a salir con una mujer que, según dice, no tiene problemas con su peso extra. También ella ha estado engordando un poco, y aunque Jerry no está demasiado contento con el lado médico de las cosas, los dos se dan, alegremente, el gusto de ir a restaurantes caros. Una serie de pequeñas racionalizaciones empiezan a acumularse en su mente:

Tengo buen aspecto para mi edad, y me siento bien.

He pasado por un tiempo muy difícil. Me puedo dejar ir un poco.

Nunca me ha gustado que se metieran conmigo por mi peso.

Soy adulto. Puedo comer lo que quiera.

Hay montones de personas que pesan más que yo.

En esta historia, no hay «malos», sólo una corriente constante de

pensamientos y sentimientos que producen, gradualmente, un mal resultado. Y mientras a Jerry le pasaba todo esto, el bucle de retroalimentación mente-cuerpo prestaba una atención constante.

Su mente tiene un poder tremendo, así que cuando empiece a cambiar su historia, tiene que conocer algunas pautas:

1. Usted no es su cuerpo. Es el creador de su cuerpo. 2. Ha creado su cuerpo actual usando pensamientos conscientes e inconscientes. 3. Puede crear un cuerpo nuevo tomando decisiones conscientes. 4. Su cuerpo es un verbo (un proceso), no un nombre (un objeto fijo). 5. Continuamente recicla su cuerpo material —casi en su totalidad— una vez al año (las paredes del estómago, cada cinco días; la piel, una vez al mes; el esqueleto, cada tres meses; el hígado, cada seis semanas; el material genético, cada seis semanas). 6. Cambia constantemente la actividad de sus genes por medio de las mismas señales enviadas por los pensamientos, las emociones y la conducta. Como nos vemos en el espejo como un objeto sólido, solo en el espacio, no percibimos que el cuerpo no es, en absoluto, una cosa. Es un proceso en constante cambio. Imagine un edificio que se parece a cualquier otro, salvo que cuando nos acercamos, vemos que los ladrillos se están saliendo de su sitio y están siendo renovados por otros nuevos todo el tiempo. Es su cuerpo. Aunque su esqueleto, por ejemplo, parece sólido, intercambia calcio constantemente con el resto del cuerpo y, según estos átomos se mueven, sus sustitutos reaccionan al cambio. Cuando lo examinamos a nivel celular, el esqueleto de un corredor de maratón tiene un aspecto totalmente diferente del de alguien que lleva una vida totalmente sedentaria. Incluso calzar unos zapatos nuevos es suficiente para cambiar la forma de los huesos de las piernas. A los veinte años, la parte superior de la pierna estaba compuesta de dos veces más músculo que grasa. En ausencia de actividad física, al llegar a los cincuenta o a los sesenta años, habrá el doble de grasa que de músculo.

Aunque los órganos conservan básicamente la misma forma, están cambiando constantemente sus componentes fundamentales. Por esa razón me gusta decir que el cuerpo es un verbo y no un nombre. La gente se sorprende al descubrir que esto se extiende hasta los genes. No podemos aumentar ni perder los genes con los que nacemos, pero no son algo fijo; se activan y desactivan debido a muchos factores. El doctor Dean Ornish y sus colegas de Harvard han demostrado que hasta quinientos genes cambian su rendimiento cuando una persona hace cambios positivos en su estilo de vida, tales como una dieta mejor, un ejercicio moderado, la meditación y el control del estrés.

El mayor obstáculo: los mensajes contradictorios

Si la mente tiene tanto poder, ¿por qué nos sentimos impotentes cuando queremos cambiar? Se trata de que, en la conexión mente-cuerpo, se procesan mensajes contradictorios. Todos los que comen en exceso saben lo que es luchar contra las ansias de comer y lograr que esas ansias ganen la partida. Es un ejemplo perfecto de dos mensajes que chocan uno contra otro; uno dice: «No debo ceder», y el otro: «No puedo evitarlo».

Si se pudiera tomar una instantánea de la mente cuando alargamos la mano para coger algo tentador para comer, debería ser fácil entender la elección entre «Cómelo» y «No lo comas». Su relato de ese momento debería decir: «No tenía mucha hambre, así que se comió una zanahoria, en lugar de una barrita de chocolate». Pero una simplicidad así no existe en la vida real. De hecho no existe casi nunca. Suceden todo tipo de acontecimientos mentales a la vez. Imagine que llegan seis telegramas al mismo tiempo, con mensajes parecidos a estos:

Tengo mucha prisa, no tengo tiempo para una comida de verdad.

Estoy nervioso.

El azúcar hace que me sienta bien.

En este momento, no me puedo preocupar de la nutrición.

La máquina de dulces está aquí mismo.

Ojalá pudiera evitarlo.

Los seis telegramas llegan juntos al mismo sitio. Lo que pasa a continuación es que tomamos una decisión. ¿Cuál será? La mayoría de adultos saben que la elección racional —en cuanto a salud, peso, nutrición y satisfacción general— es pasar de largo por la máquina. Pero cinco de los seis telegramas le animan a hacer lo contrario; sólo uno es claro y racional. El sector de la comida para picar hace una fortuna contando con que ignoremos la razón y cedamos a nuestros impulsos, olvidando lo que es bueno para nosotros y cogiendo una barrita de chocolate para comerla deprisa y corriendo.

La ironía, cuando millones de personas almacenan comida azucarada, vacía,

en su cuerpo es que nosotros y sólo nosotros tenemos el control de nuestra conexión mente-cuerpo. Las palabras *sí* y *no* no nos son desconocidas, y sabemos cómo sopesar los pros y los contras de las decisiones que tomamos. Toda nuestra vida la pasamos tomando decisiones. Pero la conexión mente-cuerpo se estropea por una única razón. Los seis telegramas traen mensajes que luchan unos contra otros. Esto lleva a un estado, descubierto sólo recientemente por la neurociencia, conocido como *inhibición cruzada*. Es una especie de jerga que explica los mensajes en conflicto en nuestra cabeza. Todos los que luchan con el peso saben cómo se desarrolla generalmente la pelea:

«No debería ceder», frente a «Lo voy a hacer de todos modos».

«No es bueno para mí», frente a «Pero sabe tan bien».

«No puedo abandonarme de esta manera», frente a «¿Y qué? Lo hago todo el tiempo».

Inhibición cruzada: ¿Quién ganará?

Los mensajes que hay dentro de nuestra cabeza hacen más que hablarnos. Tratan de derrotar a los otros mensajes. Esto sucede muy literalmente, como ha revelado la investigación cerebral avanzada. El grupo de neuronas que envía un mensaje («No cojas ese helado») emite unas señales químicas para bloquear el mensaje contrario que envía otro grupo de neuronas («Adelante. Cómete ese helado»). En este sentido, el cerebro actúa igual que algunos árboles, como la secuoya y el nogal negro, cuyas raíces secretan unas sustancias que impiden que broten otros árboles cerca. Sólo que, en este caso, las sustancias destructivas vienen de ambos lados. No obstante, hay que tomar una decisión y nuestro cerebro está programado para que sólo acabe ganando un mensaje; de lo contrario, estaríamos en un estado de indecisión permanente.

La inhibición cruzada es buena, si el mensaje ganador es el bueno. El cerebro es increíblemente eficaz reduciendo decisiones complejas a sí o no. Piense en todos los elementos que entran en la decisión de a qué universidad ir o con quién casarse o si tener un hijo. Sería insoportable vivir en una indecisión perpetua. El cerebro está programado para llevarnos a tomar una decisión, pero lo que es incluso más fascinante es que, una vez que el *sí* ha derrotado al *no*, la decisión parece definitiva. Por lo general, también parece buena y acertada.

Pero, a veces, los mensajes malos perjudican injustamente a los buenos y entonces empiezan los problemas. Nuestras elecciones no nos sientan bien. Tenemos el equivalente del remordimiento del comprador («No puedo creerme que me lo comiera todo»). ¿Qué hace que el impulso de comer en exceso sea mucho más fuerte que el de no comer? No es hambre. La conexión cuerpo-mente nos cuenta una historia diferente. A través de la repetición, los mensajes malos han alcanzado un peso superior injusto que cambia el cerebro a favor de ceder.

Por qué los mensajes malos ganan

1. Costumbre. 2. Un historial de decisiones erróneas. 3. Una sensación de fracaso. 4. Falta de control de los impulsos. 5. Presión de la familia y de los demás. Es posible que no recuerde todas las veces que estos mensajes malos ganaron a los mensajes buenos, pero el cuerpo sí que se acuerda, gracias a unos caminos del cerebro ya muy recorridos.

Overeaters Anonymous y otros grupos de apoyo tratan de impulsar el equilibrio hacia el otro lado. Se puede telefonar a un padrino o un compañero del grupo y esa persona refuerza los mensajes buenos que tienen que llegar. Son el reverso de los malos. Lo que parece un refuerzo moral es, en realidad, una táctica para alterar la programación del cerebro.

Cuando ganan los mensajes buenos

1. Descubrimos un medio de romper una mala costumbre. 2. Establecemos un modelo de buenas decisiones. 3. Conseguimos una sensación de éxito. 4. Tenemos control de los impulsos. 5. La presión de la familia y los amigos no nos influyen para que comamos sólo para seguirles la corriente. Estas dos listas llevan a una conclusión valiosa. Engordamos porque los mensajes que llevan a comer en exceso han estado derrotando a los que dicen: «No tienes por qué comer esto». (Un control cuidadoso respalda esta conclusión. Cuando se dice a las personas con sobrepeso que anoten todo lo que comen durante el día, resulta que casi todas están consumiendo más calorías de las que creen.) Después de bastantes derrotas, el mensaje de «come» ha abierto un surco en el cerebro y este condicionamiento

garantiza que las futuras ansias de comida triunfen.

Del mismo modo, si acumulamos victorias sobre el mensaje de «come», se restablece un estado de equilibrio. Se forman nuevas rutas en el cerebro. Cuando surge el impulso del hambre, el enfrentamiento estará más igualado y, con el tiempo, las ansias de comida desaparecerán. En ese momento, la conexión mente-cuerpo volverá a ser sana. El peso adecuado se mantendrá automáticamente.

Lo que debemos extraer de nuestro análisis de la inhibición cruzada son dos lecciones:

1. Los mensajes antagónicos tratan de derrotarse mutuamente en el cerebro. 2. Cuanto más escuchemos los mensajes buenos, más fácil será que derroten a los mensajes malos. Pase a la acción.
Elija un mensaje mejor

Cuando siente el impulso a comer fuera, ese es un mensaje enviado por el cerebro. Los impulsos son mensajes rápidos y poderosos, razón por la cual es casi imposible controlarlos en el acto. En lugar de luchar contra el impulso del hambre, es mejor dejar que el resto del cerebro le dé alcance. La parte de la toma de decisiones reacciona más lentamente, pero si volvemos a entrenar al cerebro, la toma de decisiones será cada vez mejor, mientras que los impulsos recuperarán el equilibrio.

La próxima vez que sienta ansias de comida, use la técnica del S-T-O-P:

S = *Stop*. Pare lo que esté haciendo.

T = Tómese un minuto para respirar. Mientras inspira y expira, cuente hasta 20, de esta manera: 1 al inspirar, 2 al expirar, 3 al inspirar, y así sucesivamente.

O = Observe la sensación de hambre del cuerpo. Puntúela del 1 al 5, donde 5 representa «muerto de hambre» y 1 «no realmente hambriento».

P = Proceda con consciencia.

El propósito de esta técnica es llevarle a «Actúe con consciencia», porque eso indica que, ahora, su cerebro superior toma parte en su conversación interior.

Actuar con consciencia significa que usted decide qué hacer a continuación, lo cual es mucho mejor que obedecer al impulso de comer emitido por el cerebro inferior, si este ha perdido el equilibrio.

¿Qué clase de decisión consciente puede tomar ahora? Veamos algunas sugerencias:

- Beba un vaso de agua. Satisfará las ganas de sentirse lleno y el agua sofoca el apetito.
- Coma diez almendras o una rebanada de pan integral o cinco galletas. Una pequeña ingestión de entre 100 y 200 calorías actúa sofocando el hambre durante una o dos horas (según un estudio en el cual se pidió a unos estudiantes universitarios que comieran una rebanada de pan integral antes de cada comida; estos estudiantes perdieron una cantidad significativa de peso sin hacer nada más).
- Lea un libro o un artículo interesante durante diez minutos, luego vea si sigue teniendo hambre. Por cierto, en mi propio caso el truco de comer diez frutos secos cuando tengo ansias de comer ha sido muy eficaz. A veces, las decisiones más sencillas dan los mejores resultados.

Si toma una decisión que le lleva a evitar sus ansias de comida, deténgase y valore su pequeña victoria. «Hice lo acertado. ¡Bien hecho!», es un mensaje poderoso cuando se repite muchas veces a lo largo de semanas y meses, porque refuerza que tomemos decisiones por encima de rendirnos a las ansias de comida.

Este acto hace que seamos conscientes de lo que estamos haciendo, y para perder peso lo importante es tomar decisiones conscientes. Como pasa con los fumadores que abandonan su hábito de consumir nicotina, la repetición es la clave. Cuantas más veces tratemos de dejarlo, mayores serán nuestras probabilidades de éxito. Esa es la razón de que las personas que consiguen dejar los cigarrillos sean las que lo han intentado repetidas veces, tantas veces como reinciden. Finalmente, gana la decisión de resistirse a las ganas de fumar. La repetición nos refuerza, paso a paso. Lo mismo es válido para decidir no comer en exceso.

Conviértalo en algo personal:

Temas para la semana Este capítulo le ha dado medios para cambiar su historia, incluyendo la poderosa herramienta de introducir los temas de *luz/ligereza* y *nutrir* en su vida. Hay otros temas que funcionan igual de bien. Si este enfoque le gusta, ¿por qué no centrarse en un tema diferente para cada día de la semana? Hay

innumerables maneras para sustituir un tema antiguo por otro nuevo que sea más positivo y estimulante para mente y cuerpo. Lunes: Convierta lo *pasivo* en *activo*. Martes: Convierta lo *aburrido* en *vibrante*. Miércoles: Convierta lo *rutinario* en *sorprendente*. Jueves: Convierta lo *añejo* en *fresco*. Viernes: Convierta lo *pesimista* en *optimista*. Sábado: Convierta el *trabajo* en *recreo*. Domingo: Convierta lo *ordinario* en *inspirador*. Veamos algunas ideas específicas para ayudarlo a empezar; una vez que lo haga, se le ocurrirán rápidamente nuevas posibilidades.

Lunes: Convertir lo *pasivo* en *activo*. Tome cualquier actividad pasiva que suceda durante el día —ver la televisión ocuparía el primer lugar de la lista de la mayoría— y sustitúyala por una actividad, como dar una vuelta a la manzana. En lugar de coger el ascensor, suba por las escaleras. En lugar de dejar que sean otros los que dominen la conversación, llévela a algo que le interese a usted. Mientras hace cualquiera de estas cosas, refuerce el mensaje en su mente: «Ahora estoy siendo activo». Martes: Convertir lo *aburrido* en *vibrante*. Defina *vibrante* del modo que prefiera: un color brillante, un sabor intenso, una conversación chispeante. Hoy, inyecte vitalidad en su rutina diaria. Vístase con un color más brillante, coma algo más especioso o más lleno de color. Mire imágenes de arcoíris en YouTube o póngase junto a una fuente bañada por la luz del sol. Mientras hace cualquiera de estas cosas, refuerce el mensaje en su mente: «Ahora estoy siendo vibrante».

Miércoles: Convertir lo *rutinario* en *sorprendente*. Hacemos que la vida sea cómoda siguiendo una rutina, pero la existencia sería aburrida sin un toque de excitación. Hoy, cambie parte de su rutina. Vaya a un nuevo restaurante atractivo o encuentre una nueva tienda interesante. En lugar de leer *USA Today* en el tren mientras va al trabajo, ¿por qué no leer algo inspirador? Ilusione a alguien que quiere con una nota de adoración. En su relación íntima, proponga algo excitante en la cama; comparta una fantasía o explore una nueva sensación de placer. Mientras hace cualquiera de estas cosas, refuerce el mensaje en su mente: «Ahora estoy siendo apasionante».

Jueves: Convertir lo *añejo* en *fresco*. Cada tema tiene un sentido amplio y, con *frescura*, puede mirar casi a todas partes. Hoy, tire a la basura toda la comida pasada del frigorífico y compre fruta y hortalizas frescas. Ponga flores frescas en la mesa. Observe algo nuevo en una vieja amiga y dígaselo de forma elogiosa. Mientras hace cualquiera de estas cosas, refuerce el mensaje en su mente: «Ahora estoy aportando algo de frescura».

Viernes: Convertir lo *pesimista* en *optimista*. Resulta demasiado fácil caer en la costumbre de quejarse del estado del mundo. Hoy, tome cualquier actitud pesimista y busque cómo darle un ángulo optimista. Piense en términos de esperanza, nuevas posibilidades, la bondad de la gente, la curación que trae el tiempo. Encuentre un medio de comprender a los que sufren, en lugar de culparlos de su situación. Mire su propio futuro del mismo modo, haciendo hincapié en las cosas que van a ir mejor. Mientras hace cualquiera de estas cosas, refuerce el mensaje en su mente: «Ahora estoy siendo optimista».

Sábado: Convertir el *trabajo* en *recreo*. El fin de semana es para pasarlo bien y relajarse, pero con demasiada frecuencia seguimos trabajando, sea en la casa o con cosas extra del trabajo. Hoy, encuentre un medio para disfrutar y haga que sea un auténtico «recreo». Participe en alguna actividad que le haga sentir renovado. Plante un árbol, pase tiempo con sus hijos dibujando en la acera, explore un bosque cercano, levántese temprano y vea salir el sol. Mientras hace cualquiera de estas cosas, refuerce el mensaje en su mente: «Ahora me estoy recreando».

Domingo: Convertir lo *ordinario* en *inspirador*. Un día de la semana debería ser extraordinario, y nada es más extraordinario que conectar con su visión más elevada. Hoy, lea poesía o escritos inspiradores. Mire grandes obras de arte, escuche piezas maestras de música; lo que sea que nutra su alma. Mientras hace cualquiera de estas cosas, refuerce el mensaje en su mente: «Ahora me siento inspirado». Pureza, energía y equilibrio

Puntos clave

- Una dieta ideal sigue tres temas: pureza, energía y equilibrio.
- La pureza es eliminar las toxinas y volver a la naturaleza.
- La energía es algo más que alimentar el cuerpo; una clase de energía más elevada procede de la alegría de comer.
- El equilibrio es la adaptación de nuestro cuerpo a la vida que queremos vivir.

En mi propia vida, he encontrado la manera de vivir la historia que quería vivir. Ya hemos hablado de uno de los temas, *light* (*luz/ligero*), que llegó a ser fundamental para mí. Sigue siéndolo. No es sólo que coma más ligero. Busco aligerar mi carga de estrés y evitar aumentar la carga de cualquier otro. Durante treinta años he ahondado en lo que significa la palabra *enlightenment* (iluminación) y cómo alcanzarla. Es maravilloso cómo esos temas pueden cambiar una historia en tantos aspectos. Lo afectan todo: la mente, el cuerpo, las emociones y el espíritu.

Espero que haya experimentado los beneficios de la ligereza, empezando por tomar más ensaladas, más frutas y hortalizas, y unas raciones más pequeñas. Pero el beneficio total no llega hasta que empezamos a tratar un tema

holísticamente. Al añadir tres temas nuevos en este capítulo, podemos acercarnos más a una dieta ideal y, algo mucho más importante, alcanzaremos un sentido más profundo de la historia que queremos vivir. Los nuevos temas son:

Pureza

Energía

Equilibrio

Son temas conocidos y una de las tendencias alentadoras en el comer, en Estados Unidos, es que se va dando más valor a una dieta que contenga alimentos puros; es decir, naturales. Pero también hay un efecto de reacción que desalienta que la cumplamos. «Así es como debería comer» reduce, más que aumenta, la motivación. «Así es como disfruto comiendo» no necesita ninguna admonición; lo hacemos de forma automática. Mi meta es ayudarle a preferir una dieta pura, energética y equilibrada porque la disfrute más que cualquier otra.

Pureza

La acumulación de toxinas

en el sistema cuerpo/mente

lleva a un aumento de peso incontrolado,

que acelera el envejecimiento, y daña las funciones físicas.

Eliminar las toxinas despierta la capacidad

del cuerpo para renovarse y volver al equilibrio natural.

Es preciso eliminar las toxinas del cuerpo, la mente y el alma.

El anterior pasaje resume el objetivo global de *pureza* como tema de nuestra vida. Lo contrario de *puro* es *impuro, tóxico, contaminado, adulterado*, etcétera. Hay mucho que decir sobre eliminar sentimientos y relaciones tóxicos. Cada tema funciona mejor cuando lo aplicamos holísticamente. Aquí nos centramos básicamente en la comida como punto de partida.

Hágalo:

- Cómo hemos dicho antes, tire toda la comida vieja y pasada.
- Reduzca al mínimo los alimentos procesados.
- Mantenga la fruta y las hortalizas tan frescas como sea posible, cuando las guarde.
- Prefiera los cereales integrales y los edulcorantes naturales.
- Elimine grasas hidrogenadas y trans.
- Compre productos ecológicos (si son asequibles).
- Favorezca las hortalizas intensamente verdes como las espinacas y las berzas, junto con el resto de la familia de las coles (incluyendo el brécol y la coliflor).

No lo haga:

- No coma restos pasados.
- No cocine con grasas hidrogenadas o trans.
- No use aceites viejos o rancios.
- No compre alimentos muy procesados con una larga lista de aditivos.
- No compre alimentos envasados o enlatados, excepto los que tengan los aditivos más simples, como el ácido cítrico y el agua.

Al principio le contaba mi historia de pasarme al «todo puro», algo que habría sido considerado muy exagerado hace una década. Ahora, más que nunca, creo que es la dieta habitual de Estados Unidos la que resulta extrema. La pureza de todos nuestros alimentos y agua es una condición básica que todos tendríamos que exigir. Si tiene la intención de seguir una dieta completamente pura, dispone de una montaña de datos médicos para respaldarle.

No tenemos necesidad de azúcar blanco refinado para satisfacer el deseo de dulce; la miel, el jarabe de arce y otras sustancias forman parte de los alimentos

naturales y, por lo tanto, son mucho más beneficiosos. No necesitamos tomar alcohol para estimularnos, porque no se pueden ignorar sus efectos tóxicos. Sólo en lo que hace al peso, el alcohol afecta a los niveles de insulina al darle al cuerpo una descarga súbita del azúcar más simple que hay, lo cual es básicamente el alcohol. No necesitamos aditivos ni conservantes, cuando no se conoce su efecto a largo plazo en el cuerpo, además de que, constantemente, se van añadiendo otros nuevos. No necesitamos potenciadores del sabor ya que lo único que hacen es embotar nuestra sensibilidad natural al gusto.

Fije su meta en una dieta totalmente pura y, luego, vaya a por ella con entusiasmo. No cambie su vida debido a la ansiedad. La *pureza* es un tema positivo, pensado para aumentar su sensación de tener una vida gozosa.

Puede hacer que su dieta sea más pura en este mismo momento dando un sencillo paso: elimine todo lo viejo y rancio. Si la nariz le dice que algo no está fresco, tírelo. La química que lleva a que algo se estropee es complicada, pero en general, ¿quiere que lo *rancio* sea un tema en su vida? *Fresco, puro y natural* son unas palabras tan deseables que los publicitarios las usan constantemente para unos productos que están lejos de ser frescos, puros y naturales (por ejemplo, el «fresco» sabor de la nata montada llena de grasas procesadas, aditivos y otros ingredientes artificiales).

Cada vez más, la medicina preventiva se ha ido concentrando en los efectos perjudiciales de la oxidación, el mismo proceso que hace que el hierro se oxide, el vino se agríe y una manzana cortada se ponga marrón. En el cuerpo, el proceso es mucho más complicado, pero los principales causantes son los átomos de oxígeno de flotación libre, conocidos como *radicales libres*, que se adhieren a los tejidos con efectos perjudiciales. Algunos radicales libres proceden del entorno (la contaminación del aire y el humo de los cigarrillos, por ejemplo), pero, en su mayor parte, los produce el cuerpo. Los daños colaterales de la formación de radicales libres son responsables de la enfermedad y el envejecimiento. Muchas de las enfermedades más comunes de nuestra sociedad están relacionadas con los daños de los radicales libres, entre ellas las siguientes:

Cáncer

Enfermedades cardíacas

Apoplejía

Diabetes

Artritis

Osteoporosis

Enfermedad intestinal inflamatoria

Glaucoma

Degeneración de la retina

Enfermedad de Alzheimer

Otros efectos perjudiciales son visibles al mirarnos en el espejo. Una piel llena de arrugas, el pelo canoso, y unas articulaciones cada vez más rígidas son, también, el resultado de los radicales libres. En relación con el exceso de peso, si está comiendo demasiado y toma alimentos viejos, rancios y restos, está agravando los daños. No promuevo el miedo a los radicales libres, porque su acción en el cuerpo es complicada y no se entiende por completo (por ejemplo, los radicales libres aumentan de modo espectacular donde hay heridas o cortes, acumulándose como parte del proceso de curación).

Los alimentos frescos no están oxidados y, mejor todavía, algunos contienen antioxidantes que pueden contrarrestar los efectos perjudiciales de los radicales libres. Una de las razones de que los frutos secos y los aceites vegetales elaborados naturalmente sean beneficiosos es que son una fuente primordial de vitamina E, uno de los mejores antioxidantes que existen (no obstante, sus beneficios se pierden si las almendras o el aceite de oliva llevan guardados mucho tiempo y están rancios). En resumen, hay cosas que podemos hacer para aumentar la producción de radicales libres y otras cosas para limitarla. Los siguientes factores pueden aumentar la formación de radicales libres:

Fumar

La contaminación medioambiental

El alcohol

La radiación, incluyendo una exposición excesiva al sol.

Las carnes ahumadas o a la brasa.

Los alimentos envejecidos y fermentados, incluyendo los quesos.

Los medicamentos de quimioterapia.

Un alto consumo de grasas saturadas e hidrogenadas (las grasas hidrogenadas, la más corriente de las cuales es la manteca vegetal, se solidifican mediante un tratamiento químico).

El estrés y las hormonas del estrés.

El cuerpo tiene un sistema para desactivar los radicales libres y hay medios que pueden ayudarnos a hacerlo, incluyendo los siguientes:

Tomar más alimentos ricos en antioxidantes: hortalizas y frutas frescas, cereales, frutos secos y legumbres.

Usar generosamente hierbas y especias ricas en antioxidantes: eneldo, cilantro, romero, salvia, tomillo, menta, hinojo, jengibre y ajo.

Tomar vitaminas antioxidantes: A, C y E.

Eliminar el tabaco, el exceso de alcohol y los medicamentos no esenciales.

Reducir el estrés.

Meditar.

Tener exceso de peso no suele llevarnos en la dirección correcta para impedir estos trastornos. Está bien documentado que la obesidad está relacionada con el consumo de demasiadas grasas, las calorías vacías del azúcar, todo tipo de alimentos procesados y comer en las cadenas de comida rápida. Si toma decisiones en favor de la *pureza*, empezará a darle la vuelta a todo esto.

Pero, ¿qué hay del incumplimiento, la incapacidad de seguir los buenos consejos? La respuesta es hacer que la *pureza* sea parte de nuestros planes para sentirnos satisfechos, realizados.

Satisfacción «pura»: Imagine que está pensando qué pedir para almorzar y su mirada aterriza en «Plato mexicano combinado con enchiladas de buey y alubias

refritas». Tiene hambre y empieza a hacérsele la boca agua sólo con pensarlo. Comer unas enchiladas de buey le dejaría satisfecho y, si se lo niega, el cerebro lo registra como privación. Tiene que encontrar una nueva elección que le parezca igualmente satisfactoria. En esta situación, algunas personas suspirarán y dirán: «Quiero portarme bien. Tráigame sólo una ensalada», algo sensato y nutritivo, pero es difícil pensar que una ensalada nos deje tan satisfechos como una enchilada, cuando eso es lo que nos apetece.

Veamos otro modo de pensar en ello usando el tema de la *pureza*. Las enchiladas están hechas con buey, que casi con toda certeza ha sido criado con hormonas para acelerar la producción de músculos. El queso está lleno de grasas saturadas y, si se ha asado la carne en una parrilla, encima de las llamas, el humo producido por el pringue carbonizado es un conocido carcinógeno. Estas cosas no encajan en la vida que quiere llevar. Ahora pasemos a los tacos de pescado. El pescado contiene aceites omega-3 y se digiere mucho más fácilmente; además, el repollo o la lechuga tienen vitamina C y antioxidantes. Seguirá tomando una sabrosa comida mexicana (los chiles picantes son buenos para el funcionamiento de los pulmones; limpian los conductos pulmonares), y con muchas menos calorías. Incluso si conserva el queso, los tacos de pescado aumentan su tema de *pureza*. Decidirse por este plato es una pequeña victoria que se suma positivamente a toda su historia.

(Nota: La ciencia médica también es de ayuda aquí. La sangre está compuesta de células sanguíneas que flotan en un líquido translúcido de color amarillento, conocido como plasma. Después de comer un plato de enchiladas de buey o una hamburguesa con queso, el plasma está turbio hasta seis horas después; es muy sorprendente ver la diferencia cuando a alguien se le extrae plasma después de tomar una comida así. La turbiedad procede de las moléculas de la grasa animal que permanecen en estado sólido a la temperatura del cuerpo. Se depositan fácilmente en las grietas microscópicas de las paredes de las arterias, construyendo depósitos de placa parecidos a los copos de nieve sucia que se incrustan en una grieta en la acera.)

Ahora tiene algo delicioso que comer, que no le hará sentir como si se privara, porque ha añadido una nueva clase de satisfacción —una clase superior— basada en su poder para escribir la historia que quiere para usted mismo. Si consigue dos o tres victorias así cada día, su historia se moverá en la dirección correcta, y lo mismo hará su cuerpo.

Pase a la acción:

Haga que sea puro

La próxima vez que esté decidiendo qué comer, pase su elección por un filtro mental, usando la mejor información de que disponga (de las etiquetas, de Internet, etc.).

- ¿Cuánta grasa tiene?
- ¿Contiene azúcar oculto?
- ¿Tiene aditivos y edulcorantes?
- ¿Tiene un buen potencial antioxidante?
- ¿Cómo de frescos son los ingredientes?
- ¿Cómo de procesados están los ingredientes?

Esta especie de revisión será bastante fácil y rápida una vez que se acostumbre a hacerla. Desafíese a encontrar la comida más deliciosa que supere su prueba mental.

Cuando se le coge el tranquillo, este paso se convierte en un reto agradable. Sabrá que *está tomando la comida que encaja en la historia que quiere vivir*. No elija nada que no quiera realmente; no están permitidas ni la decepción ni la privación. Lo importante es aumentar nuestra satisfacción, no reducirla. Como beneficio extra para su satisfacción emocional, su cuerpo casi siempre se sentirá mejor una hora después de haber tomado comida pura que si hubiera tomado una comida grasa o procesada.

Si quiere que su vida sea pura y esté libre del tema opuesto, *la toxicidad*, todos estos cambios le darán una nueva historia y un nuevo cuerpo al mismo tiempo.

Energía

La energía empieza con comida

que sea nutritiva y natural.

Los cinco sentidos aumentan el vigor

de la comida, que es una fuente añadida de energía.

La clase más alta de energía procede

del placer de comer, que apela

a nuestra mente y a nuestras emociones.

Nuestro cuerpo necesita combustible, así que el tema de la *energía* empieza al extraer calorías cuando se digiere la comida. Pero hay mucho más en este tema. La comida que tomamos debería aumentar el vigor, el entusiasmo y la alegría en nuestra vida; son el tipo de energía que aporta la auténtica satisfacción, mucho más allá de los niveles de azúcar. Lo que no queremos es promover el tema opuesto, *la inercia*, que es monótona y aburrida. Cuando vea la comida en relación con el tema principal, aquí tiene algunas directrices:

Hágalo:

- Coma para sentirse lleno de energía. Coma menos cuando esté inactivo.
- Escoja los ingredientes más frescos que encuentre.
- Deje de comer cuando esté agradablemente satisfecho y no vaya más allá.
- Escoja una comida más ligera, que se digiera más fácilmente.
- Evite grasas pesadas de origen animal y el azúcar refinado.
- Haga que su comida esté llena de color y sea agradable a la vista.
- Satisfaga tantos sentidos como le sea posible, incluyendo el gusto, el olor y la textura.

No lo haga:

- No coma hasta no poder más.
- No recurra a aportes rápidos de energía, como bebidas energéticas muy altas en cafeína y bollos cargados de azúcar. (El té y el café son los mejores aportes de energía, ya que son naturales y no calóricos.)
- No se provoque el embotamiento tomando azúcar, grasas o alcohol en exceso.
- No engulla la comida, sin disfrutar de cada bocado.
- No elija los mismos alimentos cada día, sin ninguna variedad.
- No descuide el aspecto visual de un atractivo plato de comida. La energía es un ejemplo perfecto de lo estrechamente conectados que están la mente, el cuerpo y las emociones. Podemos levantarnos de la mesa sintiéndonos optimistas y alegres, el resultado perfecto de un festín. O, con el mismo consumo de calorías, podemos levantarnos como si no hubiera pasado nada; la comida sólo ha sido rutina, algo mecánico. Por esta razón, *la energía* es un tema holístico cuyo objetivo no es extraer nutrientes con la mayor eficacia posible, sino hacer que comer sea una experiencia placentera.

Recuerdo que leí unas memorias en las cuales la autora, que se había enamorado de un europeo, se encontraba un fresco día en los Alpes. Era el mes de mayo y el paisaje era deslumbrante. Tenía todas las razones para sentirse muy animada, y lo estaba. Pero lo que se le quedó en la mente fue la comida. El pequeño grupo de amigos que la acompañaban estaban tomando un picnic consistente en pan recién horneado, diminutos guisantes tiernos recién recogidos del huerto, y mantequilla cremosa. En aquel momento, en aquel escenario, estos sencillos alimentos se convirtieron en parte de un recuerdo mágico.

Sin embargo, en sí mismos, los guisantes son guisantes, el pan es pan, y la mantequilla, mantequilla. La cantidad de calorías que contienen es fija e invariable, con independencia de que los saquemos del frigorífico, donde llevan ya un tiempo, o los comamos en su mejor momento de frescura. Pero somos sensibles en otros niveles, y cada uno tiene su propia firma de energía. No hay ninguna medida

científica que nos diga por qué una rosa recién cortada que nos da alguien a quien amamos no es igual que otra refrigerada, con una envoltura de plástico comprada en el supermercado. No hay medio de cuantificarlo, pero la energía es, sin ninguna duda, diferente.

Cuando se trata del paquete completo de *energía*, lo que comemos debería estar a la altura de la historia que queremos vivir, lo cual significa que sea:

Tan **fresco** como sea posible, sin monotonía, repetición y rutina.

Tan **colorido** como sea posible, un deleite para la vista. La comida es un arcoíris traído a la Tierra.

Tan **alegre** como sea posible, maximizando momentos de felicidad y placer. Como dice un sabio proverbio judío: «Es mejor comer paja en un establo que un festín en una casa de discordia».

Es irónico que muchos estadounidenses piensen que tienen que ir a otros países para disfrutar de la comida. Se deleitan con los lentos almuerzos que se prolongan durante horas en una terraza en la Toscana. Se entusiasman en un café parisino, donde se siente en el aire el orgullo de cocinar y comer. En cambio, comer en casa tiende a ser rápido, eficiente y rutinario. Metemos combustible en el estómago. Por lo demás, no nutrimos en absoluto los sentidos o el espíritu. Le Corbusier, representante de la arquitectura moderna, decía que una casa era «una máquina para vivir», lo cual suena bastante deprimente. Es igual de deprimente cuando las comidas se convierten en paradas rápidas para repostar.

Nuestro cuerpo no busca combustible como lo hace un camión diésel. Busca una serie de nutrientes. Los que funcionan como combustible son pocos y fáciles de describir:

Los *carbohidratos* se convierten rápidamente en energía, medida por los niveles de azúcar en la sangre.

Las *proteínas* se descomponen en energía más lentamente y se usan en su mayoría para reconstruir las células, no para proporcionar una energía que podamos percibir.

Las *grasas* van a quedar almacenadas en el cuerpo y son lo que más tarda en convertirse en energía.

Para un nutricionista, los carbohidratos son el combustible básico del cuerpo y deberían formar el segmento mayor de nuestra dieta diaria. Se necesita una pequeña cantidad de proteínas cada 24 horas para reconstruir los tejidos (entre 85 y 170 gramos, que es mucho menos de lo que la mayoría supone; una ración de pescado blanco es lo adecuado). Las grasas son necesarias pero se pueden reducir a sólo una o dos cucharadas diarias de aceites añadidos, sin dañar la salud; de hecho, una drástica reducción de grasas es el único medio conocido para recuperar las arterias coronarias obstruidas; el cuerpo no recurrirá a estas acumulaciones de grasa endurecida, a menos que se vea privado de cualquier otra fuente en la dieta.

En esta clara imagen se han introducido todo tipo de confusiones, en particular en lo que hace a los carbohidratos. Décadas atrás, a los atletas que comían en su lugar de entrenamiento se les daba carne roja, suponiendo que era necesario un aumento de proteínas para construir masa muscular y, con más músculos, un atleta debería poder alcanzar el máximo rendimiento. Pero en una serie de experimentos realizados en la Universidad de Yale, se hizo que dos grupos de deportistas se subieran a unas bicicletas estáticas y se les dijo que pedalearan hasta quedar exhaustos. Los deportistas que consiguieron los mejores resultados no fueron los que tomaban proteínas, sino los que tomaban carbohidratos antes de un partido. Había nacido la práctica de «aumentar carbohidratos».

Con el fin de aportarnos una energía rápida, los carbohidratos son procesados por la insulina producida en el páncreas, un mecanismo de fuego graneado que tarda escasos segundos si bebemos un refresco o cualquier otra forma de sacarosa, los azúcares más simples y más rápidos en entrar en nuestro sistema. Parece que se evitarían muchos problemas si los estadounidenses no cargaran su cuerpo de azúcar refinado o simple. En la naturaleza, los carbohidratos son complejos. Tardan más en descomponerse, lo cual ayuda a nivelar el azúcar en la sangre, mientras que el azúcar refinado hace que aumente bruscamente. Igualmente importante es que los carbohidratos naturales forman parte de alimentos completos, de forma que las grasas y las proteínas forman una barrera; si se toma solo, el azúcar refinado no tiene esa barrera protectora.

Por desgracia, las repercusiones son peores si aumentamos de peso. Desde hace tiempo los estadounidenses corren el riesgo de padecer una sobrecarga de insulina (hiperinsulinemia), que se debe a una inyección excesiva de combustible a través del azúcar blanco refinado y del jarabe de maíz con un alto contenido en fructosa. Aunque este último se basa en la fructosa, que no es un azúcar tan simple como la sacarosa (la fructosa se da naturalmente en la fruta y en muchas hortalizas), el proceso de refinamiento al elaborar el jarabe de maíz elimina esta

ventaja.

Lo que preocupa a los médicos es que hay una visible epidemia de hiperinsulinemia y la enfermedad es un círculo vicioso; cuanto más insulina produce el cuerpo, menos eficaz se vuelve a la hora de extraer energía. La grasa se deposita y secreta hormonas que aumentan los niveles de insulina, haciendo que sea incluso menos efectiva. Mientras, la diabetes acecha en el horizonte, junto con una presión sanguínea alta y toda una serie de otros trastornos. No siempre se puede juzgar a través de los síntomas si se tiene hiperinsulinemia, pero las señales reveladoras son similares a las de la diabetes.

• Fatiga • Dolores de cabeza • Sed excesiva • Debilidad muscular • Pensamiento confuso • Temblores

No obstante, en lugar de lanzarse a un safari a la caza de síntomas, es mejor tomar distancia y darse cuenta de que es preciso romper el círculo vicioso entre el sobrepeso y el exceso de insulina. Un poco de vigilancia lo cambia todo.

Cómo romper un círculo vicioso

Tome los carbohidratos naturales contenidos en alimentos naturales (frutas, hortalizas, cereales).

No beba refrescos azucarados; suprima el azúcar blanco refinado; use miel, jarabe de arce y otros endulcorantes naturales. Use todos los endulzantes de forma moderada.

Reduzca la ingesta de azúcar oculto en los alimentos procesados.

En el caso de granos y cereales, prefiera los integrales a los refinados.

Tome comidas completas, con diversas clases de alimentos, en lugar de comidas rápidas; establezca una barrera entre el azúcar que toma y el azúcar en la sangre.

Las buenas noticias son que, en la mayoría de las personas, la pérdida de peso se encargará del exceso de insulina. La diabetes de tipo 2, que ahora está ampliamente extendida como resultado de la epidemia de obesidad, retrocede, en general, una vez que se recupera el peso ideal. Incluso si el nivel de azúcar en la

sangre es normal, es bueno que todos prestemos atención a los almidones y azúcares de los alimentos corrientes. Recientemente, la atención se ha focalizado en el índice glicémico (IG), que clasifica cada alimento según lo complejos que sean sus carbohidratos. Las cifras indican lo rápidamente que un alimento se convierte en glucosa, o azúcar en la sangre. Es mejor si es lento que rápido, porque impide picos en el azúcar en la sangre, y proporciona un flujo de energía equilibrado y constante. (No obstante, tomar los alimentos correctos no soluciona el problema por completo. Si, para empezar, come demasiado, la sobrecarga en su tracto digestivo no será beneficiosa. Además, el exceso de peso, sobre todo la grasa abdominal, hace que las células grasas secreten hormonas que confunden y reducen las señales del hambre y la saciedad que van unidas a la insulina y la glucosa; en resumen, la mejor estrategia es tomar buenas decisiones sobre cómo comer y recuperar nuestro peso ideal.)

Dado que está aprendiendo un enfoque mente-cuerpo para el control del peso, no creo que preocuparse por los valores glicémicos sea más útil que preocuparse por las calorías. Basta saber que los alimentos refinados y procesados ocupan el extremo malo del índice glicémico, mientras que los alimentos naturales e integrales suelen estar en el extremo bueno. Eche una ojeada en Internet a una versión publicada del IG, que clasifica los alimentos con un índice glicémico alto (malos) y los que tienen un índice bajo (buenos). Con esto bastará para que sepa el terreno que pisa.

Además, el IG no es infalible. Los valores glicémicos varían de una persona a otra, pueden cubrir una extensa serie dentro de un único alimento y no está registrado el efecto que tienen en el azúcar de la sangre a lo largo del tiempo. Una orientación general es suficiente. Hay algunas sorpresas, como las patatas y los nabos, que ocupan un lugar alto en la escala glicémica, aunque son alimentos naturales. El pan y el arroz blancos, que también tienen un índice alto, pasan por un proceso de refinado. Las palabras clave que hay que evitar son *refinado*, *procesado* y *manufacturado*, como gusta de recordarnos el doctor Andrew Weil.

Lo más importante en el tema de la *energía* es mirar más allá del tema de la comida como combustible. Comer nos da energía, pero debería, además, vigorizar nuestra vida.

Pase a la acción.
Comer para tener energía

Antes de comer, pregúntese:

• ¿Estoy de buen humor? • ¿Esta comida va a ser una experiencia positiva? • ¿Lo que voy a comer es atractivo y tentador? • ¿Puedo dedicar toda mi atención a disfrutar? Si responde *sí* a todas estas preguntas, conseguirá la mejor energía de lo que coma. Si responde *no*, entonces no coma o posponga la comida hasta que hayan cambiado los elementos negativos.

Otro consejo es comer hasta sentirse satisfecho, pero no hasta no poder más. Deje de comer cuando todavía le quede espacio en el estómago. Hacia la mitad de la comida, deje el tenedor y espere de cinco a diez minutos. Compruebe si sigue teniendo hambre y decida si necesita comer más.

Como siempre, no pase hambre; haga que le satisfaga decir: «Estoy añadiendo energía a mi historia». Dado que esta es la historia que quiere vivir, cada decisión que potencie el tema de la *energía* y se oponga al tema de la *inercia*, es una pequeña victoria.

Equilibrio

Mantener el peso ideal

es una señal física de que estamos en equilibrio.

Sentirnos satisfechos y realizados

muestra que nuestra mente y nuestras emociones

han encontrado el equilibrio.

El *equilibrio* no merece sonar aburrido o pesado. Debería ser considerado algo precioso, como el justo medio, un estado perfecto en el cual todo existe en la medida correcta. El tema opuesto, el *desequilibrio*, significa que se ha llevado algo al extremo. Cuanto más extremo, más difícil es que el sistema mente-cuerpo vuelva al equilibrio. Nuestra sociedad se enorgullece de todo tipo de extremos y promueve el riesgo como un modo apasionante de vivir. La historia es diferente tal como la ve nuestro cuerpo, que reacciona ante situaciones extremas, como el estrés, liberando hormonas del estrés como el cortisol, que se supone que serán temporales y fugaces, pero que pueden recorrer el cuerpo, todo el día, y que acaban contribuyendo a la hipertensión y la osteoporosis. Cuando estamos en desequilibrio, incluyendo el exceso de peso, la grasa corporal desencadena una serie perjudicial de hormonas del estrés, que llevan a desequilibrios ocultos en todo el sistema. Aquí me concentro en el lado alimenticio del *equilibrio*, uno de los temas más valiosos que hay que incorporar a nuestra vida.

Hágalo:

- Coma cuando su estado emocional esté equilibrado.
- Consuma una amplia variedad de alimentos frescos.
- Atienda a cosas básicas como beber bastante agua y dormir lo suficiente.
- Coma a horas regulares con intervalos equilibrados entre ellas.
- Varíe la ingesta de calorías para equilibrar su nivel de actividad.

No lo haga:

- No coma lo mismo cada día.
- No siga una «dieta mono», donde un alimento «mágico» domina lo que come.
- No se sienta a comer de mal humor.
- No coma cuando esté cansado o agotado.
- No rechace, todo el tiempo, un grupo de alimentos, como los cereales integrales, la fruta fresca o las hortalizas.
- No deje que el exceso de grasa empiece a desequilibrar sus comidas.

Mi formación en endocrinología me dio ventaja en lo que respecta al equilibrio, porque el estudio de las hormonas tiene que ver con ese equilibrio. Estas sustancias del sistema endocrino, producidas naturalmente, le dicen al cuerpo cómo dormir, comer, crecer, tener relaciones sexuales, y responder al estrés. El sobrepeso es un estado de desequilibrio en el que participan cinco hormonas:

Insulina

Cortisol

Leptina

Grelina

Adiponectina

Las dos primeras son ya muy conocidas, dado que la insulina es clave en la digestión, los niveles de azúcar en la sangre y la energía. El cortisol está reconocido como una importante hormona del estrés. Pero la verdad es que las cinco hormonas interactúan unas con otras. La leptina y la grelina están asociadas al apetito, pero también al sueño, igual que el cortisol. La adiponectina, que tiene la misma raíz que *adiposo* o grasa, regula la descomposición de los ácidos grasos; cuando nos ponemos a dieta, sólo para acabar descubriendo que todo lo que comemos acaba acumulándose alrededor de la cintura o en los muslos, la razón es que esta hormona favorece la retención de grasa. El cuerpo reacciona a lo que percibe como hambruna, almacenando más grasa para el futuro.

El equilibrio de estas cinco hormonas lleva al equilibrio general en el peso del cuerpo. Parece que la obesidad tiene dos tipos básicos. Uno se deriva del exceso de cortisol causado por el estrés, y la grasa se deposita en el abdomen. Esta clase de grasa es la peor, porque secreta grelina, la llamada hormona del hambre. Es un golpe doble, porque cuanto más grasas se consumen, más hambre se tiene, mientras que la grasa que se acumula también hace que se tenga más hambre. El otro tipo de obesidad tiene su origen en la insulina y en los problemas de azúcar en la sangre de que hemos hablado.

Las empresas farmacéuticas trabajan sin cesar para crear nuevos productos que reequilibren las hormonas. Pero, salvo que necesitemos medicamentos para enfermedades como la diabetes del tipo 1, añadir más sustancias químicas al delicado sistema endocrino no es la manera de hacerlo. Las hormonas se desequilibran cuando nuestra vida está en desequilibrio. Estar en equilibrio significa:

Dormir bien

Un estrés reducido

Comida adecuada

Emociones positivas

Sensación de bienestar

Si jugueteamos con las hormonas, estamos empezando la casa por el tejado. Por el contrario, lo que tenemos que hacer es equilibrar nuestra vida; el equilibrio hormonal se producirá naturalmente.

La razón de que el tema del *equilibrio* pueda parecer aburrido —y que, con frecuencia, no se le preste atención— no es ninguna sorpresa. Parece que una vida equilibrada sea algo que aceptamos al llegar a la mediana edad. Mitificamos la juventud, una época en que los impulsos eran libres, no había responsabilidades y el entusiasmo se alimentaba de nuevas aventuras (y de una oleada de hormonas). Pero es igualmente cierto que los adolescentes tienen el índice más alto de suicidios y accidentes de tráfico, que sufren inseguridad y ansiedad por el futuro, y que unas aventuras mal concebidas puedan acabar mal.

