

CHARLIE AMBLER

Diario  
para  
calmar  
tu mente

CHARLIE AMBLER

Diario  
para  
calmar  
tu mente

Encuentra el balance  
y alivia el estrés

DIANA

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta - España

Obra publicada originalmente en 2019 por TarcherPerigee, un sello de Penguin Random House LLC, con el título *The Daily Zen Journal*

© 2019, Texto: Charlie Ambler

© 2019, Traducción: Enric Batalla

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Anilú Zavala

Fotografía de portada: Alice Mourou / Unsplash

Ilustraciones: Iris Gottlieb

Diseño: Pauline Neuwirth

© 2020, Editorial Planeta S.A. - Barcelona, España

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)

Primera edición impresa en España: enero de 2020

ISBN: 978-84-480-2665-3

Primera edición impresa en México: septiembre de 2020

ISBN: 978-607-07-7117-0

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

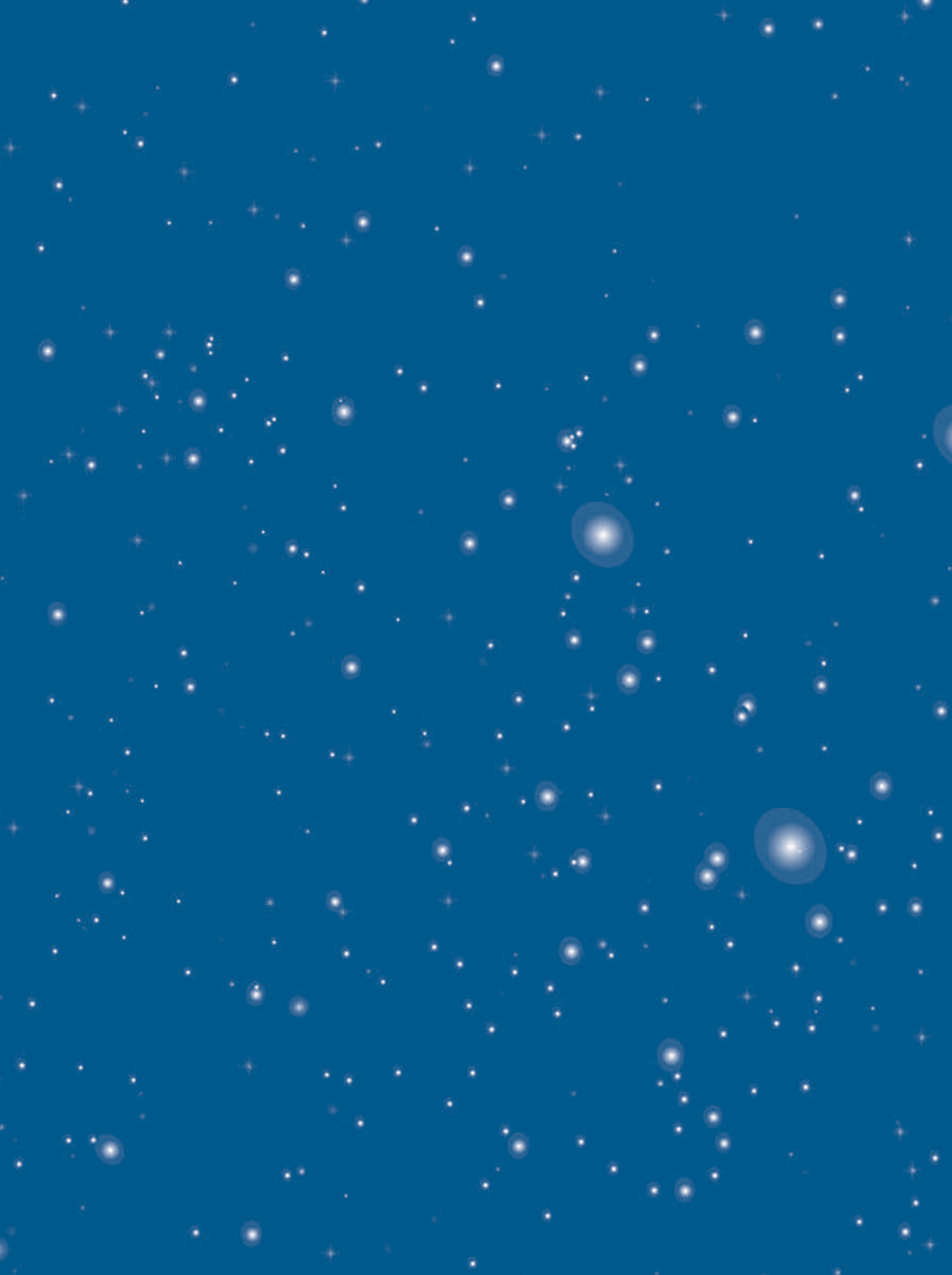
Impreso en los talleres de Litografía Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México -*Printed in Mexico*

En la mente del principiante  
hay muchas posibilidades,  
pero en la del experto  
hay pocas.

—Suzuki, maestro zen



## ¿QUÉ ENTENDEMOS POR UNA MENTE DE PRINCIPIANTE?

En la mente del principiante, el mundo se experimenta con ojos nuevos, como los de un niño, pero con la conciencia añadida de la madurez. La meditación revela este sentimiento esencial que es la mente del principiante.

## ¿POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARME?

Dar rienda suelta a una mente de principiante significa experimentar la vida de nuevo, encontrar la alegría allí donde una vez no hallaste más que aburrimiento y oportunidades donde no había más que obstáculos. La mente del principiante no es que sea el camino a la felicidad: es la felicidad.

7

## ¿CUÁNDO EMPIEZO?

¡Aquí y ahora mismo!

El propósito de este libro no es adoctrinarte en la ideología zen.

Solo pretendemos darte unas pautas de actuación:

8

Cómo cuestionar tus pensamientos.

Cómo ver todos los aspectos de las cosas.

Cómo entender tu lugar en el mundo...  
y tu propio lugar dentro de ti.

**Deja que los pensamientos vayan  
y vengan, pero no les sirvas té.**

**—Proverbio zen**



Cierra los ojos cinco minutos.

Deja que tu respiración fluya de forma natural.

¿Qué pensamientos acuden a tu mente?

Imagina cada pensamiento entrando en la habitación.

Déjalos ir y venir a sus anchas.

Solo son visitantes que están de paso.



Con el tiempo, tu experiencia en la meditación te llevará a un estado de «no mente», un estado puro en el que puedes estar en calma y no aferrarte a los pensamientos.

¿Qué te sugiere el término «no mente» al escucharlo por primera vez?

¿Y qué es lo que te sugiere «mente de principiante»?

Los siguientes ejercicios están destinados a favorecer que practiques la meditación y a que te sitúes en la zona de la mente de los principiantes.

12

Practicar a diario te ayudará a cultivar una conciencia profunda, a conocerte a ti mismo, a apreciar la vida y a desarrollar un sentido de gratitud hacia tus seres queridos.