

**Dr. David O'Hare**

# 5 minutos cada mañana

Ejercicios sencillos de meditación  
para estresados con prisa

Isthar  Luna-Sol

**Dr. David O'Hare**

# 5 minutos cada mañana

Ejercicios sencillos de meditación  
para estresados con prisa

EDICIONES

**Isthar**



**Luna-Sol**

«Libros, cursos y eventos con Estrella»



**Querido lector, si este libro le ha ayudado, dispone de más obras de este autor y de todo nuestro catálogo en:**

**Ediciones Isthara Luna-Sol**

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

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

+34 696 575 444

**Título original:** 5 minutes le matin

© **Autor:** David O'Hare

© **Traducción:** Sara Rincón

**Corrección:** Ricardo de Pablo

**Maquetación:** Antonio García Tomé

**Diseño cubierta:** Ed. Isthara Luna-Sol

**Primera edición:** junio 2019

© Editorial Primera Edición: Thierry Souccar Éditions

© Ediciones Isthara Luna-Sol 2019

Calle Arganda, 29

28005 - Madrid (España)

ISBN: 978-84-17230-54-8

Depósito legal: M-21776-2019

**Impreso en España**

Reservados todos los derechos. Este libro no puede ser reproducido, íntegra o parcialmente, por cualquier medio mecánico, electrónico o químico ya existente o de futura introducción, incluidas fotocopias, adaptaciones para radio, televisión, internet o webTV, sin la autorización escrita del editor.

# Nota editorial

La mente puede seguir alegando todo tipo de pretextos para evitar que te ocupes de lo más fundamental en la vida: tú mismo.

**5 minutos cada mañana** te dará todas las pautas y facilidades para que desarrolles la voluntad y la experiencia necesarias para adentrarte en tu mundo interior, recrear tu propia vida y, mucho más importante, empezar a conocerte realmente.

Hemos puesto mucho empeño en este «pequeño» gran libro, y es con gran ilusión como en Isthara Luna-Sol acogemos en nuestra familia a este nuevo autor *bestseller*: David O'Hare. Su trayectoria profesional como terapeuta especializado en la coherencia cardíaca le otorga la capacitación para hablar sobre lo que el ser humano necesita para encontrar su bienestar día tras día.

Esta obra —divertida, metódica y muy motivadora— muestra con toda evidencia los beneficios de la meditación, tan necesarios para nosotros. Es una guía tan básica, y a la vez tan esencial, que no solo te dejará sin excusas para no meditar, sino que también acabará con los pretextos para no ocuparte de tu propio bienestar.

Es el momento de decidir cómo quieres vivir y actuar en consecuencia... Pasito a pasito, experimentando y sintiendo de dentro hacia fuera la meditación como práctica diaria para vivir desde el equilibrio físico y emocional. Sin reglas, sin limitaciones, solo poniendo la intención y la constancia en disfrutar del momento presente.



# Índice

Agradecimientos.....	9
Introducción.....	11
<b>Capítulo 1.</b> Todo es meditación .....	15
<b>Capítulo 2.</b> Las bases .....	25
<b>Capítulo 3.</b> Qué beneficios puedes esperar .....	33
<b>Capítulo 4.</b> Una semana de meditaciones.....	41
<b>Capítulo 5.</b> Lunes: relajación .....	47
<b>Capítulo 6.</b> Martes: concentración.....	63
<b>Capítulo 7.</b> Miércoles: atención plena.....	77
<b>Capítulo 8.</b> Jueves: coherencia cardíaca .....	97
<b>Capítulo 9.</b> Viernes: meditación <i>metta</i> .....	113
<b>Capítulo 10.</b> Sábado: escáner corporal.....	127
<b>Capítulo 11.</b> Domingo: paseo meditativo .....	149
<b>Capítulo 12.</b> Los omitidos.....	167
<b>Capítulo 13.</b> Frustración y conclusión .....	171

<b>Anexo 1.</b> Concentración y atención plena .....	175
<b>Anexo 2.</b> El sistema nervioso autónomo .....	179
<b>Anexo 3.</b> El barorreflejo .....	189
<b>Anexo 4.</b> Fichas técnicas.....	195
Bibliografía .....	201

# Introducción

## La aurora

**D**omingo por la mañana. La aurora naranja. Presencio deslumbrado el amanecer en el Atlántico. Estoy en Cape Cod, casi casi una isla, donde durante un mes al año soy casi casi un isleño; es el mes de mis mañanas naranjas. Estas son las primeras tierras continentales americanas bañadas por la luz del día, las mismas que acogieron a los peregrinos que fundaron el Nuevo Mundo. Es mi primer domingo aquí este año, mi primer amanecer, la primera aurora.

Todos los años, durante once meses, espero con mucha ilusión estos amaneceres oceánicos, no me pierdo ni uno desde hace siete años. Mi despacho, frente al mar, está en una de las primeras casas, orientada al oriente y en el litoral —en sentido literal—, sobre pilotes. A las cuatro de la mañana tengo una cita con el claroscuro que precede al alba. Asisto a la inauguración de cada uno de los días de junio, cuando la bóveda refringente del sol corta la cinta del horizonte.




Mis cuatro últimos libros los escribí aquí. Durante un año, recopilé documentos, ideas y frases para después elaborarlos. He levantado los ojos en cada una de sus páginas, y cada día he seguido la ascensión progresivamente luminosa de una naranja que se apodera del azul que está por llegar. A veces me quedo sin respirar durante largos minutos, con la mirada perdida en el agua, reflexionando, mientras el murmullo del agua contra los pilares se vuelve vago y mis pensamientos se desvanecen entre la concentración y la expansión.

El amanecer del astro rey es una ceremonia que tiene su protocolo, sus paradojas y sus códigos. Cada mañana estoy invitado a ella, y mi contemplación se vuelve meditación. Estoy solo y me encuentro. Dialogo con mis pensamientos. Exploro mis sentimientos. Cultivo mis emociones. Soy y hago. Yo llamo a ese momento *meditación*. Es mi meditación activa.

No pensaba compartir esos instantes privilegiados con nadie. Espero con deleite esos delicados momentos privados, al igual que anticipo con ilusión el encuentro con un amigo, una exquisita comida con la mujer a la que amo o un paseo por el parque con uno de mis hijos. Esa emoción soy yo, un ser emocional y personal. Pero un astro ha decidido que haya un cambio de programa: esta mañana el sol ha aparecido lentamente, emanando luz mandarina, cubierto por un alba de color azafrán, casi desperezándose, y el Atlántico se ha transformado en un océano de néctar visual de un vivo color naranja centelleante. Lo compartiré una vez, esta vez.

La aurora naranja de aquella mañana fue para mí la más hermosa de todas, porque la compartí. El libro que ahora sostienes apareció en mis pensamientos aquella mañana naranja de domingo, y el fruto de aquel acto de compartir está ahora entre tus manos.

Provincetown (Massachusetts), 21 de mayo de 2012.

 **Dr. David O'Hare**



# Todo es meditación

**S**i lo pensamos, todo es meditación.

Si nos pensamos, todo es meditación.

Medita sobre estas dos líneas y lo habrás comprendido todo.

Medita sobre estas dos líneas y lo habrás comprendido todo.

Interpreta el segundo «comprendido» con el sentido de la palabra *incluido*, «*medita sobre estas dos líneas y lo habrás comprendido todo*» y «*medita sobre estas dos líneas*

*y lo habrás incluido todo*». Nuestro idioma es muy rico también por su ambigüedad. Meditar sobre las palabras es en sí una meditación.

Pon una palabra o una frase delante de ti (*expón*, en sentido literal) y deja que te impregne, que el sentido de la palabra o la frase toque los tuyos, todos tus sentidos. Has creado un mantra, una forma particular de meditación que se basa en una palabra o un sonido.

La meditación, tanto la de las palabras como el resto, pasa por los sentidos y las sensaciones, los sentimientos y los resentimientos, la esencia de la vida, lo esencial de la razón de ser. La meditación es la vida sentida y resentida.

Y ya está.

Es así.

Pero vayamos un poco más lejos para ver en detalle qué entiendo yo por *meditaciones*, ese plural tan singular.

*Meditación* solo puede expresarse en plural.

Piensa en el deporte, constituido por la más amplia diversidad. ¿Cuál es su definición exacta? Es difícil responder... El deporte es el conjunto de deportes, y todos los dioses del estadio saben que esos deportes son numerosos, variados, sencillos o complejos, accesibles a todos o solo a una élite, solitarios o solidarios, de fuerza o de dirección, de resistencia o de explosividad, bélicos o lúdicos. El deporte es un conjunto de disciplinas físicas que exigen entrenamiento y constancia para poder obtener resultados.

La meditación es un conjunto complejo y heterogéneo. A imagen del deporte, que representa un conjunto de disciplinas, la meditación incluye numerosos enfoques.

Al igual que seguramente habrá un deporte que te guste más, también seguramente habrá una meditación que te vaya bien. Y este sencillo libro existe para ayudarte con eso. Como eres reticente a ponerte a meditar (ese era mi caso), al igual que podrías serlo a practicar un deporte (ese sigue siendo mi caso), lo que te propongo es que dejes tus reticencias a un lado (sí, es verdad, meditar requiere tiempo, calma y constancia) y pruebes diferentes formas de meditación durante unas cuantas semanas, todos los días y durante solo 5 minutos. Puede que una de ellas se acabe convirtiendo en tu práctica habitual.

## **No tengo tiempo para meditar**

Ni yo tampoco. Por eso lo hago.

Por las mañanas, cuando te levantas, no vas a tener un tiempo suplementario que vaya destinado fisiológicamente a la meditación durante ese día que acaba de comenzar. Será necesario que robes sutilmente ese tiempo, y ahí está la sutileza del método que te propongo.

Tienes tiempo para dormir, comer, beber o amar: tu cuerpo está equipado con señales de sueño, hambre, sed o deseo que te impulsan a colmar esas necesidades y placeres.

Tienes tiempo para trabajar, ir a visitar a tu familia política, sacar la basura o rellenar los impresos de los

impuestos: la sociedad está equipada con señales de otra naturaleza que te llevan a colmar las necesidades de los demás y tu descontento.

La meditación no tiene señal de recuerdo, su ausencia es demasiado sutil para que la percibamos, tanto tú como yo, novicios en la materia, propensos al olvido y avaros con nuestro tiempo.

La meditación es como la felicidad, la reconocemos por el ruido que hace cuando se marcha. La meditación, como la felicidad, es un estado inestable y fugaz que hay que cultivar y buscar, un estado de gracia.

Así que te propongo, como preámbulo de cada día, una mañana con *tiempo de gracia*.

## ¿Solo 5 minutos?

No, con eso no es suficiente para que puedas beneficiarte de todas las ventajas que te procurará la meditación, pero sí lo será para que compruebes que es posible sacar tiempo para ello cada día. Lo que es difícil es tomar la decisión de hacerlo y llevarlo a cabo, no el hecho de dedicarle tiempo.

Ahora ya lo sabes: 5 minutos no es la duración recomendada para una meditación diaria digna de ese nombre. La mayor parte de los autores y de las tradiciones meditativas recomiendan dedicar al menos 20 minutos una o dos veces al día. Para mí, este es el problema, y seguramente para ti también, puesto que tienes en las manos un libro dirigido a personas que, de manera natural, no tienen ganas de pasar cierto tiempo sin hacer

nada, con las piernas cruzadas como un *bretzel*, entonando «oms» con un turbante y un sari de color azafrán, envueltos en una nube de incienso, casi levitando; o más bien evitándolo, porque tampoco es algo con lo que yo trague, por muy ecológico que eso fuera.

*5 minutos cada mañana* es como esos cafés con pastas o los festivales de postres que se sirven en algunos restaurantes. Un plato de pequeños bocados, casi insignificantes, lo justo para hacernos sentir frustrados por no tener más, un muestrario de gustos y sabores que apenas se tiene tiempo de percibir. Ninguna de esas porciones es digna de llamarse postre; su objetivo es que las pruebes, las descubras, aunque después no puedas elegir ninguna, con lo que te arriesgas a sufrir una decepción.

Mi especialidad, como quizás ya sepas, es la coherencia cardíaca, que practico y enseño desde hace más de diez años. Esta técnica ya ha demostrado su eficacia y su poder en la gestión del estrés. Desde hace varios años, yo recomiendo realizar sesiones de 5 minutos, aunque, según los análisis cuantitativos de la hormona del estrés realizados en estudios clínicos, la duración óptima sería de 20 minutos (una vez más) de práctica. Entonces, ¿por qué propongo y recomiendo realizar sesiones de 5 minutos en todas las meditaciones?

Por tres razones esenciales que también son dos obstáculos para que lleves a cabo una práctica eficaz de meditación:

- *La constancia*. Este es, claramente, el problema principal (y quizás el único inconveniente) de

la práctica de la coherencia cardíaca a título personal en el campo del estrés o de la medicina terapéutica. De media, alrededor del 50 % de los que la practican dejan de hacerlo tres meses después, aunque estuvieran obteniendo resultados muy favorables para su salud y bienestar. Varios terapeutas y sus pacientes participaron en un estudio informal para evaluar el nivel de inconstancia en función de la duración de los ejercicios diarios recomendados, y se vio que, cuando la duración recomendada de las sesiones aumentaba hasta alcanzar esos 20 minutos óptimos, el porcentaje de abandono aumentaba de manera lineal hasta alcanzar cerca del 80 % en las sesiones más largas. El abandono solo era del 30 % en las sesiones de 3 minutos, pero los resultados eran inconstantes. Esta es la razón de la cifra 5 del título del libro 365<sup>1</sup> (3 veces al día, 6 veces cada minuto, 5 minutos al día), que está dedicado a la práctica fundamental de la coherencia cardíaca. Se trata de alcanzar un compromiso entre eficacia y constancia.

- *La inmovilidad.* No me refiero solo a la inmovilidad corporal: la ausencia de movimiento, así como la de hacer, pensar y actuar, dan miedo. No me puedo ni imaginar teniendo que permanecer completamente inmóvil durante decenas de minutos mientras lucho contra picores, calambres, pensamientos intrusivos, distracciones

---

1 O'HARE, DAVID: *Cohérence cardiaque 365: guide de cohérence cardiaque jour après jour*. Thierry Souccar Éditions, 2012.



o, simplemente, el aburrimiento. El ser humano es un *animal*, un término que viene del latín *anima* ‘ser animado’. El modo de vida occidental está hecho de movimiento, de *zapping*, de conquistas y avances, y la inmovilidad a menudo se asocia a la pereza; la lentitud, a la estupidez; la contemplación, al esoterismo beato. A estos clichés es a lo que nos resistimos. En nosotros resuena la noción de la muerte asociada a la inmovilidad corporal. Me muevo, luego existo.

- *Los pensamientos intrusivos.* Los observo sistemáticamente en mis consultas de coherencia cardíaca gracias a los aparatos de *biofeedback*: los principiantes son capaces de alcanzar ese estado particular que llamamos «de coherencia» siguiendo una frecuencia respiratoria impuesta por una guía visual o auditiva. Cuando pasan alrededor de 5 minutos, ese estado se interrumpe y en la pantalla de mi dispositivo veo cómo regresa el estado habitual de caos cardíaco. «¿Qué ha pasado?», me pregunto sistemáticamente, y las respuestas son invariables: «He pensado en...», «Me he acordado de que...», «Me preguntaba si...», y se acabó la coherencia. Los pensamientos intrusivos a menudo son incómodos, reflejan preocupaciones o alertas relacionadas con una rutina estresante de la que deseábamos alejarnos durante ese tiempo de meditación que nos habían prometido que sería relajante. Es como si, pasado un rato, la meditación recreara esos *factores de estrés* en nuestros pensamientos.

Esta es la razón por la que he decidido proponerte hacer pruebas de 5 minutos con diferentes formas de meditación, para que puedas probarlas, experimentarlas y asimilarlas con calma. El objetivo no es que obtengas una eficacia óptima —en tan poco tiempo eso no es posible—, sino que después de unas semanas de práctica breve y asidua se despierte en ti el deseo de saborear una u otra, un postre completo, y lledes a cabo una práctica regular. Entonces tendrás la oportunidad de profundizar en la técnica que hayas elegido a través de libros, cursos y asociaciones relacionados con ella, que por lo general suelen ser numerosos.

Verás que dedicar 5 minutos a ello no te planteará ningún problema, y progresivamente tus sesiones se alargarán por sí mismas, sin presentar resistencia, de manera natural, casi sin darte cuenta. Esto fue lo que me pasó a mí, que soy un ejemplo de inconstancia alterada.

## ¿Quién soy yo?

¿Quién soy yo para escribir un libro sobre meditación?

No estoy legitimado por una escuela, un maestro, un guía, años de práctica asidua ni unas rodillas anquilosadas. Por encima de cualquier otra cosa, soy un observador, un curioso por naturaleza y un buscador de soluciones naturales, de antídotos para las consecuencias de este modo de vida que llamamos moderno. Estoy respaldado por diez años de estudio de medicina, treinta años de práctica con pacientes y algunos diplomas universitarios o alternativos en variados ámbitos de la

medicina oficial y también de esa que llaman holística o global. Creo en la globalidad del ser humano: cuerpo, cabeza, músculos, corazón, alma y espíritu reunidos en una sencillez compleja y desconcertante.

Sencilla, la meditación es sencilla.

Sin embargo, lee cualquier tratado, documento, libro o página web donde hablen sobre ella y probablemente acabes convencido de lo contrario. Yo lo estuve cuando me puse a investigar para escribir este libro. Hay tantas escuelas que no terminas de *escolarizarte* en ninguna; tantos choques entre ellas que realmente resulta chocante, tantas corrientes que acabas queriendo salir de ahí de la misma manera: corriendo.

Piensa en lo que los seres humanos han hecho con la religión y la similitud será todavía más evidente. ¿Quién tiene razón?, ¿el más fuerte?, ¿el que más grita?, ¿el más fanático?, ¿el más humilde?, ¿el más moderado? Yo sigo sin saberlo, así que he decidido que seré yo mismo, porque esto funciona. He creado mi propia corriente de meditación, al igual que creé mi propia religión, mi propia filosofía y mi propio programa político; en cada uno de ellos soy el único miembro, tengo la unanimidad asegurada, sin cismas, peleas, quimeras ni gente puñetera. Ojalá tú también te construyas tu propia meditación, la que mejor te parezca y te funcione.

Cuando me preguntan maliciosamente: «¿Tú meditas?», que siempre va seguido de: «¿Y cuántas horas al día?», yo respondo sistemáticamente, con una jugarreta hábil: «Siempre que mi editor me deja», así me escabullo de la vergüenza de ser un inexperto

despreciable, vulgar e ignorante científico cartesiano, y preservo mi práctica personal poco ortodoxa, ni formal ni preservada en el formol de los dogmas. Debo de parecer un hereje anarquista cuando me plantean esas preguntas sobre mi cronómetro o minuterio, que yo «anagramo» inmediatamente en «motinero».

En resumen, hay que ser sencillo; y para ser sencillo, hay que ser breve.

Por lo menos al principio.