No estoy pintando intencionadamente una imagen sombría porque sí. La mayoría de las personas comen hoy del mismo modo que comían en la infancia y la adolescencia. Piense en las siguientes etiquetas que encajan en nuestra idea social de ser adolescente:

Romper las reglas

Vivir con desenfreno

Volverse loco

Rebelarse contra la autoridad

Ir de juerga

Si transferimos estas etiquetas al modo en que comemos, sucederán cosas malas. No quiero erigirme en juez. En lo que se refiere al cuerpo, cuando consumimos seis cervezas, un plato de patatas fritas al chile, y un bote grande de helado Chunky Monkey, no estamos rompiendo las reglas, ni actuando como rebeldes. No obstante, sí que estamos lanzando nuestro cuerpo a un desequilibrio drástico. Cuando sobrecargamos el tracto digestivo, el cuerpo se ve forzado a cerrar o minimizar otras funciones que necesitan energía y atención. No puede

enviar coches de bomberos a cada incendio; primero hay que ocuparse del peor.

Si se prolonga el tiempo suficiente, el desequilibrio crónico del sobrepeso lleva a lo siguiente:

Embotamiento y cansancio

Dormir mal

Apetito incontrolado

Impulso sexual disminuido

Problemas de salud incipientes (una amplia serie, empezando por dolor de las articulaciones, presión arterial alta, diabetes del tipo 2, arteriopatía coronaria, etc.)

En teoría, casi todos estos efectos se podrían curar con un sermón de diez segundos que empieza: «Crece. Madura. Responsabilízate». Pero sería inútil. La madurez y el equilibrio que trae consigo, no son algo obligatorio. Si alberga opiniones que se apegan a la adolescencia, no decidirá llevar una vida más equilibrada. ¿Por qué no seguir fantaseando sobre una vida glamurosa, donde la juventud nunca termina?

Igual que todos los temas de este libro, el *equilibrio* tiene que ser más atractivo que sus alternativas. Por supuesto, uno de esos atractivos procede del conocimiento y la experiencia. Si recuerda la sensación de estar hecho polvo después de una noche de juerga, sus deseos de repetirla no serán muy fuertes. Pero no estoy muy seguro de que la motivación negativa dé resultado. El equipo de primeras respuestas del cerebro consta de instintos, impulsos, apetitos y deseos. Este equipo no escucha a «Después te arrepentirás». No conoce ningún después, sólo conoce el ahora. (Añadir moralidad tampoco ayuda; si lo hiciera, todos tendríamos un cojín bordado con el viejo proverbio protestante: «*Sin in haste, repent at leisure*»*)

Pase a la acción.

El equilibrio sienta bien: Pruébelo

De la motivación negativa podemos extraer algo positivo: *Haz lo correcto, y*

luego verás lo bien que te sientes. Puede ponerlo en práctica hoy. Pruebe cualquiera de las actividades anotadas (ver aquí) y, luego, media hora más tarde, compruebe cómo está. Observe lo bien que se siente. Registre mentalmente cualquier sensación positiva que note, expresándola para sus adentros:

Me siento centrado.

Estoy alerta.

Pienso con claridad, sin somnolencia.

Estoy listo para actuar; tengo energía.

Me siento satisfecho.

Me siento contento.

A continuación, le propongo algunas actividades, que puede poner a prueba de una en una o combinarlas como prefiera:

1. Tome una comida ligera, que le sacie. 2. Como ya he mencionado, deje un poco de espacio vacío en el estómago, en lugar de llenarlo del todo. 3. Beba un refresco sin alcohol. 4. Sátese el postre. 5. Si está con una compañía agradable, reduzca a la mitad lo que coma. 6. Tome una ración pequeña de proteínas acompañadas de abundantes hortalizas llenas de sabor y colorido. 7. Tome una comida vegetariana en la que le gusten todos los componentes. Observe que no se está imponiendo el «equilibrio» como algo tedioso, sino iniciando una nueva manera de comer. El *equilibrio* es un aspecto maduro, porque se mide por cómo nos sentimos después. Desear una estimulación inmediata no es malo; bien mirado, el delicioso sabor de la comida se experimenta aquí y ahora. La marca de la madurez es equilibrar *inmediato* y *a largo plazo*. Si un beneficio es demasiado a largo plazo, no dará resultado. Pero un retraso de media hora sí que lo dará, porque el modo en que nos sentimos seguirá relacionado con la comida que acabamos de disfrutar.

El equilibrio es un estado natural, pero también lo es el desequilibrio, lo cual añade otra pieza al puzzle. El cuerpo es un milagro de adaptabilidad. Se puede adaptar a la altura del Valle de la Muerte, el lugar más bajo de América del Norte, o a la de los Andes de Perú, a unos 4.900 metros por encima del nivel del mar. Somos omnívoros; nuestro cuerpo se puede adaptar casi a cualquier dieta, al contrario del

oso panda, que moriría sin brotes tiernos de bambú, o el koala, que no puede sobrevivir sin hojas de eucalipto (y en cantidades enormes, dado que ni el koala ni el panda han desarrollado un sistema digestivo totalmente eficaz, adaptado a sus dietas; ambos animales deben comer constantemente mientras están despiertos e, incluso entonces, obtienen tan poca energía que el resto del tiempo lo pasan durmiendo).

El mecanismo que subyace a la adaptación es conocido como *homeostasis*, una clase especial de equilibrio. Si ponemos una cucharada de azúcar en nuestro café de la mañana y removemos, el azúcar se disolverá de manera uniforme por todo el café, de modo que cualquier sorbo, sea del fondo o de la parte superior de la taza, tendrá el mismo equilibrio de azúcar y líquido. Nuestro cuerpo no podría sobrevivir en un estado tan estático y uniforme. Miles de sustancias químicas requieren su propio y exclusivo equilibrio, que siempre está cambiando. La corriente sanguínea es una superautopista que traslada todo tipo de mensajes imaginables a y desde el cerebro. Los músculos y el corazón deben responder, sin un momento de demora, cuando les pedimos que actúen, provocando cambios en el flujo sanguíneo, el ritmo cardíaco y el consumo de oxígeno de forma automática.

La homeostasis es como un anillo de goma que puede volver a su lugar después de que lo hayamos deformado estirándolo. Perder el equilibrio es muy beneficioso, si de lo que hablamos es de hacer ejercicio, en lugar de quedarnos sentados, de ampliar los límites de nuestra creatividad, en lugar de seguir siempre la misma rutina, de ser proactivos, en lugar de resignados y pasivos. En lo que hace a la comida, la homeostasis es increíblemente adaptable a todo tipo de consumo, desde darnos un atracón hasta seguir un ayuno drástico. Pero, del mismo modo que podemos exigirle a nuestros músculos que se muevan, el proceso automático de la digestión permite todo tipo de intervenciones:

Nos podemos saltarnos una comida o no comer en absoluto.

Podemos llevarnos comida a la boca para compensar unos sentimientos negativos.

Podemos comer hasta hartarnos, sin que importe cuánto.

Podemos comer para olvidar nuestros problemas.

Ya hemos hablado de estas cosas, pero lo importante aquí es que los mensajes que insertamos en el proceso actúan sea para equilibrar el sistema mente-

cuerpo sea para desequilibrarlo, y el cuerpo debe adaptarse, sin poder elegir ni quejarse. Las células tienen una vida propia —una vida compleja y fascinante—, pero cuando la mente llama, deben escuchar.

Los mensajes más negativos

Depresión

Falta de sueño

Mala imagen corporal

Baja autoestima

Fracaso

Pérdida

Pesar

Si fuera usted Sherlock Holmes buscando a un criminal oculto, Mr.X resultaría ser una de estas cosas y lanzaría silenciosamente nuestro cuerpo a un estado de estrés, caos, desequilibrio químico, y así sucesivamente. A falta de Sherlock Holmes, el único sabueso es nuestra consciencia.

Aquí es donde el *equilibrio* se vuelve algo positivo. Adoptar una actitud equilibrada ante los mensajes negativos aporta la curación. En lugar de rechazar el mensaje o forzarnos a pensar positivamente, lo cual es sólo una mano de barniz, podemos intervenir en nombre del equilibrio.

Intervenciones curativas

Sea menos exigente consigo mismo.

Tómese un tiempo extra cuando decida algo.

Si reincide, tenga paciencia.

Ofrézcase tranquilidad.

Busque consuelo en sus amigos.

Dese paz y solaz.

Minimice las experiencias estresantes.

Todas estas cosas afectan al peso, porque cargar con un exceso de peso es un estado desequilibrado para el sistema mente-cuerpo, en igual medida que perder el trabajo o llorar por algún ser querido que hemos perdido. Su cuerpo no tiene palabras para etiquetar lo que le está sucediendo, pero si las tuviera, su mensaje sería siempre: «Estoy haciendo todo lo que puedo para devolvernos el equilibrio».

Comprenda este mensaje sin palabras y luego intervenga dándole al cuerpo lo que necesita para reequilibrarse. Si piensa en las intervenciones curadoras anotadas más arriba, sus opuestos impiden la vuelta al equilibrio:

¿Qué perjudica la curación?

Ser duro consigo mismo.

Exigir soluciones instantáneas.

Verse como un fracasado.

Reprimir lo que siente en realidad.

Ser impaciente y desconsiderado.

Condenar las respuestas sin pensarlas a fondo.

Juzgarse a sí mismo.

Al principio, decía que no es necesario que se psicoanalice para perder peso con un planteamiento mente-cuerpo. Sigue siendo cierto. Pero sí que tiene que ser consciente. La consciencia más básica afecta al equilibrio; estamos equilibrados o no lo estamos. Dado que, por definición, un cuerpo con exceso de peso está desequilibrado, le compete a usted ayudarlo a volver al equilibrio mediante

pensamientos y actos curativos.

Saber que se está curando es una de las mayores satisfacciones que aporta el tema del *equilibrio*.

Conviértalo en algo personal:

Purifique sin esfuerzo. Aunque su primer objetivo es purificar eliminando toxinas, llevar a cabo una desintoxicación suave una vez a la semana beneficia a los otros dos temas al mismo tiempo. El cuerpo llega a reequilibrarse sin la exigencia normal de energía que es necesaria para el proceso digestivo. En todas las culturas, la medicina tradicional ha recomendado algún tipo de purificación ritual, y la sabiduría que hay detrás es holística: cuando dedico un día a la semana a seguir un régimen suave de purificación, me siento más ligero en todos los sentidos, incluyendo mi estado de ánimo y mis pensamientos. Todos los fundamentos de la purificación proceden de productos naturales. En la dieta general, es bueno incluir alimentos con propiedades purificadoras, incluyendo los siguientes: Berza, col y brécol Naranjas, limones y pomelos Judías mungo Berros Alcachofas Espárragos Remolachas Jengibre Ajo Manzanas Semillas de sésamo Almendras Para un día reservado para purificar el sistema, hay tres grupos de alimentos de eficacia probada; ahora figuran en mi práctica semanal, sin falta. **Aceites:** Varios aceites tienen un efecto laxante, pero también se considera que tienen propiedades desintoxicantes. En mi día de purificación, tomo una mezcla de cuatro aceites — oliva, sésamo, lino y onagra vespertina —, que es fácil encontrar, ya preparada, en las tiendas de dietética. Uso una o dos cucharadas soperas de la mezcla por la mañana, solas o acompañadas con una comida. **Fibra:** Los beneficios médicos de la fibra están bien documentados, en especial como protección del intestino; moderan el colesterol, por ejemplo, y posiblemente protegen las paredes del intestino de los carcinógenos. La fibra natural de los vegetales es menos agresiva para el cuerpo que el salvado y otras fibras procedentes de cereales (que pueden tener un efecto abrasivo en la pared intestinal). Yo me tomo dos cucharadas soperas de fibra en polvo por la mañana, mezcladas con agua carbonatada. Se venden algunas variedades deliciosas de esta fibra en las tiendas de dietética. **Zumos:** Los ayunos con zumos son populares desde hace décadas, pero han sido criticados por basarse tanto en el azúcar y, en cualquier caso, no deberían durar más de unos días. En mi día de purificación, sólo tomo zumo de hortalizas, seguido por la noche por una sopa de verduras, como la minestrone. El zumo extraído de hortalizas de hoja verde es especialmente alto en fitonutrientes (de los que hablaremos más adelante), que son micronutrientes conocidos por tener propiedades antioxidantes. Los zumos herbales y de hierba de trigo (*wheatgrass*) están incluso más llenos de micronutrientes concentrados. Si es posible, lo mejor es que los exprima usted

mismo o los compre recién exprimidos. Los zumos de hortalizas, excepto el de tomate (que técnicamente es una fruta), casi no proporcionan calorías; por ello, tenga cuidado de no alterar su sistema al eliminar de repente toda la ingesta calórica. Yo he realizado la purificación durante más de un día, varias veces, y me resulta fácil mantenerla, pero para cualquiera, la clave es sentirse satisfecho, no privado de alimento. Los zumos de frutas han perdido el favor de los consumidores, en parte porque separar el zumo de la fibra de una fruta (la pulpa de una naranja, la piel de una manzana) los reduce a ser un aumento de azúcar. Como contienen fructosa, los zumos de fruta fresca suministran energía sin presionar el tracto digestivo. Pero deben ser tomados con moderación, dado que no queremos disparar nuestros niveles de insulina con golpes de azúcar en un estómago vacío. Mezclar el zumo con fibra por la mañana da buen resultado. Durante el resto del día, tome zumo diluido en agua templada, siempre con moderación. Mi purificación semanal, basada en aceites, fibra y zumos, me parece el mejor día de la semana. Tengo la satisfacción de dedicar una atención de calidad a mi cuerpo y escuchar lo que me tenga que decir. Los mensajes de ligereza y energía son gratificantes, por ello no siento ninguna privación. Si quiere ir más allá —como todos sabemos, los programas de purificación existen por todas partes, los tenemos tan cerca como una búsqueda en Google— empiece con los pasos sin esfuerzo que acabamos de describir, luego vea si otros pasos de purificación le dan buen resultado. Sintónice con su cuerpo. El sufrimiento no es purificación; tratar a su cuerpo con dureza no equivale a «quien bien te quiera te hará llorar», es sólo hacer llorar. La tradición de la purificación nos ha dado unas recomendaciones consagradas por el tiempo:

- Convierta su día de purificación en un día de descanso. Dedicar tiempo a la meditación es incluso mejor.
- Guardar silencio todo un día añade un elemento de autorreflexión y calma.
- Se puede probar el ayuno en todos sus aspectos. Un ayuno moderado para un hombre adulto estaría entre 1.000 y 1.500 calorías; para una mujer adulta, entre 700 y 1.100 calorías. Ayunar también incluye no comer carne ni beber alcohol y consumir mucha agua durante el día. Asimismo, es bueno comprobar el nivel de energía y tomar una pequeña cantidad de comida si nos sentimos embotados o apáticos. (Un malestar más grave significa que tenemos que dejar el ayuno de inmediato.)
- La limpieza para purificarse atrae a muchas personas que consultan a una amplia variedad de sanadores. En el Chopra Center usamos hierbas y extractos de frutas especiales combinados con el *panchakarma*, los cinco métodos de purificación de Ayurveda. El *panchakarma* se hace en condiciones clínicas, con profesionales preparados. Pero, para muchas personas, «hacer una limpieza» significa, por lo general, tomar un único alimento purificador todo el día, durante varios días (como la sopa de hortalizas verdes conocida como caldo Bieler) o tomar una dosis de una mezcla de aceite de oliva y zumo de limón. Si tiene buena salud, una limpieza, aunque

rigurosa, puede aumentar su sensación de sano bienestar. Observe cómo reacciona su cuerpo y preste atención a sus mensajes.

*La traducción aproximada sería: «Si pecas sin pensar, te arrepentirás durante mucho tiempo». En español, decimos: «Antes de que te cases, mira lo que haces». (N. de la T.)

«¿Qué debería
comer?»

Puntos clave

- Los principios del Ayurveda, la «ciencia de la vida» tradicional de la India, proporcionan una guía fiable para la comida moderna.
- El Ayurveda trata la comida como parte de la experiencia de vida total.
- Hay seis sabores en el Ayurveda, cada uno con un efecto diferente en la mente y el cuerpo.
- Una vez que conocemos los seis sabores, se pueden ampliar a las emociones y otros aspectos de la vida.
- El Ayurveda respeta la sabiduría del cuerpo y busca señales de desequilibrio mucho antes de que aparezcan los síntomas de la enfermedad.

Desde el principio, he querido mostrar que un libro sobre la pérdida de peso no es lo mismo que un libro de dietas. Las dietas drásticas siempre han sido ineficaces, y muchas no son buenas para el cuerpo. Pero la *dieta* tiene otro sentido: es un modo total de comer. Los seres humanos somos omnívoros. Tenemos la capacidad de digerir casi cualquier nutriente encontrado en la naturaleza. No obstante, este gran don es también un inconveniente, porque buscar la dieta óptima conduce en muchas direcciones. ¿Qué deberíamos comer hoy y mañana y los años venideros? Es una pregunta natural y hay una respuesta. Pero no está contenida, realmente, en una lista de cosas comestibles.

Una vez que yo mismo empecé a comer mejor, llegué a una filosofía de la comida en la que creo absolutamente. La dieta óptima debería hacer lo siguiente en cada comida:

Mantenerme sano

No contribuir al proceso de envejecimiento

Darme ligereza y energía

Refrescar mis sentidos

Enviar los mensajes correctos a mi cuerpo

Aumentar mi bienestar

Ya conoce la importancia de varios de estos puntos. Para cumplir con todo el conjunto, el Chopra Center promueve el bienestar para toda la vida. La vanguardia de la medicina ha comprendido que las elecciones dietéticas pueden impedir la enfermedad y el envejecimiento. Por ejemplo, en 2012 los Centers for Disease Control (Centros para el control de enfermedades) anunciaron que hasta dos tercios de los cánceres podrían evitarse. Ahora se cree que la mitad de esos cánceres están relacionados con la obesidad. Otro segmento importante está relacionado con el tabaco y otras toxinas medioambientales.

No hay ningún remedio mágico en el campo de la dieta y el cáncer. No se puede decir que la comida A evita el cáncer, por dos razones: la interacción de la comida con el cuerpo es increíblemente compleja, y las causas del cáncer lo son igualmente; hay muchas clases de cáncer. Sus causas implican muchos factores, y sólo unos cuantos se pueden asignar a una sola causa. Si no conocemos una causa precisa, no podemos decir qué bloquea esa causa. De todos modos, nos queda una imagen prometedora: una dieta natural, libre de toxinas; alimentos ingeridos en su forma natural, en lugar de procesados; y la eliminación de un exceso de grasa, azúcar y sal, debido a sus conocidos vínculos con toda una serie de trastornos en el estilo de vida. Hace ya mucho tiempo que se considera que las enfermedades cardíacas están relacionadas con el estilo de vida, lo cual significa que un cambio positivo en esa manera de vivir reduce enormemente el riesgo de contraer la enfermedad. Ahora parece que el cáncer se incorporará a la lista. En otras palabras, cada uno de nosotros puede confiar más en sí mismo para seguir sano toda la vida, con una mínima dependencia de médicos, medicamentos y cirugía. No es sólo un buen consejo médico; acabará siendo el mejor régimen preventivo que existe.

Permítame explicar en detalle cómo funciona mi filosofía de la comida.

El sistema ayurvédico

Los principios que sigo en cada comida están en línea con el sistema del

Ayurveda, de larga tradición en la India, que traducido del sánscrito significa «ciencia de vida». He evitado, a propósito, usar la terminología ayurvédica en este libro, dado que son muchos los que no están familiarizados con la tradición india o la encuentran esotérica y algo difícil de conceptualizar. Pero dado que el programa del Chopra Center se basa en el Ayurveda, permítame que lo traslade a términos cotidianos para cualquiera que pregunte: «¿Qué debería comer?»

Para empezar, el Ayurveda tiene que ver con la experiencia personal. Comer no es algo aislado, independiente. Una comida armoniosa está dentro de un día armonioso. Cuando comemos un plato delicioso, no experimentamos conscientemente las 323 calorías, 25 gramos de proteínas, 7 gramos de grasa y 40 gramos de carbohidratos que contiene. Lo que hacemos es experimentar vívidamente nuestros cinco sentidos y los sentimientos que comer evoca. Oímos hervir la sopa en el fuego y nos sentimos reconfortados. Percibimos la textura cremosa de una cucharada de crema y tenemos un momento de deleite. En el Ayurveda, la armonía lo abarca todo. Incluye el vigor de unos alimentos llenos de color y el placer de una mesa bien puesta. Cada sensación lleva su propio mensaje; cada mensaje es recibido por nuestras células.

En armonía con este entendimiento ayurvédico, en el Chopra Center prestamos más atención a la experiencia personal de comer que a medir cada cantidad específica de nutrientes. La ciencia ha hecho su trabajo al analizar los ingredientes saludables de los alimentos. Pero ese conocimiento se ha convertido en experiencia y, luego, en sabiduría aplicada. La etiqueta con información nutricional que hay en una bolsa de patatas fritas nos informa. Decidir no comprar esas patatas nos da la ocasión de experimentar algo mejor. La sabiduría aplicada es más profunda. Considere el siguiente versículo de la Biblia:

Mejor es un mendrugo en paz, que casa llena de festines, en querella. (Proverbios 17.1) Aquí encontramos sabiduría aplicada. Creo que se puede encontrar más de lo mismo en el Ayurveda, para cualquiera que esté abierto a su forma de sabiduría.

Un ejemplo de sabiduría aplicada es «Primero, no hagas daño», la misma instrucción dada a los médicos en el juramento hipocrático. Los alimentos que tomamos no deberían afectar al estado natural de bienestar del cuerpo. En segundo lugar, toma comida que esté tan cerca como sea posible de haber sido cosechada ese día. Nuestro paladar puede notar, inmediatamente, la diferencia y, según el Ayurveda, lo mismo puede hacer el resto del cuerpo, porque el sabor es la principal manera en que determinamos, instintivamente, nuestra dieta.

En el Chopra Center recomendamos eliminar o minimizar el uso de alimentos FLUNC, acrónimo en inglés para los alimentos:

Frozen (congelados)

Leftover (restos)

Unnatural (no naturales)

Nuked (cocinados en el microondas)

Canned (Enlatados)

En el Ayurveda, cuanto más frescos son los alimentos, más fuerza vital, o *prana*, está disponible. Este principio es aplicable a todas las categorías de alimentos, incluyendo no sólo fruta y hortalizas, sino también carne (y pescado), huevos, productos lácteos y grano. Aunque le alentamos a ir hacia una dieta basada en plantas, creemos que la carne (junto con el pescado y el pollo) de alta calidad (y ecológica, cuando sea posible) y los productos lácteos, con moderación, se pueden disfrutar como parte de una dieta equilibrada.

Más consejos para conseguir la máxima frescura

Elija frutas y hortalizas cultivadas localmente, acabadas de cosechar y preparadas lo antes posible después de recogerlas. Tienen más sabor y son más deliciosas, y le envían al cuerpo el mensaje de que está recibiendo unos nutrientes de la máxima calidad. Los alimentos que se almacenan y envían a grandes distancias es más probable que estén afectados por la oxidación. En cuanto se recoge una fruta o una hortaliza, empieza el proceso de descomposición. Un plátano se pone marrón después de una hora, porque las moléculas de los radicales libres lo vacían de sus antioxidantes naturales.

Coma lo propio de la estación

Es mejor comer fruta y hortalizas que sean de temporada en el lugar donde vive, porque tendrán el sabor y el valor nutricional óptimos. Si vive en una zona donde esos productos no están disponibles todo el año, busque fruta y hortalizas

que irradian la máxima fuerza vital. Si tienen aspecto de frescos y huelen a frescos, lo más probable es que sepan bien y contengan niveles óptimos de energía e información.

Visite el mercado de los agricultores locales

Estos mercados no sólo ofrecen alimentos frescos, ecológicos, de temporada, además son lugares interesantes para visitar, sea solo o con los amigos y la familia. Podemos aprender mucho sobre los alimentos y sus beneficios hablando con los que los cultivan; por añadidura apoyaremos la economía local.

Cultive sus propios productos

Cultivar su propia fruta, hortalizas y hierbas aromáticas puede ser divertido y satisfactorio. Incluso si vive en un piso pequeño, puede probar a instalar un jardín en macetas, en el alféizar de una ventana o en un balcón. Hay muchos libros excelentes sobre la jardinería ecológica; elija uno que encaje con su zona y clima.

¿Qué significa «natural»?

Los términos *natural* y *no natural* exigen algo de explicación; muchas etiquetas pregonan que un producto alimenticio es «natural», una afirmación que puede significar cualquier cosa que el vendedor quiera que signifique. El USDA (siglas en inglés del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) no define ni regula estrictamente el uso de esa palabra en el etiquetado de alimentos, excepto en el caso de la carne. Cuando compramos una tarrina de yogur «totalmente natural», legalmente puede contener pesticidas tóxicos, organismos modificados genéticamente (OMG), antibióticos y hormonas del crecimiento. Por otro lado, los estándares legales para los alimentos etiquetados como «ecológicos» en Estados Unidos están sometidos a las regulaciones federales (aunque hay eternas quejas de que las inspecciones tienden a ser muy irregulares y poco estrictas). En general, elegir alimentos ecológicos frescos nos garantizará que conseguimos productos con los niveles más altos de pureza y vitalidad.

Natural frente a ecológico

Natural

Ecológico

Pesticidas y herbicidas tóxicos
persistentes

Permitidos

No permitidos

OMG

Permitidos

No permitidos

Antibióticos

Permitidos

No permitidos

Hormonas del crecimiento

Permitidas

No permitidas

Irradiación

Permitida

No permitida

Normas de bienestar animal

No

Sí

Niveles inferiores de
contaminación medioambiental

No
necesariamente

Sí

Trazabilidad desde la granja
a la mesa

No

Sí

Certificación exigida, incluyendo inspecciones regulares

No

Sí

Se exige que las vacas estén
en los pastos durante la temporada

No

Sí

Restricciones legales en los
materiales permitidos

No

Sí

Adaptado de www.stonyfield.com/why-organic/organic-vs-natural

El cuadro siguiente resume convenientemente lo que acabamos de describir.

Eliminar

Favorecer

Alimentos congelados

Productos recién cosechados,
siempre que sea posible

Restos

Alimentos recién preparados

Colorantes, aromatizantes
y aditivos artificiales

Ingredientes totalmente naturales

Alimentos preparados en
microondas

Alimentos preparados de modo convencional

Alimentos enlatados

Alimentos frescos, cuando sea posible

Alimentos refinados
y procesados

Frutas, verduras y productos lácteos ecológicos, frescos

Organismos modificados
genéticamente (OMG)

Alimentos que no hayan sido modificados genéticamente

Meditación de consciencia plena al comer

Para recibir todos los beneficios de lo que comemos, nuestra mente debe entrar en juego. Comer apresuradamente, sin pensar, no sacia, mientras que dedicar nuestra atención a cada bocado —comer con plena atención— es la manera de conseguir una satisfacción real. Masticar un único bocado con una concentración total está a kilómetros de distancia de engullirlo. Algunas personas se asombran de lo que se han estado perdiendo.

La siguiente meditación usa el poder de la atención para mejorar la digestión y el metabolismo, junto con la experiencia sensorial completa. Debe hacerse cuando esté comiendo solo y sin distracciones. La técnica exige ir más lento y haciendo cada movimiento deliberadamente.

1. Empiece mirando la comida y asimilándola visualmente. 2. Sea consciente del aroma; saboréelo durante un momento. 3. Cuando pruebe cada bocado, decida saborearlo plenamente, sin distracciones. Vea qué gustos puede identificar, usando los seis sabores ayurvédicos (descritos a partir de aquí) como guía. Aprecie la textura de cada bocado mientras mastica. Este ejercicio de comer con atención plena agudiza nuestra consciencia; no está pensado para ser una práctica continuada. Tomando una o dos comidas a la semana de esta manera, podrá transformar gradualmente su relación con la comida y alcanzar un nuevo nivel de nutrición completa.

Una palabra sobre la inflamación

Las recientes investigaciones médicas se han centrado en la inflamación como contribuyente importante a muchas clases de trastornos, entre ellos la diabetes de tipo 2, las enfermedades cardíacas y varios tipos de cáncer. Desde hace mucho, se sabe que la inflamación es difícil de comprender, porque es un proceso totalmente necesario y, sin embargo, a la vez perjudicial. Una inflamación aguda es la respuesta natural del cuerpo a una herida o ataque de bacterias, virus u hongos. Cuando nos hacemos un esguince en el tobillo y, rápidamente, empezamos a experimentar calor, hinchazón, rojez y dolor, es nuestro sistema inmunitario que acude de inmediato a proteger y sanar los tejidos dañados. La inflamación aguda es temporal y dura sólo unos días o unas semanas como máximo. Sin ella, las heridas y las infecciones no curarían. Pero la fiebre es una forma perjudicial de inflamación aguda, como también lo es la inflamación grave que causa un estado de choque en las víctimas de quemaduras y amenaza su vida.

No todas las inflamaciones son agudas; la inflamación crónica tiene una larga duración y puede prolongarse varios meses o incluso años. En lugar de ayudar al cuerpo a curarse, somete a estrés a células y tejidos, y va asociada a la enfermedad crónica. Al principio hay pocos síntomas, o incluso ninguno, que indiquen que se están causando daños. Normalmente, cuando nos sentimos sanos y bien, no hay ninguna necesidad para una reacción inflamatoria; sin embargo, parece estar presente en muchas personas. La causa de esta dolencia crónica es compleja y no se comprende del todo, pero siempre que el cuerpo se desequilibra, los tejidos se pueden inflamar y la causa más probable es un estrés crónico de nivel bajo. El exceso de peso, la grasa abdominal y la falta de sueño pueden contribuir igualmente, dado que todos están conectados con las hormonas del estrés y los desequilibrios metabólicos. Las toxinas de los herbicidas, pesticidas y diversos

aditivos químicos también son sospechosos, llevando a algunos investigadores a culpar a los alimentos procesados y muy refinados de promover la inflamación en el cuerpo, especialmente dado el extendido uso de hormonas en la alimentación animal para acelerar el crecimiento muscular y aumentar la producción de leche en las vacas.

La inflamación crónica es también a lo se refieren los nutricionistas y los investigadores médicos cuando hablan de alimentos o dietas inflamatorias. Al parecer, algunos alimentos contribuyen a la inflamación crónica, mientras que otros ayudan a reducirla. Las grasas trans, el sodio y los conservantes son, potencialmente, fuentes importantes de inflamación crónica. Los alimentos frescos y naturales disminuyen la inflamación y proporcionan fibra valiosa, que puede actuar como barrera contra esa inflamación.

En general, si evitamos los alimentos FLUNC (congelados, restos, no naturales, cocinados en microondas y enlatados) y favorecemos la comida auténtica y fresca, podemos estar seguros de estar ofreciéndole a nuestro cuerpo una nutrición antiinflamatoria.

Los seis sabores en cada comida

Según el Ayurveda, una manera sencilla de estar seguros de tomar una dieta equilibrada es incluir todos los sabores en cada comida. Se reconocen seis sabores: los cuatro habituales —dulce, ácido, salado y amargo— junto con otros dos: picante y astringente, que definiremos en breve. Esencialmente, estos seis sabores son suministrados por toda la serie de alimentos que hay en la naturaleza. En los siglos que precedieron a la nutrición moderna, incluir los seis en cada comida garantizaba que los principales grupos de alimentos y nutrientes estuvieran representados, pero además proporcionaba la sensación de estar completamente satisfechos, lo cual es igualmente importante en el Ayurveda. Cuando acabas una comida sintiéndote saciado, es mucho menos probable que asaltes el frigorífico dos horas más tarde, empujado por una sensación de carencia.

La dieta típica de Estados Unidos tiende a estar dominada por los tres sabores en que confían los fabricantes de *snacks* y comida rápida por ser los más adictivos: dulce, ácido y salado (los principales sabores de la «salsa especial» de un Big Mac, por ejemplo). El Ayurveda dice que necesitamos estos sabores, pero que, en exceso, crean ansias de comer y, por lo tanto, llevan al desequilibrio; como

mínimo, la fijación en lo dulce, salado y ácido es lo mismo que excluir las hortalizas de hoja verde, principal fuente del sabor amargo, y la mayoría de legumbres, que son astringentes en el sistema ayurvédico. En el esquema occidental, estos dos sabores actúan también como antiinflamatorios.

Para trasladar el Ayurveda a términos occidentales, los seis sabores son los códigos que informan a nuestro sistema nervioso del contenido nutricional de una comida. La evolución ha emparejado el sabor con los beneficios de la comida; es la sabiduría de miles de años de experiencia. La experiencia del sabor es tan sutil que, a diferencia de los mamíferos, cuyas exigencias nutricionales quedan satisfechas con un limitado conjunto de alimentos (por ejemplo, los leones subsisten con gacelas y otros antílopes) o incluso con un único alimento (por ejemplo, los koalas sólo comen hojas de eucalipto), los seres humanos encuentran que demasiado de un único sabor es empalagoso; recorreremos todo el campo de los sabores para sentirnos satisfechos.

Veamos cada sabor en detalle. No todas las fuentes de los seis sabores coinciden exactamente con nuestra percepción habitual, aunque la mayoría sí que lo hacen. Mencionaré también algunos beneficios potenciales para la salud, pero esto requiere una advertencia. Se están realizando investigaciones intensivas sobre lo eficaces que pueden ser ciertos alimentos para prevenir un gran número de trastornos debidos al estilo de vida, como las enfermedades cardiacas, la diabetes y el cáncer. Sin embargo, el hecho de que las investigaciones médicas hayan aislado un compuesto prometedor no debería ser considerado la prueba positiva de que recibamos un beneficio importante; tampoco las afirmaciones tradicionales del Ayurveda sustituyen unos estudios cuidadosamente controlados. Lo importante es el efecto holístico de tomar una dieta natural en la cual todos los componentes beneficiosos de la comida entran en juego. La medicina moderna está convergiendo con el Ayurveda para reconocer que los trastornos crónicos tienen muchas causas agregadas unas a otras; por lo tanto, después de décadas esperando remedios mágicos, encontrar soluciones holísticas está ganando un respeto cada vez mayor.

Dulce

Fuentes: Granos, cereales, pan, pasta, frutos secos, leche, productos lácteos y aceites están clasificados como alimentos dulces, junto con el pescado, las aves y otros productos cárnicos. Además de la fruta madura, hay hortalizas dulces, entre

ellas los tomates (técnicamente una fruta), los guisantes, el maíz, el ñame y el boniato.

En el Ayurveda, los alimentos que proporcionan el sabor dulce son considerados los más nutritivos, ricos en carbohidratos, proteínas y grasas. Los alimentos ricos en almidón que no tienen azúcar añadido pertenecen, de todos modos, a la categoría de los dulces, porque la acción de la saliva los convierte en azúcar. (El azúcar procesado, refinado y el jarabe de maíz eran desconocidos en la India cuando se formuló el Ayurveda.) Si al llegar a la caja examina el carrito de la compra, es probable que reconozca que consume un volumen mayor de alimentos pertenecientes a esta categoría de sabores que a cualquier otra. El hecho de que haya azúcar añadido en los alimentos procesados y *snacks* aumenta el sabor dulce más allá de los límites saludables, como confirman los nutricionistas. Dado que la categoría de lo dulce abarca una amplia serie de sustancias comestibles, desde los caramelos hasta la quinoa, es importante destacar que en el Centro Chopra nunca nos referimos al azúcar refinado como fuente del sabor dulce. Cada sabor debería ser equilibrador y nutritivo; las calorías vacías están lejos de esto. En general, recomendamos lo siguiente:

- Favorezca los alimentos ricos en carbohidratos complejos, incluyendo por lo menos cinco raciones diarias de hortalizas. Media taza de la mayoría de hortalizas cocinadas o una taza de la mayoría de verduras constituye una ración. Elija entre una amplia variedad de hortalizas verdes y amarillas.
- Reduzca el consumo de todas las comidas hechas con harina. La acción de la levadura en el pan leudado convierte el almidón en azúcar. Sea consciente de que incluso si una barra de pan lleva la etiqueta de «trigo integral» o «cereal integral», suele estar hecha con grano que ha sido pulverizado hasta convertirlo en harina, en lugar de con grano entero o partido. Por ello, la mayoría de pan de trigo integral ocupa un lugar igual de alto que sus homólogos de pan blanco en el índice glicémico (es decir, sus carbohidratos ya no son complejos, sino simples, lo cual produce un pico de insulina y azúcar en la sangre). En lugar de comer pan, céntrese en comer cereales en su estado natural, incluyendo granos de quinoa, arroz salvaje e integral, mijo y trigo. Al final del libro, encontrará algunas recetas deliciosas para algunos de estos cereales.
- Cuando quiera tomar algo realmente dulce, haga que los azúcares sean todo lo complejos que sea posible, lo cual significa hacer postres con frutos enteros o comer la fruta directamente. No son recomendables las frutas en almíbar, como tampoco los zumos de fruta; sus azúcares son simples o han sido separados de la piel y de otra fibra. No supere dos o tres raciones de fruta al día. Una manzana, un melocotón, una pera o un plátano; media taza de cerezas y medio cantalupo

pequeño son ejemplos de una ración de fruta. • En lugar de carne y aves de corral, prefiera fuentes de proteínas vegetales; incluyendo legumbres, semillas y frutos secos. Aunque los frutos secos son ricos en grasas, la mayoría son poliinsaturadas o monoinsaturadas, lo cual es mejor para nosotros que las grasas saturadas que se encuentran en los productos animales. Excluya las grasas trans o hidrogenadas, que son creadas mediante un proceso químico que transforma los aceites líquidos en grasas sólidas. Los frutos secos contienen muchos fitonutrientes beneficiosos (de los que hablaremos en detalle, más adelante) y se ha demostrado que reducen los niveles de colesterol. • Prefiera productos lácteos ecológicos frescos. Aunque hay una continuada polémica respecto a los beneficios de los lácteos para la salud, nuestra posición en el Centro Chopra es siempre que no tenga alergia, consumir productos lácteos ecológicos bajos en grasa. Hacerlo con moderación tiene un efecto equilibrador y mejora la experiencia de los seis sabores. • Si no es vegetariano, minimice la ingesta de carne roja; prefiera el pescado azul y la carne magra de ave. Recuerde los reveladores descubrimientos hechos en 2013 sobre los beneficios de la dieta mediterránea para limitar las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales. Este estudio, realizado en España y ampliamente divulgado, no afirma que la dieta mediterránea invierta las cardiopatías, sino que hizo descender de forma notoria la incidencia de ataques cardíacos y derrames cerebrales en comparación con el grupo de control, a los que sólo se les dijo que redujeran las calorías. La dieta mediterránea es rica en pescado, frutos secos, fruta, hortalizas, legumbres frescas y aceite de oliva, con la correspondiente reducción de mantequilla, queso y carne roja, en comparación con la dieta media de Estados Unidos. • Prefiera las grasas y aceites derivados de vegetales y pescado. Los aceites para cocinar deberían ser monoinsaturados, como el aceite de oliva, o poliinsaturados, como el de colza, el de cártamo o alazor o el de girasol. Una pequeña cantidad de mantequilla (menos de una cucharada sopera al día) añade un sabor dulce, con una dosis aceptable de colesterol. *Ayuda para los golosos graves*

De todos los sabores, el dulce es el que ansiamos con más frecuencia. Puede ser porque el dulzor tiene el máximo efecto tranquilizador, que nos devuelve a cuando nos daban el pecho. Si tiene ansia de dulces, asegúrese de que su dieta está bien equilibrada y que incluye los seis sabores preparados de una manera deliciosa. La completión es satisfactoria por sí misma, mucho más que una dosis de azúcar.

Si toma los seis sabores cada día y sigue teniendo ansiedad de azúcar,

reconozca que el deseo de darse un gusto surge del condicionamiento, en gran parte social y casi todo originado en la infancia. No sea duro consigo mismo cuando trate de cambiar cualquier hábito prolongado. No se convierta en un fanático y deje de tomar azúcar refinado; reducir los más de 45 kilos de azúcar blanco de la dieta media estadounidense es un logro importante, sin llegar a la abstinencia total. Como ya habrá experimentado, siempre que reprime un deseo y llega a extremos para ser «puro», hay un contragolpe inevitable.

Un alimento que puede ayudar a evitar las ansias de azúcar es la leche. La leche contiene un sabor dulce y tiene un efecto relajante en toda la fisiología, también en los adultos, no sólo en los niños. Si ansía dulces constantemente y no es vegano, pruebe a beber una taza de leche caliente, quizá como parte del desayuno. También puede usar la miel para reducir el ansia de dulces. Pruebe a tomar una taza de agua caliente con una cucharadita de miel y un chorrito de limón.

Consejos para combatir las ansias de azúcar

Si siente unas ansias importantes de tomar azúcar, hay tácticas específicas que puede probar.

- No tome cosas azucaradas, como refrescos, donuts o chocolatinas, solos. Un chute de azúcar empeora sus ansias; además tiene un efecto drástico en los picos de insulina y de azúcar en la sangre. Espere hasta el almuerzo o la cena, cuando otros grupos de alimentos pueden amortiguar los efectos del azúcar.
- Pruebe a ir dejando el azúcar. Para un *snack*, corte una manzana u otra fruta y rocíela con una cucharadita de azúcar o miel. Conseguirá un intenso sabor azucarado, pero la cantidad real de azúcar ingerido será mínima y toda la fruta ayudará a amortiguarlo.
- No use edulcorantes artificiales. Quizá piense que está engañando al cuerpo con un refresco dietético, pero sólo el sabor es suficiente para alterar su azúcar en la sangre y alimentar el ansia de más azúcar.
- Espere diez minutos antes de pedir el postre en el restaurante. Tome una taza de café o de té, o distráigase conversando. Darle al cuerpo la posibilidad de registrar que no tiene hambre tiene mucho efecto para hacer que las ansias de tomar azúcar disminuyan.
- Antes de darse una dosis de azúcar, deténgase, cierre los ojos y espere un momento. Pregúntese si realmente quiere tomar esa decisión. Si no es así, con frecuencia su deseo se le pasará de manera natural. Incluso si se toma su dosis, siga

repetiendo este ejercicio. Cuantas más veces se dé la oportunidad de tomar la decisión correcta, mayor será su porcentaje de éxitos. Si come moderadamente, siendo consciente de lo que está comiendo, no se encontrará con que está engullendo una caja de galletas, pese a sus mejores intenciones. Al final del libro, incluimos unas cuantas recetas de postres, y si restringe el postre a una o dos veces a la semana, su cuerpo recuperará su estado de equilibrio. En cualquier caso, haga que el sabor dulce sea una fuente de placer, sin que vaya acompañado de la palabra *culpable*.

Ácido

Fuentes: Los alimentos que van desde el queso feta al vinagre tienen el sabor ácido; las mejores fuentes son la fruta fresca, incluyendo manzanas, albaricoques, fresas, arándanos, frambuesas, cerezas, pomelos, uvas, limones, naranjas, piñas y tomates. El yogur ecológico es una buena fuente de este sabor y proporciona bacterias acidófilas, que son útiles para equilibrar el tracto digestivo.

El sabor ácido es el resultado de la acción química de los ácidos orgánicos en las papilas gustativas. Todos ellos se perciben como ácidos, incluyendo el ácido cítrico, el ácido ascórbico (vitamina C), y el ácido acético (vinagre). Una pequeña dosis de sabor ácido despierta el apetito y mejora la digestión. También puede hacer que el estómago se vacíe más lentamente, reduciendo el efecto estimulador de la insulina de los carbohidratos.

El Ayurveda considera que la fermentación tiene efectos malsanos en el cuerpo; por ello no se recomienda conseguir el sabor ácido del vinagre ni del queso curado. Además, es aconsejable limitar el consumo de quesos curados porque suelen ser altos en colesterol y calorías. El queso fresco y el requesón son más aceptables, aunque en los tipos comerciales se pueden haber usado sustancias químicas para separar el cuajo y el suero. La elaboración casera utiliza zumo de limón o una pequeña cantidad de vinagre.

Las frutas con sabor ácido van asociadas a unos beneficios potencialmente poderosos para la salud. Suelen ser fuentes excelentes de vitamina C y flavonoides, que pueden proteger contra las enfermedades cardíacas y el cáncer, según algunos estudios. Proporcionan fibra soluble, que puede reducir las posibilidades de sufrir una cardiopatía coronaria y diabetes. Muchos condimentos fermentados, como los encurtidos, las aceitunas verdes y el *chutney*, también tienen sabor ácido. Aunque

son útiles para estimular la digestión, es mejor tomarlos en cantidades pequeñas. Consiga la mayor parte de sus raciones de sabor ácido a través de porciones abundantes de frutas ácidas, y algo menos de aliños para ensaladas y productos encurtidos o fermentados.

Salado

Fuentes: Además de la sal de mesa común, el sabor salado está en el pescado, las salsas de soja y *tamari*, las algas y carnes curadas como el beicon, las salchichas y el jamón.

Al igual que el sabor dulce, el sabor de la sal es necesario con moderación y peligroso cuando se toma en exceso. La sal es el sabor de los minerales productores de iones en la lengua. Estas sales minerales, que reflejan nuestra herencia del mar, hace miles de millones de años, son esenciales para el equilibrio químico del cuerpo —en esencia, somos un océano individual andante, encerrado en sí mismo—, pero hace un siglo en Estados Unidos se tomaba menos de un tercio de la sal que tomamos ahora. Los alimentos transformados o en conserva suelen tener un alto contenido en sodio. Junto con los alimentos enlatados, la comida rápida, el queso y los condimentos, en Estados Unidos son las principales fuentes de sodio en la dieta.

En el Ayurveda, el sabor salado estimula la digestión, es ligeramente laxante y tiene un efecto suavemente relajante. Demasiada sal puede contribuir a la retención de líquidos y desempeñar un papel menor en el desarrollo de la osteoporosis. Desde el punto de vista médico, la sal preocupa sobre todo por estar relacionada con la presión arterial alta, pero no hay ninguna prueba fácil para determinar si alguien es sensible a la sal. Los riñones son responsables de eliminar el exceso de sal del cuerpo, y suelen ser fiables. Pero conforme envejecemos o si la función de los riñones se deteriora por alguna otra razón, la sal se vuelve más perjudicial. La cantidad real de sal que el cuerpo necesita al día es pequeña, alrededor de 0,5 gramos; es decir, menos de una cucharadita. Se puede usar la sal de mesa en poca cantidad según nuestro gusto, pero casi nadie corre ningún riesgo por tomar muy poca sal en la dieta. Lo más prudente es ir reduciendo el consumo de sal de forma constante, hasta alcanzar un mínimo cómodo. Si reduce la sal gradualmente, se sorprenderá de lo fácilmente que las papilas gustativas se adaptan incluso al más leve sabor de sal.

Amargo

Fuentes: Las hortalizas verdes y amarillas son las fuentes principales del sabor amargo, incluyendo las verduras amargas de las ensaladas (endivia, achicoria roja, rúcula, escarola), con un amargor menos pronunciado en pimientos, brécol, apio, acelga, berenjena, espinaca y calabacín. Varias hierbas aromáticas tienen también sabor amargo y son componentes útiles de una dieta equilibrada. Manzanilla, perejil, cilantro, comino, eneldo, fenugreco, regaliz, ruibarbo, romero, azafrán, salvia, estragón y cúrcuma son ejemplos de hierbas y especias culinarias que contienen el sabor amargo.

El sabor amargo suprime el apetito y tiene un efecto refrescante. Combinado con lo dulce, como sucede en el agua tónica, refresca el cuerpo del calor del día. Equilibra el efecto empalagoso de demasiado dulzor y la tendencia de los alimentos salados a hacernos comer demasiado. Pequeñas cantidades del sabor amargo realzan los otros sabores de una comida. Además, el amargor puede ser usado estratégicamente. Si toma hortalizas verdes en ensalada al final de una comida, su apetito disminuirá y, con él, los deseos de tomar postre.

El amargor refleja las muchas sustancias fitoquímicas naturales (en latín, *phyto* significa «planta») contenidas en las hortalizas que el Ayurveda considera que tienen efectos rejuvenecedores, además de ser generalmente sanas. Por ejemplo, el brécol y la coliflor son ricos en unos elementos fitoquímicos conocidos como *isotiocianatos*, de los que se cree que tienen un papel en la prevención del cáncer y las enfermedades cardíacas. Los espárragos, los pimientos verdes y el repollo son ricos en otros flavonoides que pueden proteger contra las lesiones genéticas, luchar contra las infecciones e, incluso, reducir el riesgo de la pérdida de memoria. Más allá de la dieta, la mayoría de hierbas medicinales, como el aloe, la cimifuga racemosa, la equinácea, la genciana, el sello de oro, el regaliz, la pasiflora, la escutelaria y la hierba de San Juan son predominantemente amargas, debido a su alta concentración de sustancias fitoquímicas.

Picante

Fuentes: Este sabor es el que se encuentra en diversas hierbas y especias, además de en los pimientos picantes, las cebollas, el ajo, los rábanos, la mostaza y

el rábano picante. También se encuentra en hierbas no consideradas picantes, como la menta, la albahaca, el tomillo y el romero.

El sabor penetrante que se nota en la lengua como ardiente o especioso, suele proceder de aceites esenciales que son antioxidantes naturales. De hecho, su capacidad para neutralizar los radicales libres causantes del deterioro puede explicar por qué se usaban las especias habitualmente para conservar la comida antes de que se inventaran los frigoríficos. Las sustancias químicas naturales en las especias picantes también son consideradas antibacterianas en el Ayurveda.

Algunas investigaciones indican que los compuestos naturales contenidos en la familia de las cebollas, que incluye los puerros, las cebolletas y el ajo, pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol y la presión sanguínea. Otros estudios han descubierto que estos alimentos picantes pueden protegernos de los carcinógenos presentes en el medio ambiente. Y como abren los conductos de los pulmones, a veces se recomiendan los chiles para las dolencias respiratorias y para limpiar los senos nasales. Dejando de lado cualquier posible beneficio para la salud, en el Ayurveda el principal atractivo de hierbas y especias es que hacen que comer sea más variado y una experiencia llena de colorido. El picante es el más estimulante de los seis sabores. Las cocinas tropicales de todo el mundo dependen de ellos para animar y vigorizar a la gente, contrarrestando el efecto letárgico de un largo y caluroso día.

Astringente

Fuentes: Ese sabor seco, que nos hace fruncir los labios, de los alimentos astringentes nos resulta sobre todo familiar por bebidas como el té y el café. Sus fuentes son principalmente todo tipo de alubias, incluyendo las de soja, junto con las lentejas, los guisantes secos y otras legumbres. Pero una astringencia suave está presente en muchas frutas y hortalizas, incluyendo las tartas de manzana, las alcachofas, los espárragos, los pimientos, el apio, las cerezas, los arándanos, los pepinos, los higos, los limones, las setas, las granadas, los caquis, las patatas y las espinacas. El centeno y el suero de la leche son notablemente astringentes.

Este sexto sabor, el astringente, es el menos conocido para los paladares occidentales hasta que se señala como sabor predominante en el té. En el Ayurveda, los alimentos astringentes extienden su efecto de sequedad, compactación y encogimiento a todo el cuerpo. Aunque la ciencia médica no

clasifica estas propiedades astringentes como auténtico sabor (la lengua no tiene papilas gustativas específicas para lo picante o lo astringente), el Ayurveda considera que las sustancias naturales que producen astringencia tienen beneficios para la salud: ayudan a regular la digestión (contrarrestando la diarrea, por ejemplo) y favorecen la curación de las heridas. Las legumbres astringentes son ricas en carbohidratos complejos, proteínas vegetales, y fibra, tanto soluble como insoluble.

Buenas noticias para los amantes del café

Durante años, muchas personas a las que les gusta tomar una taza de café fuerte, recién hecho, se han sentido culpables por lo que esa bebida podría hacerle a su salud. No obstante, ahora, un creciente conjunto de investigaciones indica que tomar entre 3 y 5 tazas de café al día tiene un posible papel en la prevención de una serie de trastornos, entre ellos la diabetes del tipo 2, la enfermedad de Parkinson, la de Alzheimer, el cáncer y las dolencias cardiovasculares.

Aunque los investigadores siguen trabajando para descubrir por qué el café es tan beneficioso, ya saben que contiene poderosos antioxidantes que ayudan a impedir que los radicales libres dañen los tejidos corporales. El café también contiene oligoelementos, entre ellos magnesio y cromo, que permiten que el cuerpo use la insulina y así regule el azúcar en la sangre.

Elija café ecológico para no estar ingiriendo posiblemente pesticidas y otras toxinas que pueden anular los beneficios para la salud de su bebida de la mañana. Además, aléjese de los edulcorantes artificiales como la sacarina, el aspartamo y la sucralosa, que contienen una serie de sustancias químicas que, según el Ayurveda, crean toxicidad en el cuerpo.

¿Qué hay del alcohol?

Aunque algunas formas de alcohol, como el vino tinto, tienen propiedades antioxidantes, en el Ayurveda cualquier beneficio para la salud se ve superado por los efectos negativos del consumo de alcohol. Para empezar, el alcohol es alto en azúcar y calorías, mientras que ofrece relativamente pocos nutrientes (ninguno en su estado puro, como el vodka). Medio litro de cerveza o un cuarto de litro de vino contiene unas 200 calorías; treinta mililitros de licor tienen unas 80 calorías. Las

calorías del alcohol pueden contribuir fácilmente al aumento de peso y la obesidad. Cuando se consume en exceso, el alcohol tiene el potencial de dañar todos los sistemas del cuerpo, incluyendo el sistema nervioso central, el hígado y el tracto digestivo.

Incluso con moderación, en algunas personas el alcohol afecta a la calidad del sueño. Cuando no dormimos lo suficiente, el cuerpo reduce su producción de la hormona leptina, que hace que nos sintamos menos satisfechos al comer. Al mismo tiempo, la falta de sueño dispara la producción de la hormona grelina, estimulando el apetito y haciendo que comamos más. Este desequilibrio contribuye al aumento de peso.

El tercer argumento en contra del alcohol es que embota la consciencia. En este libro le hemos instado constantemente a que confíe en su consciencia y la amplíe para alcanzar un mayor goce, equilibrio y bienestar. El alcohol va en contra de esa intención porque embota las emociones, agota nuestra energía y reduce la claridad mental.

Reconozco que, pese a estas advertencias, beber forma parte de la vida diaria de millones de personas. Favorece las relaciones sociales, complementa la comida en el restaurante y se convierte en la automedicación preferida al final de un día duro. Si quiere beber, lo mejor es limitarse a una copa de vino tinto o su equivalente —un único cóctel, una botella de cerveza de 355 mililitros— y tomarlo acompañado de comida. El cuerpo lo agradecerá si este consumo no se produce cada día. Pese a la tolerancia tradicional que los médicos han mostrado hacia «tomar una pequeña bebida», sólo estamos empezando a descubrir cómo alcanzar una salud y bienestar óptimos. Las pruebas de que el alcohol tiene un papel en la formación de enfermedades significan que, muy probablemente, no formará parte de ningún programa para lograr una salud perfecta.

Los seis sabores resumidos

A fin de incluir los seis sabores en sus comidas, quizá necesite experimentar con diferentes alimentos y nuevas especias. Las recetas incluidas al final del libro ofrecen una variedad de sabores para inspirarle. Si le resulta difícil incluir los seis sabores en una única comida, por lo menos pruebe cada uno de ellos en algún momento del día. Una vez que empiece, le será cada vez más fácil incorporar los seis.

Sabor

Fuentes alimentos

Base del sabor

Efecto en la fisiología mente-cuerpo

Dulce

Favorecer: Cereal integral, fruta, verduras con almidón y lácteos ecológicos desnatados.

Reducir: Carne (incluyendo pollo y pescado) melazas y miel.

Eliminar: Azúcares pasta y arroz refinados.

Carbohidratos, proteínas y grasas.

Tiene un efecto relajante en el cuerpo. Sacia y crea masa corporal.

Ácido

Favorecer: Cítricos, bayas y tomates.

Reducir: Alimentos fermentados y en vinagre, y alcohol.

Ácidos orgánicos: ácido ascórbico, ácido acético.

Estimula el apetito y ayuda a la digestión (pero puede ser irritante para los que tienen ardor de estómago).

Salado

No necesita favorecer alimentos salados, porque la sal está presente en mucho de lo que comemos.

Reducir: Alimentos con mucha sal, como las patatas fritas, galletas saladas, carnes saladas y zumo de tomate procesado.

Sales minerales.

Estimula el apetito y hace que otros sabores sean más deliciosos. No

obstante, un exceso de sal embota el sentido del gusto.

Amargo

Favorecer: Todas las hortalizas verdes o amarillas.

Alcaloides y glucósidos.

Desintoxica el sistema. Tomado en exceso pueden causar gases o indigestión.

Picante

Favorecer: Todos los alimentos picantes en pequeñas cantidades, incluyendo pimientos, chiles, cebollas, ajos, cayena, pimienta negra, clavo, jengibre y mostaza.

Aceites esenciales.

Promueve la sudoración y limpia los conductos sinusales. Estimula el metabolismo.

Astringente

Favorecer: Lentejas, guisantes, alubias, manzanas verdes, bayas, higos, té verde, granadas.

Taninos.

Tiene una influencia de secado y compactación en el cuerpo. Regula la digestión y ayuda a cicatrizar las heridas.

Sabores en expansión

Nací en el inicio de una nueva era en la India, inmediatamente después de que el país alcanzara la independencia de los británicos en 1945. Mis padres estaban inmensamente orgullosos de ser parte de esta nueva generación, pero seguían mirando a Occidente. Mi padre, médico, no tenía ninguna paciencia con la medicina tradicional india. Para él, el Ayurveda pertenecía al mundo de los sanadores rurales y los remedios caseros, algo que la avanzada medicina occidental había sobrepasado.

Mi hermano, Sanjiv, y yo seguimos sus pasos y nos convertimos en médicos en Boston. Fueron necesarios muchos cambios, sociales y personales, para que el Ayurveda me tocara una fibra sensible. Una vez que lo hizo, reconocí un antiguo modo de vida, no sólo un sistema de medicina, y este modo de vida le daba a los seres humanos un lugar en la naturaleza que era armonioso y holístico. El cuerpo no era una máquina que podíamos llevar al médico para que la reparara cuando se estropeaba una pieza. Era un espejo del cosmos, sus ritmos estaban conectados con las estrellas y las mareas, sus células estaban llenas de una profunda inteligencia, y su propósito era hacer que la existencia diaria fuera feliz y productiva.

Sintonizar con el cuerpo no es una elección casual del Ayurveda; es un vínculo con la inteligencia más profunda de la naturaleza. Como etiqueta, «sintonizar» parece demasiado general y amorfo, cuando se trata de comprobar si algo duele o se ha vuelto rígido. En el Ayurveda, sintonizar es específico. Los seis sabores muestran lo preciso que es el saber ayurvédico, y son sólo una frecuencia, por así decir, del sistema de mensajes del cuerpo. El Ayurveda gira en torno al toma y daca entre la mente y el cuerpo, adelantándose a la moderna comprensión de los bucles de retroalimentación en muchos siglos. Después de mapear el sistema de mensajes del cuerpo con gran detalle, los sabios del Ayurveda concibieron un modo de vida que se extiende a todas partes. Permítanme que les muestre una visión más general de adónde llevan los seis sabores.

Sabores de emoción

El Ayurveda sostiene que las emociones son una parte crucial del diálogo entre la mente y el cuerpo. Los seis sabores no se limitan a la comida; se considera que son cualidades de la consciencia que describen nuestras emociones. A un nivel profundo, reconocemos esta relación porque todas las lenguas usan metáforas para describir los sentimientos. Todos conocemos expresiones como *dulces sueños, un niño salado, un chiste picante, una amarga disputa, y humor seco*.

Del mismo modo que es importante incluir los seis sabores en nuestras comidas, el cerebro responde a todos los sabores de la vida y, aunque lo amargo y lo ácido no se perciban como emociones positivas, los humanos hemos evolucionado con el deseo de experimentar tanto como sea posible de la vida; aceptamos lo dulce junto con lo amargo. La vida se desarrolla por medio de opuestos. Si alguien es dulce todo el tiempo, el efecto resulta empalagoso, igual que podría serlo pasarse el día entero tomando helados. Un toque de acritud añade profundidad, pero demasiada acidez duele. No exageremos ningún sabor emocional, pero, del mismo modo, tampoco descuidemos ninguno. Cada sabor tiene su lugar para metabolizar la experiencia, y cultivar un equilibrio de todos los sabores añade riqueza a nuestra experiencia.

Emociones: Los sabores de la vida

Sabor

Equilibrado

Desequilibrado

Dulce

Nutriente

Empalagoso

Amargo

Estimulante

Cáustico

Salado

Entusiasta

Exasperado

Amargo

Vigoroso

Resentido

Picante

Apasionado

Hostil

Astringente

Ingenioso

Cínico

La comida y el arcoíris de colores

Además de incluir los seis sabores en cada comida, llenar el plato con los colores del arcoíris proporciona atractivo visual. Lo que complace a la vista, complace al cuerpo en su conjunto. Cierre los ojos e imagine que está en una soleada plaza del Caribe. Junto a la luminosa agua azul, se ha preparado un picnic, un picnic exótico. En lugar de porcelana, comemos en hojas de plátano. La comida es un festín visual: pescado a la brasa con mangos de un luminoso color naranja, un fragante arroz blanco con láminas de coco, y sandía de un vivo color rosa con triángulos de lima. Al visualizar esta comida, es probable que descubra que las imágenes estimulan su apetito y que espera vivir una feliz experiencia. Estos mensajes le recorren todo el cuerpo.

Puede crear los mismos mensajes a tiempo real, con comida real. Sólo se tardan unos minutos en añadir colores vibrantes a una comida con perejil, menta y otras hierbas, con un triángulo de limón o lima y/o un toque de *chutney* embotellado; los restaurantes dedican un ingenio considerable a conseguir que sus presentaciones vendan la comida tanto como sus sabores. El Ayurveda considera el color como una especie de sabor por sí mismo. Imagine una fuente de porcelana blanca llena de pescado al vapor, coliflor y arroz. El hecho de que todo sea blanco nos grita que es insulso, aunque los sabores en la lengua sean variados. No obstante, en sí mismo, el blanco es el color de la pureza; la clave es ofrecerlo en combinación con otros colores.

A continuación, le damos unas cuantas ideas para añadir vigor a la paleta de colores de sus comidas. En el Ayurveda, una gama ideal incluiría todos los colores.

Rojo

Frambuesas, manzanas, cerezas, fresas, granadas, tomates, sandía,

pomelos rosas, papayas, pimientos rojos, chiles.

Naranja

Naranjas, melones, mangos, albaricoques, boniatos, zanahorias.

Amarillo

Limonos, plátanos, piña, melocotones, calabaza amarilla, maíz, pimientos amarillos.

Verde

Kiwis, manzanas, limas, uva verde, espinacas, lechuga, acelgas, rúcula, col rizada, berzas, hojas de repollo verde, alcachofas, espárragos, apio, aguacates, calabacín, coles de Bruselas, guisantes.

Azul y púrpura

Arándanos, uva morada, repollo morado, remolachas, berenjenas, ciruelas.

Blanco

Peras, coco, cebollas, ajo, coliflor, chirivías, colinabos.

También aquí el Ayurveda ve una conexión nutricional. Los alimentos con colores ricos e intensos son líderes en antioxidantes y contienen muchos fitonutrientes, que se derivan de las plantas y que potencian la inmunidad y aumentan la salud. Las mejores investigaciones recientes indican que los alimentos más curativos son los que contienen concentraciones potentes de los compuestos basados en plantas que son responsables del sabor y el color. Los seis sabores están bien coordinados con estos compuestos.

Una desventaja de descomponer la nutrición en sus componentes químicos es que no experimentamos realmente los fitonutrientes. Es improbable que le digamos a un amigo: «Acabo de tomar los licopenos más deliciosos para almorzar» o «¡Es el mejor flavonoide que he comido nunca!» Incluyo esta información sobre los fitonutrientes porque la información es poder, pero le animo a centrarse en conseguir que sus comidas sean una rica experiencia. Al disfrutar de los placeres sensoriales de comer con consciencia, se nutrirá de manera más completa de lo que podría llegar a conseguir con cualquier tabla nutricional.

A continuación tiene algunos de los fitonutrientes beneficiosos para la salud contenidos en las hierbas, especias, la fruta y las verduras frescas.

Fitoquímico

Acción

Fuentes

Sabores

Flavonoides

Antioxidante, anticarcinógeno, protege contra enfermedades cardiacas.

Cebolla, brécol, uva negra, manzana, cereza, cítricos, bayas, tomate.

Ácido, picante, dulce.

Compuestos fenólicos

Antioxidante, inhibe cambios cancerosos.

Frutos secos, bayas,
té verde.

Astringente, ácido, dulce.

Súlfidos

Antioxidante, anticarcinogénico inhibe la coagulación de la sangre.

Ajo, cebollas, cebollino.

Picante.

Licopenos

Antioxidante, anticarcinogénico.

Tomates, pomelo rojo.

Ácido.

Isotiocianatos

Inhibe el crecimiento del cáncer.

Brécol, col, coliflor.

Astringente.

Isoflavonas

Bloquea hormonalmente los cánceres estimulados, reduce los niveles de colesterol.

Soja, derivados de la soja, garbanzos, judías pintas, judías azules.

Dulce, astringente.

Antocianinas

Antioxidante, reduce el colesterol, estimula la inmunidad.

Bayas, cerezas, uvas, pasas.

Dulce, ácido.

Terpenoides

Antioxidante, antibacteriano, impide las úlceras de estómago.

Pimientos, canela, rábano picante, romero, tomillo, cúrcuma.

Picante, amargo.

Lignanós

Anticarcinogénico, reduce el nivel de colesterol y la presión sanguínea.

Semilla de lino, semilla de sésamo, salvado de trigo, olivas.

Astringente, dulce.

Cumestanos

Anticarcinogénico.

Brotos de trébol, alfalfa y soja, guisantes secos, judías pintas y judías blancas.

Amargo, astringente.

Ftálidos

Reduce la presión sanguínea y el colesterol, anticarcinogénico.

Apio, zanahoria, perejil, chirivía,
hinojo.

Astringente, amargo, dulce.

Espicias para el bienestar

Antes de que las farmacéuticas aparecieran en escena, la medicina tradicional confiaba en hierbas, especias y otros productos naturales por sus propiedades curativas. El Ayurveda no es una excepción, y las investigaciones, principalmente en la India, continúan estudiando estos remedios. Las propiedades medicinales de la mayoría de sustancias no se pueden identificar por adelantado mediante análisis químicos generales; por ello, las compañías farmacéuticas siguen rebuscando en el cajón de los remedios naturales para encontrar nuevas curas.

Este libro no se ocupa de remedios, pero, dado que el Ayurveda es holístico, se recomiendan muchos alimentos que tienen propiedades curativas. A continuación anotamos unas cuantas especias y otros condimentos fuertes con notas sobre sus beneficios potenciales para conservarnos bien. Las especias tienen un sabor intenso y, por lo tanto, envían fuertes mensajes a nuestro cuerpo (sin añadir calorías). Aunque los investigadores han aislado los ingredientes activos de algunas hierbas y especias y han hecho que estén disponibles en forma de pastillas, al hacerlo las han arrancado de su ambiente natural y son, claramente, menos agradables que saborear alimentos completos preparados con especias y hierbas frescas.

Nota: Los beneficios mencionados bajo cada especia proceden de la tradición ayurvédica; no se hacen afirmaciones de carácter médico. En el Centro Chopra, hacemos hincapié en crear bienestar. En presencia de síntomas de enfermedad, que el Ayurveda considera con un estadio avanzado de desequilibrio, la medicina occidental es, con frecuencia, el planteamiento más eficaz, dado que se especializa en el inicio de la enfermedad. El Ayurveda se especializa en mantener un equilibrio y un bienestar duraderos, lo cual es un planteamiento diferente.

Jengibre

El jengibre es una especia aromática, de sabor penetrante, que se ha usado desde hace tiempo en los sistemas tradicionales de curación para mejorar la digestión y aliviar las náuseas, los gases intestinales y los calambres menstruales. El Ayurveda recomienda que se use la raíz fresca mejor que el jengibre seco, en polvo. Los investigadores han averiguado que el jengibre contiene unos fitonutrientes antiinflamatorios conocidos como *gingeroles*, además de tener muchas propiedades antioxidantes y antibacterianas. A continuación recogemos algunos de los recientes descubrimientos relativos a los beneficios potenciales del jengibre:

- Consumir jengibre de forma regular puede ayudar a reducir los niveles de dolor e hinchazón en las personas con osteoartritis y artritis reumatoide.
- Los investigadores han descubierto que el jengibre contiene unos compuestos específicos que pueden unirse a los receptores de serotonina del cerebro, lo cual podría ayudar a aliviar la ansiedad.
- El jengibre es eficaz para impedir los síntomas del mareo, incluyendo las náuseas, el vértigo y los vómitos.
- Pequeñas

dosis de jengibre pueden, también, aliviar las náuseas y vómitos relacionados con el embarazo, sin los efectos secundarios adversos asociados a los medicamentos antináuseas. • Los estudios indican que el jengibre también puede ser útil para estabilizar el metabolismo, incluyendo el riesgo de diabetes. • El jengibre puede inhibir el crecimiento de algunas clases de células del cáncer, incluyendo las colorrectales. Hay muchas maneras de disfrutar del jengibre, y he incluido recetas para preparar té de jengibre y otros platos. Es mejor usar el jengibre fresco que la forma seca, en polvo; tendrá un sabor superior y mayores niveles de gingerol y otros compuestos antiinflamatorios. Si usa jengibre seco, trate de encontrar un producto de cultivo ecológico que no haya sido irradiado.

Otro consejo ayurvédico: beba té de jengibre o agua templada antes de cada comida. Esto mejorará su digestión y reducirá la tendencia a comer en exceso.

Cúrcuma

En el Ayurveda, esta bella especia amarilla es toda una farmacia por sí sola. Para empezar, las investigaciones han descubierto que la cúrcuma tiene potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes; unas propiedades valiosas dada la sospechosa conexión entre la inflamación crónica de nivel bajo y muchos trastornos derivados del modo de vida. A continuación tiene algunos otros usos posibles:

- La cúrcuma tiene un efecto protector en el hígado y puede ayudar a reducir los niveles altos de colesterol en la sangre.
- En el tratamiento de la artritis, la cúrcuma, tanto usada sola como combinada con otros compuestos, puede reducir el dolor y la rigidez.
- Varios estudios con animales han demostrado que la cúrcuma puede impedir e inhibir el desarrollo de ciertas células del cáncer.
- La cúrcuma tiene un efecto calmante en la digestión y puede ayudar a reducir el riesgo de úlceras y molestias digestivas.
- Como agente antibiótico natural, la cúrcuma puede inhibir el desarrollo de bacterias, levaduras y virus en condiciones de laboratorio.

Uno de los principales ingredientes activos de la cúrcuma es conocido como curcumina, una sustancia que no es fácilmente absorbida por el cuerpo, pero otra sustancia, la piperina de la pimienta negra, puede aumentar su absorción. La cúrcuma y la pimienta son componentes de la mayoría de mezclas de *curry* en polvo. Estudios realizados por epidemiólogos señalan que en la India, donde el *curry* es el puntal de la dieta cotidiana, la tasa de la enfermedad de

Alzheimer está entre las más bajas del mundo. En la población de entre setenta a setenta y nueve años, el porcentaje es menos del 25 por ciento del de Estados Unidos. Aunque unas esperanzas de vida más bajas y la muerte por otras causas tienen un papel importante, algunos investigadores sostienen la hipótesis de que las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de un compuesto como la curcumina pueden ser un factor importante para impedir el Alzheimer. Puede disfrutar de la cúrcuma en sopas, verduras salteadas y otros platos, donde el brillante color y lo suavemente picante de la especia añaden una nueva dimensión.

Canela

La canela es una especia dulce, cálida y penetrante extraída de la corteza interna del árbol de la canela. Desde la Antigüedad se ha usado para aumentar la energía y tratar los resfriados, la indigestión y los calambres. Aunque hay aproximadamente cien variedades de árboles *cinnamomum verum*, la variedad más común en Estados Unidos se denomina casia (*cinnamomum cassia*). La canela es un poderoso antioxidante y contiene compuestos que reducen la inflamación y luchan contra las bacterias, los virus y los hongos. La canela puede ayudar a reducir la inflamación crónica, que está asociada a trastornos neurológicos como las enfermedades de Alzheimer, de Parkinson, la esclerosis múltiple y la meningitis. Los investigadores continúan ampliando sus descubrimientos. A continuación, algunos de los más recientes:

- Una serie de estudios indican que la canela casia puede ser útil para tratar la diabetes de tipo 2, porque reduce los niveles de azúcar en la sangre y aumenta la producción de insulina.
- La canela contiene un compuesto antiinflamatorio conocido como *cinamaldehído*, que ayuda a impedir la aglutinación de plaquetas en la sangre.
- Los estudios han descubierto que la canela puede ayudar a disminuir el nivel de colesterol LDL y el riesgo de enfermedades cardíacas.
- La canela reduce la proliferación de células del linfoma y la leucemia, en condiciones de laboratorio.
- Combinada con la miel, la canela puede reducir el dolor artrítico.
- La fragancia de la canela puede ayudar a aumentar la función cognitiva, incluyendo la concentración, la memoria y la velocidad visual motora.

Cuando compre canela, tanto en rama como en polvo, huélala para asegurarse de que tiene una fragancia intensa y dulce.

Pimientos

Usados en muchas de las cocinas de todo el mundo, los pimientos, tanto dulces como picantes, tienen muchas propiedades fitoquímicas y antioxidantes. (Aunque comparten casi el mismo nombre, los granos de pimienta negra no son de la misma familia que los chiles, los pimientos y otros frutos relacionados.) Hay pimientos frescos de varios colores: rojo, amarillo, verde y morado. Cada color está asociado a una familia diferente de fitoquímicos y otros nutrientes. Los pimientos rojos, por ejemplo, son una fuente rica en licopenos, luteína (beneficiosa para la salud ocular), betacaroteno y vitaminas B₆, C y A.

Los pimientos picantes como los jalapeños o los habaneros contienen niveles altos de una enzima llamada capsaicina, un antioxidante natural que nos hace sudar y llorar cuando los mordemos. Los investigadores han descubierto que los pimientos picantes pueden aumentar el metabolismo y controlar el apetito, unos beneficios que pueden ayudar a perder peso. A continuación, algunos de los descubrimientos recientes sobre la capsaicina (que sólo se encuentra en cantidades muy pequeñas en los pimientos dulces):

- La capsaicina ayuda a reducir el dolor agotando una sustancia llamada P, que transmite las señales de dolor al cerebro. Los estudios han descubierto que la capsaicina alivia el dolor de la migraña y la sinusitis.
- Estudios realizados con animales han descubierto que la capsaicina puede ser eficaz para matar las células del cáncer en el páncreas, la próstata y los pulmones.
- La capsaicina puede ayudar a impedir las enfermedades cardiovasculares reduciendo el colesterol y los triglicéridos e impidiendo la coagulación peligrosa de la sangre.
- Los pimientos tienen propiedades antibacterianas que ayudan a luchar contra las infecciones crónicas de los senos nasales.

Conforme en Estados Unidos la dieta se vuelve más diversa, incluyendo platos procedentes de todo el mundo, los cocineros usan los pimientos en ensaladas, salsas, guacamoles y curris. Trate de comer una variedad de pimientos para conseguir una amplia gama de los fitonutrientes que ofrecen.

Ajo

El ajo es nativo de Asia central, pero era conocido en la antigua China, Grecia y Egipto. Durante muchos siglos esta hierba de fuerte sabor ha sido un

ingrediente básico en la región mediterránea, valorado por sus propiedades tanto medicinales como culinarias. Tiene una bien establecida reputación como tratamiento efectivo para aliviar la congestión pulmonar y la rigidez y el dolor artríticos. En la medicina tradicional, se ha usado el ajo para calmar la ansiedad, promover una menstruación regular en las mujeres, y mejorar la libido en los hombres. El aceite de ajo se aplica tópicamente para calmar unos músculos doloridos y acelerar la cicatrización de las heridas.

Se han publicado miles de estudios científicos sobre este aliado botánico complejo, que contiene casi doscientos componentes químicos diferentes. La mayoría todavía no se han investigado detalladamente. Hasta ahora, la mayoría de investigaciones se han centrado en la alicina, un fitoquímico del ajo que tiene diversas propiedades curativas. A continuación, recogemos lo que revela la información científica más reciente del ajo:

- El ajo crudo tiene unas poderosas propiedades antibacterianas, antimicóticas y antivirales. Puede ayudar a reforzar el sistema inmunitario, prevenir el resfriado común y tratar las infecciones producidas por hongos y levaduras.
- El ajo puede reducir el riesgo de algunos cánceres, incluyendo el de mama, próstata, estómago y colon. Los investigadores han descubierto que las personas que comían más de seis dientes de ajo a la semana tenían un 30 por ciento menos de posibilidades de sufrir un cáncer colorrectal y un 50 por ciento menos de padecer un cáncer de estómago que los que no comían ajo.
- El ajo ayuda a aliviar la congestión de los senos nasales.
- Algunos estudios indican que el ajo puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre, aunque se necesitan más investigaciones para confirmar estos descubrimientos y determinar qué formas de ajo son más beneficiosas.
- Los estudios han descubierto que un consumo regular de ajo ayuda a prevenir la aterosclerosis y las enfermedades cardíacas, reduciendo los depósitos de placas y calcio en las arterias coronarias, reduciendo la coagulación peligrosa de la sangre y mejorando la circulación. Recuerde que cuando el ajo está cocinado o desecado, pierde la mayoría de sus beneficios médicos. Por esta razón, las pastillas de ajo no tienen el mismo valor para la salud que comerlo fresco y crudo. Si le encanta la comida con ajo, pero no le gusta el efecto que tiene en su aliento, un posible remedio es el perejil, masticado después de la comida o tomado en forma de pastilla; es fácil encontrarlo en las tiendas de productos naturales.

La prevención precoz

Al dividir cada enfermedad en sus componentes, la medicina científica ha alcanzado una asombrosa sofisticación. A los pocos días de que aparezca una nueva cepa de gripe, se puede analizar el virus que la causa. Se puede averiguar el origen de un cáncer hasta el nivel molecular y tipificarlo según el genoma del paciente.

Pero el Ayurveda sostiene que un diagnóstico avanzado —la gran fuerza de la medicina científica— entra en juego al final de una larga cadena de acontecimientos. Antes de que aparezca cualquier síntoma, la etapa donde los medicamentos y la cirugía se ven obligados a intervenir, el sistema de curación propio del cuerpo habrá alcanzado un estadio crítico de colapso. Este colapso es el resultado de unos bucles de retroalimentación que están sobrecargados debido a un desequilibrio drástico. Ese desequilibrio empieza en un nivel sutil que se declara por medio de señales de comodidad e incomodidad. Así, la larga cadena de acontecimientos que culmina en la enfermedad empieza, realmente, en unas decisiones cotidianas que ayudan al cuerpo a permanecer en equilibrio o que lo desequilibran.

La medicina moderna no niega esta simple lógica. Pero los médicos están formados como intervencionistas que se ponen en acción cuando el daño está demasiado avanzado para que el cuerpo cuide de sí mismo. No hay formación para el estadio previo a la enfermedad, aunque en las dos últimas décadas, el abrumador papel que puede tener la prevención ha empezado a dejar huella en la comunidad médica mayoritaria.

El Ayurveda no pierde de vista el objetivo de crear una buena vida, siguiendo prácticas que fusionen la mente y el cuerpo. De forma diaria, debemos elegir las aportaciones más nutrientes, tanto si la elección se basa en el Ayurveda como en principios formulados en el lenguaje de los bucles de retroalimentación. Un modo de vida equilibrado y armonioso es el primer programa de prevención. Veamos un rápido resumen del modo de vida que he recomendado en este libro.

Mucho antes de que aparezca la enfermedad,
sus mejores decisiones

Tome alimentos integrales y naturales.

Siga las señales de hambre y saciedad de su cuerpo.

Sintonice con las sensaciones de incomodidad y atiéndalas.

Preste atención a los biorritmos diarios, en particular al sueño.

Permanezca en un estado de alerta tranquila.

Potencie la energía y la ligereza en su dieta y también cuando elija su ejercicio.

Enfréntese conscientemente a los niveles de estrés.

Tenga una visión de bienestar y sígala.

La mejor manera de prevenir la enfermedad es vivir tan armoniosamente que los sutiles precursores de las dolencias (es decir, los primeros desequilibrios) no consigan penetrar en el sistema mente-cuerpo. Ese es el supuesto seguido por el Ayurveda y, aunque sus principios fueran establecidos más de dos mil años antes del auge de la ciencia, sin contar con ninguna información técnica de la homeostasis ni los bucles de retroalimentación del cerebro, la mejor información actual sobre el bienestar y la enfermedad está extraordinariamente cerca de los principales temas del Ayurveda.

Las primeras señales del desequilibrio no son misteriosas; todos las conocemos bien: son una serie de síntomas de poca intensidad, como la fatiga, la falta de energía, el insomnio, la vulnerabilidad a los resfriados y la gripe, la acidez, los dolores de cabeza, los problemas digestivos, dolores y achaques poco definidos, depresión y ansiedad. Estas señales periféricas, al ser de grado bajo, sin llegar todavía (la mayoría de veces) al nivel de los síntomas serios, no significan mucho en la medicina occidental a menos que persistan. Incluso entonces, se supone que las molestias periféricas no son tan graves como las enfermedades plenamente declaradas.

El Ayurveda adopta la posición contraria, y en un temprano desequilibrio ve el primer eslabón de una cadena de sucesos que acabaran abocando en una enfermedad en toda regla. No obstante, esta perspectiva ha ido ganando terreno rápidamente en la medicina científica, una vez que los investigadores comprendieron que los cambios genéticos vinculados a la diabetes, el autismo, la

depresión, la esquizofrenia y la enfermedad de Alzheimer —por mencionar sólo algunos trastornos destacados— se van gestando durante años y, a veces, décadas antes de que aparezcan los síntomas. También comprendemos que la elección de nuestro estilo de vida tiene consecuencias a largo plazo al cambiar la expresión genética. Los genes no se encienden o apagan como si fueran un interruptor de la luz, sino que actúan en una escala móvil como un regulador de potencia o un reóstato.

Por esta razón, las aportaciones que entran diariamente en el sistema mente-cuerpo son tan importantes. El cuerpo está construido como una duna de arena, de grano en grano, no como un muro, de ladrillo en ladrillo. Así pues, cada día es un microcosmos de nuestra vida entera: lo que comemos, pensamos, sentimos y hacemos es una predicción de nuestro futuro. La experiencia de vivir armoniosamente hoy predice un futuro armonioso, lo cual es diferente de vivir de cualquier modo que queramos hasta el día en que empiezan a suceder cosas malas, en cuyo momento debemos darnos mucha prisa para compensar lo hecho en el pasado. A veces, no es posible.

¿Puede el Ayurveda solucionar el problema de lo que hemos incumplido? Yo así lo creo. Después de décadas de campañas de salud pública, los estadounidenses continúan siendo sedentarios y tomando una dieta equivocada. Una de las principales razones es el ambiente de miedo que rodea el cáncer, las enfermedades cardíacas, las apoplejías, el alzheimer y otras dolencias graves. Se trata, en gran medida, de trastornos propios de las personas maduras y ancianas, y despiertan un temor tan grande porque pertenecen a una imagen aterradora de un deterioro general. La motivación basada en el miedo raramente funciona a largo plazo. En el día a día, no será la angustia lo que nos mueva a hacer lo debido.

El Ayurveda le da la vuelta a la situación al concentrarse en los primeros desequilibrios. Unos desequilibrios que no son alarmantes. Todo lo contrario; vivir una vida armoniosa y equilibrada aumenta nuestra felicidad y conjura el espectro de lo que podría sucedernos en nuestros últimos años. Al estar en equilibrio, no sufrimos una decadencia. La «nueva vejez» ha sustituido ya los peores supuestos de unos ancianos sentados, inútilmente, en una mecedora, solos y dejados de lado. La generación del *baby boom* ve la década de 1970 como el final de la edad madura, y en un estudio donde se preguntaba cuándo empezaba la vejez, la respuesta media fue ochenta y cinco años. La mejor manera de vivir una vida larga y activa es tener esa expectativa en mente.

La clave es encontrar un modo de vida que nos haga felices a los veinte, los

treinta, los cincuenta y los ochenta. Creo que el Ayurveda sienta una buena base para un modo de vida así. Si añadimos otro elemento, podemos hacer que toda nuestra vida dibuje una curva creciente, sin miedo de declive. El elemento añadido es una consciencia más elevada, que estamos a punto de explorar plenamente. Comer con consciencia es sólo una de las aplicaciones de la consciencia; ante nosotros se abre un horizonte más amplio cuando descubrimos que esa consciencia es la llave para acceder a los estados más elevados de realización mental y espiritual.

SEGUNDA PARTE

AUMENTAR NUESTRA CONSCIENCIA

La alegría de ser conscientes

Puntos clave

- Cuando comemos, o somos conscientes de lo que estamos haciendo o hemos desconectado y tomamos la comida inconscientemente.
- Muchas personas comen inconscientemente, razón por la cual no controlan lo que comen. Sólo podemos controlar aquello de lo que somos conscientes. Cuando comemos inconscientemente, desconectamos y no comprendemos qué estamos haciendo. Desconectar es una elección, no tenemos por qué hacerlo.
- La consciencia plena nos ofrece un medio sencillo para sintonizar con nuestro cerebro, que nos envía cuatro clases de mensajes: sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos (SIFT son sus siglas en inglés).
- El gozo que produce la consciencia aparece cuando podemos escapar de la prisión de los condicionamientos. La consciencia significa devolvemos la libertad para decidir lo que queremos, en lugar de lo que el pasado nos impone.

Varias veces he subrayado que no podemos controlar aquello de lo que no somos conscientes. Al principio, esto fue una lección sorprendente para mí, porque sobreestimaba mi propia consciencia, no en todos los campos, pero sí en varios. Uno era mi carrera médica. Durante años, luché por alcanzar el éxito por medio de la autodisciplina, que me hacía levantar a las cinco de la mañana para poder hacer las rondas de dos hospitales locales, antes de coger el coche para acudir a mi consulta privada, donde mis pacientes se contaban por miles. El éxito llegó, pero no el sentimiento de satisfacción que se supone que es una de las grandes recompensas de ese éxito.

Un día un amigo sabio dijo: «¿Sabes?, creo que has reducido la fuerza de voluntad. ¿Has pensado en la aceptación? No tienes que seguir corriendo todo el tiempo». Podría haber añadido algunas cosas más que son cruciales para encontrar satisfacción, por ejemplo mostrar gratitud y aprender a vivir en el presente.

Tenía mucho que aprender sobre el arte de vivir. Al final lo conseguí —o eso espero— y me gustaría dedicar el resto de este libro a mostrarle lo que eso significa. Me inquieta y me conmueve el hecho de que millones de personas hayan llegado a ser inconscientes de lo que están haciendo con su vida. La felicidad no tiene por qué ser tan difícil de alcanzar. Es la consecuencia natural de despertarnos a quiénes somos y a por qué estamos aquí. Sólo podemos encontrar esas cosas mediante una consciencia ampliada, pero esa consciencia depende de algo que es primero: el valor de ver la situación sin renunciar ni ceder a la tentación de ser inconscientes.

Empecemos con el modo en que la conducta inconsciente afecta al exceso de peso, porque esa es la situación en la que se encuentran los lectores de este libro. Tengo la esperanza de que ya haya empezado a cambiar, aplicando los pasos establecidos para comer con consciencia. Pero, como veremos, esa consciencia puede llevarle mucho más lejos.

El elemento perdido

Alison tiene algo más de treinta años y acudió a la consulta porque estaba aumentando de peso, pero no tenía ni idea del porqué. Estaba segura de que lo estaba haciendo todo bien.

—Me educaron para comer sano, y sigo haciéndolo —dijo—. Cuando quede embarazada de mi hija —ahora tiene cuatro años— puse un cuidado extra durante el embarazo, eliminando el alcohol y la comida basura por completo. Seguí haciéndolo después de que naciera, pero mis hormonas deben de haber cambiado, porque peso once kilos más de lo que siempre había pesado.

Le pregunté si el aumento de peso había empezado poco después de nacer su hija. Alison lo pensó unos momentos, pero no estaba segura.

—Fue como si pasaran dos años y, de repente, no me podía poner ninguna de mi ropa anterior —dijo.

Hablamos de los cambios que se habían producido en su vida después de ser madre. No podía permitirse quedarse en casa con su hija, y volver a trabajar tan pronto después de dar a luz la sometió a una presión que nunca antes había experimentado. También había tensiones en su matrimonio, porque su marido creía que Alison dedicaba toda su atención al bebé y tenía menos interés por él, en particular en lo relativo a la cama. El agotamiento era su principal defensa, pero la tensión seguía presente cuatro años después. Tenía mucho a lo que enfrentarse y, con frecuencia, esta es una motivación para enterrar algunas cosas, por miedo a no poder aguantarlo.

Le propuse que pospusiéramos cualquier prueba médica por el momento (unas pruebas que probablemente no serían concluyentes, dado que el desequilibrio hormonal, si es que lo encontrábamos, podría ser el resultado del aumento de peso, no la causa). En cambio, le pedí a Alison que fuera a casa y llevara un diario, donde anotara todo lo que comía. En cada caso, tenía que escribir qué comía y cuánto.

Cuando nos reunimos de nuevo, una semana más tarde, parecía disgustada. Resultó que estaba comiendo más de lo que imaginaba, aunque no tanto.

Le dije que los estudios donde las personas con sobrepeso cuentan cuidadosamente las calorías revelan que consumen más de lo que pensaban, aunque, al mismo tiempo, sobreestiman la actividad física que realizan.

—Cuando comes más de lo que crees y eres menos activo de lo que piensas, engordas —le dije.

—Podrías llevar un diario de lo que comes diariamente —le propuse—, pero la mayoría renuncia a hacerlo después de un tiempo. Es una tarea tediosa y pierden la motivación. Me parece que todo tu problema se podría solucionar siendo consciente de cómo comes.

Alison se quedó sorprendida e intrigada. La mayoría de las personas que comen demasiado lo hacen en un estado de inconsciencia. Desconectan y no se necesitan más que unas cuantas veces para que esos espacios en blanco tengan como resultado un exceso de peso. En lugar de mantenerse vigilante sobre cuánta comida toma (para empezar, nadie puede llevar la cuenta si ha desconectado), podemos usar la conexión mente-cuerpo y permanecer conscientes mientras comemos. Veamos los sospechosos más habituales cuando investigamos esos momentos de desconexión.

Las desconexiones más probables

Comer a la carrera, sin saborear realmente lo que comemos

Picar mientras vemos la televisión

Tomar segundas raciones incluso cuando ya estamos llenos

Acabar automáticamente toda la comida del plato

Comer cuando estamos cansados

Comer cuando estamos estresados

Le dije a Alison que, como consideraba que comía sano, ser consciente de esos puntos vulnerables sería, probablemente, lo único que necesitaba. Hasta ahora, ha dado resultado en ese sentido. Alison reconoció un importante punto vacío, que era la tensión que había en la mesa entre su marido y ella. Los dos se habían retraído emocionalmente, algo que nunca soluciona las tensiones subyacentes. Incapaz de disfrutar de la comida de un modo relajado y apreciativo, Alison seguía queriendo sentir alguna clase de satisfacción, que conseguía comiendo más.

Muchas personas verán como una amenaza observar sus hábitos al comer, sólo para descubrir que hay muchas más cosas que examinar. Preferirían seguir comiendo en un compartimento separado, lejos de los problemas emocionales o de relación. Pero si siente esta clase de incomodidad, le instaría a que cambiara de perspectiva. La negación y la evitación son modos de ser inconscientes. No es posible cambiar aquello de lo que somos inconscientes; de hecho, con el tiempo lo único que sucede es que los problemas enterrados empeoran. Como me señaló un terapeuta: «Aquello a lo que nos resistimos persiste».

Alison tuvo suerte, porque, básicamente, estaba pidiendo permiso para despertar. No quería ser inconsciente. Habiendo visto lo incómoda que se sentía sentada a la mesa, hizo acopio de valor y empezó a hacer frente a la situación, y empezó admitiendo su incomodidad a su marido. No es sorprendente que él sintiera lo mismo, a su lado de la mesa. Los dos querían hablar de los problemas de su matrimonio, y la buena noticia es que, una vez que expresaron abiertamente sus sentimientos, se sintieron mejor. La ansiedad y el resentimiento empezaron a

disminuir —con ayuda de un consejero matrimonial al principio— y Alison fue teniendo cada vez menos razones para comer en exceso. Su vida empezaba a estar bajo control y, casi como si fuera un efecto secundario, empezó a perder peso.

La dinámica familiar

La historia de Alison nos recuerda que somos pocos los que comemos solos y, sin duda, no aprendimos a hacerlo. Todos los niños desarrollan sus hábitos de alimentación como parte de una familia. Hoy, una de las principales razones de continuar con unos malos hábitos a la hora de comer es, también, la familia. Deténgase un momento y piense en una escena típica en la mesa. ¿Qué ambiente hay? ¿Cuánto interactúan los miembros de la familia? Cualquiera que sea su respuesta, en la mesa suceden muchas más cosas, además de pasarse la sal y llevar comida al estómago.

Los estudios han demostrado que la conducta es contagiosa; pasa de una persona a otra como un virus invisible. Si hay alguien en su familia, o incluso un amigo, a quien le guste hacer ejercicio, es mucho más probable que también usted haga ejercicio. Por otro lado, si su familia y amigos son obesos, su riesgo de obesidad aumenta, aunque usted quizá no sea consciente de lo que está sucediendo. Por lo que respecta a comer, la propagación viral de la conducta se produce tanto en sentido positivo como en sentido negativo.

Cuestionario: La familia en la mesa

A continuación, anotamos dos categorías de conducta «infecciosa». La primera tiene influencias positivas respecto a la comida; la segunda, influencias negativas. Marque cada aspecto que sea aplicable a usted y a su familia cuando comen juntos. Use las *dos últimas semanas* como marco temporal.

Influencias positivas

___Disfrutamos estando juntos y creamos un estado de ánimo feliz.

___ El ambiente es relajado.

___ Comemos con un ritmo relajado.

___ Nadie tiene prisa por marcharse. Con frecuencia, nos quedamos sentados a la mesa cuando hemos acabado de comer.

___ Expresamos nuestro reconocimiento al cocinero o la cocinera.

___ Bendecimos lo que vamos a comer.

___ Comemos con gusto. Nadie rechaza ciertos alimentos ni se queja por lo que está comiendo.

___ Comprendemos como familia que comer sano es agradable.

___ No picamos antes ni después de las comidas.

___ Las raciones son moderadas. Nadie se destaca por comer demasiado o demasiado poco.

___ Hablamos abiertamente de nuestros hábitos en la comida. Si alguien come, habitualmente, en exceso, se le puede decir, sin herir sus sentimientos.

___ Prestamos toda la atención a la comida. La televisión no está en marcha.

Puntuación: _____

Influencias negativas

___ Cuando comemos juntos, tendemos a no dar importancia a los demás. No hablamos mucho. Uno o dos miembros de la familia apenas participan.

___ El ambiente es neutro o tenso. Se hacen comentarios personales.

___ Se come a un ritmo muy rápido para que todos puedan volver a lo que quieren hacer.

___ En cuanto acabamos de comer, todos nos levantamos de la mesa. Nadie se demora.

___ Con mucha frecuencia, no se elogia a quien ha cocinado, o alguien masculla unas pocas palabras como por obligación.

___ No bendecimos la mesa ni damos las gracias por la comida.

___ Alguien se queja de lo que tiene en el plato o dice que está mal cocinado.

___ No se habla de comer sano.

___ Por lo menos, un par de nosotros pica antes o después de las comidas.

___ Las raciones son muy grandes. Incluso así, siempre hay alguien que quiere repetir.

___ No hablamos de nuestros hábitos en la comida. Si alguien come en exceso, habitualmente, no le gusta que nadie lo observe. El modo en que cada uno coma es asunto suyo.

___ No prestamos, realmente, tanta atención a lo que comemos. A veces, la televisión está en marcha.

Puntuación: _____

Cómo puntuarse

Si ha señalado entre 8 y 12 *aspectos positivos*, la dinámica de su familia es sana. Comer juntos es una experiencia completa y satisfactoria. Como tienen unos vínculos tan buenos, se «infectan» unos a otros de una conducta positiva, y sus esfuerzos por hacer que la manera de comer de todos sea todavía más sana serán bien recibidos; enhorabuena.

Si ha señalado entre 3 y 7 *aspectos positivos*, tienen una buena experiencia en la mesa. Es probable que su familia le preste su apoyo si cambia de hábitos en la comida para perder peso o simplemente para comer más sano. (Por debajo de 3, significa que es probable que esté en el grupo de influencias negativas.)

Si ha señalado entre 8 y 12 *aspectos negativos*, no hay una buena dinámica familiar en torno a la mesa. Es improbable que pueda cambiar sin problemas sus hábitos en la comida, sea para perder peso o para comer más sano. Es preciso que

detenga la «infección» de los malos hábitos trabajando en sí mismo. Empiece por seguir los principios de comer conscientemente y llevar gradualmente a su familia en la dirección correcta en cuanto a introducir una dieta sana. Lo mejor para inducir cambios es hacerlo lejos de la mesa; habrá demasiada resistencia si pone en marcha algunos cambios sin avisar. Siéntense y hablen de maneras de comer mejor con las cuales todos puedan estar de acuerdo, incluso si los cambios son pequeños. Mientras, recoja los beneficios de trabajar en usted mismo. Puede que la situación familiar no sea la ideal, pero eso no debería detenerlo.

Si ha señalado entre 3 y 7 *aspectos negativos*, la dinámica familiar está atascada en malos hábitos y costumbres inconscientes. Es probable que la situación no le parezca muy grave, pero ni siquiera comer de un modo neutral puede ser considerado satisfactorio. Es probable que la mesa de su casa sea un lugar donde se haya establecido una tregua. Uno o más de los miembros de la familia no se sienten felices por estar allí o quizá prevalezca un aire general de indiferencia. La buena noticia es que tiene una buena oportunidad para convencerlos a todos para que se unan a usted, sea para perder peso o para comer de una forma más sana. Sus comidas tienen que ser más satisfactorias y cabe hacer mucho para lograrlo. Consulte los consejos ayurvédicos para hacer que las comidas sean más sabrosas y estén más llenas de vida.

Si tiene unos comensales tercios, que son totalmente resistentes al cambio, utilice la estrategia. Invítelos a unirse a usted en su nuevo régimen. Deles un par de semanas para que vean lo mucho que le gusta a usted su nuevo modo de comer. Si sigue chocando con una fuerte resistencia, dígame a todos los de la familia que tengan dieciséis años o más que deben asumir alguna responsabilidad por lo que comen. Esto podría entrañar varias decisiones:

- Deles información impresa sobre comer sano (un libro o un artículo de Internet), dejando claro que quiere sentarse con ellos y hablar de los riesgos a largo plazo de una dieta perjudicial.
- Negocie los términos. Fije algunos límites a la ingesta de grasas, azúcar, sal y otras calorías en general. Por cada cosa que se reduzca, prometa que la comida continuará sabiendo bien y, si no es así, que está dispuesto a ofrecer un sustituto más agradable.
- Si choca contra un muro al hablar de una mejor manera de comer, dígame a la persona en cuestión que va a tener que cocinar para ella misma, sin contar con dinero extra para gastarlo en comida basura ni para comer en cadenas como McDonald's y Wendy's. Se espera que sigan comiendo con el resto de la familia.
- Quizá no parezca factible llegar al estadio en que los doce aspectos positivos sean parte de la experiencia de su familia, pero son alcanzables.

El primer paso es ser consciente de lo que pasa en torno a la mesa y, luego, con tacto, ayudar a los demás a ser tan conscientes como lo es usted, sin juzgar, condenar ni quejarse. *Tiene derecho a ser consciente*

Por mucho que se beneficie de ser más consciente, habrá otros que no lo ven de esa manera. Su plan es hacer que usted siga siendo inconsciente. Con frecuencia, se culpa —y con razón— a la industria alimentaria de poner demasiado azúcar, sal y grasas en los productos procesados. Pero lo más pernicioso es su ataque a la consciencia. Se elaboran deliberadamente los alimentos para alentar un modo de comer robótico, como un «mascar sin cesar», donde se hace realidad la provocativa broma hecha por las patatas fritas Lay's: «No podrá comer sólo una». El sector de los productos para picar y las cadenas de comida rápida quieren que obedezcamos a la reacción automática de hambre creada por demasiada sal y grasa, que estimulan el apetito. Además, incluyen los tres sabores —salado, dulce y ácido— que estimulan la salivación. Como recordará, el Ayurveda considera que estos sabores son los que más probablemente llevan a desequilibrios.

El picoteo y la comida rápida dependen de que el público obedezca impulsos inconscientes, y no sólo en el ámbito de los sabores. Acabar con una fijación por estos alimentos se produce cuando ni siquiera somos conscientes de ello. Para comprobarlo, pruebe un sencillo experimento mente-cuerpo. Cierre los ojos e imagine un limón. Ahora, mentalmente, coja un cuchillo y corte el limón por la mitad. Vea como brota una gota de zumo. ¿Qué pasa? Casi todo el mundo empieza a salivar. Sólo ver un limón es suficiente para orillar el cerebro superior. La comida basura se vuelve adictiva porque conservamos recuerdos de todos los alimentos salados, dulces y ácidos que nos estimularon en el pasado. La industria alimentaria cuenta con que esos recuerdos se desencadenarán cuando miremos unas imágenes tentadoras de jugosas hamburguesas, oigamos el crujir de las patatas fritas en un anuncio de televisión o veamos la expresión de goce semiorgásmico cuando una modelo muerde una barrita de chocolate.

Debe usted reclamar su derecho a ser consciente. Si no lo hace, una avalancha de sugerentes tácticas de venta continuará persuadiéndolo para que desconecte. No son necesarios muchos de esos momentos en blanco para acabar con unos cuantos kilos extra. Un niño que ha sido incitado por la televisión del sábado por la mañana para insistir en ir a comer en McDonald's consumirá 1.842 calorías en un gran plato combo. Sólo una Big Mac tiene ya 700 calorías, más de la mitad de lo que un niño necesita al día. Se refuerza así un deseo inconsciente de

comida dulce, salada y grasa, mientras que, al mismo tiempo, la cantidad de calorías de esa comida es suficiente para un hombre adulto que pese ochenta kilos y que no coma nada más ese día. (En un documental de 2004, *Super Size Me*, el cineasta Morgan Spurlock aumentó algo más de once kilos tomando sólo comidas de McDonald's durante un mes. Conforme engordaba, Spurlock vio que su salud se deterioraba y su colesterol y presión sanguínea subían descontroladamente, mientras que su libido caía por los suelos. Aunque fuera algo provocado, *Super Size Me* dio en la diana para muchos, dado que era una versión a alta velocidad de lo que millones de estadounidenses le están haciendo a su cuerpo.)

El cambio de política que lleva a servir la comida de McDonald's en las escuelas, a fin de reducir gastos es una vergüenza, más aún cuando se vende la misma comida insana en los hospitales. Tenemos todo el derecho a recuperar la consciencia. La solución es comer prestando una atención plena. La consciencia *plena* se originó como término budista y se ha hecho popular en Occidente. Significa que observamos lo que estamos haciendo, pensando y sintiendo. Me resulta útil adaptar el acrónimo SIFT, propuesto por el innovador psiquiatra y escritor Daniel Siegel. Abarca las cuatro cosas de las que la mente es consciente en cualquier momento:

S = Sensaciones

I = Imágenes

F = Sentimientos (*Feelings*, en inglés)

T = Pensamientos (*Thoughts*, en inglés)

En este mismo momento, su consciencia está centrada en uno de estos aspectos mentales. Está presente una sensación corporal, que transmite mensajes de comodidad o incomodidad. O su mente le muestra una imagen, que puede ser agradable o desagradable. También podría estar experimentando un sentimiento (humor, emoción), que será positivo o negativo. Finalmente, su mente puede estar ocupada pensando y, al igual que los aspectos anteriores, sus pensamientos pueden ser agradables o desagradables.

Hago hincapié en la dualidad agradable/desagradable porque cuando desconectamos mientras comemos, estamos evitando el lado desagradable de SIFT y tratando de insensibilizarnos. Volvemos inconscientes durante unos momentos es lo mismo que desconectar, y todos hemos aprendido a desconectar de las cosas

que no queremos ver, oír, sentir o pensar.

Cuando decida dejar de desconectar, podrá prestar una atención plena. Los enemigos de esa atención son bien conocidos:

Negación: Nos negamos a ver el problema.

Distracción: Encontramos una distracción que nos impida pensar en el problema.

Olvido: No recordamos que el problema exista.

Insensibilidad: No sentimos nada, así que no debe de haber ningún problema.

Uno o más de estos mecanismos domina mientras comemos inconscientemente. La incapacidad de saber cuándo tenemos el estómago lleno — una de las situaciones más comunes entre las personas con sobrepeso— es una forma de insensibilidad. Perder la sensibilidad nunca es una solución; incluso cuando alguien actúa sin hacer caso de su obesidad, por ejemplo, hay otro nivel en su mente que está pidiendo ayuda a gritos y otro, más profundo todavía, donde existe la solución. Estos niveles más profundos salen a la luz sencillamente cuando prestamos una atención plena, porque, téngalo por seguro, quieren ser oídos.

Las cosas de las que desconectamos siguen ahí. Nos hemos privado de la oportunidad de hacer que mejoren al conectarlas con la comida. Prestar toda nuestra atención es eficaz para conservar intacta la conexión mente-cuerpo. La forma más básica de consciencia plena es fácil de alcanzar y se puede hacer en cualquier momento del día.

Ejercicio

Cómo ser plenamente consciente Busque una estancia donde pueda estar tranquilo y solo. Siéntese con la espalda recta y los pies separados, bien apoyados en el suelo. Apoye las manos en las rodillas y cierre los ojos. Cuando esté relajado y listo, sintonice con lo que está sucediendo en su interior. Deje que su consciencia atraviese los siguientes ámbitos. **Sensaciones:** Observe cómo se siente su cuerpo. **Imágenes:** Observe las imágenes fugaces que le pasan por la mente. **Sentimientos:** Observe todas las emociones que emerjan. Sienta su estado de ánimo general. **Pensamientos:** Observe los pensamientos que vienen y van. Dedique un minuto a cada ámbito antes de abrir los ojos. No reaccione ante lo que ahora sea consciente. Simplemente observe, sin juzgar y sin tratar de cambiar nada. Ser un observador es lo mismo que echarse a un lado, y cuando lo hacemos, le damos a la conexión

mente-cuerpo el espacio que necesita para descansar y reajustarse. Este ejercicio es una adaptación de las técnicas que el doctor Siegel ha empleado con una eficacia impresionante. Su terapéutica es también relevante para la mente y el cuerpo, y apunta específicamente a cada zona del cerebro al conectarlo con la incomodidad, la tensión o la insensibilidad del cuerpo. Al prestar una atención consciente a estos síntomas, puede llevar al paciente a reactivar la zona específica del cerebro que está infrautilizada o es deficiente. La atención es poderosa en todos los sentidos cuando somos conscientes de aquello en lo que deberíamos centrarnos, y el cuerpo nos dirá adónde ir. El ejercicio que acabo de recomendar es tranquilo, pero no pasivo. Nos estamos despertando a la realidad «aquí». Comprendo que habrá personas a quienes les angustie sintonizar con recuerdos, sentimientos y sensaciones dolorosos. Cuando se tiene exceso de peso, la idea misma de prestar más atención a nuestro cuerpo no parece atractiva. Pero la consciencia plena no tiene que ver con criticarnos ni hacer frente a verdades desagradables ni entrar en el juego de repartir reproches. Tiene que ver con la alegría de ser conscientes. Son muchas las mejores cosas de la vida que se nos escapan cuando no somos conscientes, y cuando nos despertamos toda nuestra experiencia de la vida se acentúa. Accedemos a unos poderes internos que estaban ocultos a la vista. La creatividad requiere consciencia. Y lo mismo sucede con encontrar la solución a cualquier problema. Respecto a cómo comemos, hay muchos pasos en la consciencia que no entrañan ningún tipo de ajuste doloroso, como los siguientes: Pase a la acción

12 maneras de comer conscientemente

Cualquier medida que dirija nuestra atención al acto de comer ayuda a romper el maleficio de la desconexión. Esto se aplica tanto a lo que nos metemos en la boca como a nuestras costumbres, por ejemplo, lo rápido que comemos. Mire la lista que hay a continuación y empiece a poner en práctica cada consejo. Hágalo de uno en uno, empezando con los cambios que más beneficiarían a sus hábitos en las comidas. (Observe: Hay varios aspectos resumidos de temas anteriores; reaparecen viéndolos a la luz de la plena consciencia.)

1. Coma sólo cuando tenga hambre. Observe y sienta su hambre. Esta es la base de comer conscientemente.
2. Para alentar su plena atención, siéntese siempre a comer en un entorno ordenado, sin distracciones.
3. Empiece con una cantidad de comida moderada; por ejemplo, medio plato. Cuando lo haya acabado, deténgase un momento para ver el hambre que sigue teniendo. Beba un poco de agua antes de

tomar más comida. 4. Aprecie el sabor de cada bocado, demorándose en él, dedicándole su atención y masticándolo un poco más de lo que hace habitualmente. En otras palabras, haga del gusto una experiencia por sí misma. 5. Sea consciente de que los sabores grasos, salados y dulces avivan el apetito. Los alimentos amargos inhiben el apetito. Pruebe a tomar unos sorbos de soda con un chorrito de amargo de angostura antes de comer (el agua tónica embotellada es amarga, pero contiene demasiado azúcar). 6. Quite la piel del pollo y la grasa de todas las carnes antes de empezar a comer. En un restaurante, ponga estas cosas indeseadas en el plato del pan o pídale al camarero que se las lleve. 7. Coma al ritmo más lento que le sea cómodo. Un ritmo moderado favorecerá una digestión óptima. No vuelva a llenar el tenedor o la cuchara hasta que haya tragado lo que tenía en la boca. 8. Si siempre come rápido, especialmente si engulle la comida mientras habla, coma pequeñas porciones antes de sentarse. (Va tan rápido que no se dará cuenta de cuánto hay en el plato.) 9. Si sabe que tiene tendencia a comer de un modo impulsivo, que empeora según continúa la comida, dígaselo a sus compañeros en la mesa cuánto tiene intención de comer y mantenga su palabra. (Pero no pida que se lo recuerden. Lo importante es controlar lo que come, no que otros lo controlen por usted.) 10. En un restaurante, haga que el camarero retire de inmediato lo que no se vaya a comer. No lo deje en el plato para ir picoteando hasta haber acabado con todo. 11. Si pide postre, haga que, inmediatamente, pongan la mitad en una caja para llevar. Dele la caja como regalo a alguno de sus compañeros en la mesa. 12. Llénese el estómago sólo dos tercios de lo necesario para sentirse lleno (el mejor indicador es comer dos tercios de la ración que normalmente lo llena). Al llegar a ese punto, haga que retiren el plato o levántese de la mesa. Observe que puede sentirse cómodo dejando un pequeño espacio vacío en el estómago. *La prisión de los condicionamientos*

Cuando deje de desconectar, podrá dedicar más consciencia a cómo come. Al mismo tiempo, estará empezando a liberarse de su antiguo condicionamiento. No hay nada más crucial. Tener más libertad nos abre a la auténtica alegría de la consciencia. Sin saberlo, ha estado viviendo en una prisión sin muros visibles; los confines de su celda son, por entero, la consecuencia de los hábitos y condicionamientos de su mente. No es culpable de vivir dentro de unas limitaciones innecesarias. Pero, al mismo tiempo, sólo usted tiene la llave para acceder a la libertad. También ella es invisible. La clave es pasar de ser inconsciente a ser consciente.

Le he estado guiando a través de ese cambio mostrándole cómo cambiar su

historia. Aquí, me gustaría describir las recompensas que le reportará librarse de sus limitaciones ocultas. Estar condicionados es diferente de desconectar; es el modo en que nos hemos entrenado para ser. Como ilustración, pienso en dos pacientes que abordaron su problema de peso de modo diferente. Cheryl ha cargado con un exceso de peso desde que puede recordar. Cuando le pregunté por su infancia no habló abiertamente de que se burlaran de ella ni de que su madre la sermoneara ni de su profunda decepción cuando los chicos no le hacían ningún caso.

Aunque pesa treinta y seis kilos de más a los cuarenta años y se siente desgraciada por ello, ha construido muchas barreras. Nunca usa la palabra *gorda*; se refiere a sí misma como «una mujer grande». Si se le señala que quizás esté comiendo demasiado (lo cual es obvio), se pone de inmediato a la defensiva. Es un manojito de respuestas condicionadas; la rodean espesos muros que no puede ver. Aunque piensa constantemente en su peso, no le permite a nadie que hable de ello, salvo a otras «mujeres grandes». No acepta ningún consejo nutricional, porque sabe todo lo que hay que saber sobre su estado.

Todo se reduce a la siguiente excusa: «Siempre he sido así. Sencillamente, yo soy así». Si no fuera por el hecho de que ha desarrollado una diabetes del tipo 2, no estaría yendo al médico.

La otra persona que tengo en mente es Sean, también de cuarenta años, un hombre sin complicaciones que se ha abierto camino hasta un puesto de dirección en una importante empresa de construcción. Como mide casi 1,95 y pasa demasiado tiempo sentado en el despacho o viendo la televisión, tiene problemas de espalda. Recientemente, observé que parecía casi diez kilos más delgado que la última vez que nos vimos, y le pregunté qué hacía para perder peso. Se encogió de hombros.

—He tenido que hacerlo —dijo. —A la mujer, no le gusta que esté gordo.

Pero ¿qué hizo realmente?

—A veces, me aburro y, por la tarde, empiezo a picotear patatas fritas y otras cosas, lo que tenga a mano. De ahí me viene la barriga. Así que lo dejé. — Sonrió—. Y ahora mi mujer está más contenta.

Entre estas dos personas hay un claro contraste; uno perdió peso simplemente siendo consciente de dónde estaba el problema y cambiando. Por

suerte, no había ninguna compulsión ni ansia de comer serias detrás del exceso de comida de Sean. No obstante, Cheryl está condicionada para comer compulsivamente. Se describe como adicta a la comida; prefiere tener un trastorno que enfrentarse a lo necesario para superarlo. Para ella, comer es «yo soy así». Es triste, pero luchar contra su peso y perder la batalla es una parte de ella.

La realidad es cualquier cosa que percibamos que es. Así es como la realidad, con toda su vastedad, se vuelve personal. En su realidad personal, si percibe su cuerpo como feo, nunca lo convertirá en su aliado. Si percibe la pérdida de peso como, básicamente, «demasiado difícil», seguirá así. En última instancia, la sociedad nos ha impuesto unas creencias de segunda mano que percibimos como verdades. En el mejor de los casos, son las verdades de otro. La mayor parte del tiempo, son sólo ladrillos usados para levantar muros más gruesos alrededor de la prisión.

La consciencia trae libertad

Para alguien que se ha identificado con ser gordo, toda la historia tiene que cambiar a un nivel profundo. (Una pequeñísima minoría entre los obesos declara que «lo gordo es bello», y si se sienten orgullosos de ir contracorriente; pues muy bien. No obstante, que se sientan orgullosos no reducirá los graves riesgos para la salud que tiene su exceso de peso, y, por lo general, se nota que en un grado importante actúan a la defensiva, lo cual indica que están presentes unos sentimientos más profundos y negativos.) Esa persona es literalmente un prisionero que tiene tan pocas esperanzas de salir de ella que ha aprendido a decir que la prisión es su casa. Una montaña de experiencias, recuerdos, hábitos, fracasos y frustraciones negativos debe ser eliminada. Es preciso que lo mismo a lo que han renunciado —la libertad— se convierta en el tema que sigan y refuercen cada día.

Por fortuna, cada uno de nosotros es más que su cerebro. Si tenemos una pizza delante y el cerebro ha disparado el mensaje: «Debes comerla» o, incluso, «Debes comértela toda», podemos decir «no». Las personas que no pueden decir «no» se sienten como prisioneras, porque sus impulsos mandan sobre ellas. Una parte suya observa consternada cómo se comen la pizza hasta la última migaja, igual que un transeúnte impotente observa un choque de coches a cámara lenta. Pero lo que les falta es, realmente, algo básico y simple: una ventana de libertad.

Hablo del pequeño espacio que se abre en nuestra mente antes de tomar una decisión. Cuando comemos normalmente, somos libres de elegir. No vemos una pizza y reaccionamos, automáticamente, tal como estamos condicionados para reaccionar. En cambio, hay un espacio entre el hambre y la decisión. En ese espacio, nos preguntamos: «¿Tengo hambre? ¿Cuánto quiero comer? ¿Es esta la comida que elegiría idealmente?» Alguien que está obligado a comérselo todo ya no disfruta de esa libertad de elección.

El espacio entre tener hambre y comer, donde tomamos la decisión que queremos tomar, no está vacío. Está lleno de consciencia. La consciencia está cerca de lo que llamamos una mente abierta. Somos libres de pensar lo que queramos pensar. El condicionamiento es lo contrario de una mente abierta. No tenemos un control consciente de nuestra conducta; el cerebro está al mando, y recae en viejas y arraigadas costumbres creadas en el pasado.

Lo bueno de la consciencia es que podemos escapar de cualquier limitación que nos haya sido impuesta. No trate de averiguar de dónde vienen estas limitaciones. La cuestión es que el cerebro las ha aceptado. Por ello, el primer paso es abrir un espacio donde usted —el usuario del cerebro— pueda decir «no» a los viejos caminos, y empezar a construir otros nuevos.

Pase a la acción
Cambie viejos pensamientos por otros nuevos

Cuando nuestro cerebro está condicionado, nos envía automáticamente los mismos pensamientos una y otra vez. A menos que intervengamos con una nueva idea, los viejos caminos se refuerzan. No es difícil intervenir. Sólo hay que hacer que sea una prioridad, respaldada por el compromiso de ser libres. Considérelo una especie de terapia de sustitución.

Veamos algunos pensamientos típicos dictados por la mala imagen corporal, la frustración y los malos hábitos. Si tiene ideas así, deténgase y sustitúyalas en cuanto ocurran. Repita el pensamiento de sustitución varias veces, hasta que arraigue. Si esa nueva idea hace que se sienta incómodo o despierta ciertas emociones, siéntese en silencio, con los ojos cerrados y deje que la reacción pase. No luche contra ella. Sólo observe qué está sucediendo. Cuando se sienta centrado de nuevo, repita el nuevo pensamiento una vez más.

Pensamiento viejo: Me he hecho esto a mí mismo. Todo es culpa mía.
Pensamiento nuevo: ¿A quién le importa de quién es la culpa? Culpar a alguien no sirve de nada; quiero centrar toda mi energía en la solución. *Pensamiento viejo: Soy débil y feo. No soy lo bastante bueno.* Pensamiento nuevo: Soy lo bastante bueno; no necesito compararme con otros; no tiene nada que ver con bueno o malo. Incluso las estrellas de cine aumentan de peso, así que no tiene que ver con lo feo. *Pensamiento viejo: Soy un perdedor. Fíjate en cuántas veces he fracasado.* Pensamiento nuevo: En el pasado no sabía lo que sé ahora. A la larga, las dietas nunca fueron la táctica acertada. Voy a cambiar mi historia por otra de realización. Si no lo hago perfectamente, no pasa nada. Estoy en una curva de aprendizaje. *Pensamiento viejo: Me estoy engañando. Mírame. Nunca nada dará resultado.* Pensamiento nuevo: No tengo necesidad de seguir mirando mi cuerpo. Puedo mirar a mi nueva historia y ver que está teniendo éxito. Mi cuerpo seguirá. En este momento, buscaré algo de lo que disfruto más que de sentir lástima de mí mismo. *Pensamiento viejo: No tengo tiempo ni energía para tratar de perder peso.* Pensamiento nuevo: Para ser sincero, pienso en mi peso todo el tiempo, así que si dejo de obsesionarme, tengo tiempo de sobra para cambiar mi historia. Tengo mucha energía para hacer lo que me gusta de verdad y, en este momento, lo que me gusta de verdad es cambiar mi historia. Observe que no se limita a coger la negatividad y cambiarla por positividad. Esto puede dar resultado durante un tiempo, pero en cierto momento perderá motivación; la negatividad se dispara cada vez que se mira en el espejo o ve que otros hacen cosas que usted no puede hacer. Este paso tiene que ver con *darle a su cerebro razones para cambiar*. El cerebro superior es el encargado de las decisiones y la conducta racionales. Si sigue alimentándolo con pensamientos nuevos que contengan soluciones racionales, estos nuevos pensamientos empezarán a quedar grabados como «mi manera de hacer las cosas». Se trata de cambiar su percepción, de forma que la realidad —es decir, su realidad personal— cambie al mismo tiempo.

Consciente frente a inconsciente

Todo su estilo de vida está moldeado por lo consciente que sea. Cada decisión tiene su origen en la mente. Muchos problemas están arraigados en la inhibición, la negación, la insensibilidad y los condicionamientos de los que hemos estado hablando en este capítulo. Lo que tiene por delante es una visión más brillante y, en esta visión, lleva una vida consciente. Se necesita un estilo de vida consciente para llegar allí, y le he estado mostrando cómo tener una vida así, una vida donde el cerebro superior esté libre de los impulsos, instintos y deseos del

cerebro inferior.

Si se distancia de su actual estilo de vida, con sus aspectos positivos y negativos, verá que el atractivo de ser consciente es fuerte; si no lo fuera, no negaríamos la realidad ni correríamos en pos de distracciones. Al mismo tiempo, el atractivo de ser consciente es también real, aunque la sociedad no nos enseña que esto sea verdad. Las campañas masivas de publicidad, no sólo de la comida basura, sino de toda clase de productos de consumo, trata de hacer que la impulsividad tenga un aspecto apasionante. La respuesta a todo es consumir más y más, como si enmascarar el dolor con placer fuera la solución acertada.

Es muy útil mirar la realidad y ver lo que pasa realmente si adoptamos un estilo de vida consciente frente a otro inconsciente.

Estilo de vida inconsciente

Cuando somos inconscientes, nuestra historia vital no está bajo nuestro control. Somos una marioneta del cerebro, lo cual significa que nuestras decisiones no son realmente nuestras. Son repeticiones mecánicas de elecciones pasadas. Cedemos a impulsos momentáneos. Tomamos decisiones apresuradas y más tarde lo lamentamos. Las consecuencias no intencionadas parecen brotar del suelo como malas hierbas. Las personas que tienen un estilo de vida inconsciente no pueden solucionar sus problemas de forma realista. Son propensas a tener los pensamientos siguientes:

¿Por qué me pasa esto a mí?

¿Por qué no consigo hacer nada?

¿Por qué me siento tan agobiado?

Alguien tiene que ayudarme.

He perdido el control.

No son pensamientos agradables, y pueden llevar, fácilmente, al pánico. Sin embargo, todos somos inconscientes en ciertas circunstancias. Ante un gran estrés, nos cerramos de puro agotamiento. Incapaces de solucionar un difícil problema personal, nos resignamos a él. Se ha puesto en marcha un proceso mente-cuerpo, el

instinto natural de evitar el dolor. Un estilo de vida inconsciente nos distancia de las situaciones difíciles. A corto plazo esto parece un alivio; nuestra sensibilidad al dolor se atenúa.

Pero, a la larga, ser inconsciente entraña demasiada evitación. La negatividad que tratamos de cerrar fuera no se resuelve. Continúan pasando cosas malas y, además, aumentan, porque cuando no desarrollamos buenas habilidades para hacer frente a las cosas, no podemos solucionar nuestros problemas. Si ha caído en la costumbre de ser inconsciente, lo dejará todo para luego y pospondrá decisiones importantes. Es probable que se vuelva olvidadizo e indeciso. Le resultará difícil expresar su verdad porque no está realmente seguro de quién es.

Sentimientos típicos derivados de ser inconsciente

Impulsividad

Depresión

Ansiedad

Inquietud

Victimización

Impotencia

Ser consciente

Cuando somos conscientes, controlamos nuestros impulsos. Nuestro cerebro no nos ha convertido en marionetas. Por el contrario, lo usamos como un magnífico regalo de la mente. Dirige nuestras intenciones a la realidad, hace que los sueños se cumplan y nos ofrece una corriente de creatividad. Se explotan los recursos de inteligencia y evolución del cerebro superior. Cuando llevamos un estilo de vida consciente, podemos tomar decisiones racionales, que nos dan el poder para moldear nuestro futuro. Hay muchas menos consecuencias imprevistas y, cuando surgen, confiamos en poder encontrar una solución. No somos un juguete del destino.

Ser consciente es saber cómo manejar lo imprevisible e incierto. La experiencia nos ha enseñado que la incertidumbre encierra su propia sabiduría; sin ella, la vida sería aburridamente previsible. Así que cabalgue las olas de la incertidumbre; en lugar de hundirse, esté alerta y responda a las situaciones cambiantes de su vida. Cuando lleve un estilo de vida consciente, una instantánea de su mente incluirá pensamientos como los siguientes:

Tengo que planificar el futuro.

Tengo el control.

¿Cuál es mi mejor opción en esta situación?

¿Va todo cómo debería?

Pensemos en esto un poco. Necesito tiempo para reflexionar.

Sé lo que estoy haciendo.

Todos ellos son considerados pensamientos que aportan tranquilidad. Cuanto más consciente sea, más sentirá que está al mando; está escribiendo una historia digna y satisfactoria. Nadie la está escribiendo por usted, y, si lo intentan, hará lo que sea necesario para reclamar sus derechos. La consciencia también va asociada a dominar una habilidad. La maestría exige la capacidad de recordar nuestros errores y aprender de ellos, tener paciencia con la curva de aprendizaje y posponer los resultados inmediatos para conseguir unos beneficios duraderos. La consciencia abre camino al éxito al responder a los desafíos de la vida.

Sentimientos típicos derivados de ser consciente

Estar despiertos

Estar alerta

Tener interés

Tener curiosidad

Sentir estabilidad

Estar seguro de uno mismo

Ser abierto

Ser flexible

Una de las razones de que nos hayamos estado centrando en temas es que, a diferencia de los simples consejos, un tema es algo que podemos coger y ser creativos con él. Incluir cualquiera de ellos en nuestra vida —sea la ligereza, la pureza, la energía o el equilibrio— nos hace salir de un modo de vida inconsciente y entrar en otro consciente. Alcanzar nuestro peso ideal es importante, pero, para ser sinceros, examinar los muchos libros existentes sobre dieta, nutrición y control del peso, incluso los más fiables (que son una pequeñísima minoría) no cambia la vida de una persona tanto como prometen. Sólo la consciencia puede hacerlo.

Cuando alcancemos un estilo de vida consciente, celebraremos toda nuestra existencia. Recuérdelo cada día. Conviértalo en su visión y moldee todas sus decisiones en torno a ella. Veamos una versión de mi propia visión personal. Es un manifiesto que surgió del derecho a ser consciente. Adóptelo; personalícelo. Cuando sienta que ha perdido concentración, saque el manifiesto y refuércelo todo lo que pueda.

Manifiesto consciente

Espero que mi cuerpo proyecte lo que quiero.

Quiero estar en mi peso ideal.

Quiero sentirme ligero, lleno de energía y alegría.

Quiero estar libre de dolor.

Quiero sentirme bien con el aspecto de mi cuerpo.

Quiero estar descansado y centrado.

Quiero tener un estado de bienestar.

Sus antiguos condicionamientos le están impidiendo vivir su manifiesto en

toda su plenitud. Pero nada puede impedirle tener una visión y, una vez que luche por ella, la vida ampliará sus posibilidades conforme se expande su consciencia. Las tradiciones de sabiduría del mundo llevan miles de años haciendo esta promesa e incontables personas han alcanzado su realización al seguir el camino que ahora recorre usted.

Conviértalo en algo personal:

«¿Qué tal lo estoy haciendo?» Todos los actos empiezan en la mente, por ello aprender a dirigir nuestra mente es un requisito previo para cualquier tipo de cambio. Creo que hay mucha verdad en la frase: «Sólo estamos tan a salvo como pensamos que lo estamos». Si piensa en la tentación, en no ceder, en sus irresistibles deseos, y en ser impotente para controlar su peso, no se siente a salvo. Cuánto pese no es la clave aquí. La clave es seguir consciente de la pérdida de peso. Puede desglosar la consciencia de la pérdida de peso en los siguientes aspectos: No luchar contra usted mismo Olvidarse de contar calorías Renunciar a los alimentos dietéticos Comer alimentos naturales Saber cuánta hambre tiene usted Restablecer el equilibrio donde importa Solucionar las cosas que le desequilibran Centrarse en alcanzar su meta deseada de un peso ideal Encontrar satisfacción sin comer en exceso. Cuando alguien tiene una firme consciencia de pérdida de peso, está en el buen camino; no importa lo que haga en la práctica, todos los caminos se sitúan en la consciencia, ese lugar donde se activan todas las creencias, esperanzas, deseos, sueños y miedos. Hoy por la mañana dedique unos momentos a revisar su estado mental. Puntúese, del uno al cinco, en cada elemento de su consciencia de la pérdida de peso: 5. Lo he conseguido; estoy orgulloso de dónde estoy. 4. Lo voy haciendo bien. 3. Tengo que prestar más atención. 2. He cometido un error; tengo que centrarme de verdad. 1. Vaya, lo he olvidado por completo. Coja el aspecto que más quiera cambiar y, durante el día, haga espacio mental para trabajar en él. Su objetivo es ofrecerle al cerebro un simple recordatorio. Mediante la repetición, esto se convierte en una poderosa herramienta para volver a adiestrar su cerebro. Al mismo tiempo, tome nota de dónde está teniendo éxito. Aprecie lo bien que lo está haciendo. Identifíquese con su estado positivo de consciencia; es lo que va a cambiarle la vida. Autorregulación. Deje que su cuerpo cuide de usted

Puntos clave

- Su cuerpo/mente es un sistema autorregulador. La autorregulación se llama

homeostasis; ausencia dinámica de cambios en medio del cambio. • Todas las funciones corporales se autorregulan por medio de los bucles de retroalimentación. Sus pensamientos, sentimientos y deseos son las aportaciones más importantes que su cuerpo recibe en esos bucles. • Las señales para la consciencia corporal son saciedad/hambre, comodidad/incomodidad, energía/letargo, y ligereza/pesadez. • Cientos de bucles de retroalimentación funcionan sin esfuerzo para mantenernos vivos, sanos, vitales y activos sin que participemos conscientemente. Pero son necesarias nuestras aportaciones para mantener los biorritmos importantes, en especial el sueño. • Unos biorritmos óptimos están relacionados con un metabolismo óptimo, que lleva a más energía y a un peso normal. Unos biorritmos dañados crean desequilibrios hormonales y trastornan muchos bucles de retroalimentación. El sobrepeso exagera los efectos negativos. • El cuerpo es consciente de sí mismo como sinfonía de procesos entrelazados. No se ve como una máquina o una «cosa». Deberíamos considerar nuestro cuerpo un verbo, no un nombre.

Podemos ignorar a nuestro cuerpo, pero nuestro cuerpo nunca nos ignorará. Se ha cuidado de nosotros fielmente desde el momento en que fuimos concebidos. Por mucho que lo descuidemos o abusemos de él, nunca abandona su misión. Existe para cuidarnos, si lo dejamos. Cuando por la noche, mientras dormimos, estamos inconscientes, el cuerpo continúa regulando miles de procesos sin que nosotros le prestemos ninguna atención. La misión del cuerpo es mantenernos vivos, sanos y activos. Esta capacidad es conocida como autorregulación; cincuenta billones de células funcionan según un código de honor, por así decirlo.

Si conscientemente dejamos que el cuerpo nos cuide, será nuestro máximo aliado y nuestro socio más leal. Lo más importante que puede hacer ahora mismo, es dejar de interferir mediante la autorregulación. En casos de sobrepeso grave, esa interferencia adopta una forma física. El peso añadido somete a todo el sistema a una presión innecesaria. Si el cuerpo es como un superordenador, que procesa constantemente lo que entra y lo que sale, no le ayudaría que vertiéramos grasa fundida de buey y caramelo dentro de él.

Lo digo sólo un poco irónicamente, porque los mecanismos se atascan mucho más cuando les echamos toxinas mentales y emocionales. Cada convicción negativa debilita la asociación entre mente y cuerpo. Hemos tocado levemente una cuestión clave conocida como homeostasis: la capacidad del cuerpo para favorecer la ausencia de cambios en medio de la actividad. Esas palabras abstractas señalan las milagrosas habilidades de la autorregulación. La vida está estructurada para mantener la autorregulación fuera de la vista, para que podamos hacer lo que

queremos hacer. Podríamos ponernos la ropa de correr, pensando: «Es hora de dar una vuelta por el parque», lo cual parece un mensaje sencillo. Le estamos pidiendo al cuerpo que se ponga en marcha. Pero, en un nivel oculto, esta instrucción afecta al azúcar en la sangre, al colesterol, a la presión sanguínea, a la temperatura y a la grasa corporal, a la masa muscular, a la densidad ósea, a los niveles hormonales, a la actividad metabólica, a la función inmunitaria y al peso. No hay ni un solo momento en que todas estas funciones no estén siendo reguladas. Y la meta principal es la homeostasis, dejarnos hacer algo dinámico (correr en el parque) y mantener un estado de equilibrio constante en el cuerpo.

Si la homeostasis se altera, el cuerpo nos envía una señal. Por ejemplo, quizá no haya corrido desde hace tres meses y, de repente, un bello día de primavera le inspira a salir a correr por el parque. Como el cuerpo no está preparado para su súbita decisión, hace todo lo que puede para cuidar de usted. Pero si lo presiona demasiado, le enviará señales de incomodidad y tensión: se queda sin respiración, sus músculos están débiles, las articulaciones le duelen, jadea, le parece que el corazón le va a estallar. Son los resultados automáticos de haber llevado la homeostasis a un punto donde debemos intervenir. Lo que hagamos a continuación es responsabilidad nuestra.

Cómo funciona la consciencia del cuerpo

En el cuerpo humano hay simultáneamente demasiados procesos en marcha como para pensar en él como si fuera un nombre. Como he dicho antes, me gusta pensar en el cuerpo como verbo. La mente consciente no puede, de ninguna manera, controlar todos los procesos biológicos del cuerpo. Las señales básicas de las que nuestro cuerpo quiere que seamos conscientes comprenden los temas en que hemos estado trabajando:

Saciedad/Hambre

Comodidad/Incomodidad

Energía/Letargia

Ligereza/Pesadez

El primer término de cada par indica un estado de equilibrio; la homeostasis cuida de nosotros sin que haya una presión, un estrés y una tensión indebidos. La

segunda palabra indica que la homeostasis está sometida a presión. Recibimos retroalimentación de un sistema automático que necesita que corriamos conscientemente la situación. Si hacemos esa corrección, la autorregulación vuelve a su milagroso funcionamiento normal, y todo empieza a ir viento en popa de nuevo.

La mejor manera de corregir un desequilibrio es mediante la consciencia del cuerpo, algo que, básicamente, no requiere ningún esfuerzo. Controlamos cómo nos sentimos, prestando atención a las señales primarias anotadas antes: saciedad/hambre, comodidad/incomodidad, energía/letargia, ligereza/pesadez.

Pase a la acción Consciencia del hambre

Cuanto más afinada esté nuestra consciencia, más en contacto estaremos con nuestro cuerpo. Con demasiada frecuencia, decimos: «Me muero de hambre» y nos hacemos con un montón de comida, cuando, en realidad, el cuerpo dice: «Tengo un poco de hambre» y quedaría satisfecho con medio bocadillo o una ensalada verde.

La próxima vez que tenga hambre, deténgase y puntúe su hambre en una escala de 0 a 8.

0 a 1. Tiene el estómago completamente vacío; no nota la presencia en su sistema de nada procedente de la comida anterior. Al mismo tiempo, tiene sensación de hambre. Es en este punto cuando debería empezar a comer.

2 a 4. Así es como se siente cuando está comiendo tranquilamente o después de que acaba de comer y está digiriendo la comida cómodamente. En esos momentos no tiene hambre.

5. Mientras va comiendo, empieza a sentirse satisfecho.

6. Este es el punto de máximo confort. Se siente completamente satisfecho; no tiene sensación de hambre ni incomodidad por haber comido demasiado. Este es el momento en que debería dejar de comer.

7 a 8. Ha ido más allá del nivel de confort. Después de comer tiene una sensación de incomodidad, pesadez, embotamiento y distensión del abdomen.

Muchas personas se sienten obligadas a comer incluso cuando su cuerpo les dice que ya están llenas. Puede que no sean comedores compulsivos, pero están bajo algún tipo de presión; tienen necesidad de algún tipo de consuelo. A veces, son cosas que pasan; por ejemplo, le llama un cliente inesperadamente y le pide que se reúnan para una cena temprana, así que ir a un restaurante se convierte en obligatorio, sólo pocas horas después de un almuerzo que le ha dejado saciado.

Cualquiera que sea su situación, ser consciente de su nivel de hambre, y obedecerlo, conserva la fuerza del bucle de retroalimentación entre mente y cuerpo.

Algunos consejos:

- Obedezca a su nivel de hambre. No coma si ya está lleno. Igualmente, no se prive de comer cuando tiene mucha hambre (algo que se hace pensando que pasar hambre equivale a perder peso).
- No pierda el contacto con su nivel de hambre mientras come. Cuando esté agradablemente lleno, algo que sucede alrededor del 6 de la escala de 0 a 8, deje de comer. Levántese de la mesa o haga que retiren el plato.
- Aprenda a reconocer la sensación de ligero apetito como un mensaje positivo de su cuerpo. No lo use como excusa para lanzarse a comer algo, al instante.

Ser conscientes de nuestro cuerpo es algo natural. Si algo nos duele, por ejemplo, la incomodidad es una señal desagradable y, de forma instintiva, queremos que desaparezca. Pero la respuesta de la mente no es siempre tan simple. Para muchas personas con sobrepeso, las creencias negativas llevan tanto tiempo ahí que apenas las notamos. Incluso así, las podemos detectar a través de los pensamientos dañinos que generan. ¿Qué clase de asociación mente-cuerpo se está produciendo si tiene ideas como las siguientes?:

Mi cuerpo es feo e inferior.

Estoy estancada en este cuerpo. No hay nada que yo pueda hacer.

Por mucho que trato de perder peso, mi cuerpo no quiere cooperar.

Mi cuerpo me decepciona enormemente.

Es sólo cuestión de tiempo antes de que algo de dentro se estropee de verdad.

Lo mejor es no hacer caso del aspecto que tiene mi cuerpo ni de cómo se siente.

Está claro que la asociación tiene problemas. Según mi experiencia, las personas que tienen un historial de problemas de peso son indiferentes a la conexión mente-cuerpo. Sin ninguna duda, no la usan en su beneficio.

Amanda, una paciente que me vino a ver, había desarrollado una diabetes de tipo 2 a los cincuenta y cinco años, después de cargar con demasiado peso desde que era adolescente. Yo era sólo uno más en la larga cadena de médicos que veía, lo cual no es ninguna sorpresa, porque la diabetes tiene efectos sistémicos. Su oftalmólogo le había dicho que su visión borrosa era el resultado del deterioro de la retina, que, por suerte, hasta entonces era leve. Otros médicos se ocupaban de su fatiga, sus cambios de humor, su hipersensibilidad a los medicamentos, su errático nivel de azúcar en la sangre, y su dolor en la parte inferior de la espalda (esto no estaba relacionado con la diabetes).

Amanda es una mujer estoica y directa. Va de un médico a otro decidida a solucionar estos síntomas. Lo primero que me dijo fue:

—Me considero una sanadora. Hago trabajo corporal, pero es holístico. Mis clientes me dicen que les he cambiado la vida.

—Y se pregunta por qué no puede cambiar la suya —la interrumpí. Asintió.

Le pregunté qué hacía para ella, y me soltó una lista impresionante. Acudía a una amplia serie de terapeutas alternativos. Tomaba complementos y se preocupaba en extremo de evitar los alimentos procesados. Hacía una purificación una vez al mes. Todos estos pasos eran proactivos, pero había una trampa.

—Me gustan las cosas que está haciendo —le dije—. Pero ¿cómo se siente?

A mí, me parecía preocupada y tensa.

—Estoy hecha polvo —admitió—. Odio todas esas visitas a los médicos. Sólo quiero que desaparezcan estos problemas.

—Toda esta preocupación ha hecho que coma más —le dije.

Había aumentado cuatro kilos y medio en los dos meses desde nuestra última visita. Amanda asintió, con aire angustiado. Su cuerpo le decía que tenía

problemas, pero su respuesta al estrés añadido era más comida. Así que su cuerpo ya no estaba asociado a ella y tenía que cambiar eso. Había, también, mucho melodrama unido a las preocupaciones médicas.

—Le importa la situación completa —le señalé—. Pero es una preocupación negativa. Su cuerpo se ha desequilibrado tanto que le envía llamaradas de angustia. Tiene que reducir esa angustia de su cuerpo y, cuando lo haga, su propia angustia también disminuirá. Las dos están íntimamente conectadas.

La clase de atención adecuada ayuda al cuerpo a restablecer la homeostasis; la curación no progresa hasta que esto sucede. Amanda podía hacer mucho para darse una posibilidad de reponerse:

Podía dejar de comer tanto.

Podía empezar a meditar.

Podía dar pasos proactivos para reducir sus niveles de estrés.

Podía examinar sus opiniones negativas.

Podía alimentar la conexión mente-cuerpo con los refuerzos positivos de la satisfacción.

Todas son formas de retroalimentación positiva. También le hice una propuesta inmediata. Le pedí que cerrara los ojos y permaneciera sentada en silencio unos momentos. Luego la guíé a través de la siguiente meditación:

«En su mente, visualice su cuerpo como sano y equilibrado. Visualícelo en su peso ideal. Sienta la satisfacción que le aporta. Visualícese sonriendo, sintiéndose contenta con su cuerpo. Dígase: “Esta soy la verdadera yo. Quiero tener el cuerpo que veo. Va a ser mi cuerpo lo antes posible”.»

Al ir entrando en la meditación, Amanda sonrió. Se podía ver como la tensión abandonaba su sistema. Se le relajó la cara, para mostrar un aspecto de alegría y esperanza.

¿Por qué sus anteriores médicos no la ayudaron? Porque veían su cuerpo, básicamente, como una máquina rota que había que arreglar. Tenían poca experiencia —o interés— en toda la imagen humana. Pero la imagen total era de la máxima importancia para ella. «Deje de comer tanto» era sólo el inicio de una

estrategia de mente-cuerpo encaminada a llevarla a un lugar mejor de su vida.

La necesidad de retroalimentación

El cuerpo necesita aportaciones positivas. Los bucles de retroalimentación funcionan automáticamente, razón por la cual podemos sobrevivir en coma durante meses o años. Pero el sistema nervioso tiene una segunda mitad —el sistema nervioso voluntario— que exige nuestra participación. Responde a lo que decimos, pensamos y hacemos.

La indiferencia significa que nos negamos a participar. Le estamos dando instrucciones al cerebro y al sistema nervioso para que sigan adelante sin nosotros. Puede que suene neutral, pero no lo es. La indiferencia adopta varias formas arraigadas en la autocrítica. Las principales son la negación, la inercia, la apatía y la renuncia. Las personas con problemas de peso las conocen todas demasiado bien. No se trata del sabio, tranquilo desprendimiento de un buda. El desprendimiento espiritual es un estado de paz. La clase de indiferencia que ignora lo que el cuerpo nos dice nace de la negatividad; no hay sosiego en ella. Una mezcla de sentimientos y creencias tóxicos se reduce a esto: *Mi cuerpo está en mi contra.*

Es importante darle la vuelta a esta actitud, porque el cuerpo sabe qué estamos pensando y sintiendo. Estamos alimentándolo con nuestra negatividad. Billones de células están recibiendo mensajes químicos del cerebro en cada momento, codificados como sustancias químicas. Una hormona como el cortisol tiene un papel vital en dos funciones esenciales para la vida: comer y dormir. Cuando la estudié como endocrinólogo, nos enfocábamos por completo en la estructura de la molécula de cortisol y en cómo interactuaba con otras hormonas. La interacción era compleja y fascinante. Me apasionaba ver como un estrés repentino, por ejemplo, oír las palabras «Está despedido», causaba al instante un acelerón de hormonas del estrés y, dos minutos después, todo el cuerpo había cambiado; todo debido sólo a dos palabras.

Ahora uso esa clave para ver el cortisol no tanto como molécula, sino, principalmente, como una amenaza. «Está despedido» es enviado por la corriente sanguínea como un mensaje de texto con malas noticias. Durante la formación médica, ignorábamos los mensajes porque todo era materialista; el lado humano era secundario. Pero, claro, «Está despedido» es un mensaje humano, como

también lo son los pensamientos negativos sobre tener exceso de peso. «Estás gordo» son dos palabras que nadie quiere oír y pueden ser tan devastadoras, o quizá más, que «Está despedido».

Las hormonas reinician el cuerpo

Miremos más atentamente lo que el cuerpo hace con los mensajes que lo recorren constantemente. Hay cientos de bucles de retroalimentación y, como están interconectados, se regulan unos a otros. Entonces, ¿cómo podemos reiniciarlos de un modo sencillo y eficaz?

Como ya he dicho, el factor más importante en la homeostasis es el equilibrio, pero en términos fisiológicos, ¿qué se equilibra, exactamente? Los elementos clave son ciclos diarios conocidos como biorritmos. Los procesos corporales no suceden al azar. Son rítmicos, y cada ritmo está entrelazado con todos los demás, como en el taller de un relojero imaginario, donde cien relojes marcan la misma hora, aunque su tic-tac siga ritmos diferentes. La presión sanguínea, por ejemplo, sigue una curva diaria mientras sube y baja. La hormona cortisol sigue el ritmo de despertarse y dormir (alterar este ciclo químico conduce a los efectos perniciosos provocados por el *jet lag* o los turnos nocturnos de trabajo. Aunque los que trabajan de noche puedan pensar que se han adaptado a estar despiertos cuando deberían dormir, sus niveles de cortisol cuentan otra historia). El ciclo menstrual en las mujeres depende de las hormonas y, aunque las causas del síndrome premenstrual (SPM) no se comprenden bien, los investigadores sospechan que la clave puede ser un cambio cíclico de las hormonas, acompañado por cambios en el cerebro. Con una fisiología diferente, también los hombres son hormonales y, si hacemos una búsqueda en Google para «periodo masculino», encontraremos defensores del ciclo mensual masculino de testosterona, vinculado al mal humor, la excitación sexual y la depresión. Médicamente, se ha informado poco de ese ciclo, y se ha estudiado todavía menos, pero la testosterona pasa por un ciclo diario, con un punto más alto por la mañana.

Hay una sinfonía de hormonas corriendo por el cuerpo y, cuando están equilibradas unas con otras, nuestros biorritmos siguen un patrón natural. Cuando el cuerpo está en desequilibrio, los niveles de hormonas lo reflejan también. La falta de sueño, por ejemplo, al alterar los niveles de cortisol, afecta la reacción de hambre, lo cual explica por qué tendemos a comer más cuando dormimos mal. Este factor es tan importante que la pérdida del ritmo natural de sueño podría ser

la clave de por qué comemos en exceso (para las personas con una depresión crónica la primera señal de un ataque puede ser un sueño irregular, y si se atiende de inmediato, la inminente depresión puede no llegar).

Las hormonas son reguladores, no guardianes. Mantienen las funciones corporales más importantes dentro de unos ciertos límites, ni demasiado altos ni demasiado bajos. Esto incluye respirar, beber agua, comer, digerir, el metabolismo, la eliminación de residuos y la experiencia sensorial a través del oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato. Todos deben autorregularse dentro de los límites correctos. Si nos asustamos y nuestra respiración se vuelve rápida y entrecortada (señal física de lucha o huye), una hormona, la adrenalina, ha empujado al corazón a su extremo más alto. El cuerpo sabe que este extremo sólo se puede mantener sin peligro durante un rato corto, así que la adrenalina desaparece rápidamente del sistema.

¿De qué modo son relevantes las hormonas en el exceso de peso? Ya hemos hablado de que comer demasiado o comer los alimentos equivocados altera al azúcar en la sangre, lo cual afecta a los niveles de insulina y representa un riesgo para desarrollar diabetes (aunque ser prediabético es también poco saludable; no estamos a salvo sólo porque los síntomas de la diabetes todavía no hayan aparecido). Más preocupante es, quizá, la grasa abdominal que se acumula alrededor de la cintura. Sólo el hecho de que la grasa se sitúe en esa parte del cuerpo ya representa una diferencia. Se consideraba que las mujeres que antes del inicio de la menopausia, acumulaban grasa abdominal tenían una calidad ósea inferior y una formación ósea más baja que las que tenían grasa en otras partes del cuerpo.

En ambos sexos, el efecto adverso de la grasa abdominal, que sólo recientemente ha sido objeto de estudio por los investigadores, es que esas células grasas secretan hormonas constantemente, y las vierten en la corriente sanguínea. En particular, introducen leptina, la hormona que aumenta el apetito, que es contrarrestada naturalmente por la grelina, la hormona de la saciedad. Se ha descubierto que los niveles de leptina son directamente proporcionales al peso. En otras palabras, cuanto más pesamos, más hambre tenemos, lo cual es una cruel ironía, dado que, por supuesto, la grasa corporal es la reserva de la naturaleza para cuando la comida escasea. La leptina es también fundamental para metabolizar la grasa, algo que también es cíclico. El metabolismo de la grasa está en su punto más alto entre 9 y 10 horas después de cenar. Se cree que comer algo antes de irse a la cama interfiere en el ciclo. Se causan problemas de dos maneras: tomando comida cuando el cuerpo no la quiere e inhibiendo su capacidad para metabolizar la grasa.

La leptina está también ligada al síndrome de «las dietas no funcionan». El efecto rebote después de dejar una dieta drástica y recuperar los kilos perdidos, y unos cuantos más, está relacionado con un aumento de leptina. El cuerpo reacciona a una dieta drástica como si fuera una hambruna, dado que ambas aportan un nivel de calorías drásticamente inferior. Cuando la hambruna se acaba, los niveles de leptina aumentan y hacen que tengamos más hambre, mientras que, al mismo tiempo, el metabolismo se ajusta —también por la acción hormonal— para convertir más comida en grasa. El truco de comer algo una hora antes de una comida da resultado porque hace que el ciclo leptina/grelina pase del comer al metabolismo, donde el hambre queda controlada naturalmente.

Pase a la acción
Conectar la comida, el humor y la energía

La ciencia médica valida que lo que comemos y cómo nos sentimos están conectados a través de una sinfonía de hormonas. Pero usted es el mejor juez de su propia situación. Ahora que ha aprendido a usar una escala de apetito para medir sus auténticos niveles de hambre, puede asociarla a cómo comer afecta a su humor y nivel de energía.

En las próximas dos semanas, lleve un diario de a bordo que recoja estos tres factores; a continuación hay una plantilla del aspecto que debe tener cada página:

Nivel de apetito antes de comer

Nivel de apetito después de comer

Humor antes de comer

Humor después de comer

Nivel de energía antes de comer

Nivel de energía después de comer

Desayuno

Almuerzo

Cena

Para calibrar su estado de ánimo, use una escala del 1 al 10, donde 10 será un estado de gozosos bienestar y alegría y 1 representa sentimientos de profunda infelicidad y dolor emocional. Clasifique también sus niveles de energía en una escala del 1 al 10, donde 10 indicará el nivel más alto de vibrante energía y 1 la sensación de estar hecho polvo y demasiado cansado para levantarse de la cama.

Según mi propia experiencia, al seguir la evolución de mi apetito, estado de ánimo y energía, empecé a observar que surgían ciertos patrones. Por ejemplo, cuando dejaba de comer en los niveles del 4 al 6 (asociados con una comida ligera), casi siempre me sentía lleno de energía y contento. No obstante, si comía hasta estar demasiado lleno, notaba, una y otra vez, que me sentía aletargado y falto de inspiración.

En la dirección contraria, si esperaba demasiado para comer, cayendo hasta el 1 o el 2 en el indicador de apetito, podía acabar devorando la siguiente comida,

sintiéndome cansado o volviéndome irritable.

Recuerde que el diario es una herramienta de atención plena para ayudarle a incrementar su autoconsciencia. Límitese a observar cualquier modelo que surja, sin juzgarse ni criticarse. Cuando su consciencia se amplíe, se verá guiado naturalmente a hacer los cambios en su modo de comer que le ayuden a sentirse más feliz y lleno de energía.

Comer por estrés

Está claro que el cuerpo necesita unos niveles normales de hormonas para permanecer en el flujo de los biorritmos. Si los biorritmos se han alterado, tiene que buscar un modo de restablecerlos. En lo que hace al desequilibrio causado por el aumento de peso, es útil dividir a las personas con sobrepeso en dos categorías. La primera tiene problemas con la insulina y el azúcar en la sangre. El mejor medio para restablecer los niveles de insulina es con los alimentos que comemos, concentrándonos en comida natural y evitando el azúcar refinado y otros carbohidratos simples. Hablaré más de esto en la sección dedicada a la filosofía de la comida del Centro Chopra.

La segunda clase de personas con sobrepeso tiene problemas de estrés. La conexión entre tomar demasiado azúcar y provocar el desequilibrio del azúcar en la sangre es directa, pero el vínculo entre el estrés y el aumento de peso es más indirecto e involucra a algunas hormonas que, a primera vista, tienen poco que ver con el hambre y la grasa corporal. No obstante, están insertas en la sinfonía de hormonas, porque estas sustancias no actúan solas.

La línea divisoria entre los problemas del azúcar en la sangre y los del estrés es vaga, porque sin importar la categoría en la que esté, una vez que gane grasa corporal extra, esas células empiezan a secretar hormonas que afectan al apetito y al azúcar en la sangre. ¿Es esto lo que le sucede?

Cuestionario:
¿Come usted por estrés?

Señale los aspectos aplicables a su modo de comer y situación en general.

___¿Es usted mujer? (Las mujeres son más susceptibles de comer por estrés. Recurren a la comida en busca de consuelo, mientras que los hombres es más probable que recurran al alcohol y el tabaco.) ___¿Es sedentario, y no hace ningún ejercicio de forma regular? (El ejercicio tiene el efecto de hacer que tengamos hambre a corto plazo, pero parece restablecer la respuesta al estrés, si hacemos un ejercicio vigoroso de forma regular.)

___¿Está solo o aislado socialmente? (La falta de apoyo social significa que no tiene ninguna salida para liberar el estrés diario.)

___¿Pica algo cuando se siente nervioso o inquieto?

___¿Se enfrenta al estrés totalmente solo?

___¿El estrés y la tensión diarios hacen que le sea difícil dormirse y seguir durmiendo durante 7 a 8 horas, por lo menos? (Un sueño irregular altera el ciclo diario de cortisol.)

___¿Se da cuenta de que come entre horas para aliviar el aburrimiento o la presión en el trabajo?

___Si se siente estresado, ¿va inmediatamente a buscar algo azucarado o graso para picar?

Puntuación: _____

Puntúese

Si ha señalado 1 o 2 entradas, es probable que no coma por estrés. No ha establecido un bucle de retroalimentación entre el estrés diario y la comida. Una puntuación de entre 5 y 8 le sitúa claramente en la categoría de los que comen por estrés. Se enfrenta a la vida usando la comida, y ha establecido un bucle de retroalimentación de forma que cuanto más use la comida como consuelo, menos efectivo es e incluso le conduce a comer más.

¿Qué debo hacer?

Enfrentarse al estrés de una manera mejor es la clave para romper el ciclo de comer por estrés. No luche contra el apetito; enseñe al cerebro que puede solucionar la reacción de estrés de un modo más eficaz. Como decíamos en el cuestionario, enfrentarse al estrés debe incluir cosas del menú antiestrés:

Meditación

Yoga

Técnicas de relajación, incluyendo ejercicios de respiración

Dormir bien

Ejercicio, si es vigoroso y regular

Relaciones sociales estrechas

Se sospecha que el estrés es un factor tan importante en los problemas de obesidad en Estados Unidos que merece una atención detallada, así que mire en la sección «Conviértalo en algo personal» al final de este capítulo, donde decimos mucho más sobre este problema, que afecta a la mayoría de las personas de formas ocultas, incluso cuando creen que llevan una vida libre de estrés.

Comer por estrés es una paradoja. A corto plazo, la adrenalina, que pone en marcha el síndrome de huye o lucha, cierra el tracto digestivo y apaga el apetito. «Estoy demasiado disgustado para comer nada» es una primera respuesta al estrés. (Esto está vinculado químicamente con una glándula del cerebro, el hipotálamo, que secreta una hormona liberadora de corticotropina, que, en esencia, le dice al cuerpo: «Esto es una emergencia. No es hora de comer».) Algunas personas comen al estar nerviosas, y siguen delgadas, dado que reaccionan en exceso a las pequeñas tensiones cotidianas, sus hormonas impiden que sientan hambre.

Pero en el periodo que sigue al estrés, gracias a la hormona cortisol, que agudiza el apetito y proporciona una motivación fuerte, puede verse impulsado a comer. Después de librar una batalla o ganar un partido de fútbol, algunas personas están tan cargadas, que comer se convierte en una necesidad enorme e inmediata. Los niveles de cortisol caen naturalmente después de que pase el estrés,

pero si el estrés es constante, aunque sea de nivel bajo, comer puede llegar a ser compulsivo. (Recuerdo la conmovedora historia de un hombre que acababa de perder a su esposa y que, impulsado por su dolor, se lanzó a conducir toda la noche por la carretera de la costa del Pacífico, parando en todas las cafeterías que encontraba para comer un bistec.)

Aunque aquí las investigaciones son menos claras, el estrés parece despertar en nosotros un fuerte deseo de alimentos azucarados y grasos. Se cree que es otro bucle de retroalimentación controlado por las hormonas, porque el azúcar y las grasas parecen inhibir la parte del cerebro que reacciona al estrés. Hay una razón fisiológica para que un gran trozo de chocolate sea comida de consuelo. El secreto es no seguir comiendo más y más chocolate para seguir reconfortados —eso lleva al desastre en lo que se refiere al cuerpo—, sino enfrentarnos al estrés que ha alterado nuestro equilibrio hormonal.

Hace treinta y cinco años, cuando estaba en formación y empezaba a interesarme por lo que entonces llamábamos «moléculas de la emoción», se abrió un panorama asombroso ante mis ojos. Las hormonas son la clave de la autorregulación y era imposible ignorar la conexión mente-cuerpo una vez que veías lo radicalmente que las hormonas están involucradas en cómo pensamos, sentimos, actuamos, y cómo comemos. Antes hemos examinado las cuatro hormonas implicadas en comer (leptina, grelina, insulina y adiponectina). Aunque no ocupen un primer plano, hay otras cuatro hormonas en juego en los problemas de peso:

Adrenalina

Cortisol

Endorfinas

Hormonas de la tiroides

Las dos hormonas del estrés, adrenalina y cortisol, nunca se asociaron al peso hasta que se descubrió que aumentaban los depósitos de grasa abdominal. Las endorfinas, los opiáceos naturales fabricados en el cerebro, funcionan como analgésicos. Aumentan al hacer ejercicio, cuando nos enamoramos, cuando tenemos un orgasmo y cuando comemos alimentos picantes. Aquí no hay un único mensaje, hasta que damos un paso atrás y nos damos cuenta de que las endorfinas son un ingrediente del «cóctel de satisfacción» del cuerpo. Como tales, su auge y

caída encajan en la imagen completa de lo satisfechos que estemos y de lo que hagamos para encontrar más satisfacción.

No le pido que memorice las funciones de cada hormona, sino exactamente lo contrario. Sus hormonas están organizadas y entrelazadas. Traducen nuestros sentimientos a mensajes químicos que las células puedan comprender. Es asombroso que esto pueda suceder y nadie sepa cómo funciona en realidad. ¿Por qué una sustancia química, la adrenalina, nos hace sentir miedo o deseos de salir corriendo? La ciencia no lo sabe, pero el punto crucial es que las hormonas nos permiten mantener un estado de equilibrio y paz interiores mientras nos ofrecen, al mismo tiempo, la posibilidad de una respuesta rápida ante cualquier cambio en nuestra vida.

Lo que esto significa para el peso es que debemos mirar más allá de una única «hormona del hambre» u «hormona de la grasa» para comprender el panorama completo. La descripción que dan los manuales de las hormonas es demasiado estrecha, está totalmente desconectada de la situación humana. La tiroides aparece siempre que se habla del metabolismo y la obesidad. Para un endocrinólogo, la conexión entre la actividad de la tiroides, las emociones y el metabolismo no es inequívoca. Pero tiene sentido que un nivel tiroideo bajo asociado a la depresión y el estrés influya en el metabolismo. Es un ejemplo sencillo de analizar el cuadro completo, considerando por qué alguien en un estado emocional negativo envía unas señales hormonales al cuerpo que tienen un efecto extendido. (En el capítulo sobre el bienestar emocional se añaden tres hormonas más a la sinfonía química.)

El sueño, el biorritmo maestro

Las hormonas nos indican lo totalmente interconectados que están la mente y el cuerpo. Si cambiamos un único biorritmo importante, los efectos se sentirán en todas partes. Esto tiene la máxima importancia en el sueño, que es el biorritmo maestro que lo establece todo para el día. Como probablemente sabe, la razón de que durmamos sigue siendo un misterio. Casi todos los descubrimientos hechos en las investigaciones del sueño se derivan de la privación del sueño. Si forzamos a alguien a permanecer despierto, no tardarán en aparecer los primeros síntomas: embotamiento, coordinación disminuida, confusión mental, y fatiga física. Si se fuerza a alguien a permanecer despierto más de veinticuatro horas, algo difícil de conseguir, incluso en el laboratorio, los síntomas se vuelven graves, llevando a

alucinaciones y procesos físicos caóticos en el cuerpo.

Como la investigación del sueño se realiza a través de la privación, nos encontramos en una posición muy parecida al estudio de las vitaminas, que se hace a través de las deficiencias de vitaminas. Eliminar la vitamina C conduce al escorbuto, entre otros trastornos, pero esto no nos dice cómo optimizar la vitamina C, lo cual es la otra mitad de la historia y, sin duda, la mitad más importante para la vida cotidiana.

En lo que se refiere al sueño, la triste verdad es que tenemos que empezar con la privación, dado que la mitad de los adultos estadounidenses informan de que tienen problemas para conseguir una buena noche de sueño, y dos tercios dicen que deberían poder dormir más. ¿Qué frustra un buen sueño? Para empezar:

- Llevarse trabajo a casa
- La ansiedad
- Cenar muy tarde
- Demasiado ruido o luz en el dormitorio
- El *jet lag*
- La enfermedad
- Dolores y achaques menores
- Ciertos medicamentos
- Interrupciones para ir al baño
- Costumbres irregulares
- Un historial de insomnio
- Acumulación de estrés

Todos estos factores se pueden asociar fácilmente con comer en exceso. Pero, en sí mismo, la falta de sueño altera el equilibrio hormonal y uno de los resultados es que sentimos hambre y no podemos controlar lo que comemos (porque nuestra capacidad para tomar decisiones ha disminuido). La leptina, la grelina y el cortisol han visto alterados sus ritmos normales. También hay efectos secundarios. La falta de sueño puede hacer que estemos irritables o deprimidos y, a su vez, esto nos lleva a comer para sentirnos mejor.

Puede ser científicamente válido que algunas personas estén programadas para ser aves nocturnas, que no tienen sueño hasta después de la medianoche y que necesitan dormir hasta tarde, mientras que otras están programadas para irse temprano a la cama y despertarse también temprano. Cualquiera que haya vivido con alguien de la categoría contraria sabe de primera mano lo difícil que es cambiar esta programación. No se ha hecho ninguna auténtica investigación para verificar si el cambio es siquiera posible en un biorritmo tan básico.

Pero hay dos cosas que no admiten disputa. El sueño es cíclico. El sueño es químico. Como es cíclico, debemos hacer todo lo que podamos para respetar la sintonía del cuerpo con el ritmo de las estaciones y los cambios de la luz a la oscuridad. Como el sueño es químico, hemos de comprender que el cerebro debe secretar ciertas sustancias para dormirnos y despertarnos de nuevo. Interferir en la

tarea de estas sustancias usando alcohol, tabaco o drogas está absolutamente prohibido. Pero incluso alterar el tiempo de sueño variando en mucho nuestros hábitos es como presentarse voluntario para el *jet lag* o el turno nocturno, dos cosas que al sueño no le gustan.

Las directrices para conseguir una buena noche de sueño son bien conocidas y deberían ponerse en práctica antes de pensar en si tenemos algo parecido a un trastorno del sueño.

¿Qué lleva a un sueño profundo?

1. Observe siempre el mismo horario para irse a la cama.
2. Tenga el dormitorio tan oscuro como sea posible. Incluso una iluminación baja activa la glándula pineal, una pequeña región del cerebro que regula los ritmos diarios según la luz y la oscuridad.
3. Haga que en la habitación haya la máxima quietud posible. Mientras dormimos, entramos en periodos en que estamos casi despiertos y hasta pequeños ruidos (el tictac de un reloj o el goteo de un grifo en el baño) puede despertarnos antes de tiempo.
4. Fije una temperatura más bien fresca, dado que, en la cama, el cuerpo se calienta, y demasiado calor puede despertarnos.
5. Elimine dolores y molestias menores. Se notan más cuando nos vamos a la cama. Media aspirina antes de irnos a dormir puede ser lo único que necesitamos.
6. No esté activo mentalmente desde una hora antes de irse a la cama.
7. No se vaya a dormir enfadado o disgustado.
8. Resístase a dar vueltas y más vueltas. Quédese quieto y espere a que llegue el sueño naturalmente.
9. Organice la hora de acostarse para poder conseguir unas cómodas ocho horas de sueño ininterrumpido.
10. Si es propenso a levantarse para ir al baño, no beba líquidos dos horas antes de irse a la cama.
11. Despiértese sin usar despertador, permitiendo que el ciclo natural vigilia-sueño se reinicie. Si ha probado todo esto —no una vez, sino durante dos semanas, por lo menos, y sigue teniendo problemas para dormir, en Internet se pueden encontrar muchos consejos. Sin embargo, las investigaciones actuales parecen un tanto contradictorias. Antes se pensaba que si no podíamos conseguir una buena noche de sueño durante la semana laboral, podíamos compensarlo durmiendo hasta tarde el fin de semana. También se creía que las etapas de sueño profundo y sueño MOR (MOR equivale a movimiento ocular rápido y se observa cuando soñamos) sólo se alcanzaban después de siete a ocho horas de sueño ininterrumpido.

Ahora parece que tanto el sueño profundo como el MOR se pueden alcanzar mucho más rápidamente, así que los investigadores apoyan el valor de dar una cabezada y recuperar el déficit de sueño, si lo hay, con esas horas extra. Pero yo insistiría en que las investigaciones del sueño no se pueden separar de todo el asunto de vivir. Nada es peor para el sueño que el dolor, el estrés, la pérdida, el fracaso, la ansiedad, la depresión y las preocupaciones cotidianas. Con frecuencia, en los casos graves de insomnio, es preciso mirar en otros ámbitos de nuestra vida. Esto es lo que hemos estado haciendo con la comida y la consciencia; dormir y ser conscientes exigen la misma perspectiva. También son aplicables la mayoría de las mismas respuestas:

Dormimos bien cuando somos felices.

Cuanto más satisfechos estemos, mejor dormiremos.

Demasiada inercia y estancamiento dañan el sueño; estar activos y ocupados ayuda a dormir.

Estar flojo y cansado lleva a dormir mal, y, a su vez, dormir mal nos hace sentir más flojos y cansados.

Las toxinas y la dependencia de medicamentos, incluyendo las ayudas para dormir, alteran los biorritmos y, con frecuencia, causan problemas de sueño.

No estoy diciendo que cuando pasamos por una racha de insomnio, tengamos que mirar toda nuestra vida. Familiarícese con el estrés —del que hablamos en la sección «Conviértalo en algo personal» que hay a continuación— y llegue a ser más consciente de lo que altera su cuerpo. Tomar medidas proactivas es mucho mejor que convertirse en víctima y dar vueltas de un lado para otro buscando soluciones rápidas, al azar.

Un pequeño estudio que encontramos unos amigos y yo incluye algunas ayudas para dormir que son inofensivas; además, por lo menos una persona recomienda sin reservas cada una de ellas:

- Durante los cinco primeros minutos en la cama, revise la jornada. Vea cada cosa importante que haya pasado. Siéntase bien con su día y cualquier cosa que no haya hecho o no esté bien acabada, sepa que podrá ocuparse de ella mañana. Este ejercicio alivia las preocupaciones de bajo nivel y las sustituye por una sensación de satisfacción; no hay nada más valioso.
- Permanezca tumbado de espaldas, con

los ojos abiertos. Si empiezan a cerrársele, céntrese en mantenerlos abiertos. Este truco da resultado porque es lo contrario de «tratar de dormirse», algo imposible. • Permanezca totalmente inmóvil. Durante el sueño, los músculos se paralizan y, al imitar esta inmovilidad, se estimula al cerebro para entrar en el estado de sueño. • Vea el número 100 mentalmente. Si la imagen se desdibuja o su mente divaga, vuelva a ver el número. En este caso, el truco es que, con frecuencia, nuestros pensamientos nos mantienen despiertos. Ver una imagen no es cognitivo; no hay palabras ni pensamientos. Por lo tanto, al centrarnos en el número 100, dejamos de pensar demasiado en las cosas. **Conviértalo en algo personal:**

Solucione el estrés, sin comer Si quiere acabar con la costumbre de comer cuando se siente estresado, necesita un medio mejor de manejar el estrés. Es útil averiguar primero algo más sobre el propio estrés, especialmente el llamado estrés normal de la vida diaria. Es considerado normal por dos razones. No lo ha provocado ningún suceso traumático y la clase de presión que todos sentimos suele ser de nivel bajo. Tiende a pasar desapercibido. Pero si se da cuenta de que está comiendo sin poder concretar por qué, de repente quería comer, es probable que esté tratando de sobrellevar el estrés. La comida, aunque consuele, no debería ser su principal medio para aguantar y, sin ninguna duda, tampoco el primero que busquemos. Hay tres factores que empeoran el estrés en la vida diaria (ver aquí). **Soluciones ineficaces** ¿En cuántas de las actitudes siguientes cae cuando se siente estresado? ___ Busco comida cuando me siento estresado. ___ Reacciono emocionalmente y, a veces, estallo. ___ Siento que me domina el pánico y que me ahogo. Tengo que dejar fuera el estrés o huir. ___ No hago caso del estrés y busco una distracción, como ver la televisión, entrar en Internet o jugar a un videojuego. ___ Me quejo de la presión que sufro, sobre todo a la gente que no la está causando. ___ Traslado el estrés a otros, descargándolo en los demás. ___ Le vuelvo la espalda a los que me causan más estrés; los borro de mi mente todo lo que puedo. ___ Soporto el estrés hasta que tengo la oportunidad de relajarme, horas después, (por ejemplo, yendo al gimnasio, tomando un cóctel). ___ Creo todavía más presión sobre mí mismo y sobre otros, con la teoría de que eso me hace más fuerte y más competitivo. Estas conductas no logran lo que se pretendía: reducir los efectos perjudiciales del estrés. El estrés es un bucle de retroalimentación. Se aporta un estresante (por ejemplo, un plazo muy apretado, un jefe odioso, un objetivo de ventas inalcanzable); el resultado es nuestra respuesta. Podemos elegir intervenir en cualquier punto del bucle. Cuanto más conscientemente intervengamos, mayores serán las probabilidades de reducir los malos efectos del estrés. Una vez que hemos visto lo que no da resultado, ¿qué lo da? • Ser conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor. • Vigilar cómo nos sentimos por dentro. • No tragarnos nuestras emociones. • Buscar medios de controlar nuestra vida. • Insistir en un estrés menor, cuando podamos. • Conocer más sobre la mecánica del estrés. Gracias a la

autorregulación, el cuerpo vuelve al equilibrio después de producirse el estrés. Quizá nos sobresaltemos al oír el estallido de un tubo de escape cerca, pero pocos minutos después no quedarán indicios de que el corazón se nos disparó y nuestra presión sanguínea subió. No obstante, hay tres factores que pueden acumularse con el tiempo para impedir el reequilibrio, empujándonos gradualmente a un desequilibrio crónico: Repetición Imprevisibilidad Falta de control Considere estas tres condiciones como las Tres Grandes, cuando se trata del estrés crónico, porque pueden marcar la diferencia, literalmente, entre la vida y la muerte. En un experimento de laboratorio clásico sobre la conducta animal, se puso a unos ratones en una reja de metal que les administraba una descarga leve, no suficiente para hacerles daño, pero sí para sacudirlos. Las descargas se administraban al azar, y los ratones no podían escapar. Así, los tres factores peores —repetición, imprevisibilidad y falta de control— estaban presentes. Aunque las sacudidas, consideradas individualmente, eran inocuas, los ratones no tardaron en decaer y morir. La capacidad de sus cuerpos para volver a la homeostasis se había agotado. Incapaces de adaptarse, desconectaron por completo. La lección parece clara: el estrés de nivel bajo parece inocuo, pero en las condiciones inadecuadas lleva al colapso de la capacidad para adaptarse. Si quiere enfrentarse al estrés conscientemente, desglóselo en los tres componentes siguientes y minimícelos en su bucle de retroalimentación. **Repetición:** Hacer algo una y otra vez insensibiliza la mente; por sí mismo esto es estresante, porque se produce una desconexión. Expuesto a cualquier estrés repetitivo (por ejemplo, hacer llamadas de venta en frío, tratar con el mismo empleado incompetente, soportar la conducta grosera de un jefe), el cerebro busca la manera de aguantar, recurriendo a un patrón conocido. Dependiendo de nuestro temperamento, reaccionaremos con ira, frustración, un resentimiento reprimido, aburrimiento o presentando un bloqueo mental, la táctica de cerrarse en banda. Con el tiempo, estos mecanismos de supervivencia dejan de funcionar y luego sólo es necesario un estrés menor para crear una reacción negativa. Una vez que reconocemos un estrés repetitivo, tenemos otras opciones. Si vemos que la repetición es intolerable (por ejemplo, si hay el mismo ruido fuerte, una y otra vez), alejémonos. Si sólo estamos un poco embotados por la repetición, añadamos un poco de sabor y variedad a nuestra vida diaria (por ejemplo, en lugar de escuchar a las mismas personas aburridas en el trabajo, hablemos con alguien nuevo). La mayoría de personas están en algún punto intermedio. No pueden marcharse ni cambiar la situación sin crear mucho revuelo. En ese caso tendrá que trabajar en usted mismo. Es útil identificar todas las cosas fastidiosas y repetitivas que le irritan y cambiar su rutina para eliminarlas o, por lo menos, aliviarlas. Cuando tome nota de cuáles son estas causas de estrés repetitivas, sea consciente, para cada una, de cómo lo está soportando ahora. Pregúntese si hay un modo mejor de hacerlo y, si lo hay, adóptelo. **Imprevisibilidad:** Esta clase de estrés es

quizá peor que el repetitivo, porque cuando no podemos predecir lo próximo malo que va a suceder, permanecemos vigilantes y aprensivos, incluso cuando no sucede. Los niños de hogares donde hay maltratos acaban siendo ultravigilantes. No pueden aceptar un estado de calma normal cuando todo va bien, porque están condicionados para verlo sólo como la calma que precede a la tormenta. Siempre esperan que pase algo malo. Si se da cuenta de que siempre está alerta temiendo algo malo o si siempre ve las cosas bajo la peor luz posible, su enemigo es la imprevisibilidad. Si el estrés viene de una persona emocionalmente imprevisible, no se acerque. Sus posibilidades de cambiar sus estados de ánimo, sus estallidos de rabia o su errático rendimiento en el trabajo son casi inexistentes. Si la imprevisibilidad procede de fuerzas externas, haga lo que pueda para conseguir que sean más previsibles u organice una estrategia de supervivencia (los padres de bebés lo hacen cuando se turnan cada noche para levantarse y ocuparse del pequeño que llora). Abrirse a los sentimientos de ansiedad y aprensión es lo peor que puede hacer. Ármese de supuestos que encajen razonablemente bien en el próximo giro de los acontecimientos, sin dejarse llevar por la imaginación; así estará reduciendo su imprevisibilidad. Es así como se entrenan los bomberos y los policías para enfrentarse a muchas clases de situaciones, de forma que no tengan que improvisar sobre la marcha. **Falta de control:** Yo lo consideraría el peor factor del estrés. Es importante tener el control de nuestra vida; probablemente, es la principal razón de que alguien ponga en marcha su propia empresa o, con una frecuencia cada vez mayor, decida vivir solo. Las personas con una personalidad controladora van más lejos y tratan de dirigir cada detalle de su vida, por no hablar de los que las rodean. No obstante, para cualquiera, la falta de control crea frustración y una sensación de impotencia. No sirve de nada volverse pasivo, sin más, dado que la frustración reprimida plantea su propio conjunto de problemas. El mejor remedio es afirmar el control allí donde importa. No podemos decirle al jefe dónde puede irse y tampoco podemos volver la espalda a nuestra carga de trabajo. En cambio, afirmese allí donde el control es posible. Por ejemplo: Insista en que los demás le respeten. Pida un ambiente de trabajo digno. Deles a los demás su propio espacio y pida lo mismo a cambio. Trabaje en las cosas que hace mejor. Asuma una carga de trabajo que no lo supere. Pida una compensación monetaria acorde con lo que hace. Insista en que el trabajo vacío e innecesario sea el mínimo. No deje que le obliguen a cumplir estándares perfeccionistas. Reciba las críticas, si debe hacerlo, en privado. Insista en que nunca lo ataquen personalmente. Establezca alianzas en las que pueda confiar, sin riesgo de que lo traicionen. Pida que lo valoren por sus conocimientos y experiencia. Los términos de esta lista se centran en el lugar de trabajo, aunque los mismos valores son aplicables a casa y con los amigos. Cuando mire cada entrada, piense en si ha dejado que las cosas degeneraran hasta el punto de ser estresantes. Si es así, tome medidas correctivas.

Se merece escribir su propia historia, y tener el control es un elemento importante de cualquier historia. Deberíamos hablar un poco más sobre el estrés en el trabajo. El trabajo moderno, como la vida moderna en general, está organizado para socavar el sentido de controlar las cosas de cada uno. Con unas fuerzas enormes acumuladas contra nosotros, desde la exigencia de unos beneficios corporativos hasta el deterioro de la seguridad del trabajo y las pensiones, aumenta la necesidad de que afirmemos nuestro control. No se trata de controlar por controlar ni para demostrar quién manda. Es controlar como medio de reducir las presiones cotidianas. Cuando lo logramos, abrimos el campo para abordar nuestra vida de un modo más consciente. Por otro lado, si nos enfrentamos a la presión de una manera irreflexiva, nuestra consciencia estará constreñida y, al mismo tiempo, nuestras posibilidades de futuro se reducirán. Hasta ahora, hemos hablado del estrés que nos afecta a nosotros mismos, pero también hay veces en que quizás estemos aumentando el estrés de los demás. Es bueno prestar atención a aliviar ese estrés que podemos estar causando. Una persona consciente se responsabiliza de ambos. Recuerde que el estrés es un bucle que se retroalimenta y cuanto más podamos hacer para mejorar nuestras aportaciones, más beneficios recibiremos a cambio. Estará creando un estrés innecesario en la vida de otros si practica las siguientes conductas: Es exigente, crítico y perfeccionista; la receta perfecta para el estrés. Da órdenes erráticas y es propenso a cambios imprevisibles. Muestra falta de respeto para otros trabajadores o para su trabajo. Crea un ambiente de trabajo poco digno (por ejemplo, un lugar donde es común usar vocabulario soez, cotillear y hacer comentarios sexuales). No les da a los demás su propio espacio. Les pasa a otros su propia carga de trabajo, simplemente porque puede hacerlo. Carga en otros unos problemas personales que tendría que solucionar usted mismo. Critica a un subordinado en público. Hace acusaciones personales. No es posible confiar en usted. Se permite traiciones ocasionales. Devalúa la experiencia y los conocimientos de otros trabajadores. Todas ellas son más que malas conductas. Desencadenan la reacción de estrés en los demás, algo fácilmente reconocible, porque provocarían lo mismo en usted si fuera víctima de ellas. Es un mito que una actitud dura, las tácticas de enfrentamiento y la presión constante sean buenas para la productividad. Los mejores lugares de trabajo dan espacio a sus empleados, alientan la creatividad, permiten que los trabajadores definan su propio horario de trabajo, asignan tareas según las capacidades de cada trabajador y crean un ambiente de respeto en general. Puede que las señales de estrés sean sutiles, pero cuando prestamos atención vemos que son inconfundibles. Digamos que podríamos estar estresando a alguien hasta el límite; nos centramos de nuevo en el trabajo, sabiendo que pueden existir los mismos indicios en casa. Los demás no parecen felices de estar subordinados a nosotros. Evitan mirarnos directamente a los ojos. Faltan al trabajo o haraganean durante las horas de trabajo. Parecen

nerviosos en nuestra presencia. Se hace el silencio y el ambiente se pone tenso cuando entramos en una sala o damos órdenes. Hay una resistencia silenciosa a darnos lo que pedimos; tenemos que pedirlo una segunda vez e, incluso entonces, hay retrasos. Nuestros subordinados dan excusas o han perdido la motivación para rendir. (Ponga *nuestros hijos* o *nuestra esposa* en lugar de *nuestros subordinados* y verá lo bien que esto encaja también en la vida en casa.) Si no se identifica con estar al mando, quizás hay alguien en su vida que le hace actuar de esta manera. Todos estos síntomas son obvios. No importa si es el CEO de una corporación multinacional o un padre sentado a la cabecera de la mesa. El estrés es una amenaza en cualquier situación, razón por la cual tenemos que dedicar el próximo capítulo a lo contrario del estrés, al deseable objetivo del bienestar emocional. Bienestar emocional.

Es una elección

Puntos clave

- Cuando somos más conscientes, podemos tomar mejores decisiones. Estas decisiones aumentan nuestro bienestar emocional o lo reducen.
- Al igual que el cuerpo, la mente envía señales sobre su estado general. Las señales de la consciencia mental son alegría/sufrimiento, amor/temor, compasión/egoísmo, paz (ecuanimidad)/falta de paz.
- Una clave fundamental para la felicidad es hacer de cada día un día feliz.
- Las personas que dicen ser felices tienen un rasgo en común: se relacionan activamente con sus amigos y seres queridos una o dos horas cada día.
- Sin embargo, no hay un programa fijo para garantizar la felicidad, porque no se puede cuantificar. El placer y el dolor, que sí que se pueden cuantificar, no son lo mismo que el bienestar.
- En un estado de alerta tranquila, la mente está equilibrada y abierta al constante cambio que trae la vida.

Cuando aportamos consciencia a cualquier aspecto de nuestra vida, cosechamos beneficios, porque la consciencia nos dice cómo nos va. Si la ponemos en marcha, es una especie de radar infalible. La consciencia nos permite clasificar qué estamos haciendo, cómo nos sentimos, qué tememos, esperamos y deseamos; en realidad, todo en nuestra vida. Es trágico que tantos estadounidenses desconecten su consciencia o la centren en estados de infelicidad, como la ansiedad y la depresión, que afectan a millones de personas. La obesidad es un desdichado estado mental, en igual medida que un desdichado estado del cuerpo.

La consciencia se desconecta cuando vivimos en las siguientes circunstancias:

Actuamos inconscientemente, siguiendo hábitos y una conducta aprendida de memoria.

Dejamos que otros se ocupen de nuestra vida.

Nos sentimos victimizados y atrapados emocionalmente.

Nos aislamos y no tenemos relaciones estrechas con los demás.

Actuamos de modo pasivo y resignado frente a lo que nos causa infelicidad.

No sabemos, realmente, qué queremos.

Este último punto es tan fundamental que todo este libro se basa en llegar a comprenderlo mejor. Debemos saber qué queremos. De lo contrario, acabamos yendo a la deriva. O nuestra vida se canaliza en direcciones indeseables. Como ya hemos establecido, demasiadas personas se llevan comida a la boca cuando tienen hambre de atención, reconocimiento, amor y afecto. Lo que de verdad quieren es que los redirijan.

La mente humana es increíblemente compleja, pero presenta algunos estados básicos que dominan todo lo que pensamos y sentimos a lo largo del día, del mismo modo que un mosaico de mármol ofrece una imagen en lugar de una confusión de diminutas piedras de colores. Las señales enviadas por la mente actúan como las señales de comodidad y malestar del cuerpo. Cuando estamos conscientes mentalmente, las principales señales son las siguientes:

Alegría/Sufrimiento

Amor/Temor

Compasión/Egoísmo

Paz (ecuanimidad)/Falta de paz

A la izquierda están los mensajes que llevan al bienestar emocional. A la derecha, los que restan bienestar. Podemos elegir en qué lado de la ecuación queremos vivir. Encontrar el bienestar no sucede porque sí.

El mejor de todos los hábitos: la autoconsciencia

Cuando controlamos los mensajes que la mente nos envía, practicamos la autoconsciencia. En ella está también incluida la consciencia corporal, como debe ser si el objetivo es conectar mente y cuerpo. Del mismo modo que, cuando sintonizamos con nuestro cuerpo para recibir sus mensajes, la autoconsciencia sintoniza con nuestro mundo interior. Una vez que nos acostumbramos, se convierte en una segunda naturaleza. En cualquier momento del día podemos preguntarnos:

¿Estoy alegre o sufro?

¿Siento amor o temor?

¿Soy compasivo o egoísta?

¿Estoy en paz o siento una falta de paz?

Nuestra vida se transformaría si nos hiciéramos estas preguntas básicas; entonces, ¿por qué no lo hacemos? La respuesta no es un secreto. La costumbre de sintonizar con el mundo de las emociones plantea obstáculos para todos nosotros. Si yo le tuviera a usted conmigo, en persona, en este mismo momento, y le dijera: «Mire en su interior y dígame cómo se siente», la experiencia me dice que podrían pasar todo tipo de cosas:

Podría resistirse y negarse a mirar en su interior.

Podría tener demasiado miedo de lo que vería en su interior.

Podría recibir un mensaje falso, basado en lo que cree que debería sentir.

Podría sentir dos cosas a la vez, sin estar seguro de cuál es realmente verdad.

Podría verse dominado por las emociones, inundado por una corriente de sentimientos o recuerdos inesperados.

Los psicólogos ponen etiquetas a los obstáculos que nos impiden estar cómodos con lo que nuestra mente quiere decirnos: negación, represión, neurosis, obsesión, ansiedad; es una larga lista. Pero si practicamos la autoconsciencia, podemos penetrar esa niebla mental, aunque parezca espesa. Por coger sólo un par mental, digamos que intenta ver si siente amor o temor. Son palabras sencillas; sin embargo, detrás de ellas yace un mundo de experiencias internas. Si *amor* significara simplemente el idilio y *temor*, simplemente estar atemorizados, la mayoría de las personas no ganarían mucho al sintonizar con esos términos. Así pues, apliquemos más autoconsciencia y miremos qué puede ser amor:

Saber que hay un cariño mutuo: amamos y somos amados, a la vez.

Disfrutar de lo que hacemos.

Valorar quiénes somos.

Sentirnos bien con quiénes somos.

Tener una relación amorosa estable.

Sentir que nuestra vida es vibrante y estimulante.

Experimentar una profunda conexión con una clase más elevada de amor.

Si se detiene un momento y centra su consciencia, sabrá si está experimentando estas cosas, que hacen que el amor sea más expansivo y profundo. No se trata de sentirnos románticos. Las personas que pueden dar respuestas positivas a cada una de estas cosas trabajaron para llegar allí. Escribieron una historia de su vida que incluía amor, que encontraba el valor para considerar lo contrario del amor, que es el temor, y luego tomaron decisiones que les sacaron del miedo.

El temor también es más que sentirse asustado o atemorizado. El temor tiene que ver con lo siguiente:

Sentirnos inseguros.

No confiar en lo que está sucediendo.

Temer que nunca conectaremos de verdad con los demás.

Vernos como alguien indigno.

Ponernos en la posición de víctimas.

No ver ninguna opción buena; sentirnos indefensos e impotentes.

Tener personas que puedan dominarnos y controlarnos.

Ver a los demás como «ellos», enemigos o adversarios nuestros.

Sentir aprensión al futuro.

El amor resuelve el temor. Por esa razón podemos tomar decisiones que nos lleven del miedo al amor. Si la mente estuviera ordenada de otra manera, el amor no sería la respuesta. El temor sería como una mancha amarilla en una servilleta de lino que al ponerla en lejía deja un espacio en blanco. El miedo es más que una mancha. Es un estado mental que bloquea el bienestar. Así pues, el bienestar, que incluye el amor, aumenta cuando decidimos abandonar el miedo.

Dado que este es un libro sobre la mente y el cuerpo, hemos estado hablando de los bucles de retroalimentación y, del mismo modo que el hambre forma parte de un bucle de retroalimentación con la saciedad, el amor está en un bucle con el miedo. Son aplicables las mismas cosas. Si el bucle funciona correctamente, sentimos amor de forma natural y actuamos siguiendo el impulso que sentimos. Si el bucle está deformado —lo cual significa que algo se ha estropeado en las aportaciones o los resultados— la situación entera cambia. Consideremos lo simple que el mecanismo debería ser. Queremos ser amados, así que acudimos a alguien que nos pueda amar, y pedimos lo que queremos. Los bebés y los niños no tienen ningún problema para buscar el amor de su madre. Quieren que los consuelen, los abracen, los tranquilicen y que mamá les diga que los quiere.

De adultos, nos resulta fácil convertir este bucle en un problema. No pedimos amor. O si lo hacemos, se lo pedimos a la persona equivocada, que no está en situación de darnos lo que queremos. Desviamos el amor a sucedáneos como ganar dinero o adquirir más posesiones. En una palabra, de alguna manera, se nos escapa la profunda validación que aporta el amor, y cuanto más nos pasamos sin él, más nos asusta que el amor nunca esté presente. Acabaremos sin ser amados ni dignos de amor.

Si nos podemos identificar con ese amor menos que satisfactorio, encontrar una solución no puede menos que ser importante. Incluso si nos sentimos entumecidos, aburridos, excluidos, solos o cualquier otra cosa que bloquee el amor, la respuesta es siempre la autoconsciencia, porque lo que nos frena es un bucle de retroalimentación mental. Comprendo que tendamos a externalizar el amor. Esta fantasía de que todo será perfecto una vez que hayamos encontrado «el nuestro/el auténtico». Pero la solución para encontrar «el auténtico» es *serlo*. Debemos mirar el bucle de retroalimentación de nuestro interior y transformar el miedo en amor. Cuando eso suceda, la situación exterior cambiará automáticamente. Incluso si «el auténtico» no aparece mágicamente mañana, al volver a un estado normal y sano en nuestro interior, no nos sentiremos tan ansiosos respecto a la fantasía de la perfecta alma gemela. Cualquier disminución de la ansiedad es un paso hacia el amor.

¿Qué nos hará felices?

Bienestar es igual a felicidad y, si hay que creer en las encuestas, por lo menos un 70 por ciento de estadounidenses y, con frecuencia, muchos más, informan de que son felices. Pero es, con mucho, una respuesta mecánica, lo que se espera que digamos. Cuando se ahonda más, menos de un tercio de estadounidenses se sienten pujantes, lo cual combina la satisfacción interna y la externa. Los otros dos tercios se limitan a ir tirando o sienten que su situación está en declive. Aunque los reveses económicos tienen un papel, la principal razón de que no sean felices es que no han encontrado el medio de serlo. La felicidad humana es una meta con la que todos están de acuerdo, pero cómo alcanzarla sigue siendo un misterio. Veamos los descubrimientos más fiables, extraídos de las investigaciones psicológicas de los últimos años.

Los ingredientes de la felicidad

¿Qué dicen las investigaciones? Hasta donde pueden decirlo los psicólogos, que seamos felices depende de algunas condiciones generales básicas: 1. No conformarnos con la infelicidad como algo que viene dado. Alrededor de la mitad de la felicidad general depende de la decisión personal, no de los genes ni de las circunstancias. 2. Tener seguridad material. La pobreza contribuye en mucho a la infelicidad, así que es importante tener estabilidad económica. No obstante, más allá de un cierto punto, tener más dinero no aumenta la felicidad. Los ricos no son uniformemente felices y, con frecuencia, son más desdichados que alguien con una renta de clase media. 3. Tratar de ser felices hoy, aquí y ahora. Si hay una fórmula

para tener una vida feliz, es hacer que cada día sea feliz. Posponer la satisfacción es negarla. 4. Seguir conectados. Las personas más felices pasan activamente una o dos horas al día en contacto con los que aman. Hablan por teléfono, envían mensajes electrónicos y de texto. No dan por supuesta esa conexión. 5. No tener dolores físicos. Se ha descubierto que el dolor crónico es una dolencia que es difícil, si no imposible, de superar psicológicamente. Lo mismo puede decirse de la depresión, que es uno de los mayores enemigos de la felicidad, porque no hay ninguna manera positiva de adaptarse a ella. 6. Cada persona parece tener una línea base para la felicidad, una especie de punto fijo emocional. Un acontecimiento feliz o desdichado nos aparta de ese punto fijo, pero pocas veces es algo permanente; al cabo de seis meses, casi todos volvemos a nuestro punto fijo, sintiéndonos casi tan felices como antes de que se produjera la mejora o el empeoramiento. Es una lista bastante corta, pero el campo de la psicología positiva que estudia la felicidad, en lugar de los trastornos mentales, es todavía nuevo y sus descubrimientos no han alcanzado el consenso. Sin embargo, algunos estudios clave parecen estar de acuerdo en que la mayoría no somos buenos pronosticando qué nos hará felices. Pensamos en casarnos, tener un hijo o hacernos ricos y famosos. No obstante, cuando llega eso tan deseado, la realidad no está a la altura de las expectativas. Las madres primerizas dicen que criar a un niño está entre lo más estresante de su vida, por ejemplo. Otro descubrimiento menos que positivo es que la felicidad permanente puede ser una ilusión. Algunos psicólogos aconsejan que lo que deberíamos buscar es un estado de contento estable. Los momentos de felicidad vienen y van. Son imprevisibles y, dado que somos tan malos pronosticando lo que nos hará felices, es mejor no elaborar un plan para la felicidad que al final no tendrá éxito. Tropezamos con la felicidad igual que tropezamos con un mueble en la oscuridad, y vivir con lo imprevisible sólo es realista. A mí esta actitud me parece pesimista y miope. Contradice las tradiciones de sabiduría del mundo, tanto orientales como occidentales. Cuando Jesús enseñó que el reino de los cielos está en el interior, estaba señalando un camino a la felicidad de primer orden. El cielo es un estado de alegría y la razón de que vacilemos ante cualquier experiencia de felicidad, aun si no es alegre, es que todavía no hemos encontrado el camino interior acertado. En la tradición védica de la India, la propia consciencia está imbuida de gozo, o *ananda*. Conectamos naturalmente con el gozo porque existe en nuestra propia consciencia. Si no nos sentimos llenos de gozo es porque algo ha bloqueado el camino y todos los bloqueos están en nosotros mismos. De nuevo, debemos encontrar un camino interior. Hasta cierto punto, los psicólogos se ven obligados a ser cortos de vista si ellos mismos no han encontrado el camino al bienestar. Comprender la mecánica de la psicología humana no es lo mismo que vivirla. Vivir en un estado de bienestar significa que estamos recorriendo el camino de la autoconsciencia. Por

supuesto, la comprensión intelectual ayuda, pero la verdad es que lo que la mayoría de personas necesitan es que les ofrezcan orientación, no datos. Necesitan que les enseñen a evolucionar y crecer, a superar los obstáculos interiores y, en el nivel más básico, a descubrir qué quieren realmente. **Cómo llegar allí desde aquí**

Cuando convertimos un modo de comer inconsciente en consciente, la siguiente etapa —vivir en consciencia— no está lejos. Se puede entretejer la felicidad en todos los aspectos de la vida, una vez tomamos nuevas decisiones. Ser capaces de controlar lo felices o infelices que somos está a nuestro alcance, pero es necesario que amplíemos nuestra consciencia en todo momento. Muchas personas tratan de ser más felices eligiendo más placer y menos dolor. Esto parecería una estrategia factible, pero no lo es. Déjeme que explique por qué no con detenimiento.

Tenemos hormonas directamente conectadas con la experiencia del placer. En el capítulo anterior hablaba de las endorfinas, los analgésicos naturales del cerebro. Se pueden añadir otras tres hormonas para ayudarnos a explicar qué hace que nos sintamos bien:

Serotonina

Dopamina

Oxitocina

Las tres están entre las más apasionantes en la mente del público, porque nos hablan de procesos básicos del cerebro, y tienen la llave al mundo de los estados de ánimo y las emociones tal como lo ven muchos neurocientíficos. Dos de estas hormonas, la serotonina y la dopamina, también pertenecen a la clase de los neurotransmisores, que permiten que dos células nerviosas se comuniquen a través del espacio que las separa, la sinapsis. Estas moléculas especializadas traducen pensamientos y estados de ánimo a una forma química, permitiendo que se comuniquen —a través de una compleja red de interacciones— con el resto del cuerpo. Cuando digo que en nuestra mente hay billones de células a la escucha, esto se produce, en gran medida, por medio de «moléculas mensajeras», como se llamaron originalmente.

Por otro lado, el vínculo con los estados mentales es fuerte. Esto haría que nos sintiéramos optimistas respecto a que jugando con algunas sustancias químicas

del cerebro, tendríamos la felicidad al alcance de la mano. Se ha dicho que la serotonina es un actor principal en la sensación de bienestar de una persona, mientras que su desequilibrio se asocia a la depresión. (Durante mucho tiempo se creyó que los antidepresivos más populares ayudaban a regular la serotonina en el cerebro; de ahí su nombre: inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina [ISRS]. La idea básica era que en el cerebro de las personas deprimidas se estaba reabsorbiendo demasiada serotonina, lo cual causaba un nivel emocional debilitado, y al tomar un antidepresivo se corregía el desequilibrio.)

La dopamina se asocia a las buenas sensaciones que recibimos cuando logramos un éxito y conseguimos lo que queremos. Algunas personas sobresalen en encontrar recompensas de lo que consiguen, y en estos individuos movidos por la recompensa la dopamina alcanza unos niveles altos. (Las drogas adictivas, como la cocaína, deben su actuación a cómo afectan al sistema dopamínico.) La oxitocina, popularmente conocida como la «hormona del amor», está asociada a los orgasmos sexuales y a los vínculos sociales; hay niveles altos en las madres con recién nacidos, por ejemplo.

Por otro lado, la felicidad no es algo químico. Se puede descubrir que la cocaína produce un estallido de increíble felicidad, que es inducido químicamente. Pero consumir cocaína altera el delicado equilibrio químico del cerebro y, al cabo de poco tiempo, si se asienta la adicción, el adicto descubre que la cocaína es una prisión que los tortura. En una vida normal, podemos ofrecernos ramalazos de placer, pero no pueden sostenerse químicamente. Sólo mirando más de cerca las tres hormonas mencionadas, veremos que no hay un camino químico sencillo a la felicidad.

Consideremos la serotonina y la dopamina, de las que se encuentran indicios siempre que alguien se siente bien con su vida. Son hormonas complejas conectadas con todas las demás hormonas, por no mencionar con más de una docena de neurotransmisores y más de cincuenta moléculas similares conocidas como péptidos. Los enlaces se extienden por todas partes, hasta el sueño, el apetito, la digestión y el estrés. No es una metáfora hablar de una sinfonía hormonal. Observe que puede comer algo delicioso (una experiencia placentera) mientras se siente culpable, al mismo tiempo (una experiencia desagradable).

Hay pruebas de que si tenemos un desequilibrio hormonal relacionado con la serotonina y la dopamina, nuestro humor puede verse afectado drásticamente (aunque la creencia, sostenida durante mucho tiempo, de que la serotonina es el principal actor de la depresión ha quedado desacreditada, lo cual dice mucho

sobre por qué a muchas personas los antidepresivos no les dan resultado y, en última instancia, pueden no ser mejores que placebos en su fiabilidad). Pero mucho más importante es el hecho de que la mente pone en marcha la química del cuerpo. Si tomamos decisiones equivocadas —y la decisión es un proceso mental—, a continuación aparecen efectos perjudiciales en la química del cuerpo.

Veamos un ejemplo. Imagine que está conduciendo un coche. Tiene prisa, de forma que lleva una mano en el volante y usa la otra para comer un bocadillo. Al mismo tiempo, habla por el móvil; es probable que cualquiera que haya cogido un taxi recientemente en una gran ciudad haya visto al taxista haciendo las tres cosas al mismo tiempo. Distráido, a punto ha estado de atropellar a un ciclista o saltarse un semáforo en rojo. Han sucedido tres cosas simultáneamente:

Comía inconscientemente.

Le asignaba demasiadas tareas simultáneas a su mente.

Acabó sufriendo un incidente estresante.

Al nivel de sus hormonas, todas estas cosas cuentan; forman parte de la química de su cuerpo. Aunque un endocrinólogo puede separar y aislar cada una y darle nombre a su función, en la vida real no existe esa precisión. Una cosa se mezcla con la otra. El estrés, el apetito, la digestión, la grasa abdominal, el humor; no hay unos límites estrictos entre ellos. La química cerebral nos lo recuerda. No podemos conseguir una vida feliz usando la fórmula «más placer, menos dolor», porque cada estado de mente y cuerpo está mezclado con todos los demás.

Modelo para la felicidad

Dejemos el nivel de la química. Las sustancias químicas son sólo huellas que nos dicen dónde ha estado nuestra mente. Esa es la razón de que comer con consciencia dé tan buenos resultados; estamos controlando el interruptor que conecta la mente y el cuerpo. La felicidad es una forma ampliada de consciencia; el mismo interruptor tiene muchas más funciones que las de comer. «Vivir con consciencia» no es el término más elegante, pero nos dice lo que necesitamos saber, como veremos a continuación:

Cómo la consciencia lleva a la felicidad

La consciencia nos dice lo que está pasando realmente.

Cuando sabemos qué está pasando, podemos centrarnos en una solución.

Las soluciones son una opción.

Tomar la decisión acertada lleva a la emisión de mensajes químicos nuevos.

Los nuevos mensajes se imprimen como nuevos caminos en el cerebro.

Los caminos que conducen a la felicidad son tan fáciles de imprimir como los que llevan a la infelicidad.

Es lamentable que tan pocas personas conozcan la afirmación última, que dice que abrir caminos para la felicidad es tan fácil como abrirlos para la infelicidad. Pasan por alto este aspecto vital o, para empezar, nunca lo aprendieron, porque en todos nosotros los viejos hábitos, los condicionamientos, recuerdos, prejuicios, creencias y ego crean la niebla de un espejismo. Deambulando en esa niebla no se les puede culpar por no saber cómo solucionar sus problemas.

En términos de bienestar, podemos abrirnos paso en la niebla viendo de qué tenemos hambre, lo cual pone en marcha el proceso de llegar a ser felices con el primer paso: Seamos conscientes de lo que está pasando realmente. No se puede saber qué está pasando realmente si no prestamos atención. Nuestra consciencia nos dirá si queremos:

Confort, seguridad, protección

Amor y afecto

Sentimiento de pertenencia

Logro, éxito, realización

Autoestima

Expresión creativa

Sentido y propósito

He seleccionado éstas entre las necesidades más básicas y más refinadas que existen en la vida humana. Viendo cómo respondemos a nuestras propias necesidades, veremos que, bajo el estrés, que incluye la falta de realización, recaemos en nuestras necesidades inferiores. Tanto si volvemos a casa para convencernos de que alguien nos quiere, como si construimos una casa más grande para sentirnos más importantes, en el interior todos nos retiraremos para encontrar los elementos básicos de confort, seguridad y protección. ¿Cuál es el sitio de la comida? La comida está en los mismos niveles inferiores.

Describir la felicidad como una jerarquía de necesidades —una frase acuñada hace décadas por el psicólogo Abraham Maslow— tiene sentido. El inseguro magnate de Hollywood que insiste en vivir en una mansión enorme, la bella modelo de pasarela que se atiborra de comida en secreto, la mujer que sufre el síndrome del nido vacío y se preocupa constantemente por sus hijos adultos; de diferentes maneras todos buscan confort, seguridad y protección mientras se ven frustrados cuando tratan de satisfacer sus necesidades superiores. Pero la sinfonía hormonal debería recordarnos que todas nuestras necesidades son atendidas —o ignoradas— en una desordenada sopa química que refleja lo complicada que siempre será la mente humana.

Por suerte, si atendemos a nuestras necesidades superiores, no nos veremos obligados a retroceder hasta las inferiores. La autoestima nos permite mirar una tableta de chocolate y decir: «No voy a hacerme esto». La creatividad llena nuestro día con suficientes satisfacciones para que no tengamos ninguna razón para picotear debido al aburrimiento. El sentido y el propósito cancelan el vacío que tratamos inútilmente de llenar comiendo en exceso. Si nuestras necesidades superiores están satisfechas, las únicas razones por las que podríamos aumentar de peso son dos: hemos pasado por alto un hambre atroz o hemos dejado de prestar atención. Ambos son fallos de consciencia y si la devolvemos a lo que está pasando empezaremos a solucionar el problema.

Pase a la acción Inventario de necesidades

Un inventario honrado de sus necesidades y de cómo las está satisfaciendo será un gran avance para ayudarle a ser más consciente. Tome las siete necesidades

anotadas aquí y puntúe qué tal lo está haciendo en cada una, en una escala de «muy bien» a «mal». Si le preocupa hacer balance, recuerde que no podemos cambiar aquello de lo que no somos conscientes y que de lo que se trata es de cambiar en una dirección positiva.

A continuación, anote específicamente lo que está haciendo para satisfacer cada necesidad. Dese un consejo para hacerlo mejor. Esto le conectará con lo que está pasando realmente y, con esa consciencia, habrá empezado el proceso de encontrar el auténtico bienestar.

Necesidad n.º 1: Confort, seguridad, protección

Me va **muy bien**.Estoy **alrededor de la media**.
Estoy **por debajo de la media**.Voy **mal**.

Atiendo a esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Ejemplos: Siendo propietario de una casa, teniendo una pareja/cónyuge en quien confío, teniendo unos ingresos seguros, viviendo en una parte segura de la ciudad, contratando una póliza de seguros, ahorrando para el retiro.)

Satisfaría mejor esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Use los ejemplos anteriores como orientación. ¿Cómo podría mejorar cada aspecto?)

Necesidad n.º 2: Amor y afecto

Me va **muy bien**.Estoy **alrededor de la media**.
Estoy **por debajo de la media**.Voy **mal**.

Atiendo a esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Ejemplos: Una pareja/cónyuge; amigos íntimos; una familia donde se muestra abiertamente el afecto; siendo apreciado por nuestros buenos actos, servicios, compasión; creyendo en el amor de Dios.)

Satisfaría mejor esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Use los ejemplos anteriores como orientación. ¿Cómo podría mejorar cada aspecto?)

Necesidad n.º 3: Sentido de pertenencia

Me va **muy bien**.Estoy **alrededor de la media**.
Estoy **por debajo de la media**.Voy **mal**.

Atiendo a esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Ejemplos: Siendo parte de una comunidad, uniéndose a una causa, siendo de utilidad, estableciendo vínculos con los compañeros de trabajo, trabajando en un ambiente de cooperación, contactando con sus amigos íntimos, actuando como mentor, encontrando un confidente).

Satisfaría mejor esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Use los ejemplos anteriores como orientación. ¿Cómo podría mejorar cada aspecto?)

Necesidad n.º 4: Logros, éxito, realización

Me va **muy bien**. Estoy **alrededor de la media**.
Estoy **por debajo de la media**. Voy **mal**.

Atiendo a esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Ejemplos: Desempeñando un trabajo estimulante, siendo promovido en el trabajo, llegando a ser un líder, ganando el respeto de los demás, venciendo a la competencia, solucionando las crisis, llegando a ser notable en su campo, criando bien a sus hijos.)

Satisfaría mejor esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Use los ejemplos anteriores como orientación. ¿Cómo podría mejorar cada aspecto?)

Necesidad n.º 5: Autoestima

Me va **muy bien**.Estoy **alrededor de la media**.
Estoy **por debajo de la media**.Voy **mal**.

Atiendo a esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Ejemplos: Expresando su verdad, haciendo valer sus derechos, estando orgulloso de ser quién es, apreciando sus logros, dejando que otros vean quién es en realidad, valorando a los demás como se valora usted mismo, mostrando dignidad.)

Satisfaría mejor esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Use los ejemplos anteriores como orientación. ¿Cómo podría mejorar cada aspecto?)

Necesidad n.º 6: Expresión creativa

Me va **muy bien**.Estoy **alrededor de la media**.
Estoy **por debajo de la media**.Voy **mal**.

Atiendo a esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Ejemplos: Escribiendo, haciendo periodismo; teniendo aficiones creativas como la música, la pintura y el teatro de aficionados; siguiendo lo que dicte la curiosidad; haciendo nuevos descubrimientos; estudiando otra cultura; desarrollando habilidades curativas y terapéuticas.)

Satisfaría mejor esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Use los ejemplos anteriores como orientación. ¿Cómo podría mejorar cada aspecto?)

Necesidad n.º 7: Sentido y propósito

Me va **muy bien**.Estoy **alrededor de la media**.
Estoy **por debajo de la media**.Voy **mal**.

Atiendo a esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Ejemplos: Teniendo una visión y siguiéndola, cultivando una práctica espiritual, sintiéndose conectado con un poder superior, el humanitarismo, la caridad, dando de sí mismo.)

Satisfaría mejor esta necesidad haciendo lo siguiente:

(Use los ejemplos anteriores como orientación. ¿Cómo podría mejorar cada aspecto?)

Archive su inventario y vuelva a él cada mes. Convierta sus ideas para mejorar en acciones reales. Al mismo tiempo, súbase la nota conforme progrese, y valore cómo está contribuyendo a su propio bienestar,

Es importante comprender, como indican las investigaciones sobre la felicidad, que nuestras elecciones personales importan más que cualquier otro factor. La felicidad no es algo dado ni tampoco está predeterminada. No hay límite en lo lejos que puede llegar nuestra consciencia; sabiendo esto, el campo de la psicología positiva puede contribuir de forma importante. No obstante, en estos momentos el proyecto de alcanzar un estado de bienestar le pertenece a usted. No lo considere una carga. De forma innata, todos seguimos nuestros propios deseos, y aunque el placer es atrayente, también intuimos que la vida es mucho más que una oleada de júbilo de vez en cuando. En el siguiente capítulo le ofrezco una visión de autoconsciencia que busca la máxima alegría en la existencia. La misma consciencia que nos trae una vida feliz ha sido la luz que ha guiado a todas las tradiciones de sabiduría del mundo.

Conviértalo en algo personal

Libertad emocional Tener emociones es una parte natural de la vida, algo que deberíamos celebrar. Cargar con un bagaje emocional es otra cosa. Todos hemos sufrido daños y heridas en el pasado. Cuando permanecen con nosotros, empezamos a acumular una deuda emocional que es difícil de pagar; es nuestro bagaje emocional, el peso muerto de las viejas experiencias. Es crucial deshacernos de ese bagaje, porque preocuparnos por el pasado bloquea nuestra participación en el presente. Casi todas las personas que conozco que comen en exceso lo hacen por un viejo yo (un niño desalentado, un adolescente impopular, un adulto acomplejado) que ya no existe. Para eliminar a estos seres más viejos, debemos

enfrentarnos a esa deuda emocional persistente. Después de años de experiencia con mis pacientes, he descubierto que esto se puede hacer sin el pesar que muchas personas sienten cuando piensan en abordar su peor dolor interno. No es necesario lanzarnos de cabeza a un campo de minas; no es necesario hacer acopio de valor para una segunda ronda de dolor. El proceso se puede desarrollar naturalmente, y cuando lo haga, experimentará alivio y una oleada de bienestar. Todo el ejercicio se desarrolla bajo el nombre «Libertad emocional» y sigue siete pasos. Tómese su tiempo en cada paso y no avance hasta que se sienta satisfecho con el actual y le esté dando resultado. (A la mayoría de las personas les ayuda que alguien más haga el ejercicio con ellas. Su presencia proporciona la tranquilidad de que no estamos solos y sin apoyo.) **Paso n.º 1: Recuerde una emoción** Con los ojos cerrados, recuerde una experiencia emocional que le resulte incómoda. Vea las circunstancias clara y vívidamente en su mente. Podría ser una experiencia embarazosa o un rechazo personal; el sentimiento podría girar en torno a la pérdida o el fracaso. No generalice; sea específico. Está recordando un desencadenante emocional. Si su recuerdo es demasiado incómodo, abra los ojos y respire hondo varias veces. Cuando se sienta menos abrumado, cierre los ojos de nuevo y siga adelante. **Paso n.º 2: Sienta la emoción en el cuerpo** Observe en qué parte de su cuerpo está alojado ese recuerdo emocional. La mayoría de las personas, cuando hacen aflorar una emoción perturbadora, sienten en el estómago o alrededor del corazón una sensación física de tensión, rigidez, incomodidad e incluso dolor. Un número menor de personas sentirán esa sensación en la garganta o en forma de dolor de cabeza. Localice dónde se produce esa sensación. Si al principio no nota nada, relájese, respire y sintonice suavemente con su cuerpo. En raras ocasiones alguien quizá se sienta insensible, señal de una emoción profunda que se ha vinculado al miedo. Pero al final todos sienten algo en el cuerpo al hacer este ejercicio. (Con frecuencia digo que una emoción es un pensamiento conectado a una sensación.) **Paso n.º 3: Etiquete su emoción** Ahora dele un nombre a su emoción. ¿Es miedo o ira, tristeza o resentimiento? La mayoría de las personas se sorprenden al descubrir que, en el pasado no habían etiquetado sus emociones. «Me siento mal» o «No tengo un buen día» es lo más lejos que han llegado. Ser más específico le permitirá centrarse en el bagaje emocional que quiere soltar, así que tómese el tiempo necesario para decirse exactamente qué está sintiendo. Para ayudarlo, a continuación están las emociones negativas más comunes que llevamos con nosotros: Rabia, hostilidad, cólera Tristeza, pesar, dolor Envidia, celos Ansiedad, miedo, preocupación, aprensión Resentimiento Humillación Rechazo Vergüenza **Paso n.º 4: Expresa la experiencia** Coja papel y lápiz. Escriba lo que le sucedió durante su última experiencia. Anote con detalle cómo se sentía, qué hacían los demás y cómo reaccionó después. Cuando se sienta satisfecho de haber expresado todo lo que pasó, coja otra hoja de papel y vuelva a contar el mismo

incidente desde el punto de vista de la otra persona. Finja que es usted esa persona. Anote cómo se sentía, por qué actuaba cómo lo hacía y cómo reaccionó posteriormente. Esta parte es más difícil que escribir el incidente desde su propio punto de vista. Pero no lo deje; estará dando un gran paso para perder ese bagaje del pasado con el que carga. Cuando esté satisfecho de lo que ha escrito, coja una tercera hoja de papel y relate el mismo incidente como lo haría un periodista, en tercera persona. ¿Cómo les contaría un observador objetivo ese incidente a los lectores? Dé los detalles con toda la objetividad y ecuanimidad que pueda. Este paso lleva más tiempo que los anteriores, pero la gente lo disfruta enormemente. Descubren que ya no están atrapados en su propio punto de vista. De repente, pueden recurrir a otras voces que hay en su cabeza, a otros ojos, a una mayor imparcialidad. Es muy liberador. **Paso n.º 5: Comparta la experiencia** Ahora comparta su experiencia leyéndole sus tres relatos a alguien. En una situación de grupo, que es como yo dirijo normalmente el ejercicio, todos están impacientes por compartir, y el tono total de la habitación se eleva, llenándose de entusiasmo y risas. La perspectiva de liberarse emocionalmente de su pasado es excitante. Si hace el ejercicio en casa, contar con un compañero o un pequeño grupo potencia este paso. No obstante, también da resultado si lo hace solo, si tiene un amigo o un familiar al que pueda telefonar. Léales sus tres versiones asegurándose de que entienden por qué. Pero no llame a las personas que le causaron el daño emocional que está contando. No lo entenderán y, la mayoría, no cooperarán. Un 90 por ciento de las veces no estarán de acuerdo con su versión del suceso en cuestión; quizá nieguen incluso que llegó a ocurrir. Así que límitese a alguien que sea comprensivo y que se preocupe por su bienestar. **Paso n.º 6: Cree un ritual** Ha llegado el momento de desprenderse de su dolorosa experiencia. Coja los relatos que ha escrito y, literalmente, despréndase de ellos. Esto se hace mediante un ritual en el que entrega su pasado al fuego o, simbólicamente, a un poder superior que reconozca: el universo, Dios o los dioses, su ser superior. Siéntase libre de idear su propio ritual. Prenda fuego a sus papeles y lance las cenizas al viento; hay personas que las tiran al váter. También hay quien las rompe en pedazos y las entierra en el jardín. El ritual es importante porque traza la raya entre su pasado y la persona que es ahora. Si ha expresado plenamente su vieja emoción, desprenderse de ella produce satisfacción. Pero no se aferre a un falso estándar. El desprendimiento lleva tiempo y, con frecuencia, más de unas cuantas repeticiones, porque algunos sentimientos están firmemente asentados. Pero desaparecerán; sea paciente y persistente. Despréndase hoy de lo que pueda. Es normal y natural que, más tarde, vuelva a repetir esos desprendimientos en torno al mismo dolor. **Paso n.º 7: Celebrelo** Cuando se haya desprendido de su vieja historia, entregándosela al universo, celebre su momento de liberación. Puede hacerlo solo o con otros, siempre que valore el paso que ha dado. Sé que con frecuencia hay quien se salta

este paso, a menos que se lo recuerden. No quieren darle tanta importancia a sus emociones; pero en realidad tienen mucha importancia. Las emociones te pueden atrapar y atar, pero también te pueden liberar y cambiar tu futuro. Cuando nos desprendemos de una vieja emoción, es como abandonar un camino conocido que no tiene salida. Es necesario que tracemos un nuevo camino o, en este caso, una nueva vía en el cerebro. Un único intento no le llevará hasta el final del nuevo camino, pero es un comienzo. El famoso viaje de mil kilómetros que empieza con un solo paso es suyo; recórralo. Ligereza de espíritu

Puntos clave

- Las experiencias espirituales dependen de la conexión mente-cuerpo. Un bucle de retroalimentación espiritual envía mensajes al cerebro y a todas las células del cuerpo.
- La definición más simple de la espiritualidad es la autoconsciencia. Dentro de nosotros está la paz, el amor y la verdad que son atributos de Dios. Cuando contactamos con este lugar, encontramos a nuestro auténtico ser.
- Nuestro auténtico ser existe aquí y ahora. Si queremos conocerlo, el único requisito es que estemos presentes.
- El momento presente no acaba nunca, así que las decisiones que tomemos ahora afectan al resto de nuestra vida; la vida es un hilo ininterrumpido de momentos «ahora».
- Para estar presentes, podemos aprender y practicar ciertas habilidades de consciencia.
- Cuando nuestra consciencia está plenamente viva y expandida, podemos tener la experiencia espiritual definitiva: «Soy el universo». Nuestro ser se funde con el Ser mismo. Nuestra mente toca la mente de Dios.

Después de que todas nuestras hambres se hayan visto saciadas, sigue habiendo un anhelo espiritual albergado en nuestro interior. También él se puede satisfacer una vez que sepamos dónde encontrar el nutrimento adecuado. La clave es inspiración. Cuando nos sentimos inspirados, damos vida al espíritu. Cuando damos vida al espíritu, nos sentimos inspirados. Es el más sutil de los bucles de autorrealización; sin embargo, conecta mente y cuerpo del mismo modo que otros bucles. Cuando el cerebro recibe una aportación espiritual, envía mensajes a todas las células del cuerpo. Son mensajes químicos que traducen el amor y la paz interior a un lenguaje que puede ser comprendido por las células del corazón, el tracto digestivo, la piel y todos los demás órganos.

No es correcto separar el cuerpo de la espiritualidad. Cuando pensamos en

Dios, el alma o el espíritu (comoquiera que definamos estos términos), estamos exponiendo billones de células a un atisbo de experiencia espiritual. La experiencia se ahonda cuando los pensamientos entran en contacto directo con lo siguiente:

La experiencia de sentirnos amados

Comunión con la naturaleza

Sensaciones físicas de ligereza

Estar en paz

Expansión del corazón

Sentirnos sin ataduras ni límites

Sentir unidad con todas las cosas

Una oleada de asombro y maravilla

La experiencia de la dicha absoluta

Todos hemos tenido un vislumbre de esas experiencias; si recuerda la última vez que se quedó absorto en la belleza de una puesta de sol o la vastedad del mar, estaba alimentando el bucle de retroalimentación de la espiritualidad. Creo que todos nos sentimos naturalmente atraídos a satisfacer nuestra hambre espiritual, y esa es la razón de que nos sintamos naturalmente atraídos por estas cosas.

A veces sólo es necesario un accidente para dejar al descubierto nuestra naturaleza interna. Cuando era niño, en la India, me caí mientras jugaba, me di un golpe en la cabeza y perdí el conocimiento. Cuando lo recuperé, me encontré en una extraña realidad: lo que me rodeaba no había cambiado, pero sentía una inmensa amplitud dondequiera que mirara (sin saberlo, estaba experimentando algo que Don Juan dice en uno de los libros de Carlos Castaneda, que para un hechicero —uno que realmente ve— hay infinitud en todas las direcciones). La extraña amplitud de mi consciencia duró sólo unos momentos y otro niño podría haberla olvidado de inmediato. Pero a mí me marcó profundamente. Pensándolo ahora, comprendo que acababa de experimentar el sobrecogimiento por primera vez. El sobrecogimiento desconcierta a la mente racional y, desde el punto de vista médico, quizá sufrí un desvanecimiento o tuve una ligera conmoción. Pero racional

o no, el sobrecogimiento enriquece la vida desde el interior, junto con el asombro, la comunión, el amor y la inspiración.

La pista de las hormonas y las sustancias químicas del cerebro que hemos estado siguiendo se desdibuja en este campo. Pero sabemos que la experiencia espiritual no es invisible. Hay algo real, no sólo un fantasma en la máquina. Estudios del cerebro de monjes budistas tibetanos indican que sus años de meditación sobre el valor de la compasión dejaron huellas físicas; había una creciente actividad en los lóbulos frontales, donde se asientan valores superiores como el amor y la compasión. También había un cambio de frecuencia en la región de las ondas delta que producían sus cerebros; estas ondas se asocian al sueño profundo. La meditación no es sueño, sino un estado paradójico, en cuanto que combina un profundo reposo con un estado de alerta. El rastro químico de la meditación también lleva a descubrimientos sobre un menor ritmo cardiaco, una reducción de las hormonas del estrés y una presión sanguínea normalizada. Entre los cambios en el cerebro está un aumento de las ondas alfa que están asociadas a la creatividad y a los momentos «ajá».

Estas señales físicas indican que el bucle de retroalimentación para la espiritualidad es real. Pero las huellas no son lo mismo que la experiencia del viaje. Para vivirla, debemos transformar nuestro estado de consciencia. Cuando la consciencia está totalmente viva, en sintonía con las experiencias más sutiles de amor y alegría, hemos reivindicado el dominio de la espiritualidad. Es el estado más inspirador en que vivir. La realidad cambia de maneras radicales que la realidad cotidiana sólo insinúa. Una imagen magnífica de la tradición védica de la India nos da una pista sobre lo que significa ser transformado. Es la imagen de un recipiente de barro, de los que las mujeres de los pueblos llevaban al pozo para coger agua (siguen haciéndolo en la India rural).

Los lados torneados del cántaro definen el espacio interior, que no es muy grande y, sin embargo, a su alrededor, fuera de las paredes, el espacio es inmenso. Ahora rompamos el cántaro en pedazos. Las paredes han quedado destruidas, pero el espacio en el interior del cántaro permanece. Sólo que ahora, en lugar de parecer separado de todo el espacio que lo rodea, no hay ninguna separación: el espacio de dentro del cántaro se funde con el espacio infinito. Del mismo modo, asumimos que estamos encerrados entre las paredes de un cuerpo independiente y una mente limitada. Pero, en realidad, la separación es artificial. Es literalmente cierto que el infinito se extiende a nuestro alrededor, a pesar de que no queramos verlo. Nada nos separa de este infinito. Cada uno de nosotros está fundido en el todo y lo que valoramos en nuestra vida —amor, creatividad, inteligencia,

verdad— puede expandirse sin limitación. La consciencia humana tiene esta capacidad —como afirma la tradición mística de todas las culturas— y el camino siempre está abierto.

Todos nosotros vivimos dentro de unos límites y, al mismo tiempo, deseamos, muy dentro de nosotros, no tener que hacerlo. Rumi, el más grande de los poetas místicos, lo vio hace casi mil años:

¿Has visto a esa clase

Que se conforma con menos?

¿Que se encoje en un rincón

Apenas lo bastante grande para uno?

Son cartas sin abrir

Cuyo mensaje es este:

¡Vive! ¡Vive! ¡Vive!

El poema es un llamamiento al lector, pidiéndole transformación, la clase de transformación que va de una vida de expectativas bajas a otra libre y sin límites. Al leer a Rumi, se siente un cosquilleo que indica lo mucho que usted y yo queremos ser tan libres como lo es él, estar tan llenos de pasión y de alegría. Al mismo tiempo, Rumi sabe que la voz que nos llama es débil y frágil:

A través de la noche llega una canción frágil y temblorosa.

En el momento en que no la pueda oír

Me habré marchado.

De lo que habla es de nuestro vínculo con el origen de la mente y el cuerpo. En el nivel más profundo, es un estado de pura existencia —o ser— que es la meta del viaje espiritual. Cuando estamos conectados con nuestro propio ser, la vida misma es plena y se puede encontrar inspiración en cada momento. Déjeme que lo explique un poco más.

Consciencia espiritual

La espiritualidad tiene que ver con quiénes somos realmente. En el origen, cada uno experimenta el ser puro. Es puro porque no hay ningún contenido. Ser sólo es. Sin embargo, no lo experimentamos como un estado vacío igual que el frío vacío del espacio exterior. Por el contrario, descubrimos que ese ser está muy lleno. Tiene posibilidades infinitas. En este momento no estamos hablando, pero si decidimos hacerlo, no hay límite al número de frases que podríamos pronunciar. Estas frases no han sido programadas en nosotros. Existen como posibilidades, y tanto si decidimos decir «Ser o no ser, esa es la cuestión» o «Pongamos el canal de Naturaleza», estamos recurriendo a la reserva infinita de potencial que existe en nuestra consciencia. De esa misma reserva podemos extraer más que palabras. Son infinitos los descubrimientos que podemos hacer, infinitas aplicaciones de creatividad e inteligencia.

Una vez que descubrimos que somos seres espirituales, nunca nos veremos de otra manera. Un nuevo ser empieza a revelarse. Es perfecto, no le falta nada en amor, belleza y sabiduría. Un ser así parece increíble desde dónde estamos ahora; el escepticismo es sólo natural antes de iniciar el viaje espiritual que se convertirá en una parte importante de nuestra vida. En ese viaje descubrimos verdades que se nos ocultan en la vida cotidiana. Usar nuestra consciencia para menos que eso es fallarle a nuestro auténtico ser.

Hasta ahora, me he centrado en cómo podemos usar la consciencia para mejorar nuestra vida. Pero la consciencia no es simplemente una herramienta; es nuestra esencia. Los seres humanos no somos máquinas que aprendieron a pensar. Somos ideas que aprendieron a construir una máquina. En otras palabras, el cerebro sirve a la mente y, de un modo natural (pero, sin embargo, extraordinario), podemos crear un cerebro espiritual. Por exaltado que parezca tener una revelación, el mismo cerebro que aprende otro idioma es necesario para desvelar niveles más sutiles de la realidad. Estos niveles no son tierras desconocidas; existen aquí y ahora, es sólo que nuestros cerebros no están adaptados para percibirlos. Nuestra vida sólo es tan plena como nuestra consciencia. Cuando dirigimos nuestra atención a la espiritualidad, empezamos a vislumbrar lo oculto; no es un milagro; sólo una extensión de mirar en nuestro interior.

Un obstáculo para ir más allá de las limitaciones es la palabra *Dios*. Hoy son más las personas que se describen como espirituales, pero no religiosas. Se han

alejado de la religión organizada por una razón u otra. En una ocasión, un entrevistador irritado me desafió argumentando que «espiritual, pero no religioso» no tenía ningún sentido.

—Sí que tiene sentido —repliqué—, si definimos espiritualidad sin discutir sobre Dios, como hacen todas las religiones.

—Entonces, ¿cuál es su definición de espiritualidad? —preguntó.

—Es sencillo —dije—. La autoconsciencia. Todas las promesas de la religión se cumplen en nuestro interior. Las experiencias espirituales existieron mucho antes de que nadie organizara una religión a su alrededor. Es a nuestro interior donde tenemos que ir.

No supo qué replicar.

En las tradiciones de sabiduría del mundo, el espíritu está situado en un nivel sutil de consciencia. Los niveles más burdos de consciencia están dedicados a objetos y sucesos «ahí fuera». Usamos los cinco sentidos para navegar por el mundo físico. Pero hay una clase más refinada de consciencia que se mueve por el mundo de «aquí dentro». Recurrimos a la autoconsciencia al principio de este libro cuando empezamos preguntando: «¿De qué tengo hambre?» Siempre que nos preguntamos qué está pasando «aquí dentro», estamos usando la autoconsciencia. Cualquiera que sea la respuesta, esa es la persona que somos en ese momento. El mundo interior existe para darnos respuestas que no se pueden conseguir «ahí fuera». Las cuestiones definitivas como «¿Quién soy yo?», «¿Por qué estoy aquí?» y «¿Cuál es el sentido de la vida?», van al nivel más profundo. Esas preguntas son sobre nuestro auténtico ser, lo cual significa que estamos ejerciendo la autoconsciencia.

Tendemos a suponer que la espiritualidad pertenece a los santos y devotos de alguna religión; personas que entregan todo su ser a Dios. Pero la autoconsciencia es universal. Una experiencia espiritual surge siempre que seamos conscientes de nuestro propio ser, que es amante y compasivo. Nuestro auténtico ser se siente seguro en el mundo. En todas direcciones ve sólo paz. La experiencia constante del auténtico ser es el éxtasis, de modo que cuando sentimos una oleada de dicha, ese es nuestro auténtico ser; durante el tiempo que dure esa dicha, hemos establecido contacto directo. Como todos sabemos, la dicha se desvanece. No obstante, no es una pérdida permanente. Nos hemos apartado de nuestro auténtico ser, y siempre es posible recuperar el contacto con él. Cada experiencia de amor,

dicha, pertenencia, inspiración, intuición, percepción y libertad nos ofrece un peldaño para volver a nuestro auténtico ser.

La espiritualidad está aquí y ahora

Para guiarle de vuelta a su auténtico ser, no le estoy pidiendo que emprenda un largo viaje a un destino desconocido. El lugar al que quiere llegar está tan cerca como el momento presente. Si su auténtico ser no existe aquí y ahora, nunca será posible alcanzarlo. Todas las decisiones están en el momento presente, lo cual significa que lo que está haciendo ahora mismo es el acto más importante que puede realizar, no lo que espera o desea hacer ni lo que teme o lamenta hacer. El resto de la vida es un viaje hecho sólo de momentos presentes.

El momento presente es más misterioso de lo que nos damos cuenta. Para empezar, no podemos inmovilizarlo. Como ejemplo, no hay duda de que va a tener un nuevo pensamiento en los próximos segundos (se estima que nuestra mente tiene un «momento» de pensar o sentir cada tres segundos). Cuando llegue el siguiente pensamiento, llenará el momento presente. Pensará algo superficial como «Tengo hambre» o algo serio como «No estoy haciendo el trabajo que realmente quiero».

Como experimento, cierre los ojos y dígame cuál va a ser su próximo pensamiento. Si lo intenta, verá que su mente se queda en blanco. No puede captar el momento presente hasta que llega, y si trata de forzarlo, se quedará en blanco; el momento presente se niega a que lo atrapen en una red. El misterio del «ahora» no es sólo un enigma filosófico. Es práctico, porque en el «ahora» sólo pueden suceder dos cosas:

Está plenamente presente. Su auténtico ser es usted. Se siente libre y vivo.

O

No está plenamente presente. Viejos recuerdos, costumbres y condicionamientos lo bloquean. Está atrapado en una niebla mental.

Ser capaces de experimentar el primer estado es muy deseable, porque la mejor vida se vive siendo nuestro auténtico ser. El segundo estado es, lamentablemente, donde casi todos viven. Sólo imaginan que están presentes. Como ejemplo, hace poco vi a una mujer llamada Nina, de unos cuarenta años, que

llevaba casada quince. Había engordado y su marido ya no la encontraba atractiva. Me sorprendió que la hubiera acompañado, y que hubiera decidido quedarse en la sala de espera, mientras ella, sola, hablaba conmigo.

— Cree que debería molestarme con todo esto — dijo Nina.

Con *todo esto* se refería a su constante lucha contra su peso.

— ¿Se lo ha dicho hoy? — le pregunté.

Nina negó con la cabeza.

— No era necesario. Sé lo que piensa. No hablamos de ello.

— ¿Hablan de algo? — le pregunté.

Se encogió de hombros.

— Llevamos casados mucho tiempo. Nos hemos quedado sin cosas de qué hablar, supongo.

— Está claro que a usted eso no le gusta — señalé.

Nina bajó la cabeza. Le dije que su matrimonio había llegado a un punto muerto, un bloqueo que lo estaba paralizando todo. Asintió y me contó más cosas de su vida en casa, que giraba en torno a las comidas, a ver la tele y a sus hijos. Entre su marido y ella casi no pasaba nada. Era evidente que se estaban debilitando mutuamente.

Nina estaba atascada en un lugar familiar, conocido como el pasado. El momento presente no existía en realidad. No podía existir mientras su marido y ella lo llenaran de escombros del pasado; viejas discusiones no solucionadas, emociones no expresadas, opiniones acalladas, etcétera. Habían «solucionado» sus problemas convirtiendo el momento presente en una zona muerta. Estaba vacía, pero por lo menos no sentían mucho dolor.

— Puede salir de esta trampa — le dije —. Fue usted sola quien la montó.

Nina protestó:

— Usted no tiene que vivir con él.

—Tiene razón. Ni siquiera conozco a su marido. Estoy seguro de que tiene muchos motivos de queja que podría airear. Si le dijera a él todo lo que hace mal, en su matrimonio y en el resto de cosas, podríamos pasarnos horas aquí. Pero, de verdad, la respuesta la tiene usted —dije—. Ahora mismo está ausente de su propia vida, cuando lo que necesita desesperadamente es estar presente.

Le pedí que cerrara los ojos y permaneciera en silencio. Luego la guié por un sencillo ejercicio.

—Pregúntese si ahora mismo está siendo consciente. ¿Lo está? —Nina asintió—. De acuerdo —dije—. ¿De qué es consciente? No lo exprese con palabras. Sólo examínese. Examine su cuerpo. ¿Nota alguna sensación? Examine su estado de ánimo. Mire con calma su mente. Cuando haya acabado de examinarse, abra los ojos.

Después de un momento, me miró de nuevo. Le pedí que describiera su inventario interior. Nina dijo que tenía el ánimo bajo y, sin embargo, su cuerpo se sentía bastante bien. Había algo todavía más agradable. Era un bonito día de primavera y yo tenía la ventana abierta. Entraba la brisa marina y, con ella, un leve olor a mar.

—Estaba tan metida en mis problemas —dijo Nina—, que no me daba cuenta del día tan bonito que hace. Pero una vez que sentí la brisa en la piel, empecé a relajarme y, entonces, me di cuenta.

—Perfecto —dije con entusiasmo—. Para estar en el momento presente, es preciso estar presente. Todo lo que la vida tiene que ofrecer viene a nosotros a través de nuestra consciencia. Cuando estamos presentes, nos empapamos de todo lo que nos dicen nuestra mente, nuestro cuerpo y lo que nos rodea. Sin consciencia, nuestra vida no nos dice nada, porque sólo somos conscientes de las costumbres y rituales que nos hacen pasar el día.

Había más que decir, pero lo esencial es que Nina se marchó prometiendo repetir el sencillo ejercicio de consciencia que acababa de aprender. Su matrimonio podía mejorar —junto con muchas otras cosas— sólo si empezaba a estar presente. No obstante, nada cambiaría si en su interior seguía desertando.

Nuestro auténtico ser quiere conectar con nosotros. Si no pudiéramos conectar con nuestro auténtico ser, no habría ninguna magia en el momento presente. No sería más que otro tictac del reloj, otro número silencioso en nuestro

reloj digital. Lo que nos dice que el momento presente contiene magia es que sólo podemos amar, sentir alegría y ser inspirados aquí y ahora. La intensidad de la vida sólo sucede en el presente.

No lamente el hecho de no haber estado viviendo en el presente. El universo está planificado para ejemplificar una verdad declarada por el gran físico cuántico Erwin Schrödinger: «El presente es lo único que no tiene fin». Es más que un punto interesante de la física; es la entrada a una especie de inmortalidad práctica, el dominio intemporal donde existen todas las posibilidades aquí y ahora.

Destrezas para la consciencia

El momento presente exige que seamos conscientes de él, pero ¿es eso suficiente? Las personas que han perdido la memoria debido a la enfermedad de Alzheimer o sufren amnesia no pueden conectar con su pasado. Podría decirse que viven en el presente y, sin embargo, sufren. Es cierto que la consciencia vacía no tiene nada que ofrecer. Tenemos que participar en nuestra propia consciencia. La mayoría dedicamos apenas un minuto a habitar el profundo silencio y paz que existe en nuestro interior; es un territorio totalmente desconocido. Pero las tradiciones de sabiduría del mundo descubrieron que la consciencia posee ventajas ocultas. Estas ventajas están ocultas en el silencio y, sin embargo, todos las tenemos.

Si ahondamos en nuestra propia consciencia, observaremos lo siguiente:

- Desde que éramos niños, nuestra mente ha favorecido avanzar venciendo la inercia. No le gusta quedarse atascada.
- Una vez que empieza, la evolución acelera su ritmo.
- La consciencia se expande naturalmente. El camino del deseo se alimenta queriendo más.
- Cuanto mejor nos conozcamos a nosotros mismos, mejor será nuestra vida.
- Las intenciones positivas reciben más apoyo que las negativas.
- La consciencia individual está conectada con una consciencia superior, que percibimos como un sentimiento de pertenencia a un propósito superior.

Nosotros y sólo nosotros somos los exploradores de nuestro mundo interior. La prueba de que estas ventajas existen realmente es el camino de la autoconsciencia. El bucle de retroalimentación quizá sea débil al empezar. No hemos pensado en cómo crecer y evolucionar; se ha ido demasiado tiempo en ganarnos la vida, formar una familia y explorar el mundo de «ahí fuera». A pesar

de ello, hemos ido construyendo un ser propio toda la vida y el proceso ha tenido lugar en la consciencia.

Ahora puede llegar a ser experto en la construcción del ser que realmente quiere. Ampliará todo lo que hay en la lista:

Favorecerá avanzar cada día.

Su crecimiento personal se acelerará.

Cuanto mejor se conozca, más apreciará su vida.

Será más positivo según deje de juzgarse a sí mismo, y esta positividad se reflejará en su vida exterior.

Se sentirá conectado a una visión más elevada de la vida y a un poder superior que hace que su visión se haga realidad.

Son cosas prácticas, indicadores del viaje espiritual que alcanzamos en la vida real. Yo mido mi progreso con esos indicadores cada día. Avanzo si siento más compasión, menos culpa y una mayor calma. Mi crecimiento personal se acelera cuando un objetivo que creía que me costaría años alcanzar —como abandonar la necesidad de la ira— llega mucho antes. Creo firmemente en ser tan realista como sea posible. Ha habido momentos en que sentado en el tren rápido de Nueva York a Boston y mirando el paisaje gris que pasaba a toda velocidad, me he fusionado con él, sintiendo como si Deepak se hubiera desvanecido y sólo hubiera un Ser, la paz de la pura existencia. Estos momentos privilegiados son la clase de indicadores de que hablaba.

La espiritualidad ha languidecido demasiado tiempo como conjunto de bellos ideales. Sólo el tipo de espiritualidad que crea un auténtico cambio es útil. Por su naturaleza, la consciencia mantiene la vida; milagrosa como es la mente, surgiendo de un órgano que pesa 1.300 gramos y tiene la consistencia de unas gachas de avena frías, es responsable de necesidades básicas como mantener el cuerpo y garantizar nuestra supervivencia. El máximo don que podemos concedernos es estar presentes, porque entonces se consigue el encaje perfecto entre la consciencia y el «ahora».

He pintado una imagen luminosa pero, en la práctica, ¿qué deberíamos hacer?

Una vez que vemos el valor de estar presentes, podemos adquirir las destrezas necesarias para llegar hasta allí. Estas destrezas adiestran al cerebro para estar presente, y según reforzamos nuevos caminos, estar presente se vuelve cada vez más fácil, hasta que un día es algo totalmente natural; es más, estar presente es mucho más fácil que rodearnos de la niebla de la ilusión. Detenernos en el pasado o anticipar el futuro es totalmente ilusorio. El pasado y el futuro no existen. Sólo existe el «ahora» y, por lo tanto, es el hogar donde nacimos para vivir.

Pase a la acción
Cómo adquirir destrezas para la consciencia

Nuestro cerebro fue diseñado para responder a experiencias espirituales. Cuando nos sentimos inspirados o llenos de admiración, esa experiencia se procesa en el cerebro. Pero también podemos adiestrar al cerebro para que sea mucho más receptivo a las aportaciones espirituales. Hablaremos de cuatro de las habilidades más importantes de la consciencia:

Estar centrado

Prestar atención

Mantener la concentración

Profundizar

Habilidad n.º 1: Estar centrado

Estar centrado es la habilidad de consciencia más básica. La mayoría de las personas no pueden estar en el presente porque están demasiado ocupadas estando en algún otro sitio. Se distraen con el mundo de «ahí fuera», que está lleno de una actividad constante. Pero ¿no se ha fijado en ciertas personas que tienen las siguientes cualidades?:

Saben quiénes son.

Se centran con fuerza en la tarea que tienen entre manos.

Parecen serenas y cómodas con quiénes son.

Escuchan atentamente.

No ansían la aprobación de los demás ni temen su desaprobación.

Conservan la calma en una crisis, en lugar de agitarse o ser presas del pánico.

Las personas así están centradas. Están cómodas aquí, en lugar de estar en algún otro lugar. En una sociedad que nos inunda a todos con distracciones de todo tipo, estar centrado exige esfuerzo. Debemos adiestrarnos para no distraernos. Si no lo hacemos, siempre habrá algo nuevo —una llamada de teléfono, una película, una crisis en casa, un plazo de entrega en el trabajo— que nos saque de nosotros mismos. Pero si permanecemos en nosotros, manejaremos mejor nuestra vida, incluyendo los aspectos de «ahí fuera» que necesitan respuestas y soluciones.

¿Todo esto conlleva el peligro de ser egocéntrico? Hay críticos que así lo creen, aunque yo creo que el espectro de la generación «yo» no nos acecha en este caso. Ser egocéntrico es lo mismo que una egolatría rampante, donde lo que cuenta antes que nada y por encima de todo soy yo mismo y lo que yo quiero. En última instancia, ese estado es una forma de inseguridad, mientras que estar centrado es lo contrario. Las personas que están seguras de sí mismas tienden a ser flexibles emocionalmente y generosas con los demás. Los ególatras tienen límites frágiles; no pueden acercarse a los demás (y, por ello, fingen que no vale la pena).

Estar centrado ahorra un montón de problemas. Veamos un ejemplo reciente de la vida real. Una amiga mía fue a sacar dinero de un cajero automático y descubrió que estaba en números rojos. Se quedó perpleja y un poco irritada, pero llegaba tarde a una cita, así que fue corriendo a casa, cogió el talonario de cheques de otra cuenta y volvió a toda prisa al banco, que ya estaba cerrado. Metió el cheque en un sobre del cajero y se apresuró a acudir a su cita.

Al día siguiente, fue de nuevo al cajero para sacar dinero y descubrió que seguía en números rojos. Soltando chispas por el error del banco, se enfrentó al director, que le enseñó el cheque que había depositado. Se había olvidado de firmarlo. Avergonzada, lo firmó y el incidente acabó ahí. Parece normal que te irrite un saldo en rojo que no esperabas, pero si mi amiga no hubiera estado tan alterada, habría firmado el cheque y se habría evitado todo el estrés y el tiempo

perdido. Perdió su centro. Un incidente pequeño, pero si lo multiplicamos por todas las veces que nos descentramos... Para la mayoría de las personas, el estrés cotidiano será suficiente. Ni siquiera se dan cuenta de lo que ha sucedido, porque están muy acostumbradas a que, con frecuencia, unos acontecimientos externos le arrebatan su consciencia.

Estar centrado llega naturalmente una vez que nos concentramos en ello. Para empezar, deje de hacer las cosas que impiden que se centre:

- No haga múltiples tareas al mismo tiempo.
- Resístase a que le distraigan. Si alguien necesita interactuar con usted en el trabajo, por ejemplo, cierre la puerta, desconecte el teléfono y ponga la pantalla del ordenador en blanco. Deje que esa persona vea que se concentra en ella. La gente se da cuenta si no estamos interesados en ellos, y una de las señales más seguras es una impaciencia silenciosa, mientras esperamos para decir lo que tenemos que decir. Evite las otras señales obvias de la falta de interés, como dar golpecitos con el lápiz, rebullir en la silla, interrumpir a los demás antes de que acaben, o mirar por la ventana.
- No disperse su atención al azar. Gestione su tiempo mental con eficiencia, de forma que pueda estar solo para pensar en serio. Dedique tiempo a los demás sin sentir que le están apartando de lo que realmente le interesa.

Evitar estos pasos en falso y malos hábitos le ayudará mucho en su relación con los demás. Pero también necesita la experiencia positiva de estar centrado, una experiencia que empieza cuando está solo. En un sitio tranquilo, cierre los ojos, respire hondo y vaya a su interior. Ponga la atención en el corazón, en el centro del pecho. Permanezca sentado tranquilamente y deje que su atención siga allí. Si la desvían pensamientos aleatorios, recéntrese en cuanto se dé cuenta de lo que ha pasado. Después de unos minutos, abra los ojos. Durante la siguiente media hora, más o menos, obsérvese para ver si sigue centrado. No se lance al instante a responder a las demandas externas.

Si repite esta práctica varias veces al día, empezará a aprender la diferencia entre estar centrado y no estarlo. Con la repetición, adiestra al cerebro y, a su vez, al sistema nervioso involuntario para que prefieran un estado centrado, tranquilo y calmado. Esta preferencia trae consigo una presión sanguínea más baja, una reducción de la respuesta al estrés y un ritmo cardiaco más lento. No está inerte ni insensible; tampoco está haciendo que su atención se quede, a la fuerza, en medio del pecho. El estado que quiere alcanzar es más sensible, de hecho, porque su consciencia está más cerca de la meta, y le permite acceder a las respuestas sin distracciones externas.

Habilidad n.º 2: Prestar atención

La atención es importante, porque aquello a lo que prestamos atención crece. Si nos centramos en nuestro trabajo, nuestra relación o nuestra afición favorita, nuestra atención alimenta ese bucle de retroalimentación. (Cuando una esposa infeliz se queja de que su marido no le presta atención, él no ha entendido nada si le responde: «Pero te he dado esta casa y todo lo que querías». La atención es lo más personal y precioso que podemos dar.) No se puede falsear ni forzar. Cuando un maestro riñe a una clase indisciplinada diciendo: «¡Eh, chicos, prestad atención!», puede que consiga resultados durante un par de minutos, pero la petición pierde efecto rápidamente. Pedirle a una mente inquieta que se aquiete y preste atención es incluso más inútil. El secreto está en saber cómo funciona realmente la atención.

La atención es una consciencia focalizada. La primera exigencia es estar centrado, como acabamos de decir, porque, para empezar, hay que estar aquí. En segundo lugar, nuestra consciencia se centra naturalmente cuando tenemos un deseo. Nos centramos en lo que queremos. El tercer aspecto es que la atención funciona de modo óptimo cuando se combina con la intención: descubrir un medio para hacer realidad nuestros deseos. Cuando los tres ingredientes se juntan — cuando estamos centrados, tenemos un deseo y tenemos el propósito de hacer realidad nuestro deseo— la atención se convierte en algo extremadamente poderoso. Así lo dice cualquiera que se haya enamorado a primera vista; es la definición de un foco láser. Pero para algunas personas la misma atención focalizada puede aplicarse a la ambición, el dinero y el poder.

La atención se vuelve espiritual cuando nos centramos en objetos de deseo interno. Casi todos nos hemos preguntado: «¿Quién soy yo?», pero los que lo averiguan están movidos por el deseo de saber. Este deseo es tan fuerte como el deseo que otras personas tienen de dinero, estatus y poder. Si hacemos preguntas espirituales de forma superficial, no valen mucho. Dios podría enviarnos un mensaje de texto con las respuestas y no cambiaría nuestra vida. Todo el camino espiritual debe ser guiado por el deseo. Digamos que experimentamos un momento de paz que ha llegado sin que lo esperáramos. Sencillamente, está ahí, ha aparecido en mitad de un día normal y corriente.

Podemos darnos cuenta, sin más, o se podrían poner en marcha una serie de ideas, como las siguientes:

Estoy en paz. Qué raro. Me gusta.

Me pregunto de dónde ha salido.

Quiero averiguarlo, porque sería bueno estar en paz más a menudo.

Voy a seguir esta experiencia. Es demasiado valiosa para olvidarla.

Esta es una línea de pensamiento natural y todas las personas espirituales que conozco la han seguido, no necesariamente a partir de un momento de paz interior. Algunas experimentan una alegría súbita; otras se sienten protegidas y cuidadas; unas cuantas percibieron una presencia divina que las cogió totalmente por sorpresa. Lo que tenían en común era que prestaron atención, de verdad, a su experiencia. El proceso se puede simplificar en tres pasos. La próxima vez que tenga una experiencia interior de paz, alegría, amor, inspiración o percepción, deténgase un momento:

Paso 1: Observe qué está pasando. Siéntese en silencio, sin distracciones. Empátese de la experiencia sin comentarla ni interrumpirla.

Paso 2: Cuando el momento se desvanezca, no se apresure a alejarse de él. Considere lo significativo que es. Ponga su importancia en contexto, reflexionando sobre lo diferente que se siente de su ser ordinario.

Paso 3: Haga que la experiencia sea valiosa. Considere cómo se transformaría su vida si pudiera repetir la experiencia. Más aun, piense en una vida llena de alegría, paz y amor. Véala en su imaginación; sienta lo bella que sería su vida.

Con estos tres pasos está activando el cerebro emocional y el córtex, o cerebro superior; el primero al sentir plenamente su experiencia, el segundo al aplicarle pensamiento y reflexión. Así es como los sueños se hacen realidad. Combinamos una visión de posibilidades con la clase de intención focalizada que crea nuevos caminos en el cerebro. El mundo de «aquí dentro» está siempre conectado con el mundo de «ahí fuera». No se puede aprovechar una oportunidad sin ser consciente de ella; no se puede alimentar una nueva posibilidad sin querer hacerlo. Cuando la consciencia, el deseo y la intención se unen, domina la habilidad de la atención.

Habilidad n.º 3: Mantener la concentración

Cuando deseamos algo, mantenernos concentrados en lo que deseamos es algo natural. Pero es más difícil hablar de focalización en términos espirituales. Dios, el alma, espíritu o poder superior son imágenes vagas en la mente de la mayoría. Muchos se aferran a una imagen de Dios como la de la escuela dominical: un patriarca de barba blanca, sentado entre nubes, en gran parte porque es una imagen visual que se puede ver vívidamente. Pero focalizarnos en Dios como si fuera una persona no se acerca a la realidad, como tampoco lo hace imaginar que nuestra alma es un espíritu etéreo próximo a nuestro corazón. Los valores espirituales son invisibles e intangibles; sin embargo, cobran vida en nuestra consciencia.

Para hacer que los valores espirituales sean reales, debemos usar una clase diferente de focalización, conocida como *intención clara*. Saber qué queremos, sin complicarlo con la confusión, es una intención clara. Nuestro cuerpo obedece las intenciones claras más fácilmente que las intenciones confusas. Sólo hace falta ver el lenguaje corporal de alguien que se muere de ganas de llegar al campo de golf, comparado con el de alguien al que llevan a rastras a la iglesia. Cada vez que vacilamos o tenemos emociones encontradas, nuestra intención ya no está clara. Es la diferencia entre correr una maratón deseando ganar ardientemente y correr la misma maratón temiendo desplomarnos a mitad de la carrera. Los mensajes confusos despistan al cerebro, incluso cuando son sutiles. Por ejemplo, si sabe hacer una tortilla, por lo general le costará menos de dos minutos de principio a fin. Pero pruebe a cronometrarse, fijándose un límite de dos minutos. Verá que tropieza a cada paso por fácil que sea y, como mínimo, su mente estará dividida entre hacer la tortilla y no perder de vista el reloj.

El problema de los motivos encontrados afecta a los asuntos espirituales y lleva a mucha frustración. Consideremos el acto de rezar. Rezamos en muchas circunstancias diferentes; algunas de ellas desesperadas, cuando la mente está agitada, y otras sosegadas, cuando la mente se vuelve en calma hacia Dios. Rezamos para pedir la redención, el perdón o la curación, o, si tenemos diez años, para que nos compren una bici nueva. Hay quien hace tratos en sus oraciones: «Dios, si me das lo que quiero, te prometo que seré bueno», es una fórmula muy utilizada. El hecho de que algunas oraciones sean respondidas mientras que muchas son ignoradas lleva a una confusión y frustración enormes. Pero en términos de consciencia, no se puede esperar que la oración dé resultado si nuestra

intención no está clara. En todos los ámbitos de la vida, las intenciones se enturbian cuando:

No sabemos realmente qué queremos.

Pensamos que no merecemos conseguir lo que queremos.

Somos escépticos de alcanzar algún resultado.

Tenemos motivos encontrados.

Experimentamos un conflicto interno.

La oración es un asunto importante y no juzgo si da resultado (dada una conexión clara con nuestro auténtico ser, creo que las oraciones —o cualquier intención clara— pueden hacerse realidad). Pero las líneas de comunicación se cortan cuando enviamos un mensaje confuso. Con la claridad llega la focalización y, cuando estamos focalizados, se activa el poder de la consciencia.

El secreto para mantener la concentración es hacer que sea sin esfuerzo. La imagen de un genio con el ceño fruncido concentrándose como un loco es la imagen equivocada. A la consciencia le gusta concentrarse cuando está feliz; por eso, dos personas enamoradas no pueden apartar los ojos el uno del otro. Se absorben el uno al otro; no les cuesta ningún esfuerzo. Así pues, aplique su concentración a las cosas que le cautivan en su vida espiritual. Para mí, la poesía de Rumi ha sido fascinante desde hace treinta años, porque me encanta cómo me hace sentir. Todos los escritos espirituales inspiradores tienen el mismo efecto en mí, igual que lo tienen para la mayoría, una vez que se acuerdan de empezar a leer. Con una definición más amplia, podemos encontrar placer espiritual en cualquier sitio: una puesta de sol tropical, la imagen de unos niños jugando, la serenidad en la cara de alguien dormido.

La focalización no exige esfuerzo, pero no es pasiva. Cuando nos concentramos realmente en una experiencia espiritual, pasa lo siguiente:

Nos relajamos hasta entrar en un estado receptivo.

Estamos tranquilos por dentro.

Permitimos que la experiencia nos penetre.

Nos llena un sentimiento sutil de belleza, placer, maravilla o amor.

Apreciamos este sentimiento y dejamos que perdure.

En resumen, esta es una de las habilidades para la consciencia más suaves y una de las más agradables.

Habilidad n.º 4: Profundizar

Cuando pienso en mi mente, veo la imagen de un río. En la superficie hay olas que rompen y la corriente fluye rápidamente. Si nos sumergimos, veremos que el mismo río fluye más lentamente; no hay olas que agiten el agua. Si nos hundimos todavía más, el agua se vuelve incluso más lenta, hasta que, en el fondo, apenas hay movimiento alguno. Sin embargo, es todo el mismo río. La mayoría pasan el 90 por ciento de su tiempo en la superficie de la mente, que se ve volteada y lanzada de un lado a otro por los sucesos diarios. Sería fácil creer que esta actividad incesante *es* la mente. No hay nada más hasta que nos sumergimos más profundamente y lo experimentamos.

Todos hemos tenido momentos en que nuestra mente se calmaba; millones de personas se van de vacaciones sólo para encontrar esta experiencia. Pero las tradiciones de sabiduría del mundo no consideran que la paz y la calma sean unas vacaciones. Enseñan que la naturaleza de la mente es silenciosa, vasta y calmada. La actividad mental —es decir, todos los pensamientos y sentimientos que podamos tener— es secundaria. La mente silenciosa es primordial. Pero ¿por qué? No conoceremos el valor del silencio hasta que adquiramos la habilidad de llegar allí y explorarlo por nosotros mismos. En la guardería, se les dice a los niños que hagan una siesta unos minutos cada tarde. Es probable que recuerde lo mucho que esto le impacientaba, lo deprisa que quería volver a jugar y a correr de un lado para otro.

En los adultos, esta misma impaciencia ha cavado una huella profunda. Nos resistimos a quedarnos quietos porque lo que conocemos es la actividad, un estado constante de trabajo mental. Si la mente es por naturaleza silenciosa, calmada y tranquila, no es esa nuestra experiencia. A estas alturas, millones de personas en Occidente han oído hablar de meditación. Un gran número han hecho una prueba. La vida está tan llena de estrés y agitación que conseguir un corto respiro cada día parece atractivo. Pero el maestro espiritual J.Krishnamurti dijo algo importante

cuando afirmó que la auténtica meditación dura veinticuatro horas al día. La auténtica meditación se produce cuando ahondamos en nuestra mente y permanecemos allí.

Sumergirnos más profundamente nos acerca a nuestro origen. Y el origen de la mente es la creatividad, la inteligencia, la paz y el júbilo. No es preciso trabajar para lograr estas cosas. Son parte del paisaje. Son una parte intrínseca de la mente. La meditación nos permite encontrar esa parte. No es difícil conseguir un vislumbre y, con la repetición, ese vislumbre se convierte en una visión. A nuestra mente le gustará lo que ve y, así, el deseo de profundizar más aumentará por sí mismo.

Para profundizar en este mismo momento, aquí tiene una sencilla meditación de respiración. Siéntese solo, en silencio. Asegúrese de que no lo molesten. Cierre los ojos un momento para aclarar la mente y hacer que sea receptiva. Ahora concentre su atención en la punta de la nariz. Sienta como el aire entra y sale suavemente mientras respira. Hágalo durante 10 minutos. Si su atención se desvía de la punta de la nariz —como hará, naturalmente— vuelva a concentrarla allí. No fuerce la atención; no trate de controlar la respiración. Sea natural y esté relajado.

Antes de abrir los ojos, deténgase y aprecie dónde está en su interior. Deje que el sentimiento penetre; límitese a estar con él. Ahora abra los ojos y ocúpese de sus tareas. Casi todos descubrirán que los efectos de esta sencilla meditación persisten durante un rato. Los colores parecen un poco más vívidos, los sonidos, más claros. Hay una sensación de calma interior y menos tendencia a verse arrastrados a la actividad. Si tiene un día frenético y se lanza rápidamente de vuelta a él, esa persistencia será leve. Pero medite dos veces al día entre 10 y 20 minutos, y empezará a saborear una diferencia duradera.

El silencio tendría muy poca utilidad excepto como una especie de vacaciones internas, si no cambiara la vida exterior. Ese es el baremo definitivo. Manteniendo un programa fiel de meditación durante un mes, estará en situación de hacerse las siguientes preguntas:

Inventario de meditación

¿Me siento más ligero?

¿Tengo más energía?

¿Estoy más estable?

¿Las cosas difíciles se van haciendo más fáciles?

¿Mi estado de ánimo ha mejorado?

¿Mi nivel de estrés es más bajo?

¿He tenido momentos inspiradores?

¿Me siento más agradecido?

¿Aprecio más mi vida?

¿Voy estando más cerca de los que amo?

¿Me juzgo —y juzgo a los demás— menos de lo que acostumbraba?

¿Estoy más cómodo en mi interior?

¿Tengo paz interior?

Es un inventario detallado. Tiene que serlo, porque siempre que alguien dice: «He probado a meditar durante un tiempo, pero lo he dejado», no suele tener ninguna razón específica para abandonar. No es que se haya afianzado un nuevo hábito; son los viejos hábitos los que lo han hecho. Pero si revisa el inventario, punto por punto, se dará cuenta de que la meditación no es sólo para sentirse un poco más calmado. Es para activar toda la mente, y la mente toca todos los aspectos de nuestra vida.

Usando estas cuatro habilidades, podrá hacer que el camino espiritual sea práctico. La transformación estará al alcance de la mano. Ya no será un sueño o una visión lejana inspirada por las escrituras y la poesía. Los mayores milagros se logran aceptando el don de la consciencia con el que nacimos. Puede parecer que nos hayamos desviado mucho del punto donde empezamos. Comer en exceso era el problema original, que muchos de nosotros consideraríamos importante, pero prosaico. Sin embargo, la solución —comer con consciencia— tenía un largo alcance. Se extendía a vivir con consciencia, y el modo más inspirador de vivir es la espiritualidad. Los temas de ligereza, pureza, energía y equilibrio afectan a la

ligereza del alma y la pureza del corazón, al equilibrio de lo interior y lo exterior y a la energía para ir en pos de nuestra realización más elevada.

Quedarse en un rincón, como una de las cartas sin abrir de Rumi, echa a perder la vida. Para mí, sólo es necesario un recordatorio de Rumi para volver al sentido de la vida:

Este día se conoce a sí mismo

Más allá de lo que pueden decir las palabras.

Como pasar una taza en la cual está escrito,

La vida es mía, pero no mía.

La vida nos pertenece a cada uno de nosotros, pero nosotros también pertenecemos a la vida. Cada momento en que nos sentimos realizados, hacemos que cristalice un impulso cósmico. En el momento presente, se pasa una taza arriba y abajo. La sostenemos en nuestras manos un breve segundo antes de devolvérsela al universo. El milagro más grande es que cuando la recibimos de nuevo, la taza siempre está llena, lista para ser saboreada una vez más.

Conviértalo en algo personal:

Cómo ser un todo. Meditación de siete días Al principio de este libro hablé de unirnos a una oleada de cambio. Cuando yo me uní a ella, mi modo de vida cambió enormemente; me volví más consciente de cómo comía, y ese pequeño paso llevó a una comprensión más profunda de lo que «nutrición» significa realmente para la mente, el cuerpo y el alma. Pero hay otra oleada de cambio que llega incluso más lejos, más allá de los límites de la vida de una persona: el movimiento para encontrar una manera de vivir holística. Este movimiento es global y nos afecta a todos, porque con la ecología en peligro y la presión de la sobrepoblación, tratar de vivir como lo hemos hecho en el pasado no es posible. La vida se sustenta a sí misma y, sin embargo, los seres humanos son los cuidadores de la vida. Se nos exhorta a que sustentemos el medioambiente; sin embargo, el camino adelante no está nada claro. Vivir holísticamente significa que nos sentimos conectados con todo lo demás. Un árbol del Amazonas exhala oxígeno, que necesitamos para vivir, mientras que nosotros exhalamos dióxido de carbono, que aquel árbol necesita para vivir. El virus que enferma a un niño en China viaja en avión para llegar a la puerta de otro niño, en algún otro lugar del mundo. El agua, la comida y el aire ya no son necesidades locales. Nutren el cuerpo del planeta.

Para el individuo, un estilo de vida holístico debe seguir aportando felicidad. No nos piden que seamos monjes o monjas, renunciando a nuestro bienestar para que la Madre Tierra pueda mejorar. Los dos son complementarios. Podemos ser felices y, al mismo tiempo, promover el bienestar de toda vida. La mayoría de los temas que hemos practicado en este libro son aplicables a una vida holística, en especial la pureza y el equilibrio. Engullir los limitados recursos del planeta es desequilibrado. Ensuciar la atmósfera con contaminantes es impuro. ¿Por qué continuamos haciendo lo que sabemos que está claramente mal? Porque le tenemos apego a ser felices, y el viejo modelo para la felicidad depende de ser un consumidor que ansía más de todo, se deshace de los desechos descuidadamente, se centra en «Yo, me, mío» sin ninguna consideración por la familia humana completa, y vive para el momento, dejando que el futuro cuide de sí mismo. Creo que nuestra vida puede ser igual de feliz apuntando más alto. La clave será siempre la realización, pero la realización interior es mucho más satisfactoria que la promesa de felicidad basada en un consumo incesante. Me gustaría ofrecerle un nuevo modelo de felicidad que sustituyera al anterior. Le pediré que encuentre su realización cada día empezando «aquí y ahora». No va a unirse a una causa ni a una cruzada. Por el contrario, estará estableciendo una conexión. Esta conexión empieza con usted mismo y luego se extiende hacia fuera. Más abajo encontrará una meditación de siete días que no exige esfuerzo, pero está llena de sentido. Ha tenido éxito y es popular entre cientos de personas que empezaron a seguirla en el Centro Chopra. Lea la visión para cada día, y luego dedique tiempo para practicar la meditación de ese día. El mantra separado asignado a cada día procede de la tradición védica de la India; usarlo es opcional, pero está recomendado, ya que los mantras asientan la mente en un lugar más profundo. Ya está conectado con toda la vida de la Tierra —es algo sabido— y ahora es el momento de sentir, realmente, la conexión y dejar que penetre en su consciencia. Muchas personas han pedido un cambio en la consciencia y un nuevo paradigma para el futuro. Esta es una manera de responder a esa llamada personalmente. **Domingo. Día 1**

Salud perfecta En la consciencia de todos existe un lugar libre de enfermedades, que nunca siente dolor y que es alegre y vibrante. Cuando viajamos a este lugar, las limitaciones que aceptamos comúnmente dejan de existir. Si la conexión mente-cuerpo es fuerte, podemos convertir la consciencia en una salud perfecta. No es un sueño. En el bucle de retroalimentación del cuerpo, todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones intangibles se convierten en señales químicas o eléctricas. La consciencia afecta constantemente al cuerpo. Por lo tanto, sólo es razonable creer que los mensajes negativos tienen consecuencias negativas para la salud, mientras que los mensajes positivos tienen el efecto contrario. Una salud perfecta es la norma de todas las células. Las imperfecciones se curan o la célula muere. Si se ve forzada a existir en un estado imperfecto, una célula se puede

adaptar con una flexibilidad extraordinaria; es así como el corazón se las arregla para funcionar durante años, incluso con menos oxígeno, debido a unas arterias coronarias bloqueadas, por ejemplo. Pero si el estado de desequilibrio dura lo bastante, las células, tejidos y órganos mueren. Dado que la salud perfecta es la norma de nuestras células, también debe ser la norma para usted, ya que es la persona que envía todos los mensajes a esas células. Su modo de intervenir depende de las decisiones que tome. Todas las intervenciones hechas para bien mantienen la salud perfecta del cuerpo; todas las negativas someten al cuerpo al estrés y lo empujan, poco o mucho, hacia la mala salud. Han sido necesarias décadas de medicina moderna para reconocer la conexión mente-cuerpo y, dado que se sigue preparando a los médicos para tratar partes aisladas del cuerpo, estar sano es nuestra responsabilidad. Llevar esto hasta una salud perfecta exige más consciencia. En este libro hemos descrito lo que «vivir con consciencia» puede hacer por nosotros. Es importante tener todas las herramientas. Pero debemos elegir las y usarlas. Es fácil conformarse con menos y, cuando nuestras expectativas disminuyen, los viejos modelos aparecen desde no se sabe dónde, ofreciéndonos el camino más fácil. Lo que alimenta un modo de vida consciente es la inspiración, y la inspiración viene de dentro. No llega en forma de mensajes para levantarnos el ánimo —aunque sean buenos en sí mismos—, sino que viene de que estamos centrados y cómodos con nosotros mismos. Protegidos de las agitaciones del estrés y las presiones externas, nos resultará más fácil seguir nuestra nueva visión de la vida. Una voz tranquila nos enseñará cómo hacer lo que sabemos que es bueno para nosotros. Este se convertirá en el camino más fácil, sin recaer en las malas costumbres. En la meditación de hoy, y en todas las que seguirán, el objetivo es simple: lo siguiente que querrá hacer será lo mejor que pueda hacer para usted mismo. Al empezar su meditación del primer día, contemple este pensamiento centrador: *Me comprometo a vivir en perfecta salud*. Para empezar, encuentre una postura cómoda, apoye las manos suavemente en las rodillas y cierre los ojos. Observe la entrada y salida de su respiración. Con cada inhalación y exhalación, permítase estar más relajado, más cómodo, más a sus anchas. El mantra: Ahora, introduzca con delicadeza el mantra que le permite conectar con este recuerdo de totalidad, repítalo mentalmente y permita que fluya con comodidad, sin esfuerzo: *Om Bhavam Namah*, que significa, «Soy la existencia absoluta. Soy un campo de todas las posibilidades». Repítalo en silencio, con los ojos cerrados. Siempre que se vea distraído por pensamientos, sensaciones del cuerpo o ruidos en el entorno, devuelva su atención a repetir mentalmente el mantra. Continúe con su meditación. Cuando crea que han pasado unos diez minutos, eche una mirada al reloj. Si dispone de más tiempo, cierre los ojos y continúe con el mantra. Si han pasado los diez minutos, es hora de dejar el mantra. Con suavidad, devuelva su consciencia a su cuerpo. Tómese un momento para descansar, inhalando y

exhalando lenta y profundamente. Cuando sienta que está preparado, abra lentamente los ojos. Seguimiento: Mientras continúa con su jornada, lleve con usted el conocimiento de que, simplemente con un cambio mental, puede cambiar su vida. Vuelva de vez en cuando a este pensamiento centrador: *Estoy creando una salud perfecta con cada decisión que tomo.* **Lunes. Día 2**

La sabiduría de su cuerpo Cada uno de nosotros posee una visión interior que no se refleja en nuestros pensamientos diarios, que se ocupan principalmente de la empresa de vivir. Esta sabiduría está arraigada en el cuerpo. Mientras los seres humanos luchan y discrepan, billones de células sincronizan cada proceso biológico en cada milésima de segundo. Mientras el ego nos empuja a hacer realidad unas ambiciones egocéntricas, cada parte del cuerpo actúa instintivamente, en concierto, buscando siempre el todo. Las células no saben ser egoístas y, si llegan a olvidar el bienestar de todo el cuerpo, se convierten en malignas. Buscando su propia expansión a todo coste, invaden otras partes del cuerpo, sólo para acabar descubriendo que su única recompensa es la muerte. Ha estado aprendiendo a obedecer la sabiduría de su cuerpo a lo largo de muchas páginas. Cuando confiamos en nuestro cuerpo por completo, dejamos de inmiscuirnos en su sabiduría. Dejamos de sobrecargarlo con estrés, falta de sueño, una mala dieta y horas diarias de inactividad total, interrumpidas con estallidos intermitentes de hiperactividad. Estamos todos insertos en una visión mundial materialista y, durante mucho tiempo, una idea como la sabiduría del cuerpo fue descartada —y sigue siéndolo en algunos sectores— como acientífica. Pero no hay ninguna necesidad de volver a arar ese campo. La conexión mente-cuerpo es una certidumbre científica y el avance más importante llegó de los investigadores que mostraron que los mensajes químicos enviados de un lado a otro por las células cerebrales se encontraban en el tracto digestivo, el sistema inmunitario y la piel. El cerebro ya no era la única sede de la inteligencia. Por el contrario, era como un río que recorría cada tejido. Era totalmente preciso referirse al sistema inmunitario como un cerebro flotante y considerar que nuestros instintos eran tan legítimos como las emociones de «nuestra cabeza». No ha surgido todavía la bioquímica de la intuición y la percepción ni la corriente interna que hace que los humanos seamos tan curiosos y creativos. Pero es cierto que la conexión mente-cuerpo se verá involucrada; lo único que se necesita es encontrar medios más sutiles para observarla. En las tradiciones de sabiduría del mundo, no es preciso justificar la sabiduría del cuerpo, como si alguna vez hubiera estado en duda. La sabiduría ya existe en un estado de unidad. El cuerpo es visto como uno de los componentes de la danza cósmica, y su demostración de inteligencia procede de un campo de inteligencia que organiza toda la creación. Es una visión espiritual, aunque si pudiéramos preguntarle a una célula de dónde viene, señalaría al cuerpo entero como algo normal; una célula del corazón o el hígado no cree ni por un instante

que tenga una vida aislada, separada o accidental. Ser una sola célula en el cuerpo del universo, lo que cada uno de nosotros es, tiene la misma base. Si pudiéramos ser tan sabios como nuestro cuerpo, todo en nuestra vida estaría en armonía con todo lo demás. La meditación es un medio poderoso de salvar la distancia entre nuestra imperfecta imagen de nosotros mismos y la perfección que le llega sin esfuerzo a nuestro cuerpo. Al empezar la meditación, contemple este pensamiento centrador: *Confío en la sabiduría de mi cuerpo*. Empiece la meditación, siguiendo las instrucciones del Día 1. El mantra: Ahora, introduzca con delicadeza el mantra. Es el sonido *Shyam*, asociado a la intuición y la visión interior. Seguimiento: Mientras continúa con su jornada, escuche a su intuición y contemple este pensamiento centrador: *Mi mente y mi cuerpo están en perfecta sincronía. Mi mente y mi cuerpo están en perfecta sincronía*. **Martes. Día 3**

Restablecer el equilibrio La clave para restablecer el equilibrio y mantener nuestro peso ideal es expandir nuestra consciencia desde unas costumbres inconscientes a unas elecciones autoconscientes. Siempre que tenemos una experiencia, la mente está en uno de los tres estados: inconsciente, consciente o autoconsciente. Los dos modos principales de funcionar del cerebro, inconsciente y consciente, están muy desarrollados. Cuando actúa en el modo inconsciente, el cerebro puede cuidarse del cuerpo sin necesitar unas instrucciones específicas detalladas, usando los cinco sentidos para mantenernos conscientes de nuestros mundos interior y exterior. No obstante, en el estado inconsciente, la salud y el bienestar se suelen dejar al azar, y el crítico bucle de retroalimentación actúa casi automáticamente sin ninguna consciencia. Consideremos este ejemplo: si vamos a la sala de descanso en el trabajo y nos servimos nuestra tercera taza de café del día sin pensar, estamos haciendo algo inconscientemente, es el modo de actuar que subyace en los hábitos. Si nos vemos alargando el brazo para coger la cafetera, entonces somos conscientes. Ahora, vemos el último bollo que queda. Aquí también interviene la autoconsciencia. En ese momento, podemos preguntar: «¿Qué saco yo de esto?» Cuando empezamos a hacernos preguntas, reflexionando sobre nuestra conducta, mirando la situación en su conjunto y luego invitamos a que nos lleguen respuestas, pasamos al lugar de la autoconsciencia. Al ser autoconscientes, empezamos a prestar atención al que está consciente; el auténtico ser. Es del auténtico ser de donde proceden los valores, el sentido, el propósito y las respuestas. La autoconsciencia nos lleva más allá de los transitados caminos del cerebro que sostienen hábitos inconscientes fijos. Imaginemos una situación en la que estemos furiosos. En este caso, cuando reconocemos «Estoy furioso», estamos teniendo un pensamiento consciente. Pero saber de dónde viene nuestra ira invita a que un componente de autoconsciencia entre en la situación, permitiéndonos reconocer un modelo de conducta. Nos damos cuenta de que es probable que los viejos hábitos —los arrebatos de ira, por ejemplo— no nos han beneficiado y

empezamos a dar pasos para trascender esas respuestas habituales. Cuando entra en juego la autoconsciencia, la realidad cambia y empezamos a asumir el control con la ayuda de nuestro espíritu. Ser autoconscientes abre la puerta a un cambio duradero y nos empodera para tomar las decisiones que más pueden nutrirnos en cada momento. Este es el pensamiento centrador para la meditación de hoy: *Con consciencia, creo hábitos sanos*. Empiece la meditación, siguiendo las instrucciones del Día 1. El mantra: Ahora introduzca con delicadeza el mantra de hoy. Es *Om Kriyam Namah*. Esto se traduce como «Mis acciones están alineadas con las leyes del universo». Seguimiento: Mientras continúa con su jornada, contemple este pensamiento centrador: *Con consciencia, creo hábitos sanos*. **Miércoles. Día 4**

Respirar para encontrar el equilibrio La respiración, el intercambio de los átomos que mantienen la vida en la atmósfera o el mar, da ánimo a todos los seres vivos. En la tradición india, respirar tiene un nivel más sutil conectado con la fuerza vital o *prana*. En este antiguo modelo, el *prana* late a través del cuerpo y nos da vida. En sánscrito, *prana* significa «aliento» y, sobre esa base —sin necesidad de aceptar la idea subyacente de una fuerza vital— se han ideado muchos ejercicios que usan la respiración para hacer que nos sintamos tranquilos, centrados y equilibrados. Estos sentimientos subjetivos también han sido conectados con beneficios físicos como una presión sanguínea y un ritmo cardíaco más bajos. También hay informes de que los ejercicios de *prana* proporcionan un aumento de energía durante el día. En Occidente son raros los estudios del «cuerpo sutil», porque no hay similitud entre los modelos antiguo y moderno. Incluso así, el yoga se basa en un modelo antiguo, y miles de personas se benefician de él sin tener que adoptar una visión del mundo diferente. Se cree que el *prana* activa todas las fuerzas vitales del cuerpo. Y, aunque nos vigoriza en forma de respiración, cualquier forma de energía —luz, calor, electricidad— está asociada al *prana*, igual que, en la medicina moderna, la actividad del cerebro depende de una fusión de los procesos químicos y eléctricos y la nutrición se deriva de los alimentos y el oxígeno. En la tradición yóguica hay intrincadas prácticas para controlar el fluir del *prana*, pero en términos occidentales lo importante es proporcionar una aportación mejor a la conexión mente-cuerpo. La claridad y la energía mentales son esenciales para escuchar a nuestro cuerpo. Por ello, en el sistema indio, el *prana* funciona como una especie de bioretroalimentación. Como hemos descubierto en este libro, la consciencia sirve al mismo propósito. Aquí hay un vínculo con la meditación. Cuanto más practicamos nuestra conexión con la respiración, más espontáneamente entramos en una situación estable de consciencia; la respiración consciente devuelve la mente a sí misma. Este es el pensamiento centrador para la meditación de hoy: *Soy uno con el aliento de la vida*. Empiece la meditación, siguiendo las instrucciones del Día 1. El mantra: Ahora, introduzca con delicadeza el mantra de hoy. Es *So Hum*, que

significa «Soy». Seguimiento: Mientras continúa con su jornada, contemple este pensamiento centrador: *Me sustenta el aliento de la vida. Me sustenta el aliento de la vida.* **Jueves. Día 5**

Comer para encontrar el equilibrio Comer es una actividad diaria, pero la comida tiene una trascendencia más profunda. En Occidente hemos estudiado la comida en relación con una nutrición medible —calorías, proteínas, grasas, vitaminas, etcétera— mientras que desde un punto de vista holístico somos lo que comemos. El cuerpo convierte la comida en pensamientos, sentimientos, sensaciones, estados de ánimo y todo lo demás que hay en la complejidad del sistema mente-cuerpo. Por lo tanto, la comida se fusiona con la consciencia, la inteligencia y todas las decisiones que tomamos en un día. Cuando comemos alimentos naturales, completos, y bebemos agua limpia y fresca, potenciamos la energía vital que teje miles de procesos y los convierte en una persona entera. En el sistema médico del Ayurveda de la India, la nutrición se aborda holísticamente para alcanzar un estado de equilibrio dinámico. Siglos más tarde, las investigaciones occidentales confirman el vínculo químico que une los alimentos y el cerebro, y dan pruebas físicas de que, en lo que se refiere a los mensajes que circulan por el cuerpo, «somos lo que comemos» era verdad desde el principio. El mensaje más básico que la comida envía procede del acto de comer. Si comemos de prisa, sin prestar atención a la comida ni mostrar gratitud, sino simplemente echando combustible al motor, no hay ningún efecto sobre las calorías y nutrientes que contiene la comida. No obstante, hay un cambio enorme en nuestra experiencia. Cuando tomamos el primer bocado, el cuerpo recibe una oleada de información, principalmente a través del gusto, pero también de nuestros pensamientos, sentimientos, estado de ánimo y expectativas. «La verdad es que no debería estar comiendo esto» envía un mensaje diferente de «Con esto me estoy haciendo, realmente, un bien». Podemos convertir comer en una experiencia óptima y, cuando lo hacemos, no sólo la comida, sino toda la experiencia se metaboliza. Es importante apreciar y celebrar la comida por su valor holístico. Comer con consciencia, sentados en un ambiente cálido con los que queremos y convertir la comida en un ámbito para intercambios positivos preparará el escenario para una experiencia óptima. La comida estará en armonía con el cuerpo. Estaremos comiendo para realizarnos. Este es el pensamiento centrador para la meditación de hoy: *Elijo alimentos que me ayudan a crecer.* Empiece la meditación siguiendo las instrucciones del Día 1. El mantra: Ahora, introduzca con delicadeza el mantra *Om Vardhanam Namah*, que significa «Nutro al universo y el universo me nutre a mí». Seguimiento: Mientras continúa con su jornada, contemple este pensamiento centrador: *Como para nutrir mi mente, mi cuerpo y mi espíritu. Como para nutrir mi mente, mi cuerpo y mi espíritu.* **Viernes. Día 6**

Moverse para encontrar el equilibrio Nuestro cuerpo quiere moverse y, si nos

movemos de acuerdo con nuestra propia naturaleza, recibiremos casi todos los beneficios de un ejercicio organizado. El movimiento es personal. Las investigaciones más avanzadas en la ciencia del deporte revelan que no todos se benefician igual haciendo ejercicio; las mejoras en el oxígeno de la sangre y la fuerza añadida varían enormemente. Por lo general, el cuerpo nos dirá cómo ser activos. Hay una correspondencia natural entre las personas a las que les gusta ir al gimnasio y aquellas cuyo cuerpo está preparado para obtener el máximo beneficio. Sin embargo, todos deberíamos movernos por lo menos una hora al día. Si nos quedamos sentados, sin movernos, durante una hora, los niveles de grasa y azúcar en la sangre suben. Sólo levantándonos de la silla, poniéndonos en pie y moviéndonos un poco ayudamos a restablecer el equilibrio de esos niveles. Si, además, paseamos un poco, aunque sea a un ritmo lento, casi doblaremos nuestro metabolismo. Si añadimos unos minutos de ejercicio vigoroso, suficientes para calentar los músculos, haremos todavía más para equilibrar los azúcares de la sangre. En otras palabras, la ciencia médica respalda el hecho de que nuestro estilo de vida, cada vez más sedentario, no está en armonía con cómo nuestro cuerpo está diseñado para funcionar. El yoga que se ha hecho popular en Occidente, es un régimen mucho más amplio que un condicionamiento físico (cuyo nombre correcto es hatha yoga). Su objetivo global es unir el cuerpo, la mente y el espíritu en un todo armonioso. Podemos empezar en cualquier sitio, porque todo el sistema está interconectado. Aquietar la mente también aquietta el cuerpo, y viceversa. Siempre que prestemos atención al tema del «equilibrio», estaremos beneficiando a cada célula, permitiendo que oscile, yendo y viniendo entre descanso y actividad, presión y liberación, actividad alta y baja. Lo que más altera el equilibrio es la estasis. Podría parecer que no hacemos nada cuando estamos sentados, pero la negligencia no es nada. Estamos obligando al cuerpo a mantener una actividad baja todo el día, cuando lo que quiere es un equilibrio dinámico de actividad y descanso. Como programa para el equilibrio, el yoga puede englobar cualquier actividad que ayude a dar una sensación de paz y unidad a nuestra vida. Nos merecemos disfrutar de la experiencia de estar en un cuerpo. Hay muchas maneras de profundizar la experiencia. Bailar, nadar, correr, pasear por el parque... Si nos aportan placer, estas actividades pueden ser como meditaciones en movimiento para el cuerpo. Permítase experimentar la riqueza del mundo natural, reforzando su sistema cardiovascular, liberando endorfinas del cerebro y despejando su mente. El propósito último del yoga, en todas sus formas, es dar vida a la consciencia y expandir nuestra comprensión del auténtico ser. Así pues, cambie todas sus ideas preconcebidas sobre el ejercicio como un deber. Ejercicio es cualquier movimiento corporal que nos haga sentir más en contacto con nosotros mismos y más felices de estar en el mundo. Este es el pensamiento centrador para la meditación de hoy: *Soy flexible, fuerte y equilibrado*. Empiece su meditación

siguiendo las instrucciones del Día 1. El mantra: Ahora introduzca con delicadeza el mantra de hoy: *Om Varunam Namah*, que significa «Mi vida está en armonía con las leyes del universo». Seguimiento: Mientras continúa con su jornada, contemple este pensamiento centrador: *Cuando me muevo, disfruto del ejercicio físico y del bienestar que me aporta.* **Sábado. Día 7**

Nuestro bienestar; Enhorabuena! Ha pasado seis días cambiando su consciencia a una visión más holística, no sólo intelectualmente, sino en la práctica. La meta de la tradición espiritual india es compatible con un estilo de vida holístico. La palabra *yoga* significa «unidad» y, sin embargo, el concepto que hay detrás de la palabra — estar en armonía— es universal. Pese a las diferencias de lenguaje y cultura, todas las generaciones han pensado en cómo alcanzar la plenitud. Las soluciones que encontraron debían ser compartidas como patrimonio común. Sería un triunfo del espíritu humano si ignoráramos muros y fronteras, viendo *Aham Brahmasm*, «Soy el universo», como una visión aplicable a todos, no sólo a la cultura védica que floreció hace miles de años. Del mismo modo, las enseñanzas de Jesús para buscar el reino de los cielos en nuestro interior es una solución que no merece quedar encerrada dentro de un compartimento accesible sólo a los cristianos. Tratamos de encontrar nuestro propio estado de bienestar y, sin embargo, de innumerables maneras, no estamos solos. Cada hombre y cada mujer que nos ha precedido nos dio un regalo silencioso: la evolución del cerebro. Se han necesitado decenas de miles de años para crear la conexión mente-cuerpo tal como existe hoy, equilibrando los impulsos primarios que compartimos con los reptiles, las emociones que empezaron a aparecer entre los primates y los primeros homínidos, y la racionalidad y percepción del neocórtex, la última etapa del cerebro en evolución. En términos modernos, estas meditaciones diarias han sido un nuevo modo de adiestrar al cerebro, pero al final lo que más cuenta son la mente y el espíritu. El cerebro es su interfaz física, que aporta propósito y sentido al mundo físico, de forma que cada uno de nosotros podamos escribir nuestra propia historia. La meditación no es un fin en sí misma. Lleva nuestra consciencia a un lugar donde podamos tomar decisiones que determinen cómo se desarrolla nuestra historia, día a día. Si quiere que la ligereza, el equilibrio, la energía y la pureza sean parte de su historia, escribirlas empieza ahora; pertenecen al momento presente. Tiene todas las herramientas que necesita para alcanzar su propia realización. Lo que han añadido estas meditaciones diarias es un impulso a la inspiración. Hoy, incorporamos la nota de gracia final: la gratitud. La gratitud es una parte importante de vivir en un equilibrio perfecto. Cuando agradecemos todo lo que tenemos en nuestra vida, el ego se aparta y deja el camino libre y estamos totalmente abiertos al intercambio dinámico del universo. Si todavía no lo está haciendo, empiece a llevar un diario de gratitud y tome nota de todo aquello por lo que está agradecido cada día. Evalúe cómo «vivir una vida consciente» se

manifiesta en su vida. Pregúntese cómo tomar decisiones conscientes ha creado la diferencia. Agradézcase todos los cambios que ha hecho —pequeños y grandes— y valore cómo le benefician. Recuerde, también, que prosperamos en comunión con otros. Así pues, comparta su nueva autoconsciencia, tienda la mano para ayudar a otros en su viaje y pida ayuda para el suyo. Es parte de la consciencia colectiva, una ola en un enorme y bello océano. Reconozca y celebre sus conexiones sagradas. Este es el pensamiento centrador para la meditación de hoy: *Escribo la historia de mi vida. Creo mi bienestar.* El mantra: Ahora, introduzca con delicadeza el mantra de hoy: *Sat, Chit, Ananda*, o «Ser, consciencia, gozo». Seguimiento: Mientras continúa con su jornada, contemple este pensamiento centrador: *Mi historia se está perfeccionando en este momento. Mi historia se está perfeccionando en este momento.*

TERCERA PARTE

RECETAS DE COCINA DEL CENTRO CHOPRA

Recetas para alcanzar
pureza, energía y equilibrio

Para esta sección les he pedido a los cocineros del Centro Chopra que me proporcionaran algunas de sus recetas favoritas para ilustrar la clase de comida propuesta en el capítulo «¿Qué debería comer?» Cada receta ha sido probada concienzudamente y la han disfrutado las muchas y diversas personas que vienen al centro. Nos dicen que uno de los momentos cumbre de su estancia es la deliciosa comida.

Las recetas siguen los principios ayurvédicos. Algunas incluyen los seis sabores, aunque en realidad es en toda la comida y no en un único plato donde tienen que estar incluidos. Lo más importante es comer alimentos puros y completos que hagan que nos sintamos llenos de energía y que nuestro cuerpo funcione en un estado de equilibrio. Estos tres temas —pureza, energía y equilibrio— se pueden cumplir en todo tipo de menús; aquí sólo le damos un punto de partida.

Comprendo que las personas modernas llevan una vida muy ocupada, así que les pedí a los cocineros que nos dieran alternativas para usar ingredientes en conserva o congelados, para cuando no hay tiempo de comprar alimentos frescos. Comer es para encontrar placer, no para que usted, el cocinero, se someta a estrés, ni para provocar el pánico si no está todo absolutamente perfecto. Tómese lo con calma. Cambiar de dieta es una maratón, no un esprint. No adopte la mala costumbre de culparse por cometer errores o reincidir en ellos; es más, elimine estas expresiones de su vocabulario. El estrés que crea al juzgarse negativamente es

mucho peor para su cuerpo que concederse un placer culpable de vez en cuando.

En cualquier caso, si va apurado de tiempo, procure resistirse a la opción de la comida rápida. Estas recetas le permiten cambiar la tendencia de su dieta, para crear su propio repertorio de platos sencillos y sanos, incluso usando alguna que otra verdura congelada. Otra nota de nuestros cocineros: cuando compre productos de soja, como el tofu o la leche de soja, o productos de maíz o derivados del maíz, asegúrese de que no hayan sido modificados genéticamente. Busque el sello de la Non-GMO Project, una organización no lucrativa que ofrece una verificación y etiquetado independientes.

En mi propia vida, que está llena de viajes a lugares donde la idea de comer productos locales es desconocida, he aprendido a disfrutar del reto de encontrar los alimentos más frescos y, por lo general, los más sencillos. Tomo una comida completa al día. Por la noche, es suficiente un tazón de sopa. Pero es un momento muy especial cuando puedo detenerme y comer en el Centro Chopra. Salgo inspirado por lo bien que siento combinar el sabor, la abundancia de la naturaleza y la clase de bienestar que promete sustentar la mente y el cuerpo durante toda una vida.

Desayuno ligero

Batido de felicidad matinal

1 ración

5 almendras enteras, con piel, dejadas en remojo toda la noche en media taza de agua

2 cucharaditas de té de miel orgánica natural o jarabe de arce

28 gramos de proteína de soja en polvo, natural o con vainilla

Una pizca de canela molida

1 taza de leche de soja con vainilla

Medio plátano, pelado y cortado en rodajas

Una cucharada sopera de zumo de aloe vera

Escorra las almendras y tire el agua. Ponga las almendras en una batidora, añada los demás ingredientes y mezcle hasta que esté suave. Tómelo por la mañana como suplemento proteínico y digestivo.

Revoltillo de tofu

Preparada con verduras frescas, hierbas aromáticas y tofu, esta receta es deliciosa y saciadora en cualquier momento del día. Para hacer un taco de desayuno para llevar, añada un poco de queso y salsa picante de tomate a la mezcla de tofu y envuélvalo todo en una tortilla caliente de cereal integral.

4 raciones

454 gramos de tofu fresco, firme o extra firme, escurrido y desmenuzado

1 cucharadita de aceite de oliva

½ taza de puerros o cebollas picados

1 cucharada sopera de Bragg Liquid Aminos* o salsa *tamari*

Una pizca de pimienta negra

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de *curry* en polvo

½ cucharadita de cilantro molido

½ cucharadita de eneldo

¼ de cucharadita de nuez moscada

½ taza de tomates cortado a dados

½ taza de calabacín cortado a dados

1 taza de espinacas frescas

Caldo de verduras

¼ de taza de cilantro fresco picado

Ponga el tofu desmenuzado en un cuenco y reserve. Caliente una sartén grande a fuego medio y añada el aceite de oliva, los puerros, el aminos líquido, la pimienta, el comino, el *curry* en polvo, el cilantro en polvo, el eneldo y la nuez moscada. Saltee dos minutos.

Añada los tomates, el calabacín y las espinacas, y continúe salteando hasta que las verduras empiecen a estar blandas, unos 5 minutos. Añada un poco de caldo de verduras si la mezcla se seca. Añada el tofu desmenuzado y remueva hasta que se mezcle bien. Continúe salteando hasta que el tofu se haya calentado. Adorne con el cilantro fresco picado.

Aperitivos

Rollitos de primavera

Salen entre 8 y 10 rollitos

1 cogollo de lechuga (lactuca sativa, variedad capitata)

1 taza de zanahoria rallada

1 taza de jícama* (nabo mexicano)

1 taza de pepino, cortado fino y picado

1 taza de calabacín, cortado fino y picado

½ taza de brotes de rábanos o girasol

¼ de taza de cilantro fresco picado

¼ de taza de menta fresca picada

¼ de taza de albahaca fresca picada

1 taza de col roja cortada a tiras (opcional)

Separe 8 o 10 de las hojas más grandes de la lechuga. Corte en juliana o en tiras finas el resto de la lechuga. Únalas a la zanahoria, la jícama, el pepino, el calabacín y los brotes en un cuenco. Añada las hierbas frescas y mézclelo todo con media taza de aliño (vea la receta más abajo)

Lleve a ebullición unas cuantas tazas de agua en una olla. Blanquee las hojas de lechuga, sumergiéndolas en el agua durante 10 o 15 segundos. Meta las hojas en agua helada durante un minuto, sáquelas y séquelas. Extiéndalas en un papel de cocina en una superficie lisa. Reparta las verduras entre todas las hojas. Enróllelas formando pequeños rollos, de alrededor de 2,5 centímetros de ancho por 7,5 de largo. Colóquelos en un lecho de col roja cortada a tiras (si la usa) y sirva con un mojo y aliño extra (vea las recetas que hay a continuación).

Aliño

½ taza de zumo de manzana

½ taza de vinagre de arroz

¼ de taza de jarabe a arce o miel

1 cucharadita de semillas de sésamo

½ cucharadita de jengibre en polvo o fresco picado fino

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

Mezcle los ingredientes y remuévalos bien

Mojo picante de pimiento rojo y lima

4 raciones

¼ de taza de pimiento rojo, cortado a dados

¼ de taza de zumo de lima fresco (también se puede usar zumo de naranja)

2 cucharadas de vinagre de arroz

2 cucharadas de jarabe de arce

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

½ cucharadita de pimienta de cayena

1 cucharada de albahaca fresca picada muy fina

1 cucharada de mantequilla de cacahuete

Triture los ingredientes en la batidora hasta convertirlos en puré. Puede añadir un poco de zumo de naranja o de manzana si quiere diluir la mezcla.

Sopas

Sopa de tomate con albahaca

De 4 a 6 raciones

½ taza de garbanzos, limpios, lavados y dejados en remojo toda la noche, o una lata de 400 gramos, enjuagados y escurridos

2 hojas de laurel

1 cucharadita de aceite de oliva

1 taza de puerros, chalotas o cebollas picados

1 cucharada de mezcla de hierbas italiana

½ cucharadita de pimienta negra

1 cucharadita de eneldo fresco

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

1 taza de pimientos rojos cortados a dados

1 taza de calabacín, cortado por la mitad a lo largo y luego en rodajas

1 tomate grande, picado

2 tazas de zumo de tomate

2 tazas de caldo de verduras

½ taza de hojas de albahaca fresca

Escurra y enjuague los garbanzos y póngalos en una olla. Cúbralos con 5 centímetros de agua. Llévelos a ebullición, añada las hojas de laurel y luego reduzca el calor para que se cuezan a fuego lento. Cocínelos hasta que estén tiernos, de 40 a 50 minutos. Escúrralos y resérvelos.

Caliente el aceite de oliva en una cazuela. Añada los puerros, la mezcla de hierbas, la pimienta negra, el eneldo y el aminos o *tamari* líquidos. Saltee tres o cuatro minutos. Añada el pimiento rojo y el calabacín. Saltee otros cinco minutos. Añada el tomate y siga salteando otros tres o cuatro minutos. Añada los garbanzos y deje cocer a fuego lento otros cinco minutos, removiendo con frecuencia. Añada el zumo de tomate y el caldo de verduras. Lleve a ebullición. Reduzca el fuego. Corte las hojas de albahaca finas, añada a la sopa, y deje a fuego lento otros cuatro o cinco minutos. Retire las hojas de laurel antes de servir.

Sopa de cebada y verduras

Aunque la sopa de cebada se hace tradicionalmente con buey, en esta deliciosa receta, las verduras y las lentejas crean un rico sabor y textura, sin la grasa adicional. Es también una receta baja en azúcar, que es adecuada para los diabéticos. No deje que la larga lista de ingredientes lo intimide; la mayoría son especias que se mezclan para crear una sopa llena de sabor y fragancia.

4 raciones

1 cucharadita de aceite de oliva

1 cucharadita de semillas de mostaza amarilla o marrón

Una pizca de copos de pimientos rojos machacados o chile en polvo

½ cucharadita de pimienta negra

1 taza de puerros o cebolla picados

1 taza de apio, cortado en trozos de medio centímetro

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

1 taza de lentejas

½ taza de cebada perlada, enjuagada y escurrida

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de cilantro molido

½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida

1 taza de zanahorias cortadas a dados

1 taza de patatas rojas o rojizas, cortadas en dados pequeños

1 cucharadita de orégano seco

4 a 6 tazas de caldo de verduras

2 hojas de laurel

3 tazas de espinacas o rúcula o ambas, cortadas a trozos

¼ de taza de perejil fresco picado

Caliente el aceite de oliva en una cazuela a fuego medio alto. Añada las semillas de mostaza y deje que se abran en el aceite caliente. Añada el pimiento rojo, la pimienta negra, los puerros, el apio y el aminos o el *tamari* líquidos. A continuación, incorpore las lentejas.

Saltee hasta que los puerros se vuelvan transparentes, unos dos o tres minutos. Incorpore la cebada y remueva hasta que todo esté bien mezclado. Añada el comino, el cilantro y la pimienta de Jamaica y continúe salteando otros dos o tres minutos, o hasta que la cebada se dore ligeramente. Remueva a menudo. Añada la zanahoria, la patata y el orégano. Deje a fuego lento otros tres minutos. Añada un

poco de caldo de verduras si la mezcla se seca.

Cuando esté todo bien dorado, añade cuatro tazas de caldo de verduras y las hojas de laurel. Lleve a ebullición, luego reduzca el calor y deje a fuego lento hasta que la zanahoria y la patata estén cocidas y la avena esté blanda. Añada las espinacas. Añada más caldo de verduras si es necesario, conforme la avena vaya absorbiendo el líquido. Retire las hojas de laurel antes de servir.

Adorne con perejil fresco picado.

Sopa de tortilla mexicana con aguacate y cilantro fresco

Hecha con especias picantes, verduras frescas, tiras crujientes de tortilla y un caldo espeso, la versión de esta receta clásica hecha por el Centro Chopra le calentará de dentro afuera.

4 raciones

2 cucharaditas de aceite de oliva

1 taza de puerros o cebolla roja picados

1 cucharadita de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

1 cucharadita de pimienta negra

½ cucharadita de copos de pimientos rojos machacados

1 cucharadita de chile suave en polvo

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de cilantro molido

1 cucharadita de orégano seco

1 taza de zanahorias cortadas a dados

½ taza de pimiento verde troceado

4 tazas de caldo de verduras

1 taza de maíz, fresco o congelado (use ecológico si es posible)

¼ de taza de pimiento rojo asado, troceado

2 tortillas de maíz, cortadas a tiras de 2,5 centímetros

¼ de taza de cilantro fresco picado

1 taza de aguacate fresco, cortado a dados

Varias ramitas de cilantro con su tallo (para adornar)

En una olla, caliente 1 cucharadita de aceite de oliva y añada los puerros. Añada el aminos o *tamari* líquidos, la pimienta negra, los copos de pimiento rojo machacados, el chile en polvo, el comino, el cilantro y el orégano. Saltee durante un minuto. A continuación, añada la zanahoria y el pimiento. Saltee dos minutos y añada ½ taza del caldo de verduras. Continúe cociendo a fuego lento durante cuatro o cinco minutos. Añada el maíz, el pimiento rojo asado y el resto del caldo de verduras. Deje cocer a fuego lento hasta que la zanahoria esté casi blanda.

En una sartén pequeña, caliente la cucharadita de aceite de oliva que queda y añada las tiras de tortilla. Sofríalas rápidamente hasta que estén crujientes. Aparte del calor y, sin dejar de remover, eche las tiras de tortilla en la sopa, junto con el cilantro fresco. Reparta el aguacate en cuencos individuales. Con un cucharón, eche la sopa encima el aguacate y adorne con los tallos de cilantro. Sirva enseguida.

Sopa Mulligatawny

4 raciones

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de semillas de mostaza amarilla o marrón

1½ tazas de puerros o cebollas cortados en trozos pequeños

1 taza de apio cortado en trozos pequeños

4½ tazas de caldo de verduras

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

½ cucharadita de pimienta de cayena o copos de pimienta rojo machacados

1 zanahoria grande cortada en trozos pequeños

1 patata grande, cortada a dados

1 pimienta rojo mediano, cortado a trozos pequeños

1 pimienta verde mediano, cortado a trozos pequeños

1 tomate grande, cortado a trozos pequeños

1 cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de cilantro molido

1 cucharada de comino molido

½ cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta negra

1 taza de leche de coco

2 a 4 cucharadas de zumo de limón

¼ de ramillete de hojas de cilantro fresco picado

½ taza de coco a tiras, tostado (fresco si es posible)

Caliente el aceite en una olla grande. Abra las semillas de mostaza en el aceite caliente y luego añada los siguientes ingredientes por orden, dejando dos minutos entre cada uno para saltearlos: puerros, apio, ½ taza de caldo de verduras, aminos líquido o *tamari*, y pimienta de cayena. Añada la zanahoria, la patata, los pimientos, el tomate, la cúrcuma, el cilantro en polvo, el comino, la sal, la pimienta negra, y las cuatro tazas restantes de caldo de verduras y saltee brevemente. Deje a

fuego lento 20 minutos. Añada la leche de coco y el zumo de limón antes de servir. Adorne los cuencos de sopa con el cilantro fresco y el coco.

Sopa de boniato al jengibre

Esta receta aprovecha el sabor naturalmente dulce del boniato y lo refuerza con el refrescante sabor del jengibre y otras hierbas. Los boniatos son muy nutritivos, con altos niveles de hierro, calcio, carbohidratos completos y vitaminas A, C y B₆.

4 raciones

1 cucharadita de aceite de oliva

Una pizca de pimienta roja machacada

1 taza de puerros o cebollas picados

1 cucharada de jengibre fresco picado o una cucharadita de jengibre en polvo

2 cucharadas de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

5 tazas de boniatos, pelados y cortados a dados

1 cucharadita de cilantro molido

1 cucharadita de *garam masala*

6 tazas de caldo de verduras

¼ de taza de cilantro fresco picado

Caliente el aceite de oliva en una olla a fuego medio alto. Añada los pimientos fileteados, los puerros, el jengibre y el aminos o *tamari* líquidos. Saltee durante dos o tres minutos. Añada los boniatos y saltee hasta que estén bien recubiertos y empiecen a dorarse ligeramente. Añada el cilantro y el *garam masala*. Saltee otros dos minutos, removiendo a menudo. Añada el caldo de verduras hasta cubrir los boniatos y llévelo a ebullición. Reduzca el calor y deje a fuego lento hasta

que los boniatos estén tiernos al pincharlos con un tenedor; pruébelos después de cinco minutos. Mézclelo todo con una batidora de mano o un robot de cocina hasta que la mezcla tenga una consistencia suave, añadiendo más caldo si es necesario. Vuelva a calentar antes de servir y adorne con el cilantro fresco.

Sopa tailandesa de calabaza

DE 4 a 6 raciones

1 calabaza grande, sin semillas y limpia (cualquier calabaza de invierno servirá)

1 cucharadita de aceite de oliva

2 tazas de puerros cortados en trozos pequeños

½ taza de pimientos rojos machacados

1 cucharada de jengibre fresco picado fino

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

½ taza de zumo de manzana

2 tallos medianos de hierba limón, cortados en 10 centímetros de largo

2 cucharaditas de cilantro molido

1 cucharadita de comino molido

4 o 5 tazas de caldo de verduras (suficiente para cubrir las verduras)

Una lata de 340 gramos de leche de coco

¼ de taza de menta fresca cortada muy fina

¼ de taza de albahaca fresca cortada muy fina

Precaliente el horno a 180º centígrados

Corte la calabaza por la mitad, elimine las semillas y coloque la calabaza con el lado cortado hacia abajo en una fuente de hornear. Añada unos 2,5 centímetros de agua y cubra con papel de aluminio. Hornee durante una hora, o hasta que esté blanda. Cuando esté lo bastante fría para tocarla, quítele la piel y córtela en trozos de 5 centímetros. (También puede asar la calabaza: pélela, córtela en trozos de 5 centímetros y mézclela con una cucharada de aceite de sésamo, 1 cucharadita de comino molido y 1 cucharadita de cilantro en polvo. Ponga los trozos en una bandeja de hornear y hornee durante 30 minutos. Deje enfriar.)

En una olla, caliente el aceite de oliva. Añada los puerros, los trozos de pimienta roja y el jengibre y saltee.

Añada el aminos o *tamari* líquidos y los trozos de calabaza horneados y lleve a punto de hervor. Añada el zumo de manzana, la hierba limón, el cilantro y el comino. Deje a fuego lento tres minutos. Añada caldo de verduras justo para cubrir la calabaza y cueza a fuego lento 10 o 15 minutos. Retire la hierba limón. Use una batidora de mano o un robot de cocina para convertir la sopa en una crema fina, añadiendo leche de coco poco a poco. Reparta la crema en cuencos individuales y adorne con la menta y la albahaca.

Sopa de calabaza muy sencilla

De 4 a 6 raciones

Use una calabaza de invierno con un sabor dulce. La carne naranja de la alegre calabaza está llena de betacaroteno, un antioxidante que ayuda a mejorar la función inmunitaria y reducir el riesgo de cáncer y las enfermedades cardíacas. Una taza de calabaza cocida tiene sólo 49 calorías, 2,7 gramos de fibra, 567 miligramos de potasio y 5.116 microgramos de vitamina A.

1 calabaza grande (alrededor de un kilo y medio) o tres tazas de calabaza en conserva

1 cucharadita de aceite de oliva

1 taza de puerros o cebollas en trozos pequeños

½ cucharadita de pimienta negra

1 cucharadita de canela en polvo

1 cucharadita de comino en polvo

1 cucharadita de *curry* en polvo

½ cucharadita de clavo en polvo

2 o 3 tazas de caldo de verduras

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

1 taza de leche de soja

½ cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

Nuez moscada en polvo

Si usa calabaza fresca, precaliente el horno a 180°. Lave la calabaza, córtela por la mitad y quite las semillas (resérvelas para tostarlas; vea «Consejo», aquí). Ponga las mitades de calabaza con la carne hacia abajo en una fuente de hornear. Añada una taza y media de agua y cubra la fuente con papel de aluminio. Hornee unos 30 minutos o hasta que la pinche con un cuchillo y este salga fácilmente. Deje enfriar, saque la pulpa de la calabaza de la corteza con una cuchara. Póngala en un cuenco y resérvela. Debería tener unas tres tazas de pulpa.

Caliente una olla a fuego medio y añada el aceite de oliva. Incorpore los puerros, la pimienta, la canela, el comino, el *curry* en polvo y el clavo. Saltee hasta que los puerros estén transparentes, entre cuatro y cinco minutos. Añada un poco de caldo de verduras si la mezcla empieza a secarse.

Incorpore la calabaza y continúe salteando otros tres o cuatro minutos. Añada el aminos o el *tamari* líquidos y dore la calabaza ligeramente. Añada caldo de verduras hasta cubrir la calabaza y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje a fuego lento unos 10 minutos. Use una batidora de brazo o un robot de cocina para conseguir una crema suave, añadiendo poco a poco la leche de soja y la vainilla (si la usa). Vuelva a poner la sopa en la olla y caliéntela si es necesario. Espolvoréela con un poco de nuez moscada para adornar.

Consejo: No tire a la basura las semillas de calabaza. Puede tostar estas apetitosas semillas, que son una buena fuente de proteínas, zinc y otras vitaminas. Póngalas en una

bandeja de hornear y tuéstelas a 180°C. hasta que estén de un color marrón claro, removiéndolas de vez en cuando para que se tuesten por todas partes. Vigílelas atentamente porque los frutos secos y las semillas se queman fácilmente.

Sopa de lentejas y espinacas

4 raciones

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de puerros o cebollas en trozos pequeños
- 1 taza de apio, cortado en trozos de medio centímetro
- 2 dientes de ajo picados o ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado
- Una pizca de pimienta roja machacado
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de romero fresco picado
- 1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*
- 1 taza de zanahorias cortadas a dados
- ½ taza de trigo bulgur (opcional)
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1 taza de lentejas, limpias, lavadas y escurridas
- 5 a 6 tazas de caldo de verduras
- 2 hojas de laurel

2 cucharadas de salsa de tomate concentrado

4 tazas de espinacas frescas cortadas

¼ de taza de perejil fresco picado

1 taza de tomates cortados a dados

Caliente una olla, añada el aceite de oliva y luego los puerros, el apio, el ajo, el pimiento rojo, la pimienta negra y el romero. Añada el aminos o *tamari* líquidos y la zanahoria. Saltee durante tres minutos y luego añada el bulgur (si lo usa), y saltee hasta que esté dorado. Añada el comino y la pimienta de Jamaica, removiendo a menudo. Añada las lentejas, 5 tazas de caldo de verduras y las hojas de laurel. Llévelo a ebullición y luego baje el fuego y déjelo a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, de 30 a 40 minutos. Añada más caldo de verduras si es necesario. Añada el tomate concentrado y las espinacas hasta que empiecen a estar blandas, unos cinco minutos. Retire las hojas de laurel antes de servir. Sirva en cuencos de sopa y adorne con el perejil fresco y los dados de tomate.

Platos principales y acompañamientos

Verduras y col salteadas

De 4 a 6 raciones

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de jengibre fresco picado

½ cucharadita de cúrcuma

2 manojos de acelgas o col rizada

1 repollo pequeño

1 cucharada de cilantro en polvo

1 ½ cucharaditas de sal

½ cucharadita de pimienta negra

Caliente el aceite de oliva y saltee el jengibre y la cúrcuma unos 40 segundos. Añada las acelgas y el repollo y mezcle a fuego vivo unos cuatro minutos. Espolvoree con el cilantro, la sal y la pimienta y remueva para rebozar las verduras. Añada 1/8 de taza de agua, cubra con una tapa que ajuste bien, y deje a fuego lento entre cinco y siete minutos o hasta que esté a su gusto.

Kicharee (palabra Punjabi que significa «mezcla»)

El *kicharee* es una comida maravillosamente equilibradora, ligera, nutritiva y fácil de digerir.

De 4 a 6 raciones

⅓ de taza de judías mungo partidas

⅔ de taza de arroz basmati u otro tipo de grano, como quinoa o cebada

½ cucharadita de cúrcuma molida

1 cucharada de jengibre fresco rallado o ½ cucharadita de jengibre molido

½ cucharadita de semillas de comino tostadas

½ cucharadita de cilantro molido

1 a 2 tazas de verduras de temporada, como col rizada, acelgas, espinacas,

guisantes, algas o setas

1 cucharadita de aceite de oliva o de cáñamo

Ponga las judías mungo, el arroz y 3 o 4 tazas de agua en una olla de tamaño medio. Lleve a ebullición y luego ponga a fuego lento. Añada la cúrcuma, el comino, el jengibre, el cilantro, y deje cocer, tapado, a fuego muy lento, removiendo con frecuencia para que las judías no se quemen. El tiempo total dependerá de lo antiguas y secas que sean las judías; empiece a probarlas para ver si están tiernas después de 15 o 20 minutos. Añada agua extra si es necesario para mantener las judías y el arroz húmedos. Cuando ambas cosas estén blandas, añada las verduras de temporada y el aceite a su gusto.

Verduras al *curry*

De 2 a 4 raciones

3 cucharadas de aceite de coco o aceite de oliva virgen

1 cucharadita de semillas de comino

1 cucharadita de semillas de cilantro

1 cucharadita de semillas de hinojo

1 cucharadita de semillas de mostaza amarilla o marrón

1 cucharada de jengibre fresco rallado

Una pizca de asafétida molida

2 o 3 tazas de verduras frescas de su elección, cortadas

Comino, cúrcuma y canela molidos, al gusto

Yogur o leche de coco (opcional)

Caliente el aceite de coco en una sartén grande a fuego medio alto. Añada el comino, el cilantro, el hinojo y las semillas de mostaza y saltee hasta que las

semillas estén ligeramente doradas y suelten un aroma delicioso, alrededor de un minuto. Añada el jengibre, la asafétida y las verduras cortadas y saltee unos segundos hasta que las verduras se hayan impregnado del aceite especiado. Añada ½ taza de agua o caldo de verduras y deje cocer a fuego lento hasta que esté hecho; unos 15 minutos. Añada el comino, la cúrcuma y la canela molidos al gusto. Añada cualquier verdura de cocción rápida como las espinacas y los guisantes al final y cocine tres minutos. También puede añadir leche de codo o yogur para conseguir una mezcla más cremosa.

Ratatouille

4 raciones

- 1 berenjena grande, pelada y cortada a dados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 puerros o cebollas grandes, cortados a trozos
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*
- 2 calabacines grandes, cortados a dados
- 3 pimientos verdes y rojos grandes, cortados a dados
- 2 tazas de tomates, a dados
- 1 ½ tazas de caldo de verduras
- ½ taza de albahaca fresca cortada fina

Sumerja los trozos de berenjena en un cuenco con agua y un poco de sal. Deje a un lado. Caliente el aceite de oliva en una cazuela grande a fuego medio. Añada los puerros, el condimento italiano, el orégano, el tomillo, la pimienta negra, el ajo en polvo y el aminos o *tamari* líquidos y saltee unos momentos. Añada la berenjena, los calabacines y los pimientos y saltee unos cuatro o cinco minutos. Incorpore los tomates y continúe cocinando a fuego lento otros tres o cuatro minutos. Añada el caldo de verduras cuando la mezcla empiece a secarse. Deje cocer a fuego lento unos 20 o 30 minutos. Añada la albahaca fresca justo antes de servir.

Aloo Gobi

El Aloo Gobi es un plato indio especiado hecho tradicionalmente con coliflor y patatas. Esta deliciosa versión incluye una serie de especias ricas en nutrientes, como la cúrcuma, el jengibre y la pimienta de cayena.

De 4 a 6 raciones

3 cucharadas de aceite de oliva

½ cucharadita de jengibre fresco rallado

½ cucharadita de cúrcuma

2 patatas medianas, peladas y cortadas en cubos de 2,5 centímetros

1 coliflor mediana, cortada en ramilletes de 2,5 centímetros

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de cilantro molido

½ cucharadita de pimienta de cayena

1 cucharadita de sal

4 cucharadas de cilantro fresco picado

Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añada el

jengibre y la cúrcuma y saltee unos 40 segundos. Añada las patatas, suba el fuego a fuerte y saltee cuatro minutos. Añada la coliflor, el comino, el cilantro, la pimienta de cayena y la sal y saltee ocho minutos. Añada 4 cucharadas de agua, tape herméticamente y deje cocer hasta que las verduras estén tiernas. Justo antes de servir, añada el cilantro fresco.

Garbanzos al chile

De 4 a 8 raciones

2 tazas de garbanzos cocidos, escurridos

1 cucharada de pasta de chile, al estilo tailandés

¼ de cucharadita de hierba limón

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

¼ de taza de leche de coco ligera

2 cucharadas de cilantro fresco picado fino

Caliente una sartén pequeña a fuego medio. Añada los garbanzos, la pasta de chile, la hierba limón y el aminos líquido. Cocine, removiendo con frecuencia, hasta que la pasta de chile se funda y los garbanzos empiecen a dorarse, alrededor de 10 minutos. Incorpore la leche de coco y cocine hasta que espese un poco, unos cinco minutos. Retire del fuego. Mezcle con el cilantro justo antes de servir.

Pilaf de quinoa

De 4 a 6 raciones

Sirva este plato para acompañar el principal o como el plato estrella de la comida.

1 taza de quinoa, limpia y lavada

2 ½ tazas de caldo de verduras o agua

1 cucharadita de aceite de oliva

Una pizca de escamas de pimiento rojo machacado

½ cucharadita de pimienta negra

1 taza de puerros o cebollas picados

1 cucharadita de comino molido

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

2 dientes de ajo, picados (opcionales)

2 calabacines medianos, partidos a lo largo y cortados en rodajas

2 puñados de verduras mezcladas (acelgas, espinacas, hojas de mostaza) lavadas y partidas en trozos

3 cucharadas de cilantro fresco cortado

1 cucharadita de orégano fresco

1 cucharadita de paprika o chile en polvo

1 tomate grande, a dados.

Tueste la quinoa en una sartén seca, removiendo con frecuencia, hasta que esté dorada, unos dos minutos. Lleve a ebullición dos tazas del caldo de verduras. Añada la quinoa y deje cocer a fuego lento hasta que absorba el líquido, entre 15 y 20 minutos. Ponga la quinoa en un cuenco y esponje con un tenedor. Deje que se enfríe.

En una sartén honda, caliente el aceite de oliva a fuego medio; añada las escamas de pimiento rojo, la pimienta negra, los puerros, el comino, el aminos líquido y el ajo (si lo usa). Saltee hasta que los puerros estén dorados por los bordes, alrededor de cinco minutos. Añada el calabacín y la calabaza y saltee otros tres o cuatro minutos, hasta que empiecen a estar tiernas. Incorpore las verduras y continúe salteando hasta que estén apenas blandas. Retire del fuego, escurriendo el

exceso de líquido y resérvelo.

Añada el cilantro, el orégano, el chile en polvo y el tomate a la quinoa. Remueva, y luego incorpore la mezcla de verduras. Mézclelo todo bien.

Puede servir esta receta caliente, como plato de acompañamiento de *pilaf* o como una maravillosa ensalada fría sobre un lecho de verduras.

Fideos al estilo tailandés (*Pad Thai*)

En Tailandia tradicionalmente el *pad Thai* es un plato ligero de fideos con un sabor complejo creado a partir de una mezcla de especias frescas. En su encarnación occidental, suele ser un plato pesado y aceitoso con un fuerte acento en los sabores dulce y salado. Esta deliciosa receta del Centro Chopra se basa en la versión original, más ligera. En lugar de sofreír los fideos en una gran cantidad de aceite, se cocinan con un poco de aceite de oliva, caldo de verduras y una mezcla única de especias y hierbas.

4 raciones

450 gramos de tofu o *tempeh* marinados (vea la receta aquí) o dos tazas de pollo cocinado y cortado a dados (también puede usar tofu natural, si lo prefiere)

Salsa tailandesa

½ taza de caldo de verduras

¼ de taza de vinagre de arroz

2 cucharadas de zumo de manzana

2 cucharaditas de zumo de limón

1 cucharadita de pasta de miso

1 cucharadita de jarabe de arce

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

2 cucharadas de hojas de albahaca cortadas finas

Fideos

225 gramos de fideos de arroz o de soba (trigo sarraceno)

1 cucharadita de aceite de oliva o sésamo

½ taza de puerros o cebollas cortados

Una pizca de escamas de pimiento rojo machacadas

1 cucharadita de cilantro en polvo

2 cucharadas de jengibre fresco picado

1 diente de ajo, picado (opcional)

2 cucharadas de caldo de verduras

2 cucharadas de almendras fileteadas tostadas

¼ de taza de cebolletas, las partes verdes y las blancas

2 tazas de brotes de judías mungo, lavados

½ taza de cilantro fresco picado

Si usa *tempeh* o tofu marinados, retírelo del marinado y córtelo en tiras de 2,5 centímetros. Reserve.

En una batidora, mezcle todos los ingredientes de la salsa tailandesa y tritúrelos hasta conseguir un puré fino. Añada la albahaca después de mezclar. Reserve.

Cocine o remoje los fideos, según las instrucciones del paquete. Escúrralos, póngalos en un cuenco grande y rocíelos con más aceite para impedir que se peguen.

Consejo: Ponga en remojo los fideos sólo hasta que estén ligeramente blandos y flexibles, pero no hinchados del todo. Si los remoja hasta que estén lo bastante blancos para comer, cuando los ponga en el plato, se convertirán en una papilla.

Caliente el aceite de oliva en una sartén grande o un *wok*. Añada los puerros, las escamas de pimiento rojo, el cilantro en polvo, el jengibre, y el ajo (si lo usa) y saltee durante dos minutos, añadiendo el caldo de verduras después de un minuto. Añada el tofu, las tiras de *tempeh* o el pollo. Tape, reduzca el fuego y déjelo a fuego lento tres o cuatro minutos.

Añada las almendras, las cebolletas, los brotes de judías y el cilantro. Deje a fuego lento hasta que esté bien caliente, de tres a cuatro minutos. Incorpore la salsa y deje cocer lentamente otros dos o tres minutos; luego vierta la mezcla por encima de los fideos y mueva hasta que esté todo bien mezclado. Sirva con verduras al vapor.

Marinada sencilla para tofu o *tempeh*

4 raciones

Un paquete de 450 gramos de tofu o *tempeh* fresco extra firme

$\frac{3}{4}$ de taza de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

$\frac{3}{4}$ de taza de vinagre de arroz

2 cucharadas de vinagre balsámico

2 cucharadas de jarabe de arce

1 cucharadita de jengibre molido

1 cucharadita de comino molido

$\frac{1}{2}$ cucharadita de escamas de pimiento rojo machacadas

1 cucharadita de aceite de sésamo

Corte el tofu o el *tempeh* en láminas de 0,6 centímetros o córtelos en cubos. Mezcle el resto de ingredientes en una fuente de hornear no demasiado honda. Añada el tofu o *tempeh*. Deje en remojo toda la noche. Para acelerar el proceso, hornee el tofu o *tempeh* a 180 °C entre 20 y 30 minutos, luego enfríe. Saque el tofu o *tempeh* de la marinada y úselo en diversos platos. Guarde en un contenedor de

cierre hermético.

Las mejores hamburguesas de tofu

Salen 8 hamburguesas

2 a 3 rebanadas de pan seco

2 cucharadas de aceite de oliva

1 taza de puerros o cebollas a trozos

½ cucharadita de pimienta negra

450 gramos de tofu fresco, bajo en grasas, firme o extra firme, escurrido y desmenuzado

¼ de taza de frutos secos y semillas mezclados (semillas de girasol, avellanas, piñones, almendras u otros)

1 taza de calabacín rallado

1 taza de zanahoria rallada

1 cucharadita de albahaca seca

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de tomillo seco

1 cucharadita de estragón seco

1 cucharadita de ajo picado o 1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

Pre caliente el horno a 180°. Ponga el pan en un robot de cocina y tritúrelo hasta convertirlo en migas, luego reserve. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén pequeña, a fuego fuerte. Añada los puerros y el pimiento y saltee entre dos y tres minutos. Aparte del fuego y enfríe. Ponga el tofu, la mezcla de

frutos secos y semillas, el calabacín, la zanahoria y los puerros salteados en un robot de cocina. Pulse para triturar unas cuantas veces, añada la albahaca, el orégano, el tomillo, el estragón, el ajo y el aminos o *tamari* líquidos. Continúe hasta alcanzar una consistencia sin grumos. La mezcla debería quedar espesa, pero firme.

Llene la mitad de una taza medidora con la mezcla y haga bolas. Aplástelas para formar hamburguesas y reboce ambos lados con la miga de pan. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén y saltee las hamburguesas brevemente, hasta que estén doradas, añadiendo un poco más de aceite si lo absorben, antes de dorar el segundo lado. Coloque en una bandeja aceitada y hornee entre 10 y 15 minutos, hasta que estén firmes. Sirva en un panecillo o como primer plato con una salsa de su elección.

Ensaladas

Ensalada ácida con bayas y cítricos, en forma de sol

4 raciones

2 naranjas, peladas y cortadas a gajos

1 taza de fresas frescas fileteadas

1 taza de frambuesas o moras frescas

1 taza de arándanos frescos

Lave y escurra bien la fruta. Corte los gajos de naranja por la mitad. Prepare el aliño (vea la receta a continuación) y póngalo en un cuenco grande. Ponga las naranjas en el cuenco y mézclelas con el aliño. Retírelas del cuenco y colóquelas en una fuente como capa inferior. Reserve 10 trozos para adornar. Meta las fresas en el aliño y mézclelas bien. Sáquelas y colóquelas alrededor de los gajos de naranja, como si fueran los rayos del sol. Moje las frambuesas, colóquelas encima de las naranjas y luego haga lo mismo con los arándanos y colóquelos alrededor de las frambuesas. Está creando un sol con la fruta. Rocíelo todo con el aderezo y adorne con los trozos de naranja que ha reservado.

Aderezo

¼ de taza de vinagre de arroz

¼ de taza de jarabe de arce o miel ecológica

1 cucharada de vinagre balsámico

1 cucharadita de Bragg Liquid Aminos, *tamari* o salsa de soja ligera

½ cucharadita de canela molida

½ cucharadita de jengibre molido

½ taza de zumo de manzana

Junte todos los ingredientes y mézclelos bien

Verduras de la diosa con gorgonzola

Esta deliciosa ensalada alimentará su amor por los placeres sensoriales del paladar. El sabor dulce y crujiente de las avellanas glaseadas con miel contrasta con el penetrante sabor del gorgonzola y las espinacas. Disfrútelo como aperitivo o como primer plato ligero.

De 4 a 6 raciones

900 gramos de espinacas frescas, lavadas y al vapor

1 taza de avellanas glaseadas con miel (vea la receta a continuación)

½ taza de queso gorgonzola desmenuzado

½ taza de pasas de Corinto

3 cucharadas de aliño de semillas de amapola (vea la receta a continuación)

Mezcle bien todos los ingredientes y colóquelos en platos que habrá enfriado previamente.

Avellanas glaseadas con miel

Sale una taza; de 4 a 6 raciones

½ cucharadita de aceite de oliva

1 taza de avellanas

1 cucharada de miel

Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio (no deje que empiece a humear). Eche las avellanas y saltee hasta que estén doradas, unos dos minutos. Añada la miel y recubra bien las avellanas, Deje enfriar por completo antes de usar.

Aliño de semillas de amapola

Sale alrededor de ¾ de taza

1 cucharada de mostaza de Dijon

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de miel

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

1 cucharada de zumo de limón

½ taza de zumo de naranja

¼ de taza de yogur natural

1 cucharada de semillas de amapola

Mezcle todos los ingredientes en un bote pequeño y agite bien. El aliño se puede guardar en el frigorífico varios días.

Tabulé del Centro Chopra

Las verduras, cereales y legumbres de esta sabrosa ensalada proporcionan un flujo de energía constante que es especialmente equilibrador para los que tienen propensión a irritarse y comer en exceso si antes se han hecho pasar hambre.

4 raciones

1 ¾ de taza de caldo de verduras o agua

1 taza de trigo bulgur

1 cucharadita de aceite de oliva

½ taza de puerros o cebollas troceados

¼ de taza de pimiento rojo asado y picado (fresco también va bien)

1 taza de calabacín cortado a cubos

½ taza de alubias secas o en lata (lavadas)

1 taza de tomates cortados a dados

½ taza de perejil u otra hierba aromática frescos, picados

2 cucharadas de albahaca fresca cortada fina

½ taza de menta fresca picada

2 cucharadas de aceitunas Kalamata, sin hueso y fileteadas

En un cazo pequeño, lleve a ebullición una taza y media del caldo de verduras, añada el bulgur. Remueva con un tenedor, retire del fuego y cubra con una tapadera que ajuste bien. Déjelo en remojo unos 15 minutos. Esponje con un tenedor, ponga en un cuenco grande y deje enfriar.

Mientras, caliente el aceite de oliva en una sartén, a fuego medio. Añada los puerros y saltee. Añada el pimiento y el calabacín y saltee otros dos minutos. Añada las alubias y saltee dos minutos más. Añada el cuarto de taza de caldo de verdura que le queda cuando la mezcla empiece a secarse. Aparte del fuego y deje enfriar. Añada los tomates, el perejil, la albahaca, la menta y las aceitunas al bulgur frío y mezcle. Para terminar, vierta el aliño (vea la receta a continuación) por encima de la mezcla de bulgur.

Aliño

2 cucharadas de zumo de limón

1 cucharada de zumo de manzana

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o *tamari*

1 cucharadita de eneldo seco

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra

2 dientes de ajo picados o ½ cucharadita de ajo en polvo

2 cucharaditas de aceite de oliva

En un cuenco pequeño, mezcle todos los ingredientes excepto el aceite de oliva. Bata la mezcla y continúe removiendo mientras añade lentamente el aceite de oliva.

Variaciones

Esta receta se presta a un sinnúmero de variaciones. Puede sustituir las verduras utilizadas aquí por otras de su preferencia, cortadas, ralladas o en juliana. Para un sabor y textura adicionales, pruebe a añadir pasas de corinto o de otros tipos, semillas de girasol, piñones o queso feta. ¡Buen provecho!

Ensalada *Kashi*

De 4 a 6 raciones

1 taza de zanahoria a dados

1 taza de apio a dados

½ taza de pimiento rojo asado y cortado a dados

¾ de taza de alubias mezclada, cocinadas y enfriadas (puede usar todo tipo de alubias y legumbres: guisantes, lentejas, azukis, etc.).

4 tazas de cereal *kashi* cocido

¼ de taza de piñones tostados

½ taza de semillas de girasol tostadas

⅛ de taza de vinagre de vino tinto

1 cucharada de aceite de sésamo

⅛ de taza de mostaza preparada

⅛ de taza de Bragg Liquid Aminos o salsa *tamari*

¼ de cucharadita de pimienta negra

1 cucharada de aceite de oliva

En un cuenco grande, mezcle la zanahoria, el apio, el pimiento rojo, las alubias, el cereal *kashi*, los piñones y las semillas de girasol. En otro cuenco, mezcle el vinagre, el aceite de sésamo, la mostaza, el aminos o *tamari* líquidos, la pimienta negra y el aceite de oliva; incorpórelo a la ensalada y mézclelo bien.

Condimentos, mojos y salsas

Raita de pepino

4 raciones

3 pepinos pequeños, pelados, sin semillas y cortados a dados

2 cucharadas de zumo de limón

1 cucharadita de comino molido

½ cucharadita de eneldo seco

Una pizca de sal

2 cucharaditas de cilantro fresco triturado

1 taza de yogur natural desnatado

Ponga los pepinos en un cuenco pequeño. Añada el zumo de limón, el comino, el eneldo, la sal y el cilantro y mezcle suavemente. Añada el yogur y mezcle con un tenedor. Sirva como condimento con *curry* o como aliño para ensaladas y rollitos.

Hummus de garbanzos germinados

Salen 3 tazas

2 tazas de garbanzos germinados

1 cucharada de aceite de girasol

3 cucharadas de zumo de limón

½ cucharadita de pimienta negra recién molida

½ cucharadita de pimentón dulce en polvo

½ taza de zanahoria rallada

½ taza de perejil fresco picado fino

Sal al gusto

Ponga los garbanzos, el aceite de girasol, el zumo de limón, la pimienta y el pimentón dulce en un robot de cocina que tenga una cuchilla de acero inoxidable. Triture hasta que la mezcla forme una pasta fina. Pase la mezcla a un cuenco, incorpore la zanahoria y el perejil, mezcle y sazone al gusto.

Curry masala fácil

Salen de 1½ a 2 tazas

Esta sencilla salsa se puede usar con muchas combinaciones de verduras. También se puede usar con el tofu asado o como base para una sopa.

2 cucharadas de aceite de oliva

1 taza de puerros o cebollas blancas troceados finos

1 cucharada de jengibre fresco picado o una cucharada de jengibre molido

1 cucharadita de comino molido

½ cucharadita de pimienta de cayena o escamas de pimienta roja machacadas

½ taza de cúrcuma

1 tomate maduro grande, cortado fino

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o salsa de *tamari*

Caliente el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio. Añada los puerros y el jengibre y saltee. Añada el comino, la pimienta de cayena, la cúrcuma y el tomate y saltee durante un minuto. Añada el aminos o el *tamari* y deje a fuego lento durante dos minutos.

Salsa picante de tomate y mango

Salen de 1½ a 2 tazas

1 chile Anaheim suave, entero, asado y pelado. O un ¼ de taza de chiles verdes suaves en conserva.

1 mango maduro, cortado a dados

2 tomates maduros medianos, cortados a dados

1 cucharada de Bragg Liquid Aminos o salsa de *tamari* o salsa de soja

1 cebolla o puerro mediano, troceado

2 dientes de ajo, picados o 1 cucharadita de jengibre fresco molido

1 cucharada de zumo de limón

¼ de taza de cilantro fresco picado

1 cucharadita de comino molido

½ cucharadita de cilantro molido

Para asar el chile

Usando unas pinzas de acero inoxidable, sostenga el chile encima de la llama directa de un fuego de gas. Deje que se chamusque la piel hasta que se cuartee. Con cuidado, dele la vuelta al chile continuamente para chamuscar la mayor superficie posible. Póngalo en una bolsa de papel, donde se acabará de hacer con su propio vapor y se desprenderá la piel. Déjelo en la bolsa hasta que se

enfríe lo bastante para manipularlo; unos 10 minutos. Quítele la piel bajo el grifo.

Para preparar la salsa

Trocee el chile y póngalo en un cuenco. Añada el mango y el tomate y resérvelo. Caliente el aminos o el *tamari* líquidos en una sartén mediana a fuego suave. Añada la cebolla y el ajo y saltee rápidamente. Añada la mezcla de cebolla a la de mango. Añada el zumo de limón, el cilantro fresco, el comino y el cilantro en polvo y mezcle bien. Enfríelo durante una hora antes de servir. Añada una cucharadita de aminos o *tamari* si quiere un sabor más salado.

Chutney de menta

Sale 1 taza

1 taza de yogur natural, preferiblemente desnatado

Un ramillete de cilantro fresco

Un trozo de jengibre de 5 centímetros, pelado

1 chile serrano

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de comino molido

½ cucharadita de azúcar granulado

¼ de taza de hojas de menta, sin tallo

Ponga todos los ingredientes en una batidora y mezcle hasta que el *chutney* tenga una consistencia fina. Sirva a temperatura ambiente.

Pesto fresco con almendras

Sale 1 taza

1 puerro pequeño

½ taza de almendras

2 tazas de hojas de albahaca frescas algo apretadas

½ taza de aceite de oliva

½ taza de zumo de limón

1 cucharadita de pimienta negra

Corte y deseche la parte verde de los puerros y recorte la base. Corte en cuatro a lo largo la parte blanca y lave bien bajo el grifo para eliminar cualquier suciedad y arena. Escorra. Corte a trozos. Ponga las almendras en un robot de cocina y pulse varias veces. Añada el puerro y el resto de ingredientes y mezcle hasta conseguir una pasta sin grumos.

Sugerencias de servicio

Mézclelo con pasta fresca

Úselo para cubrir la pizza

Sirva con arroz hervido

Extienda en sándwiches, en lugar de mostaza o mayonesa

Añada a la sopa italiana para darle más sabor

Postres

Parfait de yogur con bayas

4 raciones

450 gramos de bayas frescas o 280 gramos de bayas congeladas

½ cucharadita de clavo molido

½ cucharadita de canela molida

2 tazas de yogur natural, con preferencia desnatado

1 cucharadita de extracto de vainilla

2 cucharadas de jarabe de arce o miel ecológica

En una sartén pequeña, caliente las bayas, añadiendo un poco de agua según sea necesario para impedir que se quemen. Deje a fuego lento uno o dos minutos. Añada el clavo y la canela y continúe cocinando a fuego lento hasta que las bayas empiecen a ablandarse, entre tres y cinco minutos. Retire del fuego y viértalo en un cuenco para que se enfríe un poco. Si las bayas han soltado demasiado líquido, use una espumadera para pasarlas al cuenco.

Añada el yogur y la vainilla y mezcle bien. Endulce al gusto con jarabe de arce. Sirva con granola o cereales calientes para el desayuno o disfrútelo como postre ligero o tentempié.

El increíble pastel de chocolate doble del Centro Chopra

El zumo de manzana y el tofu le dan a este pastel de chocolate una textura

rica y húmeda sin los muchos gramos de grasa saturada que contienen las recetas tradicionales. Es un postre excelente para las celebraciones con nuestros seres queridos.

12 raciones

340 gramos de tofu cremoso desnatado, firme o extra firme, desmenuzado y dejado escurrir durante 20 minutos

¼ de taza de aceite de colza

1 taza de jarabe de arce

¾ de taza de compota de manzana

2 cucharaditas de extracto de vainilla

1 taza de harina pastelera de trigo integral

¾ de taza de cacao en polvo sin endulzar

2 cucharaditas de levadura en polvo

1 cucharadita de bicarbonato sódico

1 taza de pepitas de chocolate

Precaliente el horno a 180º

Aceite un molde de repostería redondo de 20 centímetros o uno rectangular de 35 por 25 centímetros Use un robot de cocina o una batidora para trabajar el tofu, el aceite de colza, el jarabe de arce, la compota de manzana y la vainilla hasta que la masa esté homogénea. Reserve.

En un cuenco grande, mezcle la harina, el cacao en polvo, la levadura en polvo y el bicarbonato sódico. Vierta estos ingredientes en la mezcla de ingredientes secos y mezcle. Introduzca con cuidado las pepitas de chocolate, y procure no mezclarlas en exceso.

Vierta la masa en el molde de hornear ya preparado y hornee entre 30 y 40 minutos o hasta que al pincharla con un palillo, este salga limpio. Una vez que el

pastel se enfríe, glaséelo (vea la receta a continuación).

Glaseado de chocolate

1 taza de mantequilla sin sal

4 tazas de pepitas de chocolate

340 gramos de tofu cremoso

¼ de taza de jarabe de arce

Funda la mantequilla y las pepitas de chocolate en un cazo a fuego suave y remuévalo hasta que esté homogéneo. En un robot de cocina o una batidora, mezcle el tofu y el jarabe de arce. Añada la mantequilla y el chocolate fundidos a la mezcla de tofu. Deje enfriar a temperatura ambiente antes de glasear el pastel.

Galletas de avena veganas

Estas sabrosas galletas tienen una textura suave y elástica maravillosa, creada por la mezcla del mango, coco, avena y frutos secos.

Salen entre 20 y 22 galletas

½ taza de puré de mango

1 taza de azúcar moreno natural

2 cucharadas de jarabe de arce

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 taza de copos de avena

1 taza de harina sin blanquear o de espelta

1 taza de dátiles u otras frutas desecadas

1 taza de pasas de Corinto

1 taza de copos de coco

½ cucharadita de bicarbonato sódico

1 cucharadita de canela molida

1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida

Precaliente el horno a 180°

Engrase bandejas de hornear o úntelas con aceite vegetal. Mezcle el puré de mango, el azúcar, el jarabe de arce y la vainilla. Aparte, en un cuenco grande, mezcle todos los demás ingredientes. Mezcle los ingredientes húmedos con los secos con las manos.

Use una medida de un cuarto de taza para hacer porciones con la masa y forme bolas. Póngalas en las bandejas de hornear ya preparadas y hornee durante 15 minutos, hasta que estén doradas.

Bebidas

Té de jengibre

El té de jengibre es una potente bebida purificadora que elimina toxinas y restablece el equilibrio del cuerpo. También beneficia el sistema digestivo y ayuda a reducir el ansia de alimentos dulces y salados. El Centro Chopra recomienda beber dos o tres tazas de té de jengibre caliente cada día.

Para preparar alrededor de un litro de té de jengibre

Parta un trozo de 5 centímetros de jengibre sin pelar en pedazos y póngalo en un cazo de dos o tres litros con un litro de agua purificada. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento 15 minutos. Cuele el té y guárdelo en un termo o una jarra de cristal.

Para hacer una taza de té de jengibre

Coja un trozo de raíz de jengibre sin pelar y rállelo hasta conseguir una cucharilla colmada. Remueva el jengibre en una taza de agua caliente y deje reposar dos minutos. Cuélelo o deje que se pose en el fondo de la taza.

Lassi dulce

Tradicionalmente se sirve *lassi* al final de la comida para ayudar a la digestión. Su consumo es mejor cuando hace calor.

De 4 a 6 raciones

1 taza de yogur natural, con preferencia desnatado

¼ de taza de azúcar granulado o miel

2 a 3 tazas de agua filtrada fría

¼ de cucharadita de cardamomo molido

2 cucharaditas de agua de rosas (opcional)

Mezcle todos los ingredientes en una jarra grande y agite, o póngalos en una batidora y mezcle unos 30 segundos.

Ponga en el frigorífico durante 30 minutos antes de servir.

*Es un concentrado de proteínas líquido, con certificado de no ser un producto OGM (organismo genéticamente modificado).

*Si no encuentra jícama en su zona, puede sustituirlo por peras asiáticas o manzanas crujientes, castañas de agua, nabos blancos o rábanos.

Agradecimientos

Un nuevo libro hace que sienta lo afortunado que soy al ver que mis palabras llegan a publicarse como si pulsara un botón. No hay ningún botón, claro, sino el entregado trabajo de muchas personas entre bastidores. Agradecérselo aquí es una pequeña muestra del agradecimiento que merecen.

El equipo de Harmony Crown me ha apoyado y ha creído en mi trabajo incluso cuando el sector editorial pasa por cambios preocupantes. Tina Constable, directora de Crown, Mauro DiPreta, Tara Gilbride, Meredith McGinnis, y Ayelet Gruenspecht me han apoyado de modo infatigable.

Gary Jansen, ayudado por Amanda O'Connor, ha demostrado muchas veces lo que significa para un escritor que lo respalde un editor lleno de talento y entusiasmo. Nuestra relación ha llegado a ser de confianza, afecto y respeto mutuo.

La semilla de este libro la plantó Bob Marty, que a continuación lo desarrolló como programa para la cadena de televisión pública (PBS). Muchas gracias por tu creatividad y entusiasmo.

Mi vida de cada día está organizada de forma experta por los inspiradores empleados del Centro Chopra, tan cercanos y queridos como si fueran de la familia, empezando por Carolyn y Felicia Rangel. Para las necesidades especiales del libro, también debo darle las gracias a Sara Harvey, Kathy Bankerd, Kyla Stinnett, Teresa Long, y Attila Ambrus. Todos me habéis enseñado qué significa «espíritu en acción».

Desde que llegamos a Estados Unidos en 1970, recién casados, mi esposa Rita y yo hemos tenido la alegría de ver crecer a nuestra familia. Ahora está formada por Mallika, Sumant, Tara, Leela, Gotham, Candice y Krishu.

Permitid que esta breve expresión de agradecimiento represente lo mucho que os debo y lo profundamente que os aprecio.