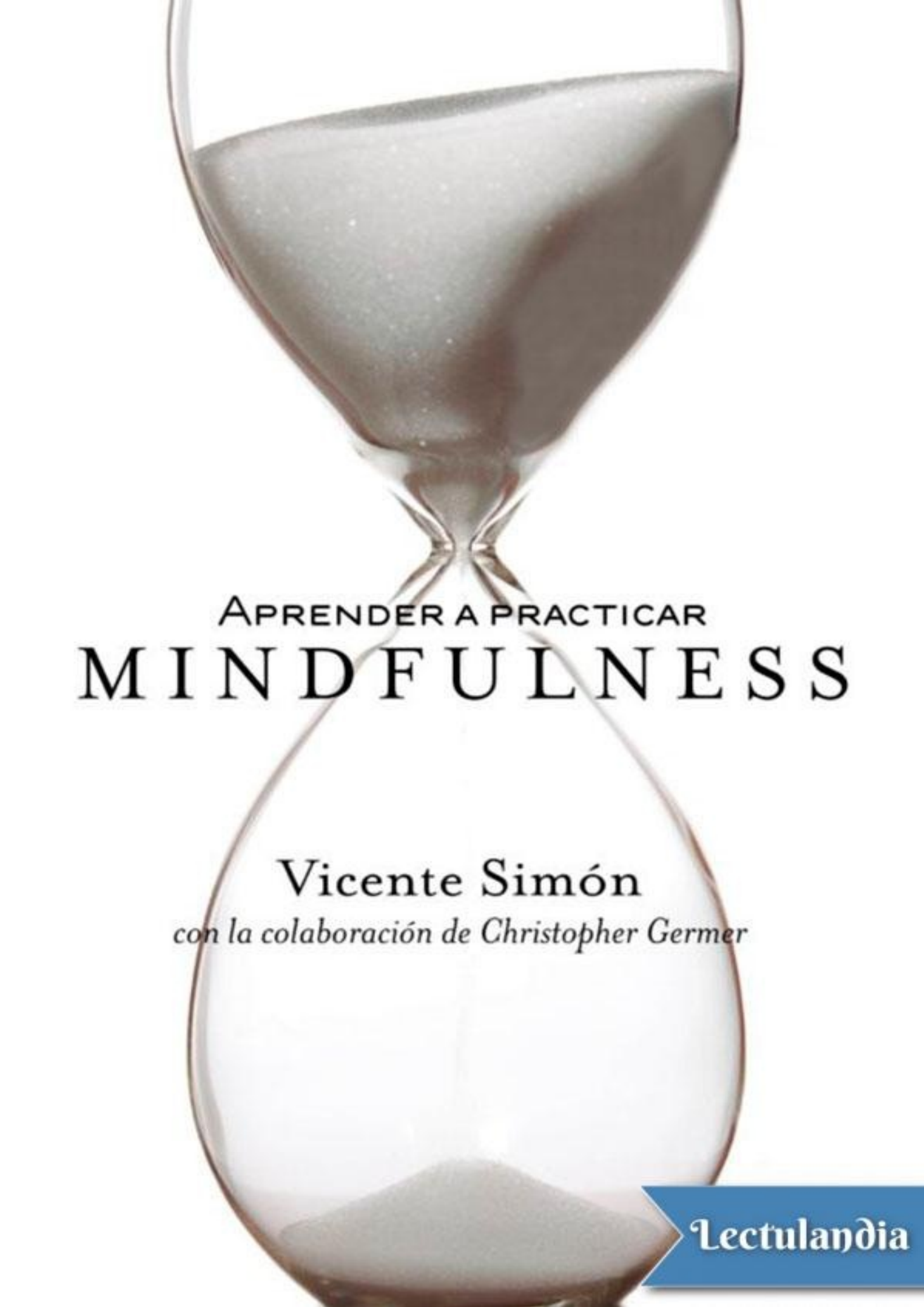


APRENDER A PRACTICAR MINDFULNESS

Vicente Simón

con la colaboración de Christopher Germer

Lectulandia

Este libro es una guía sencilla y directa para aprender a practicar *Mindfulness* y desarrollar esta habilidad que todos poseemos en estado latente. La clave del bienestar físico y mental se encuentra en el equilibrio emocional. Sentimientos negativos como la rabia, la indignación, la tristeza o incluso los estados depresivos acaban dominando nuestra mente y nos incapacitan para encontrar las soluciones a los problemas presente de cada día. Practicando (meditación) vamos a cambiar nuestra mente, encontrar el equilibrio y crear las condiciones necesarias para calmar la mente y ver con claridad la realidad que nos rodea y solucionar los problemas que antes éramos incapaces de resolver.

Vicente Simón

Aprender a practicar Mindfulness

ePub r1.0
ramsan 05.01.2023

Título original: *Aprender a practicar Mindfulness*
Vicente Simón, 2011
Diseño de cubierta: Eva Olaya

Editor digital: ramsan
ePub base r2.1

Índice de contenido

Cubierta

Aprender a practicar Mindfulness

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

AGRADECIMIENTOS

CÓMO UTILIZAR BIEN ESTE TEXTO

CAPÍTULO 1
1. Qué es mindfulness o atención plena
2. Los requisitos materiales de la práctica formal de la meditación
    2.1. Un sitio adecuado
    2.2. El momento oportuno
    2.3. Una postura idónea
    2.4. El temporizador
3. Meditación del sonido y el silencio
4. Meditación del sonido y el silencio (Versión corta)
5. Autoevaluación del capítulo

CAPÍTULO 2
1. En qué consiste la instrucción fundamental
2. Qué puede observarse
3. Cuándo se produce la observación
4. Qué sucede cuándo la mente observa su propia actividad
5. Identificación y desidentificación
    5.1. A qué llamamos identificación
    5.2. En qué consiste la desidentificación
6. Meditación del cuerpo
7. Meditación del cuerpo (Versión corta)
8. Autoevaluación del capítulo

CAPITULO3
1. En qué consiste
2. La actitud en el presente

2.1. Aceptación
2.2. Soltar o desprenderse
2.3. Abstenerse de juzgar
2.4. Curiosidad o mente de principiante
2.5. Amor
2.6. El regalo del presente
3. La actitud hacia el pasado
4. La actitud hacia el futuro
5. Meditación de la respiración
6. Meditación de la respiración (Versión corta)
7. Autoevaluación del capítulo

CAPÍTULO 4
1. Meditación y emociones
2. Origen y aspectos básicos de las emociones
3. Cómo afrontar las emociones difíciles: Los siete peldaños del equilibrio emocional
3.1. Pararse
3.2. Respirar hondo, serenarse
3.3. Tomar conciencia de la emoción
3.4. Aceptar la experiencia, permitir la emoción.
3.5. Darnos cariño (autocompasión)
3.6. Soltar la emoción, dejarla ir
3.7. Actuar o no, según las circunstancias
4. Un resumen y dos metáforas
5. Meditación de las emociones
6. Meditación de las emociones (Versión corta)
7. Autoevaluación del capítulo

CAPÍTULO 5
1. Tres habilidades de la meditación
2. ¿Qué es la compasión?
3. ¿Qué es la autocompasión?
4. Caminos que conducen a la autocompasión
4.1. Ablanda, Tranquiliza y Permite
4.2. La Pausa de la Autocompasión
5. La meditación de la bondad amorosa
5.1. Ideas erróneas sobre la meditación de la bondad amorosa
5.2. Contracorriente
6. Entrenando la mente
7. Terapia para llevar
8. Meditación de inspirar y espirar compasión

9. Autoevaluación del capítulo

CAPÍTULO 6
1. ¿Qué es la presencia?
2. El símbolo del espacio
3. El símbolo de la luz
4. Meditación del espacio y de la luz
6. Autoevaluación del capítulo

CAPÍTULO 7
1. La meditación andando
2. La meditación informal
3. Los obstáculos
4. Las lecturas
5. La sangha
6. Los retiros
7. Lo más importante
8. Autoevaluación del capítulo

REFERENCIAS

ENLACES DE PÁGINAS WEB DIRECTAMENTE RELACIONADAS CON EL TEXTO:

Sobre el autor

Notas

PRÓLOGO

En febrero de 2007, El Dr. Vicente Simón, invitado por el Grupo de Investigación en Estrés y Salud de la Universidad Autónoma de Barcelona, vino a nuestra universidad a impartir un seminario de iniciación al *mindfulness* que todavía se recuerda con gran interés y cariño por el grupo de profesores y alumnos que tuvimos la fortuna de asistir al mismo. Ha pasado el tiempo y Vicente ha dedicado gran parte de su esfuerzo personal y científico a profundizar en el conocimiento, práctica y difusión del *mindfulness*, labor que ahora culmina, como fruto maduro, en el presente libro.

El libro se estructura en varias partes: empieza por la definición («*calmar la mente para ver con claridad*») y los requisitos materiales necesarios para la meditación; sigue con unas instrucciones claras sobre la actitud con la que debe empezarse a practicar («*Aparezca lo que aparezca en tu mente, simplemente obsérvalo*») y describe con detalle las instrucciones necesarias para llevar a cabo varios ejercicios de meditación (respiración, emociones, autocompasión, el espacio y la luz), indicando cómo entrenarse para vencer los obstáculos con los que nos podemos encontrar. Cada capítulo termina con un pequeño cuestionario que debe permitirnos evaluar los progresos realizados. El libro se completa con un apartado de referencias y un útil índice alfabético. De especial interés para nuestra cultura es, a mi juicio, la práctica de la meditación compasiva en la que el practicante trata de inhalar dolor y sufrimiento de otra persona y exhalar bondad y compasión hacia ella. Como señala Vicente, «*la actitud bondadosa ha de guiarnos siempre en la práctica de la meditación*».

Pero ¿qué puedo añadir yo, un verdadero principiante, a lo que el lector encontrará escrito en las excelentes páginas que seguirán?

Del discurso[1] que una jovencísima Ana María Matute de ochenta y cinco años acaba de pronunciar en abril de 2011 con motivo de recibir el Premio Cervantes, destacan, a mi juicio, unas hermosas palabras: «*El que no inventa, no vive*». Confieso que las mismas me han llegado al alma; ésta es la razón por la que en el presente prólogo considero insuficiente limitarme a glosar la sólidez y honestidad profesional de la figura del autor, subrayar mi satisfacción por lo que se dice en el libro o invitar a seguir con entusiasmo las prácticas que ofrece.

Situado en la misma senda de Ana María Matute y de otros dos adolescentes de 94 años. —Stéphane Hessel y José Luis Sampedro— que en 2011 han conseguido un auténtico bestseller[2], aunque de manera tal vez algo infantil ya que sólo tengo ochenta años, siento también la necesidad de crear algo, siquiera sea un modesto complemento, en relación con la temática del libro.

Lo primero que se me ocurre es tratar de asociar un aspecto esencial del *mindfulness* al pensamiento de San Agustín, el cual en el siglo v ya decía que no eran tres los tiempos: pasado, presente y futuro, sino que de lo único que podía disponer el hombre era del presente de las cosas presentes, del presente de las cosas pasadas y del presente de las cosas futuras; en otras palabras, del aquí y el ahora del que nos habla el *mindfulness*. Nadie ha vivido nunca en el pasado; nadie ha vivido nunca en el futuro. El *mindfulness* nos ayuda a aceptar y adaptar nuestra vida al presente de las cosas presentes, abandonando la rumiación de los recuerdos nostálgicos que nos ofrece el presente de las cosas pasadas y la falsa creencia de que sólo podemos ser dichosos si se cumplen las expectativas a las que nos impulsa el endeble presente de las cosas futuras. La felicidad, la serenidad, la plenitud, sólo puede radicar en la aceptación y goce del presente de las cosas presentes.[3]

La segunda idea que me gustaría transmitir tiene relación con este ritmo vertiginoso de cambios en nuestra sociedad del que nos habla Vicente en la Introducción. Y como profesor de Psicología Básica, formado en el laboratorio animal, docente de metodología durante muchos años y preocupado actualmente por la investigación de un tema importante y difícil —ayudar a las personas a envejecer y a morir en paz—, no puedo sino plantearme hasta qué punto la práctica del mindfuless puede facilitar el establecimiento y consecución de objetivos de investigación originales y

permitirnos afrontar con éxito la vorágine del mundo de Internet que ha irrumpido con fuerza en las universidades.

Google sólo tiene respuestas, miles de respuestas. Pero los avances en el conocimiento científico no tienen que ver con la cantidad de respuestas disponibles sino con la formulación de un número muy limitado de preguntas adecuadas. Y en el Google difícilmente las podremos encontrar. «*El azar* —nos dice Pasteur— *sólo favorece a la mente preparada*».

En un artículo[4] y un libro[5] recientes, Nicholas Carr, antiguo director del *Harvard Business Review* y experto reconocido en tecnologías de la información, nos advierte de que Internet está erosionando nuestra capacidad para pensar de forma autónoma: «*La multitarea, instigada por el uso de Internet, nos aleja de formas de pensamiento que requieren reflexión y contemplación, nos convierte en seres más eficientes procesando información pero menos capaces para profundizar en esta información y al hacerlo no sólo nos deshumaniza un poco sino que nos uniformiza*». En resumen, como señala Carr en una entrevista,[6] «*Internet nos incita a buscar lo breve y lo rápido y nos aleja de la posibilidad de concentrarnos en una sola cosa… Cuando abres un libro te aíslas de todo porque no hay nada más que sus páginas. Cuando enciendes el ordenador te llegan mensajes de todas partes; es una máquina de interrupciones constantes*».

Esta es, quiere ser, mi pequeña aportación al libro de Vicente y Christopher. La hipótesis de que la práctica del *mindfulness* constituye un buen antídoto para los estudiantes de doctorado, los investigadores y los académicos permanentemente inmersos en el dilema de «publicar o morir», que contrarreste o suavice los efectos nocivos que suelen comportar los múltiples elementos distractores que suponen el trabajo con ordenador y la navegación por el ciberespacio. E igualmente puede ayudar, espero, en alguna medida, a los obsesos del teléfono móvil, continuamente pendientes de ser interrumpidos en su quehacer discursivo por llamadas o mensajes inesperados —la mayoría de ellas de escasos valor y urgencia— sin relación alguna, en la mayoría de los casos, con el hilo de sus pensamientos.

Gracias Vicente por tu dedicación —también a Christopher Germer por su valiosa colaboración— gracias por la ilusión desarrollada al abrir campos nuevos y útiles a la psicología de nuestro país. El mundo de la investigación,

no sólo el de la compasión y la humanización, también os agradece sinceramente la útil herramienta que habeis puesto entre sus manos.

RAMON BAYÉS

Catedrático jubilado de la Universidad
Autónoma de Barcelona

INTRODUCCIÓN

Nosotros, los seres humanos del siglo XXI, vivimos en un mundo zarandeado por las crisis. El auge de las tecnologías más diversas y la globalización inevitable nos están poniendo psicológicamente a los pies de los caballos. Vivimos más tiempo, pero con mucha más velocidad y es fácil que con ese ritmo frenético perdamos el aliento.

La evolución inherente al hecho humano se ha acelerado de tal manera, que los procesos que antes duraban siglos ahora se desarrollan en decenios. Y no resulta infrecuente que un ser humano concreto tenga que adaptarse tantas veces a circunstancias radicalmente nuevas, que diríase que le toca vivir varias reencarnaciones en una sola vida.

Una de las evoluciones en las que la humanidad se encuentra inmersa (quizá la de más largo alcance), es la evolución de la propia conciencia humana. Aunque nos encontramos globalmente integrados en una cultura racional y egoica, es indiscutible que ya son muchos los indicios de que comienza a abrirse paso una conciencia diferente, una conciencia no egoica, sino transpersonal y no-dual, conciencia en la que se vislumbra una disolución del ego tal como lo hemos vivido hasta ahora (y lo seguimos viviendo, en la mayoría de los casos).

Son muchas las personas que sienten la llamada de esa «nueva conciencia», como la denomina Eckhart Tolle[7], y que buscan, consciente o inconscientemente, una herramienta práctica que les ayude a dar ese salto al que se ven empujados (o atraídos) por la dinámica incuestionable de la evolución psicológica de la humanidad. Una dinámica en la que la propia tensión producida por el ritmo vertiginoso, por la desorientación vital y por la

ausencia de sentido, constituye la principal fuente de energía que impulsa la transformación de la conciencia.

Expresando lo mismo con palabras más tradicionales, diríamos que es el propio sufrimiento, derivado de las circunstancias vitales, el que nos empuja hacia el cambio del estado de conciencia. Cuando el sufrimiento se hace extremo, nuestra mente puede reaccionar, bien desarrollando conductas que se consideran patológicas (por desgracia es lo que sucede con más frecuencia), bien dando el salto hacia un nivel de conciencia transpersonal y transegoico, en el que se abren los ojos a la realidad no-dual de la existencia y se cae en la cuenta de que la aparente separación en que vivíamos no era más que un espejismo. Como afirma Martínez Lozano[8] *todo es diferente, pero nada es separado*.

Este libro ha nacido con el afán de proporcionar una guía práctica y sencilla para todas las personas que buscan su camino en el laberinto de este mundo cambiante y en crisis permanente que nos ha tocado vivir. La meditación (*mindfulness*), una práctica probablemente tan antigua como la humanidad, es quizá la vía magna que puede conducirnos al centro de nosotros mismos, el único lugar en donde reina la paz y habita el misterio. Sólo acallando la mente es posible encontrar la salida del laberinto. Sólo renunciando a la locura (tan contagiosa y extendida) de pensar que la solución se encuentra fuera o lejos de uno mismo, llegaremos a descubrir dónde se esconden la felicidad y la abundancia ilimitadas que son consustanciales a la vida. En nuestra ignorancia, las buscábamos por doquier, a lo largo y ancho del amplio mundo, sin darnos cuenta de que siempre habían estado aquí y ahora, en el fondo inexplorado de nosotros mismos.

Tanto el Dr. Germer como yo deseamos que este libro contribuya a promover la comprensión profunda de la realidad, la transformación de la conciencia y a extender el bienestar, el amor y la paz entre todos los seres humanos.

AGRADECIMIENTOS

Como todo lo que posee una forma material, este libro ha surgido como consecuencia de unas circunstancias concretas que quisiera reseñar. Al finales del año 2009 y en el marco del nacimiento de la Universidad Internacional Valenciana (VIU), su Rector, José Sanmartín, concibió la producción de unos cursos on-line que recibieron el nombre genérico de «Aprender a…». De este grupo de cursos, el que ulteriormente se convertiría en el germen del libro que el lector tiene en sus manos se llamó «Aprender *mindfulness* y desarrollar la presencia» y consta de seis videos grabados y de dos videoconferencias que se emiten en directo en cada una de las ediciones del curso. Con motivo de la grabación de los videos, invitamos al Dr. Christopher Germer, psicólogo, meditador y autor del influyente libro «The mindful path to self-compassion» (traducido al español como «El poder del *mindfulness*»), a grabar la entrevista que se convirtió en el núcleo del Video 5.

El curso ha tenido muy buena acogida, tanto entre los profesionales de la salud mental como entre el público general y se encuentra ahora en su 9.ª edición. Pronto nos dimos cuenta (y los propios alumnos así nos lo hicieron ver), de la conveniencia de que, aparte de los videos, existiera un material escrito que sirviera como texto de consulta para acompañar al formato audiovisual. Así es como nació la idea de este libro que, desde luego, tiene sentido independientemente del curso on-line que lo inspiró, aunque ambos se complementen muy bien entre sí.

Quisiera expresar mi agradecimiento al Prof. Sanmartín, quien impulsó desde el principio todo el proyecto y a todo el personal de la VIU que lo hizo posible. También quiero señalar la desinteresada colaboración y ayuda recibida del Dr. Germer quien, no sólo contribuyó con su entrevista a la realización del Video 5, sino que se ha encargado de redactar en su mayor

parte el capítulo 5.º del libro, dedicado a la compasión y la auto-compasión. Siempre ha sido un compañero fiel que, desde la distancia nada despreciable del otro lado del océano, me ha orientado con su sabiduría y me ha animado a materializar este proyecto.

No quiero silenciar la callada contribución de los ya numerosos alumnos que han seguido el curso en Internet y que, con sus preguntas, dudas y sugerencias, me han proporcionado la motivación necesaria para mantener viva la idea del libro y poder llevarla hasta buen puerto.

Por último, aunque no menos importante, quiero expresar mi agradecimiento al Prof. Ramón Bayés quien, con su experiencia, sabiduría y reconocida habilidad literaria, ha tenido a bien escribir el prólogo de esta obra que ahora presentamos al público.

CÓMO UTILIZAR BIEN ESTE TEXTO

El libro consta de siete capítulos.

En el **capítulo 1 (Qué entendemos por *mindfulness*)**, además de las definiciones más elementales, se pasa revista a los requisitos materiales y circunstanciales que facilitan la práctica de la meditación formal.

Los **capítulos 2 y 3 (La instrucción fundamental y La actitud apropiada)** exponen las reglas o instrucciones básicas a tener en cuenta para comenzar a meditar adecuadamente. Constituyen el núcleo del libro. Al tiempo que se dan instrucciones concretas sobre cómo ponerse a meditar, se ofrece un escueto armazón teórico que nos permite desarrollar un esquema conceptual de lo que sucede en la mente cuando meditamos. Un esquema o armazón que, ciertamente, en algún momento tendremos que descartar, ya que meditar no es una actividad conceptual sino transmental y, por tanto, el pensamiento lógico no es algo que nos pueda ayudar demasiado. Pero, al principio, nuestra mente curiosa exige algún tipo de explicación lógica para embarcarse en esta aventura.

En el **capítulo 4 (Las emociones)** nos ocupamos de algo tan importante en nuestra vida psíquica como son los sentimientos y las emociones. Son ellas las que en la mayoría de los casos nos hacen sufrir y las que pueden constituir un serio obstáculo para que avancemos en la práctica meditativa. Por eso resulta fundamental el saber cómo afrontarlas y el aprender la habilidad de utilizar su inmensa carga energética a nuestro favor. Saber cómo transformar las emociones en lucidez y en felicidad es una parte esencial del arte de meditar.

El **capítulo 5 (Compasión y autocompasión)** se ocupa de la actitud afectiva que resulta ser un componente esencial en *mindfulness*: la actitud de amor y de bondad hacia uno mismo y hacia los demás. Esta actitud puede

desarrollarse con la práctica y por ello, en este capítulo, se describen ejercicios adecuados para poder desarrollar esta capacidad que todos poseemos, aunque habitualmente la tengamos infrautilizada.

El **capítulo 6 (La presencia)** trata sobre el estado de conciencia en el que entramos cuando nos hacemos presentes en lo que estamos haciendo, no sólo durante la meditación formal, sino, idealmente, en cualquier momento del día. «Presencia» es una de las formas de denominar a ese estado que es, en definitiva, el estado propio del meditador.

Por último, en el **capítulo 7 (Recomendaciones finales)**, se recogen una serie de consejos y actividades complementarias que contribuyen a que la práctica se desarrolle sin muchos tropiezos y ayudan a integrar la meditación en la vida cotidiana con facilidad y con eficacia.

Al final de cada capítulo, encontrará el lector un cuestionario de 5 preguntas para autoevaluarse, cuestionario que pretende ayudarle a repasar lo leído y a comprobar que ha captado lo más esencial de ese capítulo.

En cada uno de los capítulos (del 1 al 6), hay una **meditación guiada** para facilitar la iniciación en diversas prácticas meditativas. Los temas de estas meditaciones son:

1. El sonido y el silencio.
2. El cuerpo.
3. La respiración.
4. Las emociones.
5. Inspirar y espirar compasión.
6. El espacio y la luz.

De cada una de estas meditaciones, he escrito dos versiones: una amplia y una más corta. (Salvo en el capítulo 5, en el que la versión larga se encuentra integrada en el interior del capítulo). La idea es leer la versión larga al principio, para comprenderla bien y luego, cuando se ha adquirido una cierta práctica, utilizar la versión corta como breve recordatorio. Desde luego la utilización de las meditaciones es un asunto muy personal y cada cual debe ajustar su práctica a lo que la experiencia le demuestre que es más conveniente.

Una manera que puede ser útil para muchas personas es leer en voz alta el texto de la meditación y grabarlo en un soporte de audio, para luego escucharlo y meditar siguiendo el sonido de sus propias palabras.

En cuanto a la manera de utilizar las diversas meditaciones, es mejor dedicar un cierto tiempo a cada una de ellas (por ejemplo, una o dos semanas) que ir cambiando continuamente de una a otra. Quien descubra una clara preferencia por alguna, puede escogerla como meditación predilecta, utilizándola todos los días.

En cualquier caso, hay que recordar que meditar es, ante todo, llegar a hacerse un buen amigo de si mismo y aprender a tratarse con bondad y con cariño. Esta actitud bondadosa ha de guiarnos siempre en la práctica de la meditación.

CAPÍTULO 1

El propósito primario de la meditación
es hacerse consciente y familiarizarse
con nuestro estado interior.
El propósito último es alcanzar la fuente
de la vida y la conciencia.

NISARGADATTA MAHARAJ

1. Qué es *mindfulness* o atención plena

Mindfulness es la palabra inglesa empleada para traducir *sati*, un término del idioma *pali* que denota *conciencia, atención y recuerdo* (Siegel y cols., 2009).

La traducción de *mindfulness* al español no es fácil y se han empleado varias expresiones, siendo las más frecuentes las de «atención plena» y «conciencia plena». En muchos casos, yo opto por utilizar sencillamente el término inglés, sin traducirlo. Comprendo que dicha postura no sea del agrado de todo el mundo, pero creo que la finalidad esencial del texto (que es la comunicación con el lector) no se verá alterada por el empleo de uno u otro vocablo.

Con el paso del tiempo, la propia palabra inglesa ha sufrido una evolución de su significado, debido a la abundante investigación que se está realizando sobre el tema y que se ha traducido en un número exponencialmente creciente de publicaciones en los últimos años. El contenido y las repercusiones de esos trabajos siguen influyendo sobre el significado de la palabra, que previsiblemente seguirá modificándose ligeramente con el paso del tiempo.

Germer (2005) dice que *mindfulness* puede utilizarse para describir tres cosas; *a*) un constructo teórico, *b*) una práctica para desarrollar *mindfulness*, como es la meditación y *c*) un proceso psicológico (estar consciente —*mindful*—). A lo largo de este libro utilizaré las tres acepciones, pero el contexto revelará fácilmente a cuál de ellas me estoy refiriendo.

El término *mindfulness* Es utilizado especialmente cuando nos movemos en un contexto científico o académico, ya que su significado es más restringido y permite ser mejor definido y estudiado por la comunidad científica. En los contextos de la vida cotidiana y de la práctica de la propia *mindfulness*, la palabra más utilizada es la de *meditación*. *Meditación* tiene un significado menos preciso, ya que puede referirse a una variedad de prácticas muy diversas, pero es el término preferido cuando no nos movemos en un contexto marcadamente científico. Dado que el contenido de este libro pretende ser, ante todo, una ayuda para aprender a meditar, utilizaré a menudo el término meditación y reservaré el de *mindfulness* para hacer especial referencia a contenidos más teóricos o de investigación.

Las definiciones que se han propuesto son numerosas y, la mayoría de ellas, muy acertadas. Aquí me limitaré a exponer sólo algunas, aprovechando para recordar que *mindfulness* es una experiencia que hay que vivir y, por tanto, cualquier intento de describirla con palabras tendrá un éxito muy limitado y, en cualquier caso, carece de verdadera utilidad si no va acompañado por la experiencia personal de aquello que intenta describirse. Como se dice frecuentemente en el budismo, las palabras sólo son el dedo que apunta hacia la luna, no la luna misma. Las palabras nos han de servir para inducir la experiencia, pero nunca son la experiencia.

Una de las definiciones más conocidas es la de Jon Kabat-Zinn, quien afirma que «*mindfulness significa prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar*».

Guy Armstrong dice que *mindfulness* es «saber lo que estás experimentando mientras lo estás experimentando».

Yo mismo, en otro contexto (Simón, 2007), he definido *mindfulness* como «la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento».

Cuando se hace referencia a *mindfulness* en un contexto terapéutico, su significado puede concentrarse en tres elementos: 1) *conciencia*, 2) *de la experiencia presente*, 3) *con aceptación* (Germer, 2005).

Como antes decía, la finalidad del presente texto se cifra en ayudar al lector a desarrollar con acierto su experiencia práctica de la meditación. Y esta experiencia consiste en entrar en un estado mental peculiar (dicha entrada es instantánea) y permanecer en él durante un cierto tiempo. Este ejercicio se repite con frecuencia, con la pretensión de producir (a medio y largo plazo) cambios permanentes en el funcionamiento cerebral. Con el tiempo, y según

demuestra la propia investigación neurobiológica, los cambios de «estado» se transforman en cambios de «rasgo» (Brefczynski-Lewis y cols., 2007).

Teniendo en cuenta esta visión de la práctica como un proceso que suele producir cambios duraderos e importantes, podemos preguntarnos en qué consisten esos cambios y cómo se manifiestan en la vida de una persona. O dicho de otra manera, qué podemos esperar si practicamos la meditación con asiduidad.

Mi respuesta a esa pregunta es, en cierto sentido, una definición de la meditación como un proceso que se extiende en el tiempo, definición que puede articularse diciendo que lo que la meditación pretende es «*calmar la mente para ver con claridad*».

Quisiera detenerme un poco para comentar las dos partes de esta definición o afirmación. La primera parte se refiere a «calmar la mente». La necesidad de calmar la mente apunta, claro, al hecho de que habitualmente nuestra mente no se encuentra en un estado de serenidad, sino más bien de agitación o, al menos, de continuo diálogo interno, que frecuentemente se describe como «mente de mono» o «mente errante». Es ese soliloquio mental que todos conocemos y que se caracteriza porque unos pensamientos se suceden a otros ininterrumpidamente, sin orden ni concierto aparente. Además, dichos pensamientos tienden a repetirse incansablemente una y otra vez, todos los días, incluso todas las horas. No se trata de un pensamiento que llega a producir soluciones o que resuelve problemas (esto es la «mente que trabaja» como la llama Ramesh Balsekar, 2007), sino un pensamiento que da vueltas sobre sí mismo, un pensamiento que podemos designar como «cavilación» (que corresponde a lo que Balsekar llama la «mente pensante»). Es lo que yo llamaría la mente caviladora.**[9]**

El problema de esa mente caviladora es que, como fácilmente se comprende, no ayuda a resolver los problemas, sino que más bien los acentúa. La mente caviladora se preocupa excesivamente del pasado y del futuro y no se centra en lo que sucede en el momento presente. La capacidad de la mente humana de pensar sobre el pasado y de planificar el futuro es una capacidad admirable y enormemente útil, por supuesto. Pero lo que sucede, al menos en este momento histórico de la evolución de la humanidad, es que el uso de esa capacidad se ha desbordado cuantitativamente y ha invadido una parte considerable del tiempo de vigilia de los seres humanos. No sólo es una cuestión cuantitativa (en el sentido de que resta tiempo para vivir los momentos del presente), sino que además, la mente caviladora tiende con frecuencia a producir ansiedad (ya que anticipa realidades inexistentes) y

rumiación (sobre lo sucedido en el pasado). Ambas actividades desembocan con frecuencia en diversas patologías psíquicas.

Una de las consecuencias del predominio de la mente de mono es que, al evadirse constantemente del presente, impide la vivencia de la realidad que está aconteciendo en cada instante. En cierto sentido, podríamos decir que impide la vida, ya que ésta sólo sucede en el presente y la mente caviladora se evade constantemente de él. Esa evasión, desde luego, no es algo completamente carente de sentido. Tiene una razón de ser. Si no, no habríamos sobrevivido hasta ahora como especie (aunque todavía es posible que, de no rectificar el rumbo, la especie humana pueda autodestruirse como consecuencia de una mente excesivamente desconectada del ahora). El sentido de toda esa actividad pensante es contribuir al incremento de las posibilidades de supervivencia del sujeto a través del ego, que se erige en representante del cuerpo y del individuo en su conjunto y, por su misma naturaleza, tiende a vivir fuera del presente. El presente le aterra, pues lo aniquila. Por eso, el ego huye de él como de la peste.

Pero una mente ajena al presente es incapaz de conocer la realidad tal como es (ya que sólo «*es*» en el presente). Por ello, hemos de tranquilizarla y apaciguarla para que sea capaz de conocer bien, e incluso de habitar, esa realidad. «Calmar la mente» supone abandonar la mente de mono, la mente caviladora (o el modo narrativo, según otra nomenclatura) y pasar a una mente centrada en el presente, en lo que sucede en el aquí y en el ahora. Al pasar del no presente al presente, el ego, claro está, desaparece y por ello encontramos tanta resistencia a que se produzca esta metamorfosis, ya que él defiende su ilusoria existencia con uñas y dientes. Por esta razón resulta tan difícil para la mayoría de las personas centrarse en el ahora, sobre todo si no se han entrenado previamente en esa tarea.

En el idioma *pali*, los ejercicios que conducen al desarrollo de la calma mental y de la concentración reciben el nombre de *samatha* En un símil lumínico, podríamos decir que *samatha* nos ayuda a concentrar y estabilizar la luz de la mente sobre un punto, para poder ver con nitidez lo que hay allí. Es como el foco luminoso que, en las representaciones teatrales, ilumina a los actores o a una zona concreta del escenario. El foco debe ser dirigido al sitio exacto que se quiere ver y mantenerse fijo en él, para que lleguemos a apreciar el objeto con claridad. Debe ser también suficientemente intenso como para permitirnos distinguir correctamente lo iluminado. Lo mismo sucede con la atención. Necesitamos dirigirla al sitio preciso, estabilizarla y, a ser posible, incrementar su potencia o intensidad. Todo esto es lo que

conseguimos con la práctica de la meditación (en especial de *samatha*): Dirigir, estabilizar e incrementar la potencia de nuestra atención.

Como consecuencia de ese incremento de la atención orientada surge la posibilidad de ver con claridad. Sucede como en un estanque de aguas revueltas, enturbiadas por el lodo. Si conseguimos que esa tierra se sedimente en el fondo, el agua se vuelve transparente y nos permite ver el contenido del estanque. Es lo que sucede en la mente cuando se ha calmado. Es entonces cuando podemos ver con claridad. La palabra *pali* que expresa ese aspecto de la meditación que nos permite ver con claridad es *vipassana*, que se traduce habitualmente por «visión clara», «visión cabal», «comprensión» o «discernimiento».

Aunque frecuentemente se hace una distinción entre *samatha* (la calma) y *vipassana* (la comprensión), ambos factores son inseparables en la meditación. Como dice Ajahn Brahm (2006), *los dos factores son aspectos indivisibles del mismo proceso. La calma es la pacífica felicidad que nace de la meditación; la visión cabal es la comprensión clara nacida de la misma meditación. La calma conduce a la comprensión y la comprensión conduce a la calma*. Una palabra *pali* que engloba a ambos factores es *bhavana* (desarrollo mental), que podría designar con menos ambigüedad lo que realmente es la meditación.

Si he querido extenderme un poco en la explicación de la calma y de la comprensión es porque no quiero que el lector pierda de vista el sentido global de la tarea que va a emprender: la meditación. Se trata de un ejercicio mental (*bhavana*) que nos permite calmar la mente con la finalidad de poder comprender y ver la realidad con mayor claridad.

2. Los requisitos materiales de la práctica formal de la meditación

Comencemos distinguiendo entre meditación formal y meditación informal. Meditación formal es aquella que se hace de manera reglada, adoptando una postura específica y reservando un tiempo concreto del día para realizar esa actividad. Meditación informal es aquella que puede realizarse en todo momento, mientras estamos llevando a cabo una actividad cualquiera de la vida cotidiana, como puede ser preparar la comida, ir en el autobús o trabajar.

En este apartado vamos a hablar de las circunstancias físicas apropiadas para practicar la meditación formal. Las he agrupado en cuatro puntos

principales que describiré a continuación y que son:

2.1. Un sitio adecuado
2.2. El momento oportuno
2.3.Una postura idónea (y un soporte para esa postura)
2.4. Un temporizador

2.1. Un sitio adecuado

Podríamos decir que casi cualquier lugar resulta adecuado para meditar, tanto en la naturaleza como en el interior de un edificio, como puede ser la propia casa. En el caso de nuestra vivienda, conviene tener un lugar fijo y tranquilo, especialmente reservado para la meditación. La iluminación debe de ser discreta. Puede ser de ayuda el decorar el lugar con algún objeto simbólico, como una imagen del Buda, un dibujo, una planta… Otro elemento que contribuye a crear el ambiente adecuado es quemar una varita de incienso, ya que produce un entorno aromático agradable (no para todas las personas).

Es aconsejable evitar tanto el ruido como las interrupciones. Conviene que, además de escoger un sitio tranquilo, busquemos una hora apropiada, en la que sabemos que, previsiblemente, no vamos a ser molestados por el teléfono o por la presencia de otras personas. Otra circunstancia a evitar son los sitios peligrosos. Esto hace referencia, sobre todo, a la meditación en la naturaleza (animales o enclaves arriesgados). La razón es que el miedo que puede provocar la situación es un obstáculo innecesario para lograr la concentración

2.2. El momento oportuno

Es aconsejable practicar una o dos veces al día. ¿Cuándo? Eso depende de cada cual. Para muchas personas, la hora más favorable es por la mañana, poco después de levantarse (antes o después de una primera taza de café o lo que cada uno acostumbre a tomar). También suelen ser favorables las últimas horas de la tarde, antes de cenar.

En realidad, no hay normas para esto y cada uno tendrá que descubrir cuáles son sus mejores momentos. Sí que puede decirse que tras una comida

copiosa o cuando nos encontramos faltos de sueño, no son buenos momentos para sentarse a meditar.

Por la mañana temprano, para aquellas personas que suelen despertarse con cierta lentitud, puede ser recomendable comenzar con una meditación andando, de la que hablaremos en otro momento. La ventaja de este tipo de meditación es que, obviamente, no favorece el sueño, sino más bien el despertar. También puede practicarse cuando se está cansado o con tendencia a la somnolencia.

2.3. Una postura idónea

Aunque la práctica de *mindfulness* puede realizarse en cualquier postura, para la meditación formal es mejor emplear una postura estable con la que estemos familiarizados. La principal razón para utilizar una postura concreta consiste en que nos permite permanecer quietos periodos de tiempo relativamente largos, con estabilidad, con cierta comodidad (cuando se tiene experiencia) y sin que se produzcan lesiones ni alteraciones posturales en el cuerpo. Un meditador tan experimentado como Ajahn Brahm (2006) comenta lo siguiente en relación con la postura: *Sé por experiencia que se puede tener éxito en las posturas menos ortodoxas. El propósito de la postura sólo es liberarse de la incomodidad, de manera que se pueda uno desentender del cuerpo lo más pronto posible* (No siempre queremos desentendernos del cuerpo, pero una postura adecuada nos permite hacerlo).

A las personas que no se hallan familiarizadas con posturas de yoga o de meditación, hay que recomendarles que prueben varias posturas (a ser posible con ayuda de algún experto o experta) hasta que encuentren aquella que les resulte más apropiada.

A continuación comentaré brevemente algunas de las posturas más frecuentes para orientar al lector en su búsqueda de la postura personal más idónea.

—Acostado, bien sobre una superficie dura, bien sobre una colchoneta o incluso sobre la cama. El inconveniente de esta postura, en la práctica, es que es mucho más fácil que aparezca somnolencia, lo cual, evidentemente, es un obstáculo para la meditación. Sin embargo, es una postura que la mayoría de personas puede adoptar, incluso aquellos que tienen impedimentos físicos de cierta importancia.

—Sentado en una silla. Se puede meditar sentado en una silla de respaldo recto y asiento firme, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las manos sobre las rodillas. Esta postura es la más recomendable para las personas a las que, por tener algún problema físico, no les resulta fácil adoptar ninguna de las posturas que vamos a explicar a continuación.

—Posturas sentadas en el suelo. Son las más recomendables para la mayoría y las preferidas por todos los que realizan meditaciones largas. Existen varias posibilidades y aquí es precisamente donde los principiantes tiene que probar algunas de ellas hasta que encuentren la más apropiada para sus características físicas.

En la mayoría de posturas sentadas sobre el suelo, suele utilizarse un soporte que facilite la postura y disminuya el contacto con la dureza del terreno. Para aislarse relativamente del suelo puede utilizarse una esterilla como las que se utilizan en yoga (esterillas antideslizantes o «sticky mats»). Existen en diversos materiales y grosores. Una manta doblada puede servir a la perfección. En japonés, se llaman zabutones, en cuyo caso suelen ser acolchados. Estas esterillas protegen especialmente los tobillos y las rodillas del contacto directo con la dureza del suelo.

Sobre el zabutón o esterilla se coloca el cojín de meditación (o zafu). Los cojines de meditación suelen ser redondos, de unos 35 cm de diámetro y pueden estar hechos de materiales diversos. Al principiante hay que advertirle que no sirven los típicos cojines caseros y que tiene que adquirir un cojín de meditación en una tienda especializada (o a través de la red).

Otro tipo de soporte que puede sustituir al cojín de meditación son unos pequeños bancos de madera (*seiza benches*) con un elemento blando (para proteger de la dureza de la madera) o sin él.

Aunque no voy a entrar en la descripción de las posturas concretas, sí que voy a decir algunas normas de carácter general para las posturas sentadas en el suelo. Éstas son:

• La espalda debe de estar recta, aunque no rígida. Ayuda el pensar que tenemos un hilo que nos estira desde la coronilla hacia arriba. Hay que cuidar este aspecto, ya que conforme pasa el tiempo de meditación, hay tendencia a irse doblando y a abandonar la rectitud inicial.

• La cabeza mirando al frente. Hay que evitar que la barbilla se desplace hacia delante (más bien debe estar ligeramente hacia atrás) o que cuelgue

hacia abajo, aunque la boca puede estar ligeramente entreabierta. La lengua puede apoyarse en el techo del paladar.

• Los ojos, cerrados o entreabiertos. Ambas posibilidades son correctas y dependen en parte de las diversas escuelas. Sobre todo al principio, yo recomiendo cerrar los ojos. En el caso de meditar con los ojos entreabiertos, la mirada se dirige a un punto del suelo, situado a un metro aproximadamente por delante de nosotros. La mirada está como perdida, fija en una dirección determinada.

• Las manos se colocan formando una figura que se llama «*mudra*». Hay varios *mudras*. El más empleado es con las palmas de las manos una sobre otra, mirando hacia arriba; la izquierda sobre la derecha. Las palmas forman un medio círculo. Ambos pulgares se encuentran en línea recta (como si uno fuera la continuación del otro), con las puntas tocándose. En la postura sentada sobre una silla, las manos pueden ponerse sobre las rodillas (con las palmas hacia abajo) y si estamos acostados, se dejan apoyadas sobre el suelo (u otra superficie de apoyo), con las palmas hacia arriba, a ambos lados del cuerpo.

• En el caso de que hagamos sesiones largas y tendamos a enfriarnos (o que la temperatura ambiente sea demasiado baja), conviene disponer de una manta o chal para taparse y ponerlo, bien sobre las rodillas, bien sobre los hombros.

En cualquiera de las posturas, debemos adoptar una actitud digna, estable y relajada.

2.4. El temporizador

Aunque el uso de un temporizador *timer*) puede parecer superfluo a primera vista, no lo es, ya que nos evita la preocupación de estar pensando constantemente en el tiempo. Nos permite olvidarnos de este asunto y concentrarnos exclusivamente en la propia meditación. Los meditadores avanzados pueden prescindir de él, pero es muy recomendable para los principiantes.

Basta con un temporizador muy sencillo. (Hoy día pueden utilizarse también los teléfonos móviles, siempre que podamos evitar que suenen por

las llamadas). Fijamos una duración en minutos (15, 20 o 30 minutos), lo ponemos en marcha y nos concentramos en la meditación hasta que el sonido del temporizador nos avise de que ha transcurrido el tiempo que nos habíamos marcado para meditar.

Una vez provistos de estas herramientas básicas, podemos iniciar la aventura de la práctica meditativa. Esto es lo que vamos a hacer a continuación, haciendo una meditación acerca del sonido y el silencio.

3. Meditación del sonido y el silencio

Resérvate unos 30 minutos para meditar en un lugar tranquilo, poco iluminado y con una temperatura agradable.

Adopta la postura que resulte más apropiada para ti y tras hacer un par de respiraciones profundas, relájate y disponte a empezar esta meditación.

Lleva tu atención a la postura en que te encuentras. Pasa revista brevemente a las distintas partes del cuerpo y, si descubres alguna contractura o tensión innecesarias, procura relajarla.

Fíjate en la cara (la frente, los ojos, los labios…). Nota la posición de la cabeza y si existe alguna tensión en el cuello o en los hombros. Fíjate en los brazos y las manos. Relájalos. Repasa la columna vertebral. Procura que esté recta, aunque no rígida. Suelta cualquier tensión que percibas. Sigue tu recorrido por las caderas, los muslos y las piernas. Relaja cualquier contractura que puedas advertir y haz lo mismo con los pies y con las manos.

Con suavidad, ve llevando tu atención a la respiración. Fíjate en cómo el aire entra y en cómo sale. Advierte los movimientos del pecho y del abdomen. Deja que el cuerpo respire por sí solo, sin tratar de dirigir o cambiar la respiración. Simplemente, sé consciente de cómo es tu respiración en estos momentos. Puede ser más o menos larga, más o menos profunda o superficial, más tranquila o agitada. Deja que sea tal cual es y limítate a constatarlo.

Abandónate por unos minutos al ritmo espontáneo y cíclico de tu respiración. Quizá te ayude pensar que estás junto al mar y oyes el flujo

incesante de las olas en la orilla. Deja que ese ritmo te tranquilice poco a poco y que tu atención se centre en él.

Ahora, ves retirando la atención de tu respiración y dirígela a los sonidos que puedes percibir en el entorno. Aunque predomine el silencio, siempre podrás captar algún ruido procedente del exterior. Puede ser un coche que pasa, las pisadas de un viandante, un perro que ladra, un vecino que tose, la lluvia que cae, una televisión, una máquina lejana…

Puedes escuchar el sonido, reconocer su origen y ponerle un nombre. Pero más que en el nombre o en la imaginación del objeto que lo produce, centra tu atención en el sonido en sí, en el fenómeno físico del aire que vibra como consecuencia de que un objeto también lo hace.

Ábrete a cualquier sonido que llegue a tus oídos. Algunos te parecerán agradables, otros desagradables. Trata de no juzgarlos. Acéptalos como son. Observa su curso temporal. Cada sonido comienza, tiene una determinada duración y al final se agota y se interrumpe. Acepta con igual imparcialidad tanto su principio como su final. No te apegues a ellos. Ni deseas que continúen, ni anhelas que cesen. Ellos se producen, los percibes y los aceptas con ecuanimidad.

Date cuenta de cómo la percepción de cualquier sonido va haciendo surgir en ti la sensación del espacio. El origen de algunos ruidos se encuentra más cerca, el de otros más lejos y en casi todos ellos podrás adivinar la dirección de la que proceden. Poco a poco te vas haciendo consciente del espacio que te rodea y cuyo centro eres tú.

Si quieres, puedes dedicar unos momentos a imaginarte ese espacio con más detalle. Considera el espacio que ocupa tu propio cuerpo, la habitación en la que te encuentras y la casa en donde se ubica dicha habitación. De esta manera, vas ampliando el círculo de tu representación: la ciudad, el país, el continente, el planeta … Tu imaginación va abarcando cada vez un espacio más grande, llegando a extenderse a todo el sistema solar, a nuestra galaxia, al universo entero… Permanece unos minutos haciéndote plenamente consciente de la inmensidad del espacio.

Vuelve ahora a prestar atención a esos sonidos que puntúan aquí y allí el espacio que acabas de imaginarte, esos pequeños sonidos que sobresalen en medio del ubicuo silencio. Son como las estrellas que

tachonan la nocturna inmensidad del firmamento. Silencio y sonidos se requieren mutuamente. Porque existe el silencio es posible discernir los sonidos. Contempla esa dualidad interdependiente del silencio y los sonidos y sumérgete en el sigiloso ámbito de la sonoridad y del sosiego.

Advierte que mientras tu atención se fija en los sonidos o en el silencio, tu mente permanece en el momento presente. Atender al silencio o atender a los sonidos nos permite morar en el ahora, sin que la mente se escape ni al pasado ni al futuro. Quédate unos minutos atento al silencio o a su contrapartida sonora y saborea el estar en el presente, que es la mejor forma de habitar la realidad.

A continuación, vuelve a concentrar tu atención en la respiración, en su ritmo sosegado y fiable. Al hacerlo, sigues anclado en la realidad del presente, en el ahora de tu vida que late y respira en cada una de tus células y en cada uno de tus órganos. Permanece atento a la respiración durante unos minutos.

Cuando lo consideres conveniente, haz un par de inspiraciones profundas, abre los ojos y vuelve a tomar contacto con el mundo exterior.

4. Meditación del sonido y el silencio (Versión corta)

Resérvate unos 30 minutos para meditar en un lugar tranquilo, poco iluminado y con una temperatura agradable. Adopta la postura que resulte más apropiada para ti y tras hacer un par de respiraciones profundas, relájate y disponte a empezar esta meditación.

—Lleva tu atención a la postura en que te encuentras. Pasa revista brevemente a las distintas partes del cuerpo y, si en alguna de ellas descubres alguna contractura o tensión innecesarias, procura relajarla.

—Con suavidad, ve llevando tu atención a la respiración. Sé consciente de cómo es tu respiración en estos momentos. Abandónate por unos minutos a su ritmo espontáneo y cíclico.

—Ahora, dirige tu atención a los sonidos que percibes en el entorno. Céntrala en el sonido en sí, en el fenómeno físico del aire que vibra, mas que en el objeto que lo produce.

—Ábrete a cualquier sonido que percibas. Trata de no juzgarlos. Los aceptas como son y observas su curso temporal.

— Date cuenta de cómo la percepción de cualquier sonido va haciendo surgir en ti la sensación del espacio. Dedica unos momentos a imaginarte ese espacio con más detalle, hasta que llegues a visualizar todo el sistema solar, a nuestra galaxia, al universo entero… Permanece unos minutos haciéndote plenamente consciente de la inmensidad del espacio.

—Date cuenta de que silencio y sonidos se requieren mutuamente. Contempla la dualidad interdependiente de ambos y sumérgete en el sigiloso ámbito de la sonoridad y del sosiego.

—Atender al silencio o atender a los sonidos nos permite morar en el ahora, sin deslizarnos ni al pasado ni al futuro. Quédate unos minutos saboreando este presente, que es tu realidad.

—A continuación, vuelve a concentrar tu atención en la respiración, en su ritmo sosegado y fiable. Permanece atento a la respiración unos minutos y cuando lo consideres conveniente, haz un par de inspiraciones profundas, abre los ojos y vuelve a tomar contacto con el mundo exterior.

5. Autoevaluación del capítulo

1. Escribe una definición de *mindfulness* e indica de qué autor procede.

2. ¿Cuál es, en tu caso particular, la postura que te resulta más idónea para practicar la meditación formal?

3. Según tu propia experiencia:

¿Qué hora del día te resulta más conveniente para practicar?
¿Cuántas veces practicas al día?
¿Cuánto tempo practicas cada vez?

4. ¿Tienes experiencia previa de meditación? Si la respuesta es afirmativa, ¿cuántos años o meses llevas practicando?

5. Cuenta brevemente lo que destacarías de la experiencia qué has tenido en la meditación del sonido y del silencio.

CAPÍTULO 2

… tu no eres lo que sucede,
sino aquel a quien le sucede.

NISARGADATTA MAHARAJ

Cuando nos sentamos a meditar es necesario darle a la mente instrucciones claras sobre lo que tiene que hacer. Y eso es, fundamentalmente, lo que voy a tratar de explicar en este capítulo de la manera más transparente y sencilla posible.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Toronto, dirigidos por Scott Bishop (2004) ha propuesto un modelo de *mindfulness* que distingue dos componentes. El primer componente es lo que ellos definen como *la autoregulación de la atención de manera que se mantenga en la experiencia inmediata*. A este componente yo le llamo, la *instrucción fundamental*, ya que es lo primero y más importante que le tenemos que decir a la mente cuando nos ponemos a meditar. Y el segundo componente, utilizando las palabras de Bishop, *implica una orientación particular hacia la propia experiencia en el momento presente que se caracteriza por curiosidad,apertura y aceptación*. Yo me referiré a este segundo componente llamándolo, de manera global, la *actitud*.

Con una finalidad principalmente expositiva, vamos a distinguir y explicar estos dos componentes por separado, aunque, por supuesto, en la meditación todo tiene que suceder simultáneamente. Estos dos componentes son: la instrucción fundamental y la actitud. Vamos pues a describirlos.

1. En qué consiste la instrucción fundamental

Para explicar la instrucción fundamental me gusta recurrir a las palabras de un monje tailandés de la tradición *theravada* (y dentro de ella, de la tradición de los bosques), ya fallecido, que vivió en el siglo XX, que se llamaba Ajahn Chah (2004). El decía a sus discípulos: *Aparezca lo que aparezca (en la mente), simplemente obsérvalo*. Esta es la instrucción fundamental de *mindfulness*.

Se trata de ser consciente, de observar, de constatar lo que está haciendo la propia mente en el momento en que dicha acción se está produciendo. Podemos explicar esta actividad mental con palabras (cosa que no hacemos al meditar) si decimos, por ejemplo: «noto un picor en el brazo, siento un dolor en la rodilla, me siento enfadado, estoy pensando en lo que he hecho esta mañana, estoy entrando en el ascensor, estoy lavándome los dientes, estoy preparándome un té, estoy planificando mis próximas vacaciones, estoy resolviendo un problema de matemáticas …». Cualquier cosa que esté sucediendo, tanto en el mundo externo, como en nuestra mente (es obvio que todo lo que percibimos en el mundo externo también es elaborado por la mente; si no, no nos enteraríamos de su existencia) puede ser objeto de nuestra atención. Nos damos cuenta de lo que está pasando, nos hacemos conscientes de ello. Tan sencillo como eso. Es fácil de decir, pero difícil de llevar a cabo, al menos durante periodos de tiempo prolongados.

2. Qué puede observarse

Si queremos sistematizar lo que puede aparecer en la mente y, por tanto, ser objeto de nuestra observación, es útil recurrir a la clasificación que ha propuesto Daniel Siegel (2007) y que distribuye los posibles objetos de observación en ocho apartados (contando cada uno de los cinco sentidos como un apartado distinto):

En primer lugar, cualquier información procedente de los cinco sentidos tradicionales, que nos comunican con el mundo externo; la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto.

En segundo lugar, las señales que proceden del interior del cuerpo, del mundo físico interno; toda la información propioceptiva de los músculos y de las articulaciones, las sensaciones y dolores viscerales y la información del sistema vestibular, que nos avisa sobre la postura en que nos encontramos y sobre los movimientos del cuerpo.

Un tercer tipo de fenómenos de los que podemos hacernos conscientes es lo que se engloba generalmente bajo el concepto de actividad mental, es decir, las emociones, los sentimientos y los pensamientos. Estas actividades, aunque sean consideradas habitualmente como mentales, son, desde luego, funciones psicofisiológicas, que afectan tanto a la mente como al cuerpo.

Y el último epígrafe que Siegel resalta, por su importancia en el campo de las relaciones humanas (aunque estrictamente podría incluirse dentro del apartado anterior de la actividad mental), es lo que el llama el «octavo sentido relacional» y que se refiere a nuestra capacidad de resonar o vibrar emocionalmente con otras personas, así como de «adivinar» o «imaginar» lo que está sucediendo en sus mentes (lo que se conoce por «teoría de la mente» o mentalismo). Lo que este apartado quiere destacar es que nuestros cerebros se encuentran, con palabras del propio Siegel, *especialmente estructurados para integrarse con el mundo y, especialmente, con el mundo de los otros cerebros*.

3. Cuándo se produce la observación

Es importante subrayar que la observación que realizamos al seguir la instrucción fundamental es un proceso que sucede necesariamente en el presente. Es fundamental que nos demos cuenta de este hecho. De lo que se trata es de entrar en contacto con el presente, no de escaparse de él. Incluso cuando recordamos algo del pasado o nos imaginamos un escenario del futuro, también lo hacemos en el presente, porque, como dice Eckhart Tolle (2001), la vida «sólo» sucede en el presente. Nadie ha vivido jamás fuera del presente. En el caso de rememorar algún acontecimiento del pasado, podemos decir; «estoy acordándome de tal suceso del pasado» y, entonces, naturalmente, ya estamos observando el presente y siendo por tanto «*mindful*». Estamos en atención plena.

Mindfulness es algo que acontece siempre en el presente. Si nos salimos del presente dejamos de estar en *mindfulness* (o atención plena). En cuanto empezamos a pensar sobre lo que nos pasó ayer o lo que vamos a hacer mañana, casi siempre hemos abandonado la atención plena (y el ahora). Digo «casi siempre» porque es posible pensar en el pasado y en el futuro manteniendo la atención plena. Esto lo hacemos si, al pensar en ellos, no dejamos de ser conscientes de que «estamos pensando» en el pasado o en el futuro. Es decir, si nos damos cuenta de que en ese momento no estamos

viviendo aquello que aparece en nuestra mente, sino que sólo es un pensamiento, un producto de nuestra imaginación y no una realidad.

4. Qué sucede cuándo la mente observa su propia actividad

Cuando observamos la actividad de nuestra propia mente surge en nosotros lo que se ha llamado el «observador» o «testigo». Se produce una suerte de desdoblamiento mental (que sólo será pasajero, como veremos). Al observar los contenidos de la conciencia, nos damos cuenta de que existe, por una parte, lo observado y, por otra, el observador. Al practicar la instrucción fundamental, esa instancia del observador, que siempre ha estado ahí, se hace progresivamente más visible y manifiesta. Cada vez nos cuesta menos observar la mente, ser testigo de lo que está pasando en nuestras vidas.

Quizá lo más característico e interesante del observador es que él mismo no puede ser observado. Al observador no podemos observarlo, sólo vivirlo o experimentarlo; somos de alguna manera ese observador que no podemos observar. Este hecho es crucial y como señala Deikman (1982), la ciencia occidental, hasta hace algunos años, lo ha ignorado, asumiendo erróneamente que el observador y lo observado eran fenómenos del mismo orden y que se encontraban al mismo nivel. Sin embargo, como cada uno puede descubrir si se asoma sin miedo al abismo de su mente, fácilmente comprobará que a ese testigo mudo que presencia sin cesar lo que está pasando, no se le puede estudiar ni escudriñar. Aquello que observa no puede se observado ni objetivado.

Hay otras formas de referirse a estas dos manifestaciones de la mente; lo observado y el observador. Podemos, por ejemplo, diferenciar entre la conciencia y el contenido de la conciencia. La conciencia es el observador y su contenido es todo aquello que aparece en la conciencia y puede ser observado. Otra forma de referirnos a ello es hablando del objeto (lo observado) y del yo (el observador). Pero todo esto no son mas que palabras que sólo sirven como indicadores o rótulos que apuntan en una dirección determinada. Lo importante no son los conceptos, sino la experiencia de aquello que los conceptos designan. Las palabras son un medio que nos facilita el acceso a la experiencia, pero esta tiene que ser vivida por cada uno en la intimidad intransferible de su propia mente. (Ver figura 1).

También me parece importante señalar que el conocimiento de estas distinciones que acabo de hacer no es necesario para meditar. Basta seguir la instrucción fundamental para que el observador se desarrolle y se vea fortalecido, sin que tengamos que propiciar este fenómeno de manera consciente. Si lo describo aquí es para satisfacer parte de la curiosidad intelectual de los lectores. A la hora de practicar, no hace falta acordarse de todo esto porque sucede en la mente de manera espontánea, siempre que cumplamos la instrucción fundamental.

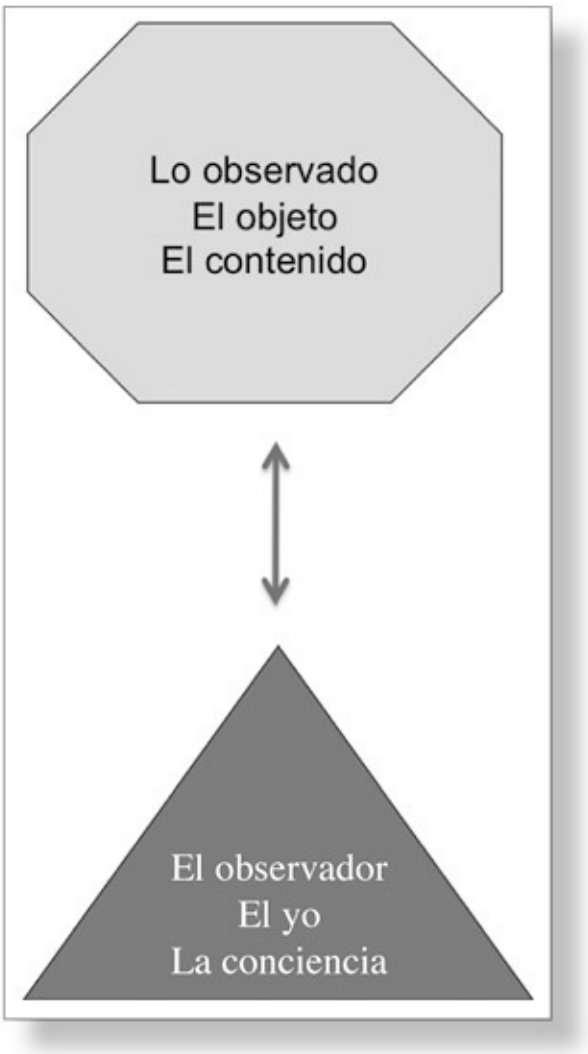


Figura 1

5. Identificación y desidentificación

5.1. A qué llamamos identificación

Podríamos decir que, en la mayoría de personas, antes de producirse un desarrollo apreciable del testigo (sea como consecuencia de la práctica de *mindfulness* o por otra razón), el yo se considera a sí mismo idéntico a los contenidos de la conciencia. A este «considerarse igual a» o «creerse lo mismo que» es a lo que se llama «identificación». Otra forma de expresarlo es diciendo que en la identificación no existe apenas distancia entre el yo y el contenido de la conciencia. Es como si el yo se hubiera caído o sumergido en el interior de la experiencia. El yo no puede separarse de la experiencia y se encuentra «identificado» con ella. Cree que es esa experiencia.

Voy a ilustrar lo que se entiende por «identificación» con dos ejemplos. El primero es una situación de carácter emocional. Imaginemos que acabamos de enfadarnos con alguien y la ira nos domina. En esos momentos, el yo se encuentra identificado con la emoción de la ira, inmerso en la ira. De alguien que está en esa situación suele decirse que «estaba fuera de sí», que había «perdido los papeles», que «perdió la cabeza», que «estaba ido». Lo que indican todas estas expresiones es que el yo, en lugar de estar en sí mismo, se halla tan identificado con la emoción, que hará lo que la emoción le dicte. En ese estado, no tiene capacidad de distanciarse de ella y de responder de manera consciente a la situación. En cierta forma, es un estado de «inconsciencia», o *mindlessness*, como se dice en inglés. O sea, un estado sin conciencia plena, carente de *mindfulness*.

Otro tipo de situación en la que también existe ausencia de conciencia plena o *mindfulness*, es cuando funcionamos en lo que se llama habitualmente «piloto automático». Esta expresión quiere decir que reaccionamos a los estímulos que van surgiendo en el ambiente sin ser muy conscientes de lo que hacemos (de manera automática). Por ejemplo, al conducir, vamos a menudo en «piloto automático». También en otras muchas acciones de la vida cotidiana estamos en esa situación. Hay una canción de John Lennon (1980) que lo expresa muy bien: *La vida es lo que te sucede mientras estás ocupado en hacer otros planes* En estos casos, el control de nuestra conducta se encuentra en manos del condicionamiento generado en el pasado y apenas somos conscientes de lo que está sucediendo en el presente. Estas situaciones también son *mindless*, es decir, carentes de atención plena. Nos acercamos mucho a este tipo de inconsciencia.

Hay personas que no se encuentran a gusto con el uso de la palabra «identificación» cuando los contendidos de la conciencia, parecen ser objetos claramente diferenciados del yo. Por ejemplo, cuando decimos que nos identificamos con una emoción o con un dolor. Una forma alternativa de

expresar lo mismo, sin utilizar directamente la palabra identificación, es decir que el yo se encuentra «apegado» al objeto, al contenido de la conciencia. Esta expresión describe que existe un fuerte vínculo entre el yo y el objeto, vínculo cuya ruptura suele causar dolor y encontrar una gran resistencia. En estos casos, el yo se siente muy dependiente del objeto, hasta el punto que se ve «reducido» a él. No se da cuenta de que él es mucho más que el objeto.

El objeto de identificación más importante en nuestra vida es, sin duda, nuestro propio «ego», o sea, la imagen mental que hemos formado de nosotros mismos y por la que sentimos un gran apego. Como escribió Ken Wilber (1993) … *el ser humano sustituye y se identifica con una representación puramente mental o psíquica de su ser psicosomático total. Se identifica, en resumen, con su ego*. La identificación con el ego es lo que caracteriza lo que llamaré la «conciencia egoica», que es el estado de conciencia más habitual de la mayor parte de seres humanos contemporáneos. En este caso, el uso de la palabra identificación resulta ineludible.

5.2. En qué consiste la desidentificación

Llamamos desidentificación a la ruptura o cese de la habitual identificación entre el yo y el contenido de la conciencia. La conciencia comienza a darse cuenta de que ella es algo diferente a sus contenidos.

Por ejemplo, desidentificarnos de una experiencia concreta quiere decir que ya no nos consideramos idénticos a esa experiencia que estamos viviendo. «Tenemos» la experiencia, pero no «somos» la experiencia. Si lo aplicamos al supuesto anterior en el que nos habíamos enfadado con una persona, al producirse la desidentificación, empezamos a considerarnos como algo distinto a la emoción del enfado: «yo tengo esta emoción, pero no soy la emoción». Soy algo diferente a ella, soy algo más que la emoción. Esto quiere decir que no estoy «perdido» en la emoción. La emoción no me domina, sino que tengo cierto control sobre mis respuestas y reacciones. Es lo contrario de «estar fuera de sí mismo» o de «estar ido». Es decir, en lugar de identificarnos con lo observado, comenzamos a identificarnos con el observador.

La desidentificación es un proceso que va avanzando a medida que practicamos la meditación. Al igual que decíamos de la aparición del testigo, la desidentificación no requiere de ningún esfuerzo consciente de nuestra parte aunque pueda hacerse). La desidentificación se produce de manera espontánea porque el observador va dándose progresivamente cuenta de que

no puede ser lo observado y, por eso, se va distanciando de los objetos que observa. El proceso responde a la constatación de que lo observado y el observador son distintos. «Yo no puedo ser aquello que estoy observando». Como afirmaba Nisargadatta Maharaj (2008): *Una vez que te das cuenta de que lo que aparece delante de ti, sea lo que sea, no puede ser tú y no puede decir «yo soy», estás libre de todas tus «personas» y de sus exigencias*.

La desidentificación no es, sin embargo, un proceso fácil. No es fácil porque la ruptura del vínculo de apego que unía al yo con el objeto es, en la mayoría de los casos, una ruptura dolorosa. A veces, muy ardua y dolorosa. Hace un momento decía que el objeto más importante con el que habitualmente nos identificamos es el ego. Por tanto, la desidentificación, a medida que avanza, va a suponer una separación incluso del propio ego. La conciencia va viviéndose a sí misma como algo diferente al ego. Y, por supuesto, el ego sólo cede terreno a regañadientes y ofreciendo mucha resistencia. En la mayoría de los casos, en consecuencia, la desidentificación es un proceso lento que experimenta avances y retrocesos. La desidentificación nos va liberando, pero estamos demasiado apegados a las ataduras (y, en especial, al espejismo del ego) para poder desprendernos de ellas con facilidad.

En este capítulo hemos descrito en qué consiste la instrucción fundamental y también algunos de los efectos que su aplicación produce. El segundo componente del modelo de *mindfulness* de Bishop, hemos dicho que es la actitud que hay que adoptar al meditar. Y es sobre esta actitud sobre lo que versará el próximo capítulo. Pero antes, vamos a realizar de nuevo una práctica de meditación, centrándonos esta vez en la vivencia del cuerpo en el presente.

6. Meditación del cuerpo

Escoge un lugar tranquilo y disponte a meditar durante unos 30 minutos. Pon el temporizador para que te avise cuando se haya terminado el tiempo.

Adopta tu postura preferida de meditación y relájate, soltando cualquier tensión que percibas en el cuerpo.

A continuación, suavemente, lleva la atención a tu respiración y, sin forzar ni cambiar nada, observa cómo el aire entra y cómo el aire sale.

Céntrate en ese vaivén, en ese movimiento espontáneo y rítmico de la caja torácica. Deja que la atención vaya focalizándose cada vez con mayor precisión e intensidad en el ritmo respiratorio, como un foco de luz iluminando a un actor en medio del escenario.

Y ve fijándote, con atención lúcida y con curiosidad, en todas las particularidades de ese movimiento. Te darás cuenta de que no se limita sólo al tórax, sino que acaba por extenderse a todo el cuerpo, como las ondas en un estanque que se dispersan hasta alcanzar las orillas.

Percibe cómo basculan los hombros, lo cual, a su vez, desplaza ligeramente a los brazos y cómo esa oscilación se hace perceptible hasta en los dedos de las manos. Presta atención a ese movimiento y a cualquier sensación que experimentes en hombros y brazos, sin dejar de ser consciente de la propia respiración.

Trata de notar la suave ondulación de toda la columna vertebral al respirar, como una serpiente que se endereza y luego se retrae. Esa leve oscilación repercute en el cuello y en la cabeza. Hazte consciente de ese movimiento y de cualquier sensación que percibas en esas partes del cuerpo.

Si centras tu atención en el interior del tórax, percibirás los latidos del corazón. Imagínate cómo la sangre es impulsada desde allí para llegar hasta los últimos rincones del organismo y nutrir a las células de todos los tejidos corporales. Siente la vida que late en cada una de tus células, en todas las células del cuerpo, desde la coronilla hasta el dedo gordo del pie.

Si ahora reparas en el vientre, percibirás la contracción del diafragma y cómo éste, al inspirar, empuja suavemente hacia abajo a las vísceras del abdomen, dándoles un delicado masaje. Contempla mentalmente toda esa región del vientre y estate atento a cualquier sensación que proceda de ahí: calor, movimiento, placidez, hinchazón, molestias…

A continuación, concéntrate en la zona de la pelvis, del bajo vientre, de los genitales y las caderas. También hasta allí llega el plácido vaivén de la respiración. Te haces consciente de toda esa zona del cuerpo siendo receptivo a cualquier sensación que de allí proceda. Sea cual sea, la

registras y la aceptas tal cual es, sin juzgarla y sin pretender que nada sea diferente a como es en este momento.

A partir de las caderas, desplaza tu atención hacia abajo y hazte consciente de las grandes masas musculares de los muslos; luego, de las rodillas, con su delicada fragilidad y de la rótula, flotando en la articulación. Después explora las sensaciones que llegan desde las pantorrillas, desde los tobillos y desde los pies. Notas el contacto de tus piernas y pies con la superficie que te sustenta en este instante.

Permanece atento por unos minutos a las sensaciones de las piernas y de los pies; el tacto, la presión, el frío o el calor, quizá un pequeño dolor o molestia. Estás abierto, tanto al bienestar como al malestar que puedes sentir en esa zona. Y también registras las ligeras ondulaciones que producen allí los movimientos respiratorios. Eres plenamente consciente de lo que sientes; y lo aceptas, sin oponerle ninguna resistencia.

Ahora, tras haber pasado revista a las distintas partes del cuerpo, trata de sentirlo como una unidad, como un todo. Notas cómo la respiración se desplaza a todo lo largo y ancho de tu cuerpo, ocasionando todas esas ligeras vibraciones que te recuerdan que está vivo, que late y que siente.

Ábrete a percibir cualquier sensación que venga del cuerpo, de cualquier tipo y en cualquier punto. La observas y la aceptas como parte integrante de tu vida, de la vida que en este momento palpita en ti. Evita ponerles nombre. Limítate a notarlas, a sentirlas como mensajes sensoriales, expresión y testigos de la vida que eres …

A través de las sensaciones percibidas, te haces presente en el ahora, en este preciso instante, en cada instante. Aprovecha la percepción del cuerpo y de sus sensaciones como una privilegiada puerta de acceso al presente y a la realidad de lo que es.

Durante unos minutos, reposa la conciencia en esa totalidad viviente de tu cuerpo y disfruta de la maravillosa sensación de la vida en cada una de sus células, en cada tejido y en cada órgano, latido a latido, segundo a segundo, momento a momento…

Ahora, vuelve a hacerte consciente de cómo la respiración, al propagarse por todo el cuerpo, lo tranquiliza y lo apacigua y de que, calmando la respiración, puedes serenar a la vez la mente y el cuerpo.

Saborea por unos minutos ese efecto tranquilizador y recréate en él, hasta que escuches la señal que marca el fin de la meditación.

7. Meditación del cuerpo (Versión corta)

Escoge un lugar tranquilo y disponte a meditar durante unos 30 minutos. Pon el temporizador para que te avise cuando se haya terminado el tiempo. Adopta tu postura preferida de meditación y relájate, soltando cualquier tensión que percibas en el cuerpo.

—A continuación, lleva suavemente tu atención a la respiración, fijándote bien en todos los matices de ese movimiento. Date cuenta de cómo se extiende por todo el cuerpo, como las ondas en un estanque, que se dispersan hasta alcanzar las orillas.

—Percibe cómo basculan los hombros y desplazan ligeramente a los brazos, haciéndose perceptible esa oscilación hasta en los dedos de las manos. Presta atención a ese movimiento, sin dejar de ser consciente de la respiración.

—Ahora, trata de notar la suave ondulación de toda la columna vertebral al respirar, como una serpiente que se endereza y luego se retrae. Esa leve oscilación repercute en el cuello y en la cabeza. Mantén la atención unos minutos en toda esa zona y en sus movimientos.

—Lleva tu atención al interior del tórax y atiende a los latidos del corazón. Imagínate cómo la sangre llega a todos los rincones del organismo y nutre las células de todos los tejidos. Siente la vida que late en cada una de tus células.

—Si ahora reparas en el vientre, percibirás la contracción del diafragma y cómo éste, al inspirar, empuja suavemente hacia abajo a las vísceras del abdomen. Estate atento/a a cualquier sensación que venga de allí.

—A continuación, concéntrate en la zona de la pelvis, del bajo vientre, de los genitales y las caderas. Hazte consciente de toda esa zona del cuerpo y de cómo es afectada por la respiración.

—Luego, lentamente, desplaza tu atención hacia abajo, notando los muslos, las rodillas y la rótula, que flota en la articulación.

—Presta atención a las sensaciones que detectes en las pantorrillas, en los tobillos y en los pies. Notarás sensaciones de tacto, presión, frío o calor. Registra las repercusiones de los movimientos respiratorios en las piernas.

—Ahora, tras haber pasado revista por separado a las distintas partes del cuerpo, trata de sentirlo como una unidad y nota cómo la respiración se extiende a todo lo largo y ancho de tu cuerpo. Durante unos minutos, reposa la conciencia en esa totalidad viviente del cuerpo y disfruta de la maravillosa sensación de estar vivo/a, segundo a segundo, momento a momento…

—Luego, vuelve a hacerte consciente del efecto tranquilizador de la respiración y recréate en él, hasta que escuches la señal que marca el fin de la meditación.

8. Autoevaluación del capítulo

1. ¿Cómo clasificarías la información que puede aparecer en la mente cuando la observamos?

2. Define, en pocas palabras, lo que se denomina «testigo» u «observador».

3. Pon un ejemplo de «desidentificación» de una experiencia. Algo que hayas podido experimentar en ti mismo/a.

4. Cuando estamos en «*mindfulness*», ¿a qué momento del tiempo se dirige la atención?

5. Pon un ejemplo, de la vida cotidiana, de estar o actuar en «piloto automático» (mindless).

CAPITULO3

Medita con suavidad y gradualmente, paso a paso.
Si te tranquilizas, acéptalo; si no te tranquilizas,
también lo aceptas. Esa es la naturaleza de la mente.
Debemos encontrar nuestra propia forma de practicar
y mantenernos en ella con persistencia.

AJAHN CHAH

Haz las paces con la mente enloquecida,
en vez de luchar con ella.

AJAHN BRAHM

1. En qué consiste

Como veíamos en el capítulo anterior, el segundo componente del modelo de Bishop (2004) *implica una orientación particular hacia la propia experiencia en el momento presente que se caracteriza por curiosidad, apertura y aceptación*. Este segundo componente es lo que se llama habitualmente «actitud», la actitud adecuada para meditar.

Diversos autores han descrito la actitud adecuada enumerando una serie de características. En la Tabla 1, podemos ver tres de esos autores y las características de la actitud que ellos describen. Los autores son, el propio Bishop (2004), Daniel Siegel (2007) y Jon Kabat-Zinn (2003).

Tabla 1

Bishop y cols (2004)	*Daniel Siegel (2007)*	*Kabat-Zinn (2003)*
Curiosidad	Curiosidad	Mente de principiante
Apertura	Apertura	No juzgar
Aceptación	Aceptación	Aceptación
	Amor	Soltar
		No afanarse
		Paciencia
		Confianza
		Constancia

Daniel Siegel (2007) coincide Bishop en esas tres características de curiosidad, apertura y aceptación y añade, además, una que considero muy importante; el amor, de la que hablaremos más adelante.

Y Jon Kabat-Zinn (2003), habla de siete fundamentos de la práctica. Estos siete principios o puntales de la práctica son: la mente de principiante, el no juzgar, la aceptación, el soltar o dejar ir, el no esforzarse o afanarse, la paciencia, la confianza y la constancia.

Es cierto que estas características o cualidades pueden interpretarse como instrucciones para realizar la práctica. Y así se utilizan frecuentemente. Pero también es posible tomarlas como «palabras clave», como alusiones o referencias que nos permiten evocar o ponernos en contacto con un estado de conciencia que todos llevamos dentro, al que llamaré estado de «presencia». Es un estado que hemos experimentado parcialmente de niños, e incluso que hemos vislumbrado alguna vez como adultos, pero que normalmente se encuentra encubierto por nuestras preocupaciones, nuestros miedos o nuestros deseos, es decir por la actividad de nuestra mente pensante o caviladora. Creo que es preferible emplear estas características de la actitud como señales, como indicadores, que nos hagan redescubrir o reavivar ese estado de conciencia que llevamos latente. Precisamente porque estos rasgos tratan de describir un estado de conciencia, son difíciles de comprender de manera aislada. Los estados de conciencia son formas de funcionamiento cerebral que poseen una gran coherencia interna y que sólo artificialmente se dejan dividir en partes discretas. Al tratarse de un estado de conciencia en el que habitualmente no nos encontramos, cuando lo vemos descrito, nos choca, nos sorprende e incluso nos puede parecer absurdo o incoherente. Todo esto es

previsible, ya que son las reacciones que tenemos cuando nos encontramos ante un sujeto que se encuentra en un estado de conciencia diferente al nuestro y que nos es desconocido. A primera vista no podemos ver la coherencia interna que ese estado posee, ni su capacidad de hacer frente a la vida con éxito. Advierto al lector que es posible que experimente todas estas reacciones cuando lea la descripción de las particularidades que definen al estado de presencia. Debe acercarse a él con curiosidad y con ese afán de redescubrimiento que a lo mejor experimenta: ¡Esto lo he vivido en alguna ocasión! La situación ideal es que reconozca ese estado como familiar y que intente recuperarlo, encarnarlo otra vez, ahora en su existencia adulta y con sus conocimientos de adulto. De alguna manera, se trata de reencontrarse con el niño sano y no herido que casi todos fuimos en algún momento.

La característica común a todos los rasgos de la actitud adecuada que vamos a comentar es que se dan en el presente, en el ahora. Esta circunstancia es esencial (recordemos que la instrucción fundamental nos llevaba a observarlo todo en el presente). Si realmente vivimos en el ahora, en seguida se nos revela el sentido de muchos de esos aspectos de la actitud apropiada que al principio nos parecen tan desconcertantes. Cuando el lector o lectora detecte en sí mismo la aparición del desconcierto, recuerde por unos momentos que siempre estaremos hablando de algo que tiene lugar en el presente y, probablemente, sus dudas o sus objeciones se esfumarán como por encanto.

Voy a comentar una parte de todo el abundante material que existe sobre la actitud organizándolo en tres apartados relacionados con el tiempo: el presente, el pasado y el futuro. En el del presente quiero destacar la aceptación y el soltar (desasirse, desprenderse del apego), ambos íntimamente relacionados, como veremos. Podríamos considerarlos como las llaves que nos pueden franquear el acceso al recinto del estado de presencia. Son como las palabras mágicas, el «ábrete sésamo», que nos moverá la roca que oculta la cueva del tesoro. (O, en su versión moderna, la contraseña que nos posibilitará entrar en una determinada región del ciberespacio).

Después, expondré cómo podemos relacionarnos con los contenidos del pasado que afloran en el ahora de nuestra actividad mental y luego haré lo propio con las previsiones o conjeturas que proyectamos hacia el futuro.

2. La actitud en el presente

2.1. Aceptación

La aceptación es quizá el componente de la actitud que causa más sorpresa o incluso despierta más rechazo cuando se explica a alguien que comienza a meditar. La razón es que se trata de un rasgo que nos parece incompatible con el estado de conciencia egoica en el que habitualmente nos encontramos.

Lo primero que hay que advertir sobre la aceptación es que no es igual a «resignación». Aceptar no significa renunciar a cambiar las cosas en el futuro, sino tan solo reconocer la realidad que ya existe en el presente. (Como antes decía, estamos hablando siempre del presente).

Me gusta definir la aceptación como *el no oponer resistencia al fluir de la vida*. O también, *no oponer resistencia a lo que ya es*. En estas definiciones se hace referencia al concepto de resistencia. Es muy importante comprender la resistencia para poder entender luego la aceptación. La aceptación es la ausencia de resistencia. Veamos pues a qué nos referimos al hablar de resistencia.

Todos sabemos por experiencia que cuando sucede algo que nos disgusta o que no se ajusta a nuestros planes, reaccionamos oponiéndonos a ello de varias maneras. Una de las más frecuentes es la de tratar de evitarlo. La evitación puede adquirir formas diversas, desde la simple negación (ignoramos o pretendemos ignorar lo sucedido) hasta otras formas más sutiles de escamotear la realidad, como racionalizando o reprimiendo nuestros sentimientos. En definitiva, lo que intentamos es no hacernos plenamente conscientes del acontecimiento doloroso o incómodo que se nos ha cruzado en el camino.

Si no empleamos la evitación como mecanismo de defensa (muchas veces es imposible, debido a la contundencia de los hechos), surge en nosotros la resistencia en su forma más evidente; como una oposición clara y frontal a la realidad. En nuestro interior nace un sentimiento de rechazo, de rabia, de asco o de indignación. Se experimenta como una emoción emergente que va creciendo conforme vamos tomando conciencia de lo sucedido o de lo que acabamos de saber. Suelo compararlo a una serpiente que se va irguiendo en nuestro centro más profundo, provocando el despliegue de diversas sensaciones viscerales y corporales.

El origen del rechazo es algo completamente natural. Todos los seres vivos tratan de evitar lo que les hace daño y aproximarse a lo que les favorece. El problema surge cuando lo que nos disgusta es inevitable y, por tanto, no queda más remedio que afrontarlo. Y ahí es donde solemos tropezar con los problemas que la resistencia trae consigo.

La primera y quizá más nociva consecuencia de la resistencia es que añade un dolor innecesario al dolor ya producido y que es inevitable (y, por tanto, «necesario»). Es lo que llamo el «segundo sufrimiento». El esquema de lo que sucede es:

Primer Sufrimiento (inevitable) + Resistencia =
= Segundo sufrimiento (evitable)

En la vida existen muchas experiencias dolorosas que no podemos eludir: pérdidas, separaciones, desilusiones, enfermedades, accidentes, muertes de seres queridos… Si al sufrimiento que conllevan esas experiencias le añadimos nuestra resistencia, estamos generando un sufrimiento innecesario y prescindible.

Un buen ejemplo, de carácter fisiológico, es lo que sucede con algunos dolores de espalda. En estos casos, existe una lesión física de la columna vertebral que origina una molestia. Sobre esa lesión se desarrolla una contractura que incrementa el dolor (el segundo sufrimiento). Y la cosa no queda ahí. En muchos casos, el miedo al dolor y a la lesión aumentan la contractura y el sujeto puede acabar prácticamente impedido, incapaz de salir de casa o de llevar a cabo los movimientos más elementales. Si consigue perder el miedo y relajarse, la contractura disminuye y, al final, puede recuperar la movilidad y llevar una vida prácticamente normal, ya que la lesión física no justificaba por sí sola el estado de postración al que había llegado.

Otro ejemplo que todos hemos experimentado es el del insomnio (llamado psicofisiológico). Alguna preocupación no nos deja dormir. Y cuando nos damos cuenta de la situación, empezamos a sentirnos ansiosos por el hecho mismo de no dormirnos, con lo que aumenta la intranquilidad. Se crea un círculo vicioso y la posibilidad de conciliar el sueño disminuye cada vez más. La preocupación y el insomnio iniciales son el «primer sufrimiento». El incremento de la ansiedad y el agravamiento del insomnio constituyen el «segundo sufrimiento».

La segunda consecuencia nefasta de la resistencia es que, aunque su finalidad original era la remoción del obstáculo, en la práctica, al ser el obstáculo inamovible, lo que la resistencia acaba produciendo es todo lo contrario: la imposibilidad de encontrar una solución adecuada a la situación desagradable que la provocó. Y esto sucede por dos vías. Primero, porque nos impide ver con claridad el conjunto de la situación en que nos encontramos inmersos. La resistencia es, ante todo, un movimiento emocional que nos

priva de la calma y de la lucidez (no siempre es así, pero en la mayoría de los casos nos enturbia el entendimiento, no nos lo agudiza). En esa suerte de tormenta emocional nos resulta más difícil vislumbrar la solución adecuada, demorándose innecesariamente su descubrimiento. Y, en segundo lugar, incluso cuando el remedio se atisba, la borrasca emocional nos puede impedir el ponerlo en práctica. La energía disponible se malgasta en el conflicto interno, en la resistencia, en lugar de encauzarse en la acción correcta que podría aliviar la situación problemática. O sea, que, globalmente, la resistencia, no sólo nos incrementa el sufrimiento, sino que nos dificulta el encuentro y la puesta en marcha de la solución inteligente del problema.

En cambio, si no oponemos resistencia, surge la aceptación. Aceptar significa que permitimos que la realidad del presente sea tal cual es, sin oponernos a ella. Hay diversas maneras de expresar esta actitud (muchas de ellas empleadas por Eckhart Tolle, 2009): Por ejemplo, podemos hablar de «reconocer la realidad», «decir sí a lo que es», «permitir que las cosas sean como son», «alinearnos con la realidad del presente», «sintonizar con la realidad tal como es». Todas ellas expresan la ausencia de resistencia y la presencia de una actitud de aceptación.

Cuando la aceptación es total, radical, suele hablarse de «rendición». Muchas veces, tras un periodo de encarnizada resistencia, un ser humano, abrumado por la inevitabilidad del hecho que se resiste a aceptar, acaba rindiéndose del todo, cede por completo y deja de oponerse a él. Un claro ejemplo de esta actitud de rendición lo expresan las palabras de Jesucristo en el huerto de Getsemaní: *No se haga mi voluntad, sino la tuya*.

En los casos de aceptación total, de rendición ante la realidad, puede ser fascinante ver cómo la persona puede pasar en un espacio muy corto de tiempo de la desesperación a la serenidad más absoluta. El sufrimiento cesa y podemos llegar a sentirnos en sintonía con todo lo que es, en armonía con la vida, en contacto con nuestro verdadero ser. Es un nuevo estado de conciencia, en el que lo que antes se experimentaba como una situación sin salida, ahora se vive como un punto de partida, incluso como una oportunidad enriquecedora. La aceptación se convierte en la puerta magna para entrar en ese estado de plenitud y de satisfacción del que volveremos a hablar. En palabras de Martínez Lozano (2007), *el dolor es el portero que nos conduce a estancias ocultas, a las que no entraríamos de ningún otro modo, pero que en realidad contienen tesoros muy valiosos*.

Es cierto que en la mayoría de las ocasiones, la aceptación, ni es radical, ni se realiza instantáneamente. Es más bien el resultado de un proceso

gradual, que tarda un cierto tiempo en producirse. Germer (2009) lo ha sistematizado en cinco fases o estadios que pueden verse, por ejemplo, en el curso de una psicoterapia, o a lo largo de un duelo por la muerte de un familiar. Estos cinco estadios son (Ver Tabla 2): Aversión, curiosidad, tolerancia, consentimiento y reconciliación o amistad.

Tabla 2. La aceptación como proceso

1)	Aversión: resistencia, evitación, cavilación
2)	Curiosidad: interesarse por el malestar
3)	Tolerancia: aguantar sin ser dañado
4)	Consentimiento: dejar que los sentimientos vayan y vengan
5)	Reconciliación: hacernos amigos, ver el valor potencial de la nueva situación

CHRISTOPHER GERMER (2009)

Se empieza con el rechazo, es decir, con la resistencia o aversión, a veces total. Luego puede avanzarse mostrando cierta curiosidad por lo sucedido y por cómo estamos reaccionando ante ello. El tercer paso sería la tolerancia, es decir, ser capaces de aguantar el malestar, sin ser dañados ni abrumados por él. El cuarto sería el consentimiento o conformidad; permitir el ir y venir de los sentimientos, los altibajos del estado de ánimo, que a veces se opone a lo sucedido, a veces lo acepta. Y el último incluiría ya la reconciliación o la amistad con el propio hecho, el avenirse, el descubrir las posibilidades que la nueva situación encierra. Desde luego, lo más frecuente es que la aceptación sea un proceso más o menos largo y que ciertos acontecimientos de nuestras vidas nos cuesten mucho de asimilar.

Por último, una puntualización sobre lo que hay que aceptar, ya que, frecuentemente, es la clave de todo el proceso. Muchas veces, cuando hablamos de aceptación se entiende que se trata de aceptar un hecho adverso que ha sucedido, lo cual no deja de ser cierto. Pero la aceptación no se reduce a eso. No sólo es el hecho externo lo que hay que consentir. La aceptación debe extenderse también a los pensamientos y las emociones provocados por el hecho en cuestión. Por ejemplo, en el caso del duelo, hay que empezar por aceptar la aparición recurrente de pensamientos relacionados con la pérdida y el dolor. El fallecimiento de un ser querido es demasiado evidente para ser cuestionado, pero entonces comenzamos a luchar con los sentimientos y

emociones que esa pérdida nos evoca. Luchamos con ellos en lugar de aceptarlos y, como dice un viejo proverbio, *lo que se resiste, persiste* Sólo cuando comenzamos a aceptar, la situación cambia.

La aceptación significa en definitiva, permitir que las cosas sean como son y eso exige muchas veces que abandonemos los proyectos que habíamos concebido para el futuro y que nos desliguemos de los vínculos afectivos que nos unen a cosas o personas. Esto nos lleva de la mano a comentar la segunda característica (también crucial) de la actitud: el saber soltar o desprenderse.

2.2. Soltar o desprenderse

El aceptar implica, en la práctica, el desprenderse, el desapegarse de algo a lo que nos aferrábamos. Una de las características de nuestra conciencia egoica habitual es la de procurar atesorar cosas, relaciones, poder, dinero. Es la manera en que procuramos asegurar nuestra supervivencia. De hecho, el ego nace como consecuencia de los sentimientos de insuficiencia y del deseo de compensarlos para sobrevivir. El ego procura acaparar bienes y recursos para alejar los fantasmas de la pobreza y de la muerte. Pero aunque logre asegurarse la supervivencia (dentro de las posibilidades existentes en un momento dado), no por eso deja de querer más (como podemos constatar si observamos el comportamiento de la mayoría de nosotros). El ego cree, erróneamente, que cuanto más posea, cuanto más controle, cuanto más consiga, más feliz será.

Aparte de la falacia que tal creencia entraña, el afán de aferrarse a las cosas choca con una característica básica de la realidad, que es la impermanencia. Nada del mundo material se mantiene estable durante mucho tiempo. Las cosas (y los animales y las personas) aparecen en el mundo, persisten durante un cierto tiempo y luego desaparecen. Como escribió Machado (1969): *Todo queda y todo pasa, pero lo nuestro es pasar…* Nuestra pretensión de aferrarnos a las cosas, de retenerlas para siempre, es absurda. El tiempo acaba por arrebatárnoslas una tras otra. Y esto nos causa sufrimiento. Como dice un famoso aforismo budista, *siempre que hay apego, hay sufrimiento*. La actitud en la meditación es la de soltar, dejar ir, no apegarse. Esto, como dice Kabat-Zinn (2003), lo hacemos todas las noches al irnos a dormir. «Soltamos» nuestras preocupaciones, nos desprendemos de ellas y por eso podemos dormirnos. Todos sabemos por propia experiencia que, si una noche, seguimos aferrados a nuestros asuntos y cavilaciones, no nos

podemos dormir. Sólo nos dormimos al «soltar», al renunciar al control y dejar que las cosas sean como son.

La actitud de soltar, de no ambicionar, de permitir que las cosas sean tal cual son, es básica para profundizar en la calma meditativa. La mente sólo se tranquiliza cuando puede concentrarse en algo (como puede ser la respiración) sin tener que luchar con los fantasmas que normalmente la acechan y que tienen que ver con el afán de ganar siempre (y no perder) y de conseguir que el mundo se comporte a su antojo. Como escribe Ajahn Brahm (2006), *la meditación es un proceso natural de llegar al descanso y requiere que uno se quite del medio por completo. La meditación profunda sólo ocurre cuando realmente uno suelta, se abandona*. Y no se trata sólo de desprenderse del apego a las cosas, sino también y sobre todo, de desligarse de «quien» se apega, es decir, del ego. El verdadero final del camino de soltar es despojarse del propio ego. Entonces ya no queda nadie que pueda aferrarse a nada.

2.3. Abstenerse de juzgar

En nuestro estado de conciencia habitual concebimos al mundo como fragmentado, aunque sepamos de sobra que el universo es una unidad y que todas sus partes se encuentran íntimamente relacionadas entre sí. Dependiendo de nuestros intereses, gustos o conveniencias, dividimos esos fragmentos artificiales (productos de la mente) en dos grupos; lo bueno y lo malo (o lo bello y lo feo, lo justo y lo injusto). Es lo que se llama *dualismo*. Durante el crecimiento y a lo largo del proceso educativo, nuestra mente ha sido muy bien entrenada para hacer juicios constantemente sobre todo aquello que nos sale al paso. Al practicar la atención plena, lo que debemos hacer (y esta es la instrucción), es suspender el juicio, abstenernos de emitir opiniones sobre lo que vemos, oímos o pensamos. Percibimos la realidad (de momento, como siempre la hemos percibido), pero nos abstenemos de juzgarla.

Es obvio que muchas veces, nuestra mente emite los juicios de manera automática. En ese caso, lo que hay que hacer es, simplemente, no implicarnos en ellos. Nos damos cuenta de que el juicio se ha producido (al igual que constatamos la presencia de cualquier otro pensamiento), pero no nos identificamos con él, ni seguimos el impulso que nos impele, bien a rechazar, bien a desear el objeto que provocó el juicio. Se trata de mantenernos ecuánimes ante la realidad, sin tomar partido por ninguna de las dos partes en que la hemos dividido. Observamos la realidad, pero sin

juzgarla. Al hacer esto, estamos contrariando el dualismo que hemos aprendido, producto de nuestra mente pero carente de justificación en la realidad del universo indivisible.

2.4. Curiosidad o mente de principiante

Cuando meditamos, nos ponemos en la situación hipotética de aquel que viera las cosas por vez primera. Es decir, procuramos que nuestros recuerdos e impresiones del pasado no nos impidan la visión completa de lo que tenemos ante los ojos y lo observamos con la curiosidad del investigador, ávido de aprender y de descubrir cosas de las que antes no se había dado cuenta. Pessoa (1987) describió muy bien lo que es la mente de principiante, pero reconocía no tenerla, aunque la añoraba: *Ojala, en este instante lo siento, fuera alguien que pudiese ver esto como si no tuviese con ello más relación que el verlo: ¡contemplarlo como si fuera el viajero adulto llegado hoy a la superficie de la vida! No haber aprendido, del nacimiento en adelante, a dar sentidos dados a todas estas cosas, poder verlas con la expresión que tienen separadamente de la expresión que les ha sido impuesta*.

Se trata de liberarnos de esa «impresión que les ha sido impuesta», que es el resultado de la experiencia y que ha quedado impresa en la memoria. Siegel (2007) expresa lo mismo en términos psicológicos, diciendo que *mindfulness conlleva la disolución de las influencias del aprendizaje previo sobre la sensación del presente*.

Al meditar estamos atentos a todo, abiertos a la novedad, llenos de curiosidad y de respeto por la realidad que se nos revela.

2.5. Amor

De gran importancia en la atención plena es el adoptar una actitud amorosa hacia el objeto de nuestra atención. La actitud de amor, de cariño, debe impregnar todo el proceso de observación de la realidad. Tenemos que cuidarnos de la realidad como de algo que nos es muy querido. Y la queremos porque es la realidad que nos ha tocado vivir, la nuestra, independientemente de cómo sea en este momento. Por ejemplo, si nos quemamos en la cocina al coger un cacharro caliente por equivocación, y nos decimos; ¡qué torpe soy!, esa no es una actitud *mindful*. *Mindful* es cuando nos tratamos con cariño y,

en este ejemplo que conlleva sufrimiento, nos proporcionamos compasión a nosotros mismos. Este aspecto amoroso de la actitud es muy importante y tendremos oportunidad de volver sobre él en el capítulo dedicado a la compasión.

2.6. El regalo del presente

Esta enumeración de actitudes puede parecer, a primera vista, una lista de renuncias. Pero, en realidad, no es así. A cambio de esas aparentes renuncias se obtiene un tesoro muy valioso, el tesoro del presente. Como escribe Claudio Araya (2010), *el presente es un regalo, y como cualquier regalo es siempre inesperado y novedoso, algo que tenemos que desvelar* Dejaré la revelación de ese tesoro para el capítulo dedicado a la presencia, aunque el lector interesado puede ver algunos aspectos de ese regalo en la figura 2, que trata de representar de manera gráfica los diversos matices de la actitud que he comentado y que paso a comentar a continuación.

3. La actitud hacia el pasado

Cuando practicamos de manera continuada la meditación, es habitual que vayan aflorando en la mente episodios y sentimientos procedentes del pasado. De hecho, poco a poco, todo nuestro pasado va a ir desfilando, de una u otra forma, por el escenario propicio de la mente atenta. ¿Qué hacer ante las evocaciones que aparecen?

Ante todo, no hay que olvidar la instrucción fundamental. Observar lo que aparece, teniendo bien claro que son contenidos que no pertenecen al presente, sino que sólo son recuerdos o escenificaciones (pensamientos, emociones, sentimientos) carentes de consistencia. Su realidad se reduce a la de una actividad mental, no es la realidad de lo que está aconteciendo en el ahora.

En no pocas ocasiones, las huellas emocionales del pasado son tan intensas que se apoderan del control de la mente y fácilmente nos impiden actuar libremente, ya que nos sentimos oprimidos bajo el peso de su tiranía. Esas emociones que tuvimos en el pasado no se resolvieron a su debido tiempo y han quedado activas en el recuerdo, como un rescoldo no apagado que, en cualquier momento, puede provocar un incendio, a veces de enormes

proporciones. Es lo que yo he llamado la «*deuda emocional*» (Simón, 2003). La emoción ha dejado un «debe» en la cuenta afectiva de la vida que no se ha saldado todavía. Es el caso de los resentimientos, de la culpa o del odio. Es como si los episodios que provocaron esas emociones aún no se hubieran terminado, como si el drama continuara representándose (o las heridas siguieran abiertas). El odio sigue vivo y no nos deja vivir. O la culpa nos atormenta y atosiga sin darnos tregua.

En los casos más leves o triviales, basta la concienciación de esas emociones pasadas y su contemplación desde la perspectiva de una atención incrementada (como se alcanza en la meditación), para que poco a poco vayan perdiendo su influencia en nuestra vida actual (y real). Así vamos a poder desprendernos de la carga del pasado y hacer las paces con él. Saldamos esa deuda y damos por cerrados esos episodios que continuaban abiertos, inacabados, pendientes. En el próximo capítulo nos ocuparemos con más detalle de cómo podemos ayudar a la mente a desprenderse de las huellas del pasado que le están causando problemas.

Existen, sin embargo, otras ocasiones, en las que la intensidad del impacto emocional fue (en su momento) tan fuerte, que somos incapaces de afrontar sus consecuencias sin contar con ayuda externa. En estos casos (como sucede en el estrés post-traumático), se hace necesario buscar asistencia profesional y emplear procedimientos más elaborados para desactivar esas influencias del pasado que dejaron unas huellas demasiado profundas.

4. La actitud hacia el futuro

Los seres humanos de nuestra era solemos vivir más en el futuro que en el presente. Podríamos decir que tenemos el alma vendida, no al diablo, sino al futuro. O que el diablo se nos aparece en forma de futuro tentador. El ser humano se siente incompleto en el presente, se siente insuficiente o indigno, y para hacer frente a esa sensación de poquedad, imagina que algo ha de suceder en el futuro que compensará su incompetencia y lo colmará de dicha y felicidad. Pero claro, como la vida sólo se desarrolla en el presente, el futuro se va dejando para otro momento y la felicidad prometida nunca llega. En la vida cotidiana esto se traduce en que solemos estar casi todo el tiempo esperando que llegue el momento siguiente. Cuando conducimos, estamos pensando en llegar a nuestro destino. Si hacemos cola en el banco o en la caja del supermercado, estamos impacientes por que nos atiendan. Si empezamos

una carrera, estamos deseando acabarla. Y así, sucesivamente. El vivir lo vamos dejando para otro momento, que colocamos en un tiempo inexistente al que llamamos «futuro» (el futuro es un concepto, no una realidad).

La respuesta a este espejismo del futuro consiste en vivir con plenitud el presente. En realidad, sólo el presente puede vivirse con plenitud, ya que él existe, mientras que el futuro no. El futuro se puede imaginar, pero no vivir. Y la imaginación del futuro suele producir situaciones como la del famoso cuento de la lechera. El cántaro se rompe y todos los sueños se desbaratan en unos segundos.

La vivencia del presente en toda su riqueza y exuberancia (lo que aquí llamaremos el estado de «presencia») es algo cualitativamente distinto a la vivencia en la imaginación. Sólo podemos tocar, ver, oír o degustar, con todos los matices que esas sensaciones poseen, en el presente. Los fantasmas de la imaginación carecen de realidad (más exactamente, poseen la realidad propia de lo imaginario). La imaginación carece de la inefabilidad de lo real, de lo que en términos científicos se denominan los «qualia», esa cualidad intransferible que sólo puede experimentarse en el ahora y que es inasequible al pensamiento o a la figuración.

Una de las consecuencias más impresionantes de vivir con plenitud el presente, es que el futuro se nos hace innecesario. Como no esperamos que nos haga felices (ni tampoco desgraciados), simplemente dejamos que vaya llegando y que nos traiga lo que nos tiene reservado. Ni nos da miedo, ni lo deseamos. No ansiamos, no anhelamos, no sufrimos, no tememos. El futuro ya no alberga la solución a nuestros problemas, ya no ciframos en él la felicidad, pues estamos satisfechos con el presente tal como es. Esto se traduce en la actitud de no tener expectativas. En no esforzarse, no ansiar, no desear y por supuesto, no temer. Aldous Huxley (1989) escribió: *No hay necesidad de ir a ninguna parte. Ya estamos todos allí.*

Al hablar de «no tener expectativas», no me refiero a que no deba de existir una planificación y un objetivo para las acciones que hemos de llevar a cabo. Por supuesto, casi todos los actos humanos se hacen con un propósito y con un plan. Se trata de no estar pendientes de lo que pase para considerarnos felices o desgraciados y de estar abiertos afectivamente a todo lo que pueda suceder. Como no podemos decidir el resultado de nuestras acciones, no debemos condicionar nuestro bienestar a la consecución o no consecución de los resultados que pretendemos.

La actitud hacia el futuro viene certeramente expresada en el gran texto hindú de la Baghavad Gita, en el capítulo, 2 (47), cuando dice: *Tienes*

derecho a la acción. Pero sólo a la acción, nunca a sus frutos; no dejes que los frutos de tus actos sean tu motivación para realizarlos. El secreto reside en actuar sin apegarse al fruto de los actos, es decir, sin apoyar en el incierto futuro la razón motivacional de la acción que realizamos en el presente. Sólo así se puede estar libre de temor y de deseo. Sólo así puede mirarse hacia el futuro sin comprometerse con algo que somos incapaces de controlar.

Esta actitud hacia el futuro puede tomarse también como una instrucción práctica, pero me parece importante que comprendamos su razón de ser. Y la razón profunda es que, si el presente nos llena y satisface, no necesitamos ninguna promesa de futuro para desplazar allí la felicidad. La alegría y la paz se encuentran ya en el presente, en este momento que vivimos con total plenitud. Aquí me gustaría apuntar algo que suele pasar desapercibido, o que suele silenciarse, casi siempre por desconocimiento. Y es que la propia práctica de la meditación, cuando se alcanza en ella cierta profundidad, produce felicidad, paz y bienestar. Como dice Ajahn Brahm, *cuando mindfulness es potente no sólo genera comprensión, sino también dicha*. Es decir, que la meditación misma es capaz de proporcionar una felicidad que contribuye a no esperarla del futuro.

Quiero subrayar que el no tener expectativas incluye también a aquellas que pueden crearse en torno a la propia actividad de meditar. Si meditamos para obtener algo (en este caso, la realización espiritual), ya estamos cayendo en la misma trampa de siempre. Nos salimos del presente y posponemos la vida para el porvenir, en lugar de vivir la realidad del momento, que es la única que existe.

Al no tener nuestras esperanzas depositadas en el futuro, la actitud de espera se convierte en apertura. Recibiremos con los brazos abiertos todo aquello que la vida nos depare. La aceptación va abriendo en nosotros un espacio de crecientes dimensiones, un espacio en el que cabe toda la realidad. Y como la apertura, a la hora de actuar, fomenta la espontaneidad y la creatividad, es fácil que, paradójicamente, tengamos más éxito en nuestras empresas cuando no esperamos mucho de ellas que cuando la preocupación por el futuro inquieta y monopoliza nuestra mente.

En la figura 2 encontramos un esquema que reúne los diversos elementos de la actitud que hemos expuesto, relacionándolos con el momento temporal con el que se encuentran más emparentados.

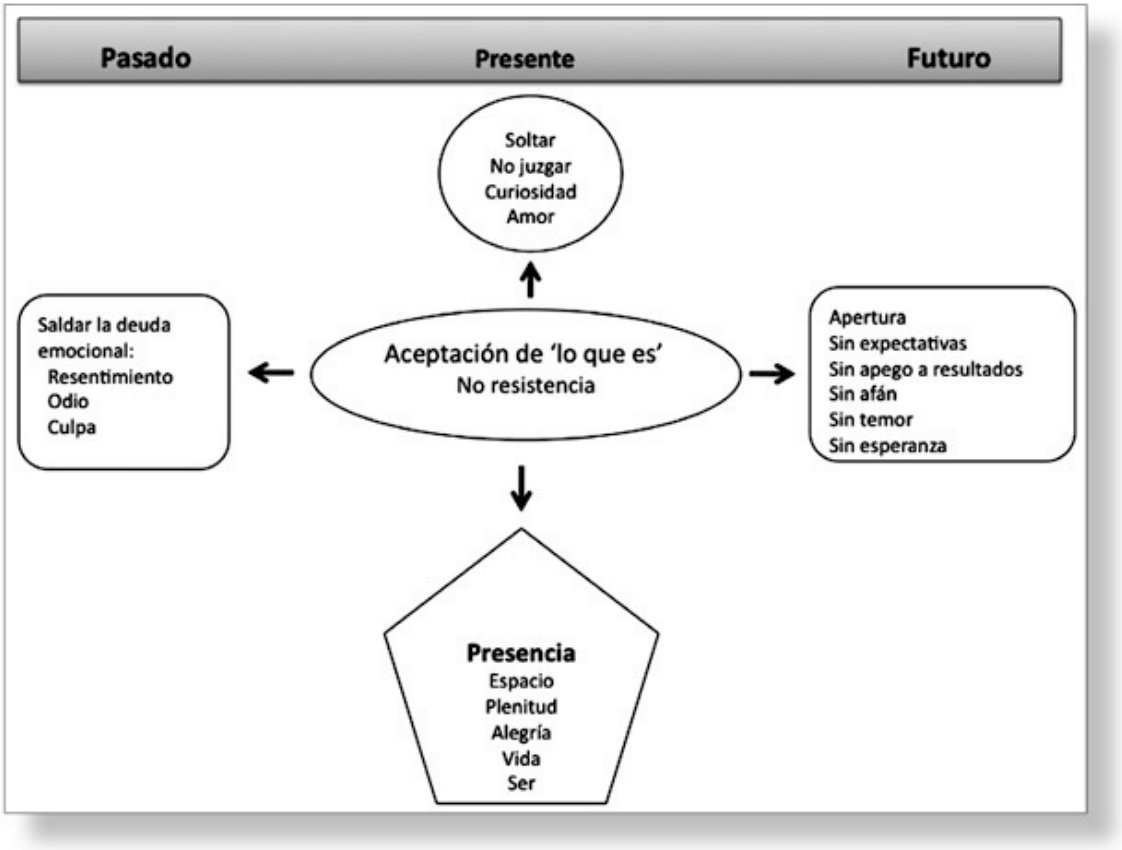


Figura 2

5. Meditación de la respiración

Programa una sesión de entre 20 y 30 minutos de duración y colócate en la postura de meditación que elijas, en un lugar y en un momento en que no vayas a ser molestado.

Comienza por llevar tu atención al momento presente, a la postura en que te encuentras y a las sensaciones corporales más evidentes, procurando relajar cualquier tensión que descubras en tu cuerpo.

Date cuenta de que respiras, o mejor, de que la respiración sucede en ti. No es un movimiento voluntario, sino algo que pasa espontáneamente, sin que tengas que proponértelo o que planificarlo. Es algo que sucede sin esfuerzo y con naturalidad. Hazte consciente de ese carácter naciente e impensado del respirar y da instrucciones a tu atención para

que permanezca pendiente de la respiración. Puedes decirte algo así como: «Seré consciente de mi respiración en cada momento y no prestaré atención a otros contenidos que puedan aparecer en mi mente».

Al fijarte en la respiración estás habitando el presente. La respiración es como un ancla que te mantiene asentado/a en el ahora. No sueltes ese ancla y permanece observándola atentamente.

Ahora presta atención al lugar de tu cuerpo en el que percibes la respiración con mayor facilidad. Puede ser la nariz, la garganta, el pecho, el vientre… O es posible que percibas el movimiento respiratorio como un todo. En cualquier caso, date cuenta de cómo es tu respiración en este momento: larga o corta, tranquila o agitada, superficial o profunda, áspera o suave… Obsérvala con curiosidad y sin tratar de modificarla ni de dirigirla en modo alguno.

Ve sincronizándote con el ritmo tranquilizador de la respiración. Se parece a las olas del mar que, al llegar a la playa, acarician la arena y vuelven a retroceder. Tu atención sigue ese ritmo con suavidad. El aire entra, el aire sale. Y date cuenta de que hay una pequeña pausa entre la inspiración y la espiración. Y una pausa un poco más larga al final de la espiración. Es un ciclo de movimiento, pausa, movimiento, pausa … En cada momento tu atención se centra sólo en lo que está sucediendo en ese instante, ya sea la inspiración, la espiración o una de las pausas. Puedes decirte: «Al inspirar, soy conciente de que inspiro, al espirar soy consciente de que espiro».

Al principio de la práctica, puedes limitar la atención a una sola de las fases del ciclo; por ejemplo, te puedes fijar sólo en cada inspiración, o sólo en cada espiración. Más adelante conviene que trates de mantener tu atención a lo largo de todo el ciclo respiratorio, sin perderte ni un solo instante.

La mente, de cuando en cuando, se desvía de la respiración y se extravía. Es normal que, de repente, te des cuenta de que ya no estás atento a la respiración, sino que tu mente se encuentra en otro sitio. Cada vez que eso te pase, suelta aquello que había captado tu atención, sea lo que sea, y vuelve a fijarte en el siguiente movimiento respiratorio que se produzca. Hazlo con suavidad y sin enfadarte por haberte

distraído. Cada vez que vuelves a la respiración, se refuerza el mecanismo de la atención. Es el mejor ejercicio para incrementar tu capacidad de concentración.

Al inspirar, resulta fácil aumentar la concentración. Y el espirar se presta, sobre todo, a relajarse y a soltar, a dejar ir. La espiración es el momento de desprenderse de cualquier apego emocional que puedas sentir. Simplemente lo sueltas. Te relajas, te rindes, dejas de oponer resistencia a lo que pasa, dejas de esforzarte o afanarte, dejas de ambicionar o de querer que las cosas sean de forma diferente a como son.

Mantente unos minutos con tu atención siguiendo el ritmo respiratorio. Estás anclado/a en el humilde momento presente, sin pensar en lo que va a pasar a continuación, ni en lo que acaba de pasar hace unos momentos. Plenamente consciente de ese movimiento que te mantiene en vida y de la vida que en ti palpita, como late también tu corazón. Sé consciente de la vida que eres y saboréala, vívela. El momento, cada momento, es perfecto e irrepetible.

Cuando lleves un cierto tiempo observándola, descubrirás que la respiración es algo armonioso y bello. Trata de apreciar la hermosura escondida del movimiento respiratorio y te será mucho más fácil seguir su ritmo sin que tu atención se aparte de ella. Si aprendes a deleitarte con su encanto, pronto serás capaz de percibir el esplendor que emana de la variopinta realidad de la que formamos parte.

Al acercarte al final de la meditación, date cuenta de que has pasado un buen rato entrenando tu atención, recuperando energía y cuidando de ti mismo. También has comenzado a establecer contacto con el núcleo más profundo y auténtico de tu ser, con aquello que verdaderamente eres. Puedes sentir gratitud por haber tenido la oportunidad de tener esta experiencia y piensa que puedes repetirla siempre que quieras y en donde quieras.

Poco a poco, comienza a orientar la atención otra vez hacia el mundo que te rodea. Respira hondo un par de veces y, sin prisas, con suavidad, abre los ojos y retoma el contacto con la vida cotidiana.

6. Meditación de la respiración (Versión corta)

Programa una sesión de entre 20 y 30 minutos de duración y colócate en la postura de meditación habitual, en un lugar y en un momento en que no vayas a ser molestado. Comienza por llevar tu atención al momento presente, a la postura en que te encuentras y a las sensaciones corporales más evidentes, procurando relajar cualquier tensión que descubras en el cuerpo.

—Date cuenta de que respiras, o mejor, de que la respiración sucede en ti. Hazte consciente del carácter naciente e impensado del respirar y da instrucciones a tu atención para que permanezca pendiente de la respiración y, por tanto, de lo que sucede en el presente.

—Ahora presta atención al lugar de tu cuerpo en el que percibes la respiración con mayor facilidad y fíjate en cómo es la respiración en este momento. Obsérvala con curiosidad y sin tratar de modificarla ni de dirigirla en modo alguno.

—Observa todo el recorrido de cada ciclo respiratorio. En él puedes distinguir, la inspiración, una pausa, la espiración, otra pausa… En cada momento, tu atención se centra solo en lo que sucede en ese instante, ya sea la inspiración, la espiración o una de las pausas.

—Notarás que la mente, de cuando en cuando, se desvía de la respiración y se extravía. Cada vez que eso pase, vuelve a fijarte en el siguiente movimiento respiratorio que se produzca. Hazlo con suavidad y sin enfadarte por haberte distraído.

—Al inspirar, resulta fácil aumentar la concentración. Al espirar es fácil relajarse, soltar y dejar ir. Aprovecha la espiración para desprenderte de cualquier apego emocional que puedas sentir. Deja de oponer resistencia a lo que pasa y de querer que las cosas sean de forma diferente a como son.

—Mantente unos minutos con tu atención pendiente del ritmo respiratorio. Sé consciente de la vida que eres y saboréala, vívela. El momento, cada momento, es perfecto e irrepetible. Si tratas de apreciar la

hermosura escondida en la respiración te será mucho más fácil seguir su ritmo sin que tu atención se aparte de ella.

—Al acercarse el final de la meditación, siente gratitud por haber podido reservar estos minutos para cuidarte y, poco a poco, comienza a orientar la atención otra vez hacia afuera. Respira hondo un par de veces y, sin prisas, abre los ojos y retoma el contacto con la vida cotidiana.

7. Autoevaluación del capítulo

1. Cómo describirías lo qué es la «resistencia».

2. ¿Qué otras palabras emplearías para expresar lo que significa «aceptar»?

3. Enumera las fases o estadios del proceso de aceptación, según Germer.

4. La actitud correcta en *mindfulness* ¿cómo se expresa hacia el futuro?

5. ¿Qué es la «mente de principiante»?

CAPÍTULO 4

… todo el proceso de la meditación consiste
en crear una buena base, una cuna
de bondad amorosa, en donde podamos
ser nutridos.

PEMA CHÖDRÖN

1. Meditación y emociones

Recordemos que la definición de meditación propuesta al principio del libro se cifraba en el binomio de «*calmar la mente para ver con claridad*». Las emociones pueden desempeñar un importante papel en ambos términos, tanto en el proceso de «*calmar la mente*» como en el de «*ver con claridad*». Durante la práctica de la meditación las emociones y sentimientos hacen su aparición de manera espontánea. Las emociones se hacen conscientes (incluso las emociones pertenecientes a un pasado lejano, que creíamos totalmente olvidadas) y, conforme van apareciendo, hemos de aprender a manejar positivamente esa energía que aflora en las sesiones de meditación. De lo contrario, no podremos concentrarnos ni distanciarnos, convirtiéndose entonces las emociones en un obstáculo para el logro de la calma y de la práctica eficaz.

Fuera de las sesiones de meditación formal, las emociones constituyen un aspecto fundamental de toda vida humana, siendo muchas veces la causa más inmediata del sufrimiento psíquico. Por eso, algunas de ellas como el odio, la rabia o la desesperación, reciben el nombre de emociones negativas, aunque en realidad este nombre no sea muy afortunado (yo prefiero llamarlas emociones difíciles o dolorosas), ya que todas las emociones tienen una razón de ser, en el fondo, positiva. Existen para tratar de resolver problemas, no para crearlos. Si frecuentemente nos hacen sufrir, es porque les oponemos

resistencia y no sabemos manejarlas con habilidad. En lugar de aprovecharlas como fuente de energía vital, son ellas las que nos utilizan y dominan, haciéndonos dar bandazos o, directamente, cometer acciones desafortunadas que acaban convirtiéndose en nuevas y crecientes fuentes de sufrimiento. Como afirma Roberto Assaglioli (1974), *estamos dominados por aquello con lo que nos identificamos, pero dominamos aquello con lo que nos desidentificamos*. Mientras sigamos identificados con nuestras emociones, seremos dominados por ellas y, por tanto, no podremos «ver con claridad» y comprender cómo es nuestra realidad y cómo podemos vivirla con acierto y plenitud.

Lograr que las emociones no sean un impedimento, sino, por el contrario, una ayuda, requiere que modifiquemos nuestra forma de relacionarnos con ellas. Y para ello, es conveniente entender cuál es su función en los seres humanos en general, poniendo así la base que nos permitirá la comprensión de nuestras emociones personales, que son las que suelen ocasionarnos los problemas. La comprensión de las emociones, tanto en los otros como en nosotros mismos, es lo que nos va a permitir desarrollar la habilidad de convertirlas en un aliado, en lugar de sufrirlas como a un enemigo.**[10]**

Consecuentemente, he dividido este capítulo en dos partes. En la primera, expondré brevemente cuál es la razón de ser de las emociones en los seres vivos y también algunos aspectos cruciales de cómo funcionan. En la segunda parte, de carácter eminentemente práctico, trataré de mostrar la manera en que podemos responder ante las emociones difíciles, a fin de lograr aliviar el sufrimiento y evitar, tanto los posibles daños psicológicos como las acciones inapropiadas. Si logramos la transformación y encauzamiento de la energía de las emociones, seremos capaces de articular una respuesta integradora y apropiada a la situación que las originó.

2. Origen y aspectos básicos de las emociones

Podríamos decir que las emociones nacieron con la vida misma, hace unos 2500 millones de años, aunque no en la forma como nosotros las conocemos. En este sentido, las emociones son bastante más modernas. Muchos investigadores las hacen coincidir con la aparición de los eptiles, hace alrededor de unos 300 millones de años.

Las emociones se originaron en los seres vivos como mecanismos que facilitaban la toma de decisiones ante los estímulos que se presentaban en su

entorno vital. ¿Qué hacer? ¿Acercarse o huir? ¿Apetencia o aversión? De que esa decisión fuera adecuada dependía muchas veces (y, sigue siendo así en la actualidad) que el organismo sobreviviera o no. En las formas más elementales de vida, como en la conocida bacteria Escherichia Coli (un organismo unicelular), ya encontramos funciones tan propias de un sistema nervioso como la integración, la memoria, la toma de decisiones y la conducta (Allman, 2000). La bacteria tiene que decidir si va a nadar en un sentido o en otro, en función de la información que recibe en su superficie acerca de las condiciones ambientales existentes en cada momento. Y lo hace, en ausencia de cualquier estructura que se parezca, ni remotamente, a un sistema nervioso. Un mecanismo de este tipo es el origen de lo que, millones de años más tarde en el proceso evolutivo, se llamarán las emociones. Estos mecanismos tan primitivos y elementales para la toma de decisiones (como el de esta bacteria), se fueron complicando extraordinariamente a lo largo de la evolución de las especies, y es en los reptiles en donde comenzamos a ver ya manifestaciones emocionales algo similares a las de la especie humana.

Desde las investigaciones de Joseph Ledoux (1999), sabemos que, en el cerebro de los mamíferos, los estímulos que desencadenan las emociones discurren por dos vías nerviosas, una corta y otra más larga, como puede observarse en la Figura 3. La vía corta va desde los centros sensoriales del tálamo directamente a las regiones subcorticales, como la amígdala, en donde se generan los diversos componentes de la respuesta emocional. Tiene la ventaja de que, al implicar muy pocas sinapsis, las respuestas que discurren por ese camino nervioso pueden producirse a gran velocidad. Es lo que sucede cuando, de manera repentina, aparece en el entorno un estímulo que amenaza nuestra vida. Por ejemplo, la percepción de un coche que se aproxima hacia nosotros a gran velocidad. Entonces saltamos a un lado inmediatamente, sin pensarlo. Y todos sabemos que un salto así, dado a tiempo, puede salvarnos la vida. Si en lugar de actuar, en esos momentos nos detuviéramos a considerar las diferentes alternativas que tenemos a nuestro alcance, probablemente el coche nos arrollaría antes de que termináramos de reflexionar sobre la posibilidad más conveniente.

En el caso de la vía larga, la información debe ser procesada también por la corteza sensorial y esto exige más tiempo. Por ejemplo, si alguien nos dirige unas palabras, el estímulo auditivo deberá ser procesado primero en las áreas del lenguaje para que podamos comprender su significado y en función de éste, generar una respuesta, que tardará un tiempo adicional en transformarse en actos motores.

Aunque sea una enorme simplificación, la existencia de estas dos vías nerviosas puede servir para ilustrarnos un hecho muy importante para la comprensión del funcionamiento emocional. Este hecho es que desde la llegada del estímulo que desencadena la respuesta emocional, hasta que ésta se produce, transcurre un cierto tiempo debido a los procesos neurofisiológicos intermedios con los que el cerebro evalúa la importancia del estímulo y decide la respuesta que en ese momento considera más adecuada.

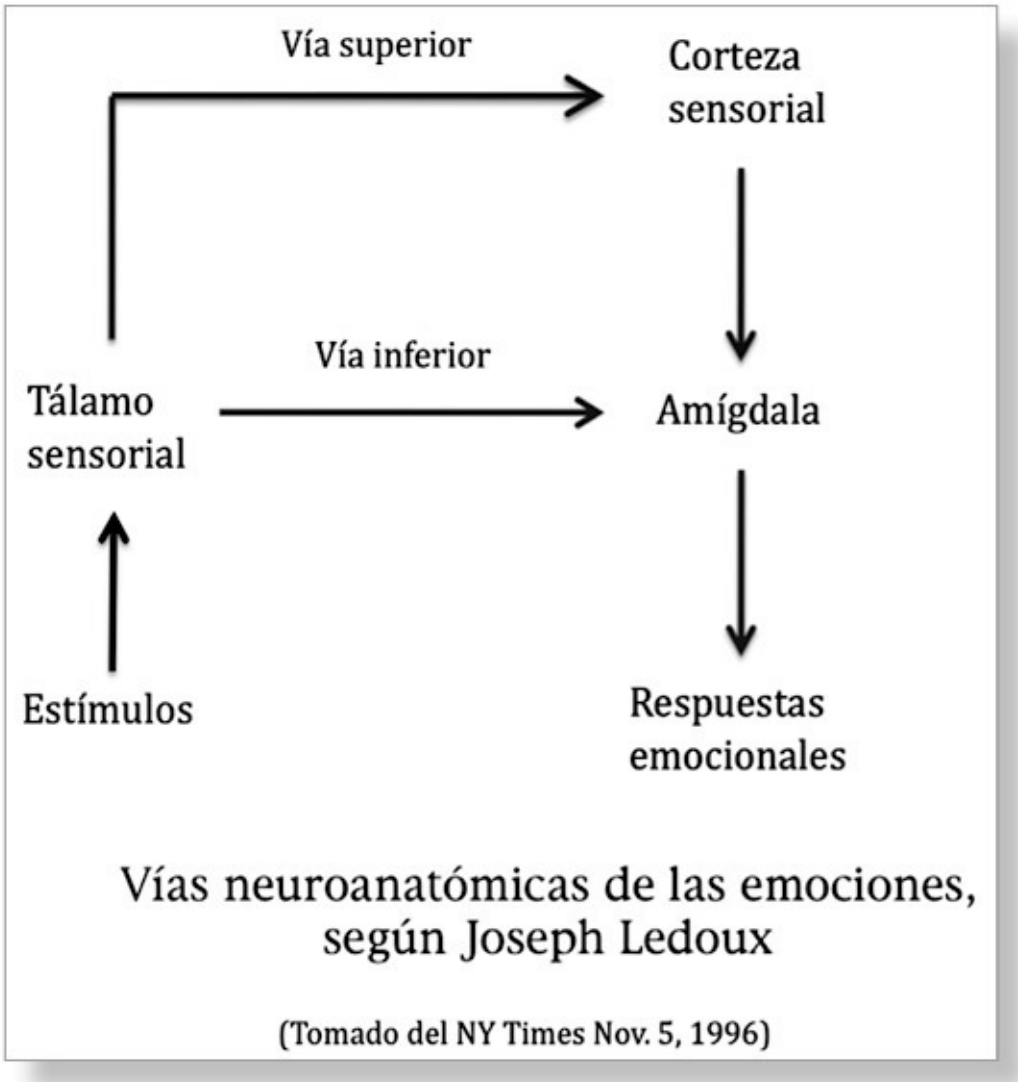


Figura 3

En función de cómo se elabora la información en cada caso, Paul Ekman (2003), muy conocido por sus estudios sobre la expresión facial de las emociones, distingue dos tipos de evaluación; una automática y otra reflexiva. La evaluación automática es la que se produce con gran rapidez y con poca (o ninguna) intervención las estructuras corticales; y la reflexiva es aquella en

que la corteza se implica significativamente. Dicho en lenguaje llano, en la evaluación reflexiva *se recapacita y se especula* sobre cuál será la mejor forma de responder. En el primer caso, el del hipotético coche que está a punto de atropellarnos, hablamos de *evaluación automática* y en el segundo, de *evaluación reflexiva* La primera es muy rápida, la segunda relativamente lenta. Lo que sucede es que, a lo largo de la vida, con la repetición de las mismas reacciones a determinados estímulos, algunas respuestas (incluso las que inicialmente requirieron una evaluación detenida) se hacen cada vez más automáticas y menos reflexivas. Con el tiempo, se establecen respuestas condicionadas automáticas y reaccionamos sin pensar a ciertos estímulos que conocemos bien. Es decir, respondemos sin reflexionar sobre lo que hacemos y, en estos casos, fácilmente nos equivocamos y acabamos realizando actos que después podemos lamentar. Es frecuente que reaccionemos así en algunas relaciones de pareja, en el trabajo, en discusiones con otras personas que nos resultan especialmente difíciles, etc. En tales situaciones es fácil que, al sentirnos atacados o heridos, respondamos de manera inapropiada, por ejemplo insultando o hiriendo a la otra persona, con lo que, en lugar de solucionar el conflicto, empeoramos todavía más la relación con ella, haciéndola cada vez más difícil o incluso, irreparable.

La práctica continuada de *mindfulness*, hace que el intervalo entre el desencadenante de la emoción (el disparador) y la aparición de la respuesta emocional, se vaya haciendo cada vez más largo. Es decir, se fomenta la evaluación reflexiva (y, por tanto, más lenta), dándonos tiempo para recapacitar y pensar cuál es la respuesta apropiada para la situación en que nos encontramos. Cuanto más practiquemos la meditación, más fácil nos será evaluar los estímulos de manera reflexiva, en lugar de hacerlo de forma automática y condicionada.

Las emociones determinan en gran medida la amplitud o estrechez de lo que Siegel (2010) llama la «ventana de tolerancia». La ventana de tolerancia define el ancho de la banda de activación o excitación (de cualquier tipo), dentro de cuyos márgenes un individuo concreto puede funcionar bien. Los límites de la ventana de tolerancia son, por un lado, la rigidez y la depresión y, por el otro, el caos. Y resulta fácil que una emoción demasiado intensa nos arroje fuera de la ventana de tolerancia (por demasiada excitación o por demasiada inhibición), incapacitándonos para responder con equilibrio y fluidez a las situaciones estresantes que se presentan.

Las emociones son reguladas o moduladas a través de la influencia que las área prefrontales ejercen sobre las estructuras subcorticales. Y precisamente

aquí es donde interviene «*mindfulness*», ya que desempeña un papel muy importante en esa regulación, al potenciar las conexiones entre la corteza prefrontal y las zonas límbicas subcorticales. Una de las nueve funciones de la corteza prefrontal (descritas por Siegel, 2007), es la facilitación del equilibrio emocional, que significa que *mindfulness* contribuye a mantener al sistema nervioso dentro de la ventana de tolerancia. Resulta, pues, que con la práctica de la meditación estamos fortaleciendo y desarrollando las estructuras prefrontales que nos van a facilitar tanto la modulación de las emociones como el mantenimiento del equilibrio emocional.

3. Cómo afrontar las emociones difíciles: Los siete peldaños del equilibrio emocional

Tras este breve repaso a los fundamentos biológicos de las emociones (que pueden orientarnos mucho a la hora de comprender su funcionamiento), voy a tratar del manejo de las emociones difíciles. Ellas son las que a menudo nos hacen sufrir y pueden acabar, además, desencadenando conductas inapropiadas, fuente, a su vez, de más problemas relacionales y de más sufrimiento.

Los procedimientos que voy a describir tienen su origen en la sabiduría contenida en la psicología budista y en la elaboración que la ciencia actual está llevando a cabo de estos conocimientos. Estas prácticas pretenden, aparte de aliviar el sufrimiento, evitar los daños psicológicos que se originan a raíz del impacto emocional y prevenir acciones inapropiadas que puedan generar conflictos interpersonales aún más graves.

Se trata de transformar la energía emocional en resultados positivos, como: una mejor comprensión de la situación, un aumento del auto-cuidado y, si las circunstancias lo requieren, una acción externa apropiada al estímulo, a fin de reorientar la situación en una dirección constructiva.

En términos neurobiológicos, lo que se intenta conseguir es que nos mantengamos dentro de la ventana de tolerancia, a fin de que seamos capaces de responder al reto de la situación de manera adaptativa y armónica. Como escribe Daniel Siegel (2010), *la visión de la mente nos permite dirigir el flujo de energía e información hacia la integración* Y la integración conlleva, como él mismo afirma, *la ausencia de enfermedad y la aparición del bienestar*.

Para poder describir estos ejercicios, los he agrupado en siete pasos o tareas, aunque desde luego, ni el número siete es mágico, ni tampoco el orden aquí expuesto es inalterable. Esta sistematización es tan sólo una herramienta que nos sirve para explicar qué gestos psicológicos contribuyen a regular mejor la vivencia emocional. Ver Tabla 3.

Tabla 3. Los siete peldaños del equilibrio emocional

1)	Pararse
2)	Respirar hondo, serenarse
3)	Tomar conciencia de la emoción
4)	Aceptar la experiencia, permitir la emoción
5)	Darnos cariño (autocompasión)
6)	Soltar la emoción, dejarse ir
7)	Actuar o no, según las circunstancias

3.1. Pararse

El primero de estos gestos consiste en que, al notar que una emoción intensa y desagradable surge en nosotros, procuramos pararnos, hacer una pausa y concentrar nuestra atención en ese movimiento emocional en estado naciente.

Al principio, suele costarnos mucho detener el proceso, ya que es lo contrario de lo que nos dicta el condicionamiento. La emoción nos impulsa, en la mayoría de los casos, a actuar en seguida, de manera impetuosa e irreflexiva. Pero, en lugar de seguir ese primer impulso, nos detenemos y nos concedemos tiempo para reflexionar y para valorar lo que está sucediendo en nuestro mundo interior.

De esta forma, interrumpimos la cadena del condicionamiento y creamos la posibilidad de responder de manera distinta a la habitual. Precisamente porque parar nos resulta difícil, será necesario que lo practiquemos repetidas veces, a fin de adquirir la costumbre de hacer un alto cuando la reacción emocional se inicia. Es posible que no lo consigamos al primer intento, pero tras varios ensayos, llegará el momento en que seremos capaces de detenernos a tiempo y de evitar que la reacción preprogramada se produzca.

3.2. Respirar hondo, serenarse

Una vez que nos hemos parado, procedemos a serenarnos. Para ello, resulta útil llevar la atención a la respiración y al cuerpo. Si la excitación es muy intensa, conviene respirar hondo un par de veces, con lo que se propicia la disminución de la activación. También resulta muy útil llevar la atención a aquellas zonas del cuerpo en las que la emoción se manifieste. Puede ser que el corazón nos lata deprisa y con fuerza, o que notemos una opresión en el pecho o en el cuello, o una tensión en el vientre. En cualquier caso, en lugar de evitar esas sensaciones, se trata de percibirlas con detalle y tratar de relajar y ablandar la zona afectada, creando espacio para que la emoción se exprese a través del lenguaje de las sensaciones corporales. En especial, el llevar la atención a la respiración y el respirar profundamente suelen lograr una apreciable disminución del nivel de activación y nos permiten volver a nuestra ventana de tolerancia. Una vez nos hemos tranquilizado, nos resultará más fácil hacernos presentes en la experiencia emocional que atravesamos.

3.3. Tomar conciencia de la emoción

Aquí se trata de familiarizarnos con todos los aspectos posibles de la emoción que estamos viviendo o reviviendo, no de manera intelectual, sino en forma de experiencia directa, vivencial. Si ya hemos localizado los cambios corporales que provoca, nos fijamos en ellos con detenimiento y curiosidad.

A continuación pasamos a observar (o a imaginar, si lo hacemos retrospectivamente) qué situación o situaciones son capaces de desencadenar esa emoción. ¿Qué persona o personas? ¿Qué frase o pensamiento? ¿Qué recuerdo o qué imaginación? Procuramos detectar cuáles son los aspectos clave que hacen que la emoción se genere o qué estímulo concreto constituye el disparador crítico de la emoción.

Luego procedemos a identificar de qué emoción se trata. Le damos un nombre. ¿Es rabia, miedo, tristeza, vergüenza…? Hoy se sabe que cuando etiquetamos una emoción, ésta pierde fuerza. En cierta forma, el darle nombre es una manera de apaciguarla.

Asimismo, nos preguntamos, si la emoción pudiera hablar, ¿qué diría?, ¿qué expresaría?, ¿qué necesidad revela?, ¿qué nos impulsa a hacer?, ¿cómo nos comportaríamos si siguiéramos ese impulso? Es decir, observamos, sin

juzgar, todo el complejo proceso mental y corporal que compone la experiencia emocional.

3.4. Aceptar la experiencia, permitir la emoción.

Al observar la emoción, hemos de hacerlo, como comentábamos en el capítulo anterior, sin oponerle resistencia, permitiendo que sea tal cual es.

Al principio, notaremos el sentimiento de aversión que el estímulo ha despertado en nosotros. Somos testigos de cómo surge esa resistencia y del rechazo que la situación nos produce. Sentimos el despliegue de la resistencia, el erguirse de esa serpiente de la que hablábamos. Pero, en lugar de poner en marcha los mecanismos habituales de evitación o de defensa, permitimos que la emoción se manifieste sin obstáculos, que evolucione en nuestro interior mostrando todo su potencial.

Es como si a la emoción le creáramos el espacio necesario para que pueda expandirse internamente sin restricciones. En lugar de oponernos a ella, permitimos que sea tal como es, que se exprese con libertad en nuestro mundo interno. La reconocemos como una parte integrante de nuestra realidad y de la realidad en general, de la realidad del universo.

3.5. Darnos cariño (autocompasión)

No nos dejamos anonadar por los sentimientos de dolor o de impotencia, de rabia, de vergüenza o de inadecuación. Siempre hay una parte de nosotros que quiere quedarse en ese sitio emocional en el que habita la resistencia y que parece desear que el tiempo se detenga. Si nos dejamos llevar por esa tendencia nos quedaremos atascados. Es posible que en esos momentos nos ayude el respirar profundamente un par de veces.

Y después, tratamos de conectar con aquella parte de nosotros que aún se mantiene íntegra y sana, que aún puede funcionar como una fuente de amor y de ternura. Si nos resulta imposible acceder momentáneamente a esa parte tierna de nuestro corazón, podemos recurrir a una figura externa; un amigo, un familiar, un maestro o una figura religiosa. Tratamos de encontrar esa fuente de amor y de cariño que es capaz de aliviar la angustia y la opresión que sentimos. Nos proporcionamos amor y ternura a nosotros mismos. Nos deseamos el bien, la felicidad, la salud, la paz. Podemos expresar esos deseos

por medio de frases, como «qué yo sea feliz, qué se me pase este sufrimiento, qué encuentre la paz».

En el próximo capítulo veremos con más detalle cómo practicar estos ejercicios de autocompasión. En cualquier caso, se trata de que nos reconozcamos a nosotros mismos como seres dignos de ser queridos y que logremos entrar en contacto con un espacio de paz, de belleza, de fuerza y de amor. Un espacio que es el antídoto de la opresión, de la pequeñez y del sufrimiento que estamos experimentando.

3.6. Soltar la emoción, dejarla ir

Cuando la emoción haya amainado un poco, es bueno que comencemos a desidentificarnos de ella. Que pensemos que no somos la emoción, sino que tan sólo vamos a albergarla durante un cierto periodo de tiempo. Puede ayudarnos decir la frase: «Yo tengo esta emoción, pero no soy la emoción». O: «Yo soy algo más que la emoción que ahora tengo». La emoción se mantendrá activa durante todo el tiempo que la sustentemos con los pensamientos y cavilaciones de los que se nutre. En lugar de fomentarla y retenerla, procuremos despegarnos de ella y dejarla ir.

Como todo lo que tiene una base física, la emoción, con el tiempo, tenderá a menguar y, al final, desaparecerá. Procuramos acelerar ese proceso no implicándonos en el círculo vicioso de *pensamiento-emoción-pensamiento-emoción* Simplemente dejamos que siga su curso natural, que disminuya y se desvanezca. El pensar que la emoción no soy yo suele ser una ayuda poderosa.

Además, si conseguimos crear suficiente espacio en nuestro interior (es la aceptación quien lo crea), veremos que la emoción no puede ocupar mas que una pequeña parte del espacio global. Cuanto más espacio seamos capaces de concebir, más insignificante parecerá el torbellino de la emoción. No hay razón alguna para retener la emoción que nos hace daño y quedarnos encadenados a ella. Simplemente, la soltamos y la dejamos ir.

3.7. Actuar o no, según las circunstancias

Por último, una vez haya pasado lo peor de la tormenta emocional, es posible que sea necesario actuar, aunque en otras ocasiones es posible que no haga

falta.

Si la situación requiere una respuesta, tras haber aplicado los pasos descritos, estaremos en mejores condiciones que antes para generarla. La respuesta adecuada surge espontáneamente cuando estamos en sintonía con la totalidad de la situación y fluimos con el río de la vida. Si no es necesario actuar de inmediato, es mejor que esperemos a que la borrasca emocional haya amainado del todo y hayamos asimilado la verdadera importancia de su mensaje. Aun cuando la emoción se haya asimilado por completo, es fácil que la respuesta adecuada se haga esperar. Démonos tiempo, en lugar de actuar con precipitación.

En cualquier caso, aprovechemos la circunstancia de la emoción, para mantenernos «presentes» en la experiencia. Estamos conscientes de lo que pasa, pero sin identificarnos con lo que pasa. En esto consiste el estado de presencia. Nos encontramos presentes en la emoción, aunque no nos perdemos en ella.

4. Un resumen y dos metáforas

Como antes decía, el número de siete pasos que he empleado para describir esta práctica de la regulación emocional no es un número mágico. Podrían ser más o menos. Lo importante es el conjunto del proceso. Asimismo, el orden no es necesariamente el expuesto. A veces, varios de estos cambios se producen simultáneamente, o también, en un orden diferente al descrito. Si queremos hacer la lista más corta y más fácil de recordar, podrían reducirse a tres los elementos fundamentales: Conciencia o atención plena, aceptación y autocompasión (Ver figura 4).

Figura 4

Otra forma de sintetizar todo el proceso es utilizando metáforas. Voy a mencionar las dos que emplea el monje vietnamita Thich Nhat Hanh (2002). La primera es la de la madre que consuela al niño que llora, acunándolo en sus brazos. La madre somos nosotros y el niño es la emoción que tratamos de apaciguar. La madre entiende al niño, acepta lo que le pasa y lo consuela dándole su cariño. Así, el niño se calma. En este símil encontramos los tres elementos fundamentales: el ser conscientes, la aceptación y el cariño. Esta metáfora es muy buena y nos ilustra, de manera intuitiva y con una sola imagen, cuál ha de ser la actitud a adoptar ante la propia emoción que nos causa dolor.

La otra metáfora que puede sernos útil es la de considerar a la emoción como una patata que queremos cocinar. Para cocer una patata, la ponemos en una olla con agua y la calentamos al fuego hasta que se ablanda. En este símil, la patata es la emoción y el fuego es la fuerza de la conciencia (de la atención plena), que va transformando la emoción. El tapar la olla para que no se escape el calor, equivale a desarrollar la concentración necesaria para que la conciencia no se aparte de la emoción. Esta metáfora ilustra muy bien la importancia de la atención plena, o de la presencia, para que la emoción se transforme. También subraya algo muy importante; la necesidad de que transcurra un cierto tiempo para que la transformación de la emoción (la cocción de la patata) se produzca. Dependiendo de la intensidad y del arraigo de la emoción, necesitaremos más o menos tiempo para transformarla. No

podemos esperar que la transformación sea inmediata. Cuanto mayor entrenamiento en *mindfulness* tengamos (más conciencia y más concentración), más rápido será el proceso, ya que más fuerte será el «fuego» que aplicamos a la emoción.

El filósofo Baruch Spinoza (1994), que vivió en el siglo XVII, en su conocido libro titulado «*Ética*», expuso muy bien la capacidad de la conciencia de transformar las emociones. Spinoza escribió: *Un afecto que es una pasión deja de ser pasión tan pronto como nos formamos de él una idea clara y distinta*. Es decir, que al hacerla consciente, la emoción se apacigua. Esto es ni más ni menos lo que logramos cuando dirigimos la atención a la emoción; que esta se modere. Expresándolo en términos neurofisiológicos, lo que estamos haciendo es activar las áreas prefrontales para que éstas modulen la actividad de los circuitos subcorticales más primitivos. De esta forma, evitamos la reacción no meditada. Como dice Siegel (2010), *Cuando somos reactivos, recurrimos a conductas primitivas, sin flexibilidad ni compasión*.

Esta forma de relacionarse con las emociones puede resumirse en esta expresión: «Estar presentes en las emociones». El estar presente implica que somos conscientes de la emoción, pero no nos identificamos con ella. Recordemos que, al hablar de la observación de los procesos mentales, ya mencionábamos la desidentificación. Al estar presentes en la emoción, nos hacemos plenamente conscientes de lo que está pasando, vivimos la emoción, pero no nos perdemos en ella. Es decir, no nos convertimos en el afecto, sino que mantenemos la distancia sin dejarnos dominar por él. Con el tiempo, cuando la emoción es claramente percibida por la conciencia, la emoción va calmándose. Y esto es posible porque hemos creado un espacio en el que la emoción puede existir sin ahogarnos, sin oprimirnos. Dejamos de identificarnos con el contenido del espacio (que en esos momentos es la emoción), para ir identificándonos con el espacio mismo.

Hemos visto que uno del puntos clave en ese proceso de modulación de la emoción es la autocompasión. Cada vez, hay más evidencias de que el afecto dirigido hacia uno mismo posee efectos terapéuticos. Por eso, este aspecto concreto vamos a tratarlo de una manera especial en el próximo capítulo, ya que adquirir habilidades en autocompasión es esencial para un buen manejo de las emociones difíciles.

5. Meditación de las emociones

Prepárate para meditar durante unos 30 minutos, escogiendo un lugar tranquilo y el momento oportuno.

Ponte en tu postura favorita de meditación y pasa revista al cuerpo brevemente, a fin de relajarte y soltar cualquier tensión innecesaria.

Tras un par de respiraciones profundas, toma conciencia de cómo está tu cuerpo en este momento, del lugar en donde te encuentras y de la postura en la que estás. Disponte a realizar esta meditación que tiene como objeto el contacto con tus emociones.

Comienza llevando tu atención a la respiración, observándola allí donde la percibas con mayor claridad. Permítete unos minutos para ir entrando en sintonía con los movimientos respiratorios. Deja que tu atención se centre en la respiración y que te vayas calmando por la influencia de su vaivén apaciguador. Saborea el ritmo y la quietud que la respiración infunde en tu cuerpo y en tu mente.

Cuando te hayas tranquilizado, haz por recordar algún episodio emocional, más o menos reciente, que te haya producido preocupación, enfado, miedo o malestar. Puede ser un conflicto en el trabajo, una discusión con tu pareja o cualquier otra situación que te haya generado una emoción relativamente fuerte. También puedes elegir el dolor producido por un problema u obstáculo que persiste en tu vida de manera prolongada. (Eso a lo que en lenguaje coloquial se le llama «mi cruz»). En las primeras veces que practiques esta meditación, procura no elegir emociones demasiado abrumadoras, aunque más adelante podrás trabajar con ellas.

Una vez hayas elegido la emoción con la que vas a trabajar, trata de identificar cuál es el elemento crucial que la provoca. Puede ser una frase que escuchas, un gesto que ves, un pensamiento que tienes, una imagen o un recuerdo.

A continuación, reproduce, en tu mente y en tu cuerpo, lo que sucede al presentarse ese desencadenante de la emoción que has reconocido. Comienza por identificar qué sensaciones corporales te provoca esa emoción. Puede ser una opresión en el pecho, un nudo en la garganta o un malestar en el vientre. Quizá te produzca taquicardia, palpitaciones, cambios en la frecuencia respiratoria, o una sensación de mareo y desorientación. Sea lo que sea, identifícalo y siéntelo, percíbelo tal

como es, tal como lo notas en tu cuerpo. En lugar de evitarlo, deja que se manifieste con claridad y hazte consciente de ello.

Procura ponerle un nombre a la emoción que estás sintiendo en esos momentos. A veces, no será fácil. Y, en muchas ocasiones, verás que puedes identificar más de una emoción o sentimiento. Es posible que la primera emoción que has sentido desencadene la aparición de otros afectos. En cualquier caso, es bueno que les pongas un nombre; rabia, miedo, vergüenza, asco, culpa … Si te es difícil describirlas, no te preocupes. Con la repetición del ejercicio te será más fácil saber de qué emoción se trata.

Ahora, pregúntate qué diría la emoción si pudiera hablar. Qué es lo que está pidiendo. Qué es lo que expresa. Qué necesidad manifiesta. Qué es lo que te impulsa a hacer. Qué harías si la obedecieras en seguida. Es importante tener claro la motivación profunda que otorga energía a la emoción.

Generalmente, cuando una emoción desagradable se produce, nuestra primera reacción es resistirnos a ella y rechazarla o evitarla. Es conveniente que te hagas consciente de la resistencia nada más surgir. Procura darte cuenta de cómo te opones a ese sentimiento doloroso. De cómo te cierras a la emoción, de cómo tu cuerpo se contrae y tu mente se resiste. De cómo toda esa resistencia influye en tu estado de ánimo y en tu forma de estar en el mundo. Rechazas la realidad o, al menos, tu reacción emocional a la realidad. Sé plenamente consciente de tu resistencia y de las consecuencias que tiene para ti.

Ahora, trata de abandonar la resistencia y acepta la emoción tal como es. Dices «sí», tanto a la emoción como a la realidad que la ha provocado o la provoca. Abrazas lo que es. Esto puede resultar muy difícil ante ciertas emociones. (Por eso es aconsejable elegir un episodio emocional que no te desborde, al menos para las primeras veces que realices el ejercicio. Más adelante podrás ir afrontando emociones más difíciles). Se trata de aceptar el dolor emocional y la evidencia de la realidad que lo ha producido. Puedes decirte: «Las cosas son como son. La realidad es así». En lugar de enfrentarte a la realidad, te alineas con ella.

Conforme vayas aceptando la realidad y tu emoción, notarás que va surgiendo como un espacio alrededor de la emoción. La estrechez deja

paso a la amplitud. A medida que ese espacio crece, disminuye la opresión que la emoción te estaba produciendo. Es como si apareciera una nueva holgura interior capaz de albergar muchas cosas, entre las que se encuentran el dolor y la emoción. Comenzarás a notar un alivio del dolor que se genera en el núcleo mismo del dolor. La salida del dolor se encuentra a través del propio dolor.

A continuación, procura entrar en contacto con aquella parte de ti mismo en la que todavía puedes encontrar paz, seguridad, cariño y amor. A veces, esto no será posible, ya que la emoción que sientes te ha inundado por completo. Si es así, recurre a una figura externa a ti, alguien que haya desempeñado un papel positivo en tu vida, como un amigo, un maestro, un familiar, una figura religiosa o incluso una figura totalmente imaginaria, pero que pueda inspirarte confianza. Lo importante es que encuentres en tu interior un núcleo de amor y de ternura.

A partir de ese núcleo amoroso, procede a darte a ti mismo/a cariño y consuelo. Te das amor precisamente porque sufres. Puedes utilizar alguna frase como: «qué quede libre de sufrimiento», «qué sea feliz», «qué tenga paz». Puedes imaginarte que la zona en la que has notado el malestar o el dolor en tu cuerpo es inundada por un torrente de luz y de cariño que emana de tu corazón o de la figura en la que confías. Deja que esa influencia amorosa actúe sobre tu sufrimiento y que lo vaya mitigando. Al tiempo que dices las frases, puedes ponerte una mano en el pecho y sentir la presencia de tu corazón. Permanece así unos minutos, deseándote el bien y dándote cariño.

Cuando lo creas conveniente, comienza a distanciarte de la emoción con la que has estado en contacto. Date cuenta de que tú no eres la emoción. Puedes decirte algo así como: «yo tengo esta emoción, pero no soy la emoción». Y también; «Yo soy mucho más que la emoción». Procura ir soltando la emoción. La sueltas y la dejas ir. Especialmente durante la espiración, te imaginas que te desprendes de la emoción y dejas que se disuelva. Pronto podrás constatar que la emoción ha pasado y que vuelves a estar más sereno y aliviado. La emoción ha sido como una nube que durante unos minutos ha tapado el sol de tu serenidad y alegría. Y, a lo mejor, esa serenidad puede volver a brillar en tu corazón.

Vuelve a llevar suavemente tu atención a la respiración. De nuevo conectas con su vaivén regular y tranquilizador. Permanece unos minutos saboreando el sosiego de la respiración. Y déjate mecer por ese ritmo pacificador hasta el final de la meditación.

6. Meditación de las emociones (Versión corta)

Prepárate para meditar durante unos 30 minutos. Ponte en tu postura favorita de meditación y pasa revista a tu cuerpo, a fin de relajarte y soltar cualquier tensión innecesaria.

—Comienza llevando tu atención a la respiración, allí donde la percibas con mayor claridad. Deja que te vayas calmando gracias a su vaivén apaciguador.

—Cuando te hayas tranquilizado, haz por recordar algún episodio, más o menos reciente, que te haya generado una emoción relativamente fuerte. También puedes elegir el dolor producido por un problema u obstáculo que persiste en tu vida de manera prolongada.

—Una vez hayas elegido la emoción con la que vas a trabajar, trata de identificar cuál es el desencadenante que la provoca y a continuación, reproduce, en tu mente y en tu cuerpo, lo que sucede cuando la emoción aparece. Identifica, en primer lugar, qué sensaciones corporales te produce esa emoción.

—Procura ponerle un nombre a la emoción que estás sintiendo en estos momentos: rabia, miedo, vergüenza, asco, culpa …

—Ahora, pregúntate qué es lo que expresa la emoción, qué necesidad manifiesta y qué es lo que te impulsa a hacer. Es importante tener clara la motivación profunda que le aporta energía a la emoción.

—Es muy probable que sientas una reacción de rechazo o de evitación como primera respuesta a la emoción. Hazte consciente de esa resistencia que aparece en ti. De cómo te cierras a la emoción, de cómo tu cuerpo se contrae y tu mente se resiste.

—Ahora, trata de abandonar esa resistencia y acepta la emoción tal como es. Dices «sí», tanto a la emoción como a la realidad que la ha provocado o la provoca. Abrazas lo que es. Aceptas el dolor emocional y en lugar de enfrentarte a la realidad, te alineas con ella.

—Conforme vayas aceptando tu emoción, notarás que va surgiendo como un espacio alrededor de ella, una amplitud que disminuye la opresión. Notas un alivio del dolor que se genera en el núcleo del dolor. La salida del dolor se encuentra a través del propio dolor.

—A continuación, procura contactar con aquella parte de ti mismo/a en la que todavía puedes encontrar paz, seguridad, cariño y amor. Si no la encuentras dentro de ti, puedes recurrir a una figura externa, un amigo, un maestro, un familiar. Lo importante es que generes en tu interior un núcleo de amor y de ternura.

—A partir de ese núcleo amoroso, procede a darte a ti mismo/a cariño y consuelo. Te das amor precisamente porque sufres. Puedes utilizar alguna frase como: «qué quede libre de sufrimiento», «qué sea feliz», «qué tenga paz». Al tiempo que dices las frases, puedes ponerte una mano en el pecho y sentir la presencia de tu corazón. Permanece así unos minutos, deseándote el bien y dándote cariño.

—Cuando creas conveniente, comienza a distanciarte de la emoción. Date cuenta de que tú no eres la emoción. Puedes decirte algo así como: «Yo soy mucho más que la emoción». La sueltas y la dejas ir. La emoción ha sido como una nube que ha tapado el sol de tu alegría. Deja que esa alegría vuelva a brillar en tu corazón.

—Vuelve a llevar suavemente tu atención a la respiración. De nuevo conectas con su vaivén regular y sosegado. Y déjate mecer por ese ritmo pacificador hasta el final de la meditación.

7. Autoevaluación del capítulo

1. ¿Cómo influye *mindfulness* en la evaluación de los estímulos desencadenantes de emociones?

2. En la modulación de las emociones, ¿qué zona de la corteza cerebral es especialmente relevante?

3. Enumera los siete peldaños hacia el equilibrio emocional.

4. De esos siete peldaños, ¿cuáles son los tres más importantes?

5. En la metáfora de Thich Nhat Hanh de la patata que se cuece en una olla puesta al fuego, ¿qué representa la patata y qué representa el fuego, en relación con la transformación de las emociones?

CAPÍTULO 5

Si quieres que otros sean felices
practica la compasión;
y si quieres ser feliz tú,
practica la compasión.

TENZIN GYATSO,
el 14 Dalai Lama (2009)

La vida es difícil. Por mucho afán que pongamos en la planificación de nuestra vidas, las dificultades llamarán a nuestra puerta y esto resulta tan predecible como que la noche sucederá al día. Todos los seres humanos saben lo qué significa el sufrimiento, incluso las personas ricas, las personas sanas, los jóvenes y los individuos inteligentes. Cuando nuestras circunstancias vitales parecen ser casi perfectas, sabemos que pronto habremos de sufrir, ya que todo cambia —los seres queridos nos abandonan, nos ponemos enfermos, el dinero va y viene, nos hacemos mayores e, inevitablemente, nos moriremos. Fue precisamente esta situación la que le movió a Buda a retirarse al bosque y a descubrir las causas del sufrimiento y el cómo aliviarlas.

Mindfulness se considera «el corazón de la psicología budista» (Nyanaponika Thera, 1965). Es un proceso mental que reduce nuestra tendencia a hacernos la vida más difícil luchando contra la incomodidad que encontramos en ella. Con *mindfulness*, en lugar de resistirnos o evitar el sufrimiento, nos orientamos hacia él con una conciencia amable y espaciosa. La mente es como un toro, que cuando le dejamos suficiente terreno en el que pastar a gusto, se calma y se tumba sobre el suelo.

Sin embargo, algunas veces, nos sentimos abrumados por emociones tan intensas y turbadoras, que luchamos contra ellas con todas nuestras fuerzas. Es decir, no estamos atentos (*mindful*. No sólo luchamos contra la *experiencia* —la pena, la vergüenza, el miedo, la desesperación—, sino que luchamos también contra *nosotros mismos*. No sólo nos *sentimos* mal, sino que creemos

ser malos. Ahí es cuando empezamos a dudar y a criticarnos («Soy indigno de ser amado», «Soy estúpido», «Soy un fracaso»). Cuando estamos dominados por emociones desagradables, necesitamos que se nos apacigüe y se nos conforte, antes de poder volver de nuevo a estar atentos (*mindful*) – necesitamos de compasión. Afortunadamente, podemos darnos compasión a nosotros mismos cuando más la necesitamos y ésta es una habilidad que se va haciendo más potente con la práctica.

1. Tres habilidades de la meditación

La «meditación *mindfulness*», tal como se la entiende en Occidente, consiste en tres habilidades o procesos mentales principales: (1) conciencia focalizada en un solo punto (concentración), (2) conciencia de campo abierto (*mindfulness*), y (3) bondad amorosa o compasión (Salzberg, 2011).

El focalizar la atención en un solo objeto, sea la respiración o las plantas de los pies al caminar, tranquiliza la mente. Esto es así porque retiramos la atención del objeto que nos perturba y la dejamos descansar en un objeto neutral. Sin embargo, no podemos pasar toda nuestra vida focalizando un único objeto, ni siquiera en la meditación. Tenemos que afrontar innumerables intrusiones y distracciones de la vida cotidiana —un recuerdo, una preocupación o una tarea inacabada del trabajo. Ahí es donde entra *mindfulness*. *Mindfulness* es una manera de afrontar lo que aparece en la conciencia con una atención equilibrada y ecuánime, sin tratar de excluirlo ni de aferrarnos a ello.

Pero como todo meditador descubrirá pronto, ni la atención focalizada ni la conciencia de campo abierto le aliviarán por sí solos el sufrimiento. Por muy concentrados o atentos que estemos, el sufrimiento emocional aún aparece en la vida de todos nosotros. ¿Qué podemos hacer entonces? Necesitamos la tercera habilidad de la meditación *mindfulness* —bondad amorosa y compasión. La compasión nos alivia incluso cuando no podemos cambiar nuestras circunstancias vitales. Fluye de manera natural cuando alguien a quien amamos sufre (compasión de uno a otro) y podemos también proporcionárnosla a nosotros mismos (compasión hacia uno mismo). La autocompasión es de especial importancia porque, como adultos que somos, hace mucho tiempo que dejamos de tener una persona que cuide de nosotros, que sepa lo que sentimos en cualquier momento y que nos ayude.

Las tres habilidades colaboran entre ellas y el mismo proceso ocurre tanto en la vida cotidiana como en la meditación *mindfulness*. Por ejemplo, imagínate que estás en tu despacho, ensimismado en tu declaración de impuestos. No te gusta hacerlo, pero al final has encontrado un hueco y estás concentrado en esa tarea. Tu mente se tranquiliza porque estás concentrado. Entonces, tu hija adolescente llama a la puerta y quiere las llaves del coche para salir por la noche. ¿Cómo te sientes por la interrupción? Quizá un poco irritado. Si tienes atención plena, sin embargo, notarás cómo aparece la irritación en tu interior y puedes hacer una inspiración profunda y relajarte. Si no, es posible que le chilles a tu hija. Cuando vuelves a la mesa te das cuenta de que te resulta difícil concentrarte de nuevo. Entonces es cuando te puedes dar compasión a ti mismo, diciéndote quizá:

«Quiero a mi hija más que a nadie».
«Me siento muy mal cuando me enfado con ella sin tener razón para ello».
«Soy humano. Todos los padres pierden el control en alguna ocasión».
«Ojala aprenda de mis errores y podamos vivir juntos en paz».

¿Te das cuenta de que, si te hablas a ti mismo de esta manera, te sientes mejor?

La mente humana es un sitio difícil para vivir porque, en el estado de reposo, la mente busca automáticamente problemas en el pasado (remordimientos) y anticipa problemas en el futuro (ansiedad). Esta actividad automática del cerebro (llamada «red por defecto») es buena para la supervivencia de la especie, pero no es una receta adecuada para la felicidad. Como decía Anne Lamott (2005), la mente es como un barrio en el que no deberíamos entrar solos. Las tres habilidades de la meditación *mindfulness* nos ayudan a vivir más pacíficamente en el interior de nuestra propia cabeza. Es tan simple como: «Focaliza tu atención, mira lo que aparece y date cariño a ti mismo».

2. ¿Qué es la compasión?

La palabra compasión deriva de las raíces latinas y griegas *patiri* y *pashkein* (sufrir) y de la raíz latina *com* («con»), de manera que compasión significa «sufrir con» otra persona. El diccionario de la RAE define compasión como «*sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren*

penalidades o desgracias». En 2009, miles de líderes religiosos de todo el mundo redactaron la Carta de la Compasión en la que la definieron como *tratar a todos los demás como quisiéramos ser tratados*. (Armstrong, 2010).

La compasión posee dos elementos clave: (1) el emocionarse por el sufrimiento y (2) el deseo de aliviarlo. Hay otros conceptos que nos son familiares y que se solapan con el de compasión, como empatía, simpatía, amor, altruismo y lástima.

- La *empatía* surge cuando percibimos el mundo de otra persona como si fuera el nuestro propio (Rogers, 1961). Es un «espejo» de lo que otra persona está sintiendo —felicidad, tristeza o confusión. La compasión es específicamente empatía en respuesta al dolor.

- La *simpatía* no es exactamente un espejo de los sentimientos de los otros, pues añade algo de reactividad personal; compasión mezclada con recuerdos personales. Por lo tanto, la simpatía es compasión sin atención plena (*mindfulness*).

- El *amor* es el deseo de que los demás sean felices. La compasión es lo que sucede cuando el amor se encuentra con el sufrimiento —es el deseo de que los demás estén libres de sufrimiento (Dalai Lama, 2003). En la psicología budista utilizamos más la expresión «bondad amorosa» que la palabra «amor» para distinguirla del amor romántico, que requiere atención y afecto. La bondad amorosa (*metta* en el Pali antiguo, *maitri* en Sánscrito) se refiere al amor universal, algo similar a un amor de madre extendido a todos los seres vivos, el término griego de *agape*. La bondad amorosa es más probable que aparezca cuando apreciamos cualidades deseables en otra persona, como lealtad, humor, bondad, creatividad, inteligencia o valentía. La compasión surge con mayor facilidad cuando vemos sufrir a alguien con quien nos sentimos afines.

- El *altruismo* se refiere a la motivación o a la acción de ayudar a un individuo que sufre. La compasión siempre es altruista. Sin embargo, podemos realizar conductas altruistas sin sentir mucha compasión.

- La *lástima* es similar a la compasión, pero contiene un ligero sentimiento de superioridad sobre el individuo que sufre. La compasión, por el contrario, se siente entre iguales.

Es conveniente que comprendamos lo que es privativo de la compasión, de manera que la reconozcamos cuando se presenta y podamos fomentarla en

nuestra vida cotidiana.

3. ¿Qué es la autocompasión?

La autocompasión es darnos a nosotros mismos el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuados. ¿Cómo reaccionamos típicamente a las dificultades de la vida —en el estrés del trabajo, al sentirnos rechazados o en las dificultades económicas? Como seres humanos, luchamos instintivamente contra las experiencias negativas y nos consideramos responsables cuando las cosas salen mal. Frecuentemente reaccionamos con una trinidad de respuestas más bien diabólica:

- Autocrítica – «Soy estúpido». «No soy digno de que me quieran».
- Aislamiento – Nos escondemos con vergüenza de los demás, o nos escondemos de nuestros sentimientos, comiendo, trabajando demasiado, o mediante otras conductas nocivas.
- Ensimismamiento – Cavilación. «¿Por qué soy así?», «¿Por qué me pasó esto a mí?».

La autocompasión es un conjunto de respuestas opuestas a las descritas. La investigadora pionera de la autocompasión, Kristin Neff, diseñó la Escala de Autocompasión (SCS) (Neff, 2003) de la que existe una versión española (de Juan Muzquiz) que mide estos tres componentes:

- Amabilidad con uno mismo —ser afable y alentador cuando las cosas van mal en nuestras vidas, en lugar de fustigarnos. Un item de la escala de Neff que describe esa actitud dice: «Soy tolerante con mis propios fallos e imperfecciones.
- Humanidad compartida —el dolor y el sufrimiento forman parte de la experiencia humana. «Cuando me siento inadecuado, intento acordarme de que mis sentimientos de inadecuación son compartidos por la mayoría de la gente».
- *Mindfulness* —atención ponderada y ecuánime. «Cuando me siento triste, trato de acercarme a mis sentimientos con curiosidad y apertura».

Los tres componentes se activan cuando experimentamos la autocompasión.

Hay mucha evidencia científica de los beneficios de la autocompasión. (Neff, 2011a). La autocompasión se asocia con el bienestar, la inteligencia emocional, la conexión social, la satisfacción vital, los sentimientos de competencia, la felicidad, el optimismo y la sabiduría. Las personas autocompasivas cumplen mejor con las dietas y con los programas de ejercicio, tienen más probabilidad de dejar de fumar y reducen la postergación. La autocompasión también se relaciona con la disminución de la ansiedad, de la depresión, del enfado y del narcisismo. Es interesante que las personas autocompasivas tienen una autoestima alta, pero que no depende de compararse con otras personas. Más bien, las personas autocompasivas saben cómo reconfortarse a sí mismas cuando fracasan, aprendiendo y creciendo con sus equivocaciones. Saben cómo motivarse a sí mismas dándose ánimos en lugar de criticándose.

De acuerdo con Paul Gilbert, el investigador más destacado de la autocompasión en el Reino Unido, se activan subsistemas diferentes del sistema nervioso cuando somos compasivos y cuando nos sentimos amenazados. Cuando el sistema de la «amenaza» es activado, particularmente por situaciones desafiantes como la tristeza, el enfado y el miedo, es probable que nos hagamos daño a nosotros mismos, nos abandonemos o nos atasquemos en la cavilación ansiosa. Cuando se activa el sistema de la compasión o de «seguridad», nos relacionamos con nosotros mismos consolándonos y animándonos. La investigación de Gilbert ha mostrado que se activan diferentes áreas cerebrales cuando somos autocríticos y cuando somos reconfortantes (Longe y cols., 2010).

La autocompasión se encuentra integrada en el cableado de nuestro sistema nervioso. Aunque parece que es más fácil activar el sistema amenazador que el sistema de seguridad, ambos pueden ser reforzados con la práctica. Para desarrollar la habilidad de la compasión hemos de recordarnos a nosotros mismos la buena voluntad con la que nacimos. De acuerdo con el Dalai Lama, todos los seres vivientes desean ser felices y estar libres de sufrimiento. Aplicando un lenguaje que exprese ese deseo primordial («Que yo y todos los seres vivientes estén libres de sufrimiento»), podemos momentáneamente liberarnos de esa carga de la autosuperación y de la autocrítica y ser mejores amigos de nosotros mismos.

El principal obstáculo para la autocompasión es el creerse autoindulgente. ¿Qué pasaría si dejara de criticarme a mi mismo? ¿Continuaría cometiendo los mismos errores una y otra vez? ¿Me convertiría en una persona egoísta y perdería todos mis amigos? La investigación ha demostrado que cuanto más nos fustigamos tratando de mejorarnos, más difícil es que cambiemos. La autocompasión es uno de los cimientos del cambio. Por ejemplo, tras sacar una mala nota en la escuela o cuando una persona se salta la dieta, la gente autocompasiva tienen mayor probabilidad de aprender de sus equivocaciones y volver a comprometerse con sus metas. Carl Rogers (1961) dijo: *La curiosa paradoja de la vida es que cuando me acepto como soy, entonces puedo cambiar*.

Curiosamente, la autocrítica nos hace sentirnos seguros. Por ejemplo, hay evidencias de que la autocrítica reduce la presión arterial. Cuando las personas poderosas a las que hemos ofendido (un padre, una madre, un jefe) perciben nuestro remordimiento, se muestran más afectuosos con nosotros y nos relajamos más. Por desgracia, el alivio (poco duradero) que sentimos cuando nos criticamos, refuerza el hábito de la autocrítica. Y al contrario, cuando somos amables con nosotros, es fácil que nos sintamos menos seguros, ya que aparecen viejos recuerdos de vergüenza y de miedo. Esto puede causar lo que Paul Gilbert llama el «miedo a la compasión». La buena noticia es que incluso las personas que, en su infancia, se sintieron inseguras y asustadas, pueden aprender poco a poco a ser más autocompasivos.

Las personas que participan en el programa MBSR de 8 semanas de Kabat-Zinn parecen desarrollar de manera natural la autocompasión. Actualmente se están desarrollando programas para cultivar explícitamente la autocompasión, como el programa de Germer y Neff: «Mindful Self-Compassion» (MSC) y el programa de Paul Gilbert: «Compassionate Mind Training» (CMT). Pueden consultarse las siguientes páginas en la red:

www.MindfulSelfCompassion.org

www.Self-Compassion.org

www.CompassionateMind.co.uk

4. Caminos que conducen a la autocompasión

Podemos practicar la autocompasión de manera continuada siempre que estemos despiertos y no sólo durante la meditación. La meditación formal sentada raramente se practica más de una hora al día, pero podemos dirigir hacia la compasión nuestras intenciones, pensamientos, emociones y nuestra conducta, la mayor parte de nuestras horas de vigilia. El principio de la práctica de la autocompasión fue bellamente expresado por la poetisa Mary Oliver (1994): «Sólo tienes que dejar que el blando animal de tu cuerpo ame lo que ama». Existen cinco caminos:

- Físico: ablanda el cuerpo, para de tensar (p. ej.; respira hondo, toma baños calientes, acaricia al perro, relaja la barriga, haz ejercicio, practica sexo, haz una siesta).
- Mental: deja que tus pensamientos vayan y vengan, para de luchar contra ellos (p. ej.; concentración y meditación *mindfulness*, prioriza, piensa en la muerte, reza «que se haga tu voluntad»).
- Emocional: Hazte amigo de tus sentimientos; deja de evitarlos (p. ej.; meditación de la bondad amorosa, ponte la mano en el corazón, perdónate y perdona a los demás, escucha música relajante, pregúntate «¿qué diría ahora mi mejor amigo?»).
- Relacional: Conecta bien con otras personas; deja de aislarte (p. ej.; meditación de la imagen compasiva, comparte la comida, expresa gratitud a un antiguo amigo, corrige tus errores, haz voluntariado).
- Espiritual: Sé fiel a tus valores; deja de ser egoísta (p. ej.: oración/meditación, comparte tu fe, camina por la naturaleza, haz las paces, haz un acto de caridad al azar, di la verdad).

La finalidad de estos ejercicios es adquirir el hábito de responder con bondad hacia uno mismo cuando aparecen problemas en nuestras vidas, en lugar de hacerlo con autocrítica. La autocompasión se cultiva mejor cuando se hacen las dos cosas, la meditación formal sentada y la meditación informal durante el día. El principal reto consiste en acordarse de practicar.

4.1. Ablanda, Tranquiliza y Permite

El siguiente ejercicio. —Ablanda, Tranquiliza y Permite— es una forma rápida de manejar las emociones difíciles con compasión. Las emociones son en parte cuerpo y en parte mente, de manera que se expresan siempre en alguna parte del cuerpo. Por ejemplo, si estás enfadado, puede que sientas tensión en el estómago o en el cuello. Si estás triste, es fácil que sientas un vacío en la zona del corazón. Si te sientes confuso, puedes tener una cefalea tensional. Es difícil hacer frente a las emociones cuando nos encontramos encerrados en la cabeza, pero cuando desplazamos nuestra atención por debajo del cuello y descubrimos la emoción en el cuerpo, es posible transformarla.

Puedes practicar el «Ablanda, Tranquiliza y Permite» siempre que te sientas estresado. Cuando te has metido en un atasco, cuando discutes con un ser querido, cuando te preocupas por tu salud o cuando sientes un dolor físico. Aquí tienes cómo hacerlo:

• Haz una inspiración profunda y recorre tu cuerpo para ver en dónde sientes más molestias. ¿En la barriga? ¿En el pecho? ¿En el cuello?

• A continuación, ablanda esa zona de tu cuerpo. Deja que tus músculos se relajen como si aplicaras una toalla caliente a un músculo que te duele. Puedes decirte a ti mismo, «ablandar… ablandar… ablandar…» para potenciar el proceso. No trates de que se vaya la tensión, sino sólo de estar con lo que sientes de manera amable y apacible.

• Ahora, tranquilízate en esa lucha que tienes. Pon la mano sobre el corazón y siente cómo respira tu cuerpo. Cálmate a ti mismo como si estuvieras calmando a un amigo o a tu propio hijo. Habla dándote ánimos a ti mismo. Por ejemplo, «Esto duele, pero no durará mucho». «Qué esté a salvo y en paz». O puedes repetir simplemente, «tranquilizar… tranquilizar… tranquilizar…».

• Por ultimo, permite la presencia de la molestia. Abandona el deseo de que la sensación desaparezca. Deja que el dolor vaya y venga como quiera, como si fuera un huésped que tienes en tu casa. Puedes repetir, «permitir… permitir… permitir…».

«Ablanda, Tranquiliza y Permite». «Ablanda, Tranquiliza y Permite». Puedes utilizar estas palabras como un mantra, acordándote de manifestar ternura hacia tu sufrimiento.

Este ejercicio abarca los tres dominios de la autocompasión: el físico (ablandar), el emocional (tranquilizar) y el mental (permitir). Es mejor practicar el «Ablanda, Tranquiliza y Permite» por sí mismo, como una expresión natural de compasión. Nunca practicamos la autocompasión para luchar o resistir aquello que sentimos en el momento presente, ya que eso empeoraría la situación. ¡Te ofreces amabilidad *porque* te sientes mal, no *para* sentirte mejor! Esta pequeña variante en la motivación puede ser decisiva en tu vida.

4.2. La Pausa de la Autocompasión

Otra forma de practicar la autocompasión en la vida cotidiana es la Pausa de la Autocompasión (Neff, 2011b). Haz que tu mente pase de sentirse amenazada a sentirse segura. El ejercicio resulta especialmente útil cuando te encuentras en medio de una discusión acalorada. Date un «tiempo libre» de la conversación y haz lo siguiente:

1. Coloca tu mano con suavidad sobre el corazón.
2. Haz una inspiración profunda y tranquilizadora.
3. Repítete estas tres frases:

> *Este es un momento de sufrimiento.*
> *El sufrimiento forma parte de la vida.*
> *Que yo sepa ser amable conmigo mismo.*

Estas frases se corresponden con los tres componentes de la autocompasión: *mindfulness*, humanidad compartida y amabilidad con uno mismo. Es mejor elegir tus propias frases, que son fáciles de usar, suenan verdaderas y producen sosiego. Por ejemplo, es posible que prefieras estas tres frases:

> *Esto duele.*
> *Todos sufrimos.*
> *Qué yo me acepte tal como soy.*

Algunas alternativas para la última frase (la de la compasión) pueden ser:

Que yo esté a salvo.
Que me perdone.
Que yo quede libre de sufrimiento.

Tras unas cuantas semanas de practicar la Pausa de la Autocompasión, te darás cuenta de que se automatiza y de que cambia rápidamente tu estado de ánimo. Recuerda, sin embargo, que no estamos tratando de manipular los sentimientos negativos; sólo *respondemos* a ellos con buena voluntad. Sentirse bien es una consecuencia inevitable de la buena voluntad.

5. La meditación de la bondad amorosa

La meditación formal sentados es como ir al gimnasio para un entrenamiento intensivo del cerebro. Como dijo el neuropsicólogo canadiense Donald Hebb (1949), *Las neuronas que disparan juntas se conectan entre sí*. La práctica diaria debería durar entre 20 y 45 minutos. No hay ningún estándar absoluto sobre cuánto tiempo se debería meditar, pero los beneficios son directamente proporcionales a la práctica. La meditación es como una medicina: los efectos dependen de la dosis.

A la mayoría de nosotros nos resulta mucho más fácil ser compasivos con otras personas que con nosotros mismos. En la antigüedad, la compasión con uno mismo era el estándar con el que se aprendía a ser compasivo con los demás. Jesús enseñó a sus discípulos a «amar al prójimo como a uno mismo» (Marcos, 12: 28-31). El Buda dijo (Ireland, 1997):

Recorriendo todas las direcciones con la mente
En ninguna parte se encuentra a nadie más querido que uno mismo
Todos se aman a sí mismos más que a nadie
Quien se ama a sí mismo no debería hacer daño a otros.

Hoy día, la situación es más bien la opuesta; necesitamos conocer lo que sentimos hacia los demás para encontrar el camino hacia nosotros mismos. La siguiente meditación. —Bondad Amorosa para Principiantes— utiliza la repetición de frases para generar autocompasión en lugar de autocrítica.

Reserva de 20 a 40 minutos con el propósito de poner calidez y buena voluntad en tu vida. Siéntate en una posición cómoda, razonablemente

erguido y relajado. Cierra los ojos del todo o sólo parcialmente. Respira hondo un par de veces para instalarte en tu cuerpo y en el momento presente.

• Trae a tu mente a una persona o ser viviente que te haga sonreír de manera natural. Podría ser un niño, tu abuela, tu gato o tu perro — quienquiera que te alegre el corazón. Igual podría ser un pájaro en el alféizar de tu ventana. Permítete sentir cómo es estar en su presencia y disfrutar de la buena compañía.

• Ahora, reconoce cuán vulnerable es esa criatura que tanto quieres — como tú, se encuentra expuesta a la enfermedad, al envejecimiento y a la muerte. Igual que tú y que cualquier otro ser viviente, desea ser feliz y estar libre de cualquier sufrimiento. Siendo consciente de lo que estás diciendo, repite las siguientes palabras, amable y suavemente:

Que estés a salvo.
Que tengas paz.
Que tengas salud.
Que te vaya bien en la vida.

• Cuando notes que la mente se te ha ido a otra parte, vuelve a las palabras y a la imagen de la persona querida que tienes en tu mente. Saborea cualquier sentimiento de cariño que pueda aparecer. Ves con calma.

• Ahora, añádete a ti mismo en ese círculo de buena voluntad. Ponte la mano sobre el corazón y siente el calor y la presión de la mano (durante un momento o durante toda la meditación). Y entonces dí:

Que tú y yo estemos a salvo.
Que tú y yo tengamos paz.
Que tú y yo tengamos salud.
Que a ti y a mi nos vaya bien en la vida.

• Visualiza todo tu cuerpo con el ojo de tu mente, percibe cualquier estrés o molestia que quede dentro de ti y ofrécete bondad a ti mismo.

Que yo esté a salvo.
Que tenga paz.
Que tenga salud.
Que me vaya bien en la vida.

• Ahora, haz un par de respiraciones y descansa con tranquilidad en tu propio cuerpo, saboreando la buena voluntad y la compasión que fluyen de tu corazón. Piensa que puedes volver a estas frases en cualquier momento que lo desees.

• Abre suavemente los ojos.

Todo el mundo conoce a alguien o algo que le evoca sentimientos de compasión. Puede ser un animal de compañía o un niño inocente. Esta meditación está estructurada de manera que gradualmente nos sentimos a nosotros mismos inmersos en ese estado de mente compasiva.

Aunque a esta meditación se le llama «meditación de la bondad amorosa», lo que la hace ser una meditación compasiva es el uso de frases compasivas en respuesta al dolor, tales como «Qué yo esté a salvo» o «Qué yo me trate con cariño». Como la poetisa Naomi Nye (1995) escribió, «Antes de conocer la bondad como lo más profundo dentro de ti, debes conocer la pena como la otra cosa más profunda».

Todos deberían inventar sus propias frases para expresar el espíritu del amor y la compasión. Debemos tener paciencia con la meditación de la bondad amorosa, ya que los cambios son muy profundos y no se notan inmediatamente. Hay un cuento judío que ilustra el uso del lenguaje en la práctica meditativa (Moyers y Ketcham, 2006):

Un discípulo le pregunta al rabino. ¿Por qué la Torá nos dice que «pongamos estas palabras *sobre* nuestros corazones»? ¿Por qué no nos dice que las pongamos *dentro* de nuestros corazones?

El rabí contesta. «Es porque tal como somos, nuestros corazones están cerrados y no podemos poner las palabras santas dentro de ellos. Así que las colocamos *encima* de nuestros corazones. Y ahí se quedan hasta que, un día, el corazón se rompe y las palabras se caen dentro».

5.1. Ideas erróneas sobre la meditación de la bondad amorosa

Aunque la meditación de la bondad amorosa ha sido practicada durante más de 2500 años en la tradición budista, la práctica fue introducida en Occidente por Sharon Salzberg (1995) en los ochenta y todavía existen algunas ideas

erróneas sobre esta práctica. Vamos a ver lo que la meditación de la bondad amorosa *no* es (Germer, 2011):

• *Egoísta*. El primer paso para querer a los demás es querernos a nosotros mismos. Encontraremos en los demás los mismos defectos que encontramos en nosotros mismos. Metta nos enseña a ser amables con nosotros, pase lo que pase, incluso cuando estamos tratando de ser mejores.

• *Complaciente*. Es la fuerza de la voluntad —de la buena voluntad— la que puede vencer las tendencias al miedo y al enfado. Metta nos libera de los viejos hábitos. Nos permite aprender del pasado y responder con sabiduría.

• *Autoinstrucción positiva*. Las autoinstrucciones son un esfuerzo para darnos ánimo diciendo cosas que a lo mejor no nos creemos, como «¡Cada día estoy más fuerte!». En metta no nos engañamos a nosotros mismos afirmando que las cosas son mejores de lo que en realidad son. Las frases deben ser intelectualmente creíbles para que funcionen bien.

• *Sólo un mantra*. Aunque las frases de metta se repiten como un mantra, se trata de algo más. Además de usar el poder de la atención, metta trabaja con la conexión, la intención y la emoción. Hacemos lo que es necesario para cultivar una actitud amorosa.

• *Disimular la realidad*. No intentamos que la realidad de nuestras vidas parezca menos desoladora por pensar o hablar benévolamente. Lo que queremos es abrirnos con plenitud a la profundidad de la experiencia humana, incluyendo sus aspectos trágicos. Esto sólo es posible si nuestra respuesta al dolor es una respuesta compasiva.

• *Un paño de lágrimas*. Abrirnos al dolor no es ser autoindulgentes. No nos revolcamos excesivamente en la desazón, la queja o el lloriqueo. Al contrario, abrirnos al dolor a través de la compasión nos permite desligarnos de la trilladas historias de nuestras vidas.

• *Buenos sentimientos*. Metta consiste en el cultivo de la buena voluntad más que de los buenos sentimientos. Los sentimientos van y vienen, pero en la base de nuestro ser se encuentra el deseo universal de ser felices y libres de sufrimiento. Ahí es donde ponemos nuestra confianza.

• *Fatiga*. La fatiga es el resultado del apego —querer que las cosas sean de una determinada manera. La bondad amorosa y la compasión se

mantienen alejadas del intento de controlar la realidad, así que son más un alivio que una lucha.

• *Exigencia*. Metta siempre se encuentra del lado del deseo, más que del de los resultados. Los resultados positivos vendrán con el tiempo, pero lo que estamos haciendo es, ante todo, aprender a cultivar una actitud amable, sin importar lo que nos pase a nosotros o a los demás. El amor incondicional es mantenerse en el deseo y permanecer desapegados de los resultados.

5.2. Contracorriente

Cuando practicamos la meditación de la bondad amorosa, a veces nos sentimos bien, a veces mal y, a veces, no sentimos nada. Si nos sentimos mal, probablemente es «contracorriente». Cuando en un incendio, el fuego queda privado de oxígeno, si se abre una puerta y entra aire fresco se produce una fuerte explosión. Esto se llama «contracorriente». Un efecto similar se produce cuando practicamos la bondad amorosa. Si nuestro corazón se encuentra ardiendo por el sufrimiento —odio a uno mismo, dudas— al comenzar la práctica de la compasión, las palabras amables abren la puerta del corazón, causando una explosión de sentimientos ocultos o reprimidos. Estos sentimientos no han sido creados por la práctica de metta, sino que los reconocemos y sentimos a medida que aparecen. Por ejemplo, al decirnos «qué esté a salvo», es fácil que recordemos momentos en que no lo estábamos. El decir «qué tenga salud» puede llevarnos a preocuparnos por la salud. Esto forma parte del proceso de curación.

Si la contracorriente se produce, puedes hacer algunos ajustes en tu práctica meditativa: 1) continuar utilizando las frases, permitiendo que los sentimientos desagradables sigan en el trasfondo; 2) utilizar a una persona querida en vez de a uno mismo; 3) llevar la atención plena a las sensaciones corporales, quizá con el «ablanda, tranquiliza y permite» o 4) dejar de meditar y darse cariño a uno mismo de otra manera, como, por ejemplo, tomándose una taza de café.

Si la autocompasión se practica correctamente, pondrá felicidad y bienestar en tu vida. Algunas personas invierten demasiado esfuerzo al meditar tratando de liberarse del sufrimiento. La meditación, sin embargo, no nos enseña a encontrar la liberación *del* sufrimiento, sino la liberación *en* el sufrimiento. Aplicando de manera repetida las tres habilidades de la

meditación *mindfulness*, podremos descubrir cómo vivir felizmente nuestras atareadas y estresadas vidas.

6. Entrenando la mente

Antiguamente, la gente se inspiraba para practicar en el ejemplo de maestros de meditación que habían adquirido profunda sabiduría y compasión y que mostraban a otros el camino a seguir. En la actualidad, nos apoyamos en la evidencia científica para inspirarnos. Por ejemplo, se han podido demostrar cambios estructurales en el tejido conectivo del sistema nervioso tras practicar (sólo de 6 a 11 horas) una técnica china de meditación. Unos investigadores de la Universidad de Stanford (Hutcherson y cols., 2008) descubrieron que sólo 7 minutos de meditación compasiva bastaban para aumentar los sentimientos positivos y el sentido de conexión entre individuos neutrales.

Los periodos más largos de meditación compasiva producen todavía mayores cambios. Barbara Fredrickson y cols. (2008) encontraron que siete semanas de meditación de bondad amorosa incrementaban significativamente las emociones positivas (amor, alegría, gratitud, orgullo, disfrute, admiración) así como una amplia gama de recursos personales como la atención plena, la capacidad de resolver problemas, el saborear el futuro, el dominio del entorno, la auto-aceptación, el sentido de la vida, el apoyo social recibido, las relaciones positivas con otras personas y la salud física.

Los estudios neurocientíficos de Richard Davidson (2012) sobre la meditación compasiva han demostrado que la compasión activa tres áreas cerebrales: la ínsula, la amígdala y la unión témporoparietal derecha. La ínsula se relaciona con las emociones sociales y la empatía. La amígdala se activa cuando vemos sufrir a otra persona (que es un prerrequisito para la compasión). Y la unión témporoparietal derecha nos permite adoptar la perspectiva de otros, como sucede cuando un adulto mira las cosas a través de los ojos de un niño.

7. Terapia para llevar

La autocompasión puede cultivarse durante una relación sanadora como es la psicoterapia. De hecho, nuestros cerebros se están remodelando durante toda la vida por medio de nuestra interacción con otros seres humanos (Siegel,

2007). Los niños que crecen sintiéndose seguros, gracias a la relación que tienen con sus cuidadores, al llegar a la edad adulta suelen esperar lo mejor de las personas a las que quieren y son capaces de perdonar las pequeñas equivocaciones con más facilidad (Cassidy y Shaver, 2010). Las relaciones compasivas enseñan a una persona a responder al sufrimiento emocional con ánimo y con bondad, en lugar de con culpa y autocrítica.

Paul Gilbert, el fundador de la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), señala que la gente que sufre de depresión y ansiedad frecuentemente se da cuenta de que sus pensamientos son irracionales e irreales, pero no pueden dejar de pensarlos y siguen sintiéndose mal de todas formas. En estos casos, tenemos que cambiar el tono más que el contenido de la conversación. —Hay que «dar calidez a la conversación». Una relación curativa es aquella en que podemos contar a otra persona nuestro dolor emocional, ella «contiene» nuestro dolor durante la conversación y entonces nosotros tomamos prestado ese enfoque de nuestro sufrimiento, que es más amable, más bondadoso y reconfortante, pudiéndolo llevar a nuestras vidas.

Afortunadamente, no tenemos que confiar del todo en los otros para desarrollar una vida interna más compasiva. La meditación de la autocompasión es una especie de «terapia para llevar», ya que podemos aprender a ser nuestro mejor amigo o amiga, apoyándonos y dándonos ánimos durante todo el día, en el momento en que más lo necesitemos.

8. Meditación de inspirar y espirar compasión

Esta meditación se inspira en la práctica tibetana de «enviar y recibir» (*tonglen*). En esta meditación, el practicante inhala el dolor y el sufrimiento de otro individuo y exhala bondad y compasión. Este proceso revierte de forma sutil nuestra tendencia instintiva a resistir o evitar el malestar, tendencia que habitualmente conduce a un sufrimiento todavía mayor. Al inspirar y espirar compasivamente, añadimos la medicina de la compasión en cada respiración. Esta meditación puede ser practicada formalmente, o informalmente a lo largo del día, durante un cierto periodo de tiempo.

• Siéntate cómodamente, cierra los ojos y haz un par de inspiraciones relajadas.

• Recorre tu cuerpo buscando cualquier indicio de estrés físico y registra su localización y la cualidad de la molestia. Hazte también consciente de cualquier emoción estresante que pueda aparecer en tu campo de conciencia. Si te viene a la mente el recuerdo de una persona difícil, date cuenta del estrés asociado con esa persona. Si experimentas, por empatía, el sufrimiento de otra persona, date cuenta también de ese desasosiego.

• Ahora, siendo consciente del estrés que hay en tu cuerpo, inhala profundamente, aspirando compasión hacia el interior de tu cuerpo y dejando que llegue hasta todas sus células. Consigue calmarte, tanto al inhalar profundamente, como dándote la compasión que mereces siempre que experimentes algo de inquietud.

• Al exhalar, envía compasión a la persona asociada a tu malestar o exhala compasión para todos los seres vivos en general.

• Cuando inspiramos y espiramos compasión, también respiramos «ternura», «consuelo», «calma», «cuidado», amabilidad» y «amor». Experimenta libremente con estas palabras de manera que, con cada respiración, puedas evocar el sentimiento compasivo.

• Continúa inspirando y espirando compasión.

Ocasionalmente, explora tu paisaje interior por si aparece cualquier malestar y responde inhalando compasión para ti mismo/a y exhalando compasión para aquellos que la necesiten.

• Abre los ojos con suavidad

9. Autoevaluación del capítulo

1. ¿Cuáles son las tres habilidades de la meditación *mindfulness*

2. ¿Cuáles son los tres componentes clave de la autocompasión?

3. ¿En qué se diferencia la autocompasión de la auto-indulgencia?

4. La meditación, ¿cambia el cerebro?

5. El cambiar la forma de relacionamos con nosotros mismos, ¿puede cambiar cómo nos relacionamos con los demás?

CAPÍTULO 6

Hay suficiente belleza en estar aquí
y no en otra parte.

FERNANDO PESSOA

1. ¿Qué es la presencia?

A lo largo del libro he mencionado en varias ocasiones el estado de presencia y de ese estado, o simplemente de la «presencia», es de lo que voy a tratar en este capítulo. En cierta forma, el hilo conductor de todo el libro nos conduce al estado de presencia. Sin embargo, no es fácil expresar con palabras lo que es, ya que se trata de un estado mental que hay que vivir o experimentar en primera persona. Pertenece a esas realidades que son difíciles de expresar por medio de palabras. Como afirma Lao Tse (1997) en el Tao Te Ching: *El Tao que puede expresarse con palabras no es el Tao verdadero*. Podríamos también decir que la presencia que puede expresarse con palabras no es la verdadera presencia.

Recordemos que, en el capítulo 2, al hablar de la observación de la propia mente, decíamos que a medida que se practica la meditación, va surgiendo progresivamente la instancia del observador o testigo. Conforme se afianza la instancia del observador, se hace cada vez más evidente que lo observado es distinto del observador. Otra forma de expresarlo es diciendo que la conciencia es distinta a sus contenidos. Si observo en mi una emoción, me doy cuenta de que, aunque sea yo quien tiene la emoción, yo no soy la emoción, soy algo más que la emoción. Comienzo a poder diferenciar claramente los contenidos de la conciencia, de la conciencia en sí. Como habitualmente nos encontramos tan identificados con los contenidos, se nos escapa la existencia de la conciencia misma. Y una de las principales consecuencias de la práctica de la meditación es que nos vamos haciendo

progresivamente más conscientes de la propia conciencia y a percibirla como algo diferente a sus contenidos.

El desarrollo del testigo trae consigo esa capacidad de distinguir entre conciencia y contenidos. Tenemos pensamientos, sentimientos, sensaciones, emociones, pero nos damos cuenta de ellos gracias a la conciencia y en el marco de la conciencia. Al ser cada vez más conscientes de la conciencia en sí, podemos distinguir mejor entre lo que es la conciencia y lo que aparece o se ve reflejado en ella. Cuando somos capaces de percibir los contenidos, sin perder de vista que lo hacemos con la conciencia o desde la conciencia, es cuando comenzamos a estar en «presencia». Estamos presentes en las cosas que suceden, pero no perdemos de vista la presencia del observador. Veamos cómo lo expresa Martínez Lozano (2009): … *emerge una nueva y más amplia identidad: eres, no quien piensa, sino quien hace esas preguntas, quien observa y no puede ser observado; quien incluye a la mente, pero está «más allá» de ella: la Presencia que observa al yo mental*.

Podríamos decir que nuestro ser no queda agotado en las cosas que vivimos, en las formas que percibimos o experimentamos, sino que, aun viviendo y experimentando esas formas, seguimos conscientes de ese alguien que las vive o experimenta, del ser que ese alguien es y que todo lo presencia. Si nos olvidamos del sujeto que vive una determinada forma (por ejemplo, una emoción), nos perdemos totalmente en esa forma (en la emoción) y permanecemos inconscientes de que «somos», inconscientes de nuestro «ser». Al estar en presencia, sin embargo, siempre existe constancia del espacio en que aparecen las formas que se viven. No perdemos de vista el espacio que contiene las formas y en el que surgen las vivencias. Por eso, uno de los símbolos más utilizados para hablar de la presencia es el símbolo del espacio. Veamos cómo se emplea.

2. El símbolo del espacio

La metáfora del espacio ha sido y es muy utilizada en el budismo tibetano, ya que representa uno de los cinco elementos que constituyen la realidad y posee una importancia muy destacada. Como escribe el lama de la tradición Bon, Tenzin Wangyal (2008): *El espacio tiene las siguientes cualidades: es infinito, lo permea todo, posee una expansividad ilimitada, es inconmensurable, no se contrae, es inmenso, eterno e inmutable —está más allá de las palabras, de los conceptos, de la filosofía*.

En esta metáfora, podríamos decir que el espacio es un símbolo que representa a la conciencia y ésta, como aquel, puede contenerlo y abarcarlo todo. Los contenidos de la conciencia se asemejan a los contenidos del espacio. En la conciencia encontramos todo aquello que podemos percibir, experimentar o concebir. Igualmente, el espacio acoge en su seno todo aquello que puede existir o imaginarse. En este sentido, podemos pensar en un espacio exterior o físico, en el que se encuentran los objetos del mundo físico y un espacio mental o interior en el que encontramos los objetos del mundo interno, como son los pensamientos, las emociones y todos los fenómenos mentales en general. Ambos tipos de espacio pueden considerarse como formando un espacio único y global que todo lo contiene y que puede albergar a todo lo existente.

El secreto del estado de presencia consiste en llegar a identificarnos con el espacio, con el contenedor, en lugar de con los contenidos que en él se encuentran. Al espacio, por su propia naturaleza, no puede sucederle nada. Es capaz de albergarlo todo sin sufrir él menoscabo alguno. Tenzin Wangyal (2008) lo expresa así:

> *Si permanecemos en la naturaleza de la mente, fundidos con el espacio en lugar de identificarnos con lo que surge en él, hay un efecto en la vida. No hay nada que defender, ningún yo que necesitamos proteger, porque nuestra propia naturaleza es espaciosa y puede acomodarlo todo. El vacío no necesita defensa. El espacio no puede ser dañado. Nadie puede afectarlo.*

En el budismo tibetano existe un ejercicio clásico que se llama «mirar al cielo». Consiste en pasar considerables espacios de tiempo contemplando el firmamento, bien sea el cielo azul del día o el cielo estrellado de la noche; el cielo despejado o el cielo nuboso, el punto del horizonte en el que el cielo se encuentra con el mar o con las montañas… La finalidad de la práctica es aprender a identificarnos con el espacio, de manera que podamos desarrollar suficiente amplitud interna como para acoger cualquier eventualidad que se nos presente en la vida. La identificación con el espacio externo va generando la amplitud del espacio interno, aquel espacio de nuestra mente en el que van a aparecer los contenidos que habitualmente nos inquietan, atemorizan o atormentan. Pero si nos reconocemos en el espacio infinito e inmutable, nada nos podrá hacer daño, nada nos puede atemorizar o intimidar.

Otra manera de referirse al espacio es describiéndolo como el «mundo sin forma», el vacío. Y es en el seno de ese mundo informal en donde aparecen las formas, el «mundo de las formas», que son esos contenidos de los que hablábamos. Habitualmente nos encontramos muy identificados con el mundo de las formas, de manera que ni siquiera nos damos cuenta de la existencia del espacio, que es el que permite que aparezcan las formas que tanto nos ocupan y preocupan. En nuestra identificación con las formas, luchamos por ellas y con ellas. La mayoría de seres humanos se encuentra en guerra con el mundo de las formas. Y el no poder conseguir que las formas sean como ellos quisieran es lo que genera el sufrimiento. Al estar inmerso en el mundo de las formas, se pierde la vivencia del espacio infinito, tranquilo, abierto, ilimitado. Pero para acceder al espacio, al mundo sin forma, hay que dejar de resistirse a las formas. Como dice Eckhart Tolle (2005): *El espacio surge cuando no se opone resistencia a la forma*. Es decir, que en el acto de aceptar lo que es, en el acto de alinearse con la forma que adopta el presente en cada momento, nos abrimos al espacio, permitimos que surja el espacio ilimitado. Cuando nos dedicamos a luchar con el mundo de las formas, el espacio se cierra. No hay lugar para él. Sólo cuando admitimos la forma del momento podemos sentir el espacio y abrirnos en él.

Creer que lo único que existe son las formas nos reduce las dimensiones del mundo en que vivimos. Acabamos dándoles mucha importancia a las formas (toda la importancia en realidad) y, en consecuencia, el poder que sobre nosotros ejercen es enorme. Cuando las cosas no vienen bien dadas en este mundo formal (cosa que inevitablemente ha de pasar en uno u otro momento), nos sentimos angustiados, acorralados, ya que para nosotros eso es todo lo que existe. Pero si sabemos abrirnos al espacio infinito, las cosas que suceden en el mundo de las formas adquieren una importancia relativa. Sabemos que ellas no lo son todo. Vivimos en la amplitud del espacio que no puede ser destruido ni agotado. Entonces, el espacio se siente como un gran alivio, como un desahogo que nos reconforta el corazón.

3. El símbolo de la luz

La luz y la visión son imágenes habituales para evocar la conciencia. La conciencia, como la luz, es aquello que nos permite percibir o concebir las cosas. Nos permite ver con claridad y comprender con lucidez. La luz despeja las tinieblas e ilumina la naturaleza de la realidad, tanto la exterior como la

interior. Así, por ejemplo, Santa Teresa de Jesús, para describir una de sus visiones escribió:

> *Es una luz tan diferente de la de acá, que parece una cosa tan deslustrada la claridad del sol que vemos en comparación de aquella claridad y luz que se representa a la vista, que no se querrían abrir los ojos después. Es como ver un agua que corre sobre cristal y reverbera en ello el sol, a una muy turbia y con gran nublado y corre por encima de la tierra, no porque se representa sol ni la luz es como la del sol; parece, en fin, luz natural y estótra cosa artificial. Es luz que no tiene noche, sino que, como siempre es luz, no la turba nada.*

Podemos también citar a un maestro oriental, como Nisargadatta Maharaj (2008), que dice así:

> *Es pura Conciencia de ser, sin ser esto o aquello, sin ninguna auto-identificación con nada en particular o en general. En esa luz pura de la Conciencia no hay nada, ni siquiera la idea de nada. Sólo hay luz.*

La oscuridad es como la noche, ausencia de luz, y en ella no es posible ver ni comprender. Es la inconsciencia. Cuando llega la luz acontece el despertar, la recuperación de la conciencia. Y en el estado de vigilia puede haber grados, llegando a alcanzarse la lucidez, es decir, el máximo grado de claridad o de luz.

La luz nos permite ver los objetos, esos mismos objetos que se hallaban en el espacio y con los que solemos identificarnos, creyendo que constituyen toda la realidad. Pero, al igual que sucedía con el espacio, podemos darnos cuenta de que no somos esos objetos, sino precisamente aquello que posibilita su visión, aquello que los ilumina: la luz.

Los objetos son como las imágenes proyectadas sobre una pantalla de cine. Nos presentan un gran espectáculo, una sucesión de variopintas imágenes, siempre cambiantes y en movimiento, que desfilan interminablemente ante nuestra atónita mirada. Es lo que en la filosofía hindú se conoce con el nombre de *lila*, el juego divino del mundo manifiesto, el espectáculo de la naturaleza. En esa exhibición cósmica también hay personajes, actores que representan los papeles más diversos, desde el héroe hasta el villano. Y nos sentimos irresistiblemente tentados a dejarnos embelesar por la magia de sus colores y por el drama de los lances que se

contemplan. Acabamos creyendo ser esos personajes y vivimos sus alegrías y sus penas, sus logros y fracasos, su suerte o su desgracia. Olvidamos (o nos cuesta mucho ser conscientes) de que, en realidad, somos la luz, esa luz que al atravesar la película de celuloide (o ser modulada de forma electrónica) produce las imágenes seductoras que aparecen en la pantalla. Somos la luz de la conciencia que hace posible el espectáculo inacabable de la manifestación.

Otra variante del símbolo de la luz es la metáfora del espejo. En el Zhuang Zi (1996), capítulo VII, podemos leer: *La mente del hombre perfecto es como un espejo: deja que las cosas vengan y vayan sin acogerlas ni despedirlas; responde a los demás sin esconder nada. De ahí que esté sobre las cosas, sin que de ellas reciba tuerto*. Un espejo es capaz de reflejarlo todo, tanto lo bello como lo feo, lo duro y lo blando, lo rojo y lo verde, lo limpio y lo sucio, sin alterarse y sin mancharse en absoluto. Si se pone delante una piedra, el espejo refleja una piedra y si es un gato, el espejo reflejará el gato. Cuando el gato o la piedra se retiran, el espejo vuelve inmediatamente a quedar como estaba antes; vacío, limpio, sin huella alguna de aquello que reflejó. Así es también la conciencia pura. Lo refleja todo de una manera limpia y nítida, sin alterarse ni contaminarse en lo más mínimo, manteniendo siempre su nitidez y su pureza. Como escribe Mónica Cavallé (2008): *El verdadero Yo permanece siempre como testigo de todo cambio, estado y objeto (a los que sustenta sin que esto contamine su naturaleza independiente e inafectada); como la apertura luminosa y supraobjetiva en la que acontece todo contenido de conciencia, sin nunca formar parte de lo acontecido.*

Existen pues muchas maneras de expresar la vivencia de la presencia. Pero probablemente es mejor que nos conformemos con uno solo de estas símbolos. Si yo tuviera que elegir, escogería el del espacio. Recordemos que el espacio es la conciencia (el mundo sin forma), y que ese espacio acoge a los contenidos de la conciencia, el mundo de las formas. Nos encontramos en el estado de presencia cuando percibimos los contenidos, las formas, pero, al mismo tiempo, no perdemos de vista que esas formas tienen sentido dentro del espacio y que nosotros no somos las formas, sino el espacio, la conciencia capaz de contener y acoger a todas esas formas en su seno. Cuando estamos en el estado de presencia somos conscientes de la vida que late en nosotros y la dejamos fluir sin oponerle resistencia, siendo conscientes de cómo se manifiesta en cada momento.

En el estado de presencia surge, de manera espontánea el júbilo y la satisfacción. La alegría de participar en la existencia, de ser parte de una vida abundante y que nunca acaba. De ahí la sensación de plenitud, de bienestar,

de confianza y de invulnerabilidad. Es lo que expresan estas palabras de Eckhart Tolle (2006), en las que habla de mirar las cosas desde la presencia, sin la intervención del pensamiento:

> *Cuando miras y escuchas de este modo, puede que percibas una sutil sensación de calma, que al principio casi no se nota. Algunas personas lo sienten como una quietud de fondo. Otras la llaman paz. Cuando la conciencia ya no está totalmente absorbida por el pensamiento, parte de ella permanece en su estado original sin forma, no condicionado. Esto es el espacio interior.*

En la práctica, estar en presencia no es tan difícil como pudiera parecer a primera vista. Basta con aterrizar en el ahora, hacerse consciente de lo que sucede y no oponerse a la forma que el momento presente adopta en cada instante. Nos hacemos presentes en la realidad que vivimos en el momento, alineándonos con ella, acompañándola, dándole la importancia que tiene, pero sin perder de vista que somos más que esa realidad que se despliega ante nosotros. Que no nos agotamos en ella y que somos el espacio sin límites capaz de contenerla. O también, que somos esa conciencia en cuyo seno acontece todo lo que sucede, siendo a la vez el origen de lo que sucede, el juego divino de la naturaleza, desplegándose sorprendente e incansablemente ante nuestros ojos.

4. Meditación del espacio y de la luz

Prepárate para meditar durante unos 30 minutos. Elige el lugar y el momento oportunos y adopta tu postura de meditación preferida.

> Hazte consciente del lugar en que te encuentras y de la postura en la que estás. Pasa revista al cuerpo brevemente y, si detectas tensión en alguna zona, la haces consciente y procuras que se ablande, que se suelte y se relaje.
>
> A continuación, centra tu atención en el pecho y en la respiración. Te das cuenta de cómo el aire entra y de cómo el

aire sale. Por unos minutos, déjate llevar por ese vaivén rítmico y tranquilizador.

Ahora lleva tu atención a la zona del corazón. Es posible que notes sus latidos, su ritmo perseverante y acompasado. Si no lo percibes directamente, imagínate el corazón, su forma característica y su masa muscular que no cesa de latir, incansable en la tarea de impulsar la sangre para que llegue y nutra a todas las células del cuerpo. Si te ayuda, puedes llevarte la mano al pecho y sentir el latido, o simplemente aumentar tu conciencia de esa zona del cuerpo.

El corazón es nuestro centro de referencia corporal. Y no sólo físicamente. En él sentimos con más intensidad nuestras emociones más profundas; el amor y la ternura, la angustia o la pena… Fíjate si, en este momento, puedes percibir algún sentimiento o emoción en la zona del corazón. Mantén tu atención en esa zona, haciéndote consciente de su presencia y de la importante función que desempeña en tu vida.

Ahora, tomando el corazón como centro, comienza a imaginarte el espacio extendiéndose en todas direcciones. Primero te haces consciente del espacio que ocupa tu cuerpo, con su forma y medidas, que te son familiares. Luego, puedes representarte el recinto en que te encuentras, sus paredes y la casa o el edificio del que forma parte. A continuación, imagínate los alrededores, la calle, la ciudad, la región, el país entero… Poco a poco, haz cada vez más grande el espacio que imaginas, ves ampliándolo en círculos concéntricos, hasta que abarque todo el planeta en que vivimos… Tómate tiempo para construir esta visión espacial y déjate impregnar por la sensación de extensión, de volumen y de capacidad que van surgiendo en ti.

Una vez te has hecho consciente de las enormes dimensiones de la Tierra, imagínate que emprendes un viaje espacial y que vas alejándote progresivamente de ella. Siéntete flotando en medio del vacío sin límites del universo y hazte consciente de la profunda tranquilidad que te rodea, de la paz y del silencio abismal en el que estás inmerso. Déjate impregnar por ese silencio y esa paz.

Desde ese privilegiado observatorio, en medio de ninguna parte, ponte a contemplar los cuerpos celestes que se te ofrecen a los ojos de tu imaginación: los planetas y sus satélites, las estrellas, los cometas, las galaxias y nebulosas … Te das cuenta de que la inmensidad del espacio estelar es capaz de albergar en su seno los más diversos objetos, los fenómenos más sorprendentes, cualquier apariencia, sin excepción, del mundo insospechado de las formas. Y, por supuesto, toda clase de energía, conocida o desconocida, especialmente la luz, esa luz que nos permite verlo todo y que atraviesa el espacio a una velocidad imposible de concebir por nuestra humana fantasía. Te quedas absorto ante esa grandeza formidable y eres consciente de la extraordinaria pequeñez física de tu cuerpo. Poco a poco, te vas identificando con la extensión del espacio inabarcable. Eres ese espacio vacío, inconmensurable, sin límites ni fronteras.

Ahora, piensa que además de ese espacio exterior que acabas de imaginar, también existe un espacio interior, que tienes mucho más cerca, pero al que habitualmente no le prestas demasiada atención. También es amplio y abierto, espacioso, profundo, insondable, sin límites… capaz de contenerlo y de albergarlo todo. Es precisamente en el seno de ese espacio interior en donde ha podido tener lugar la representación del inmenso espacio cósmico que has estado contemplando. En realidad, ambos espacios, el externo y el interno, son sólo uno, el vasto y dilatado espacio en el que todo sucede y todo puede suceder.

Los que habitan el espacio exterior son objetos físicos que se comportan siguiendo las leyes de la física y a los que podemos ver, tocar, medir, pesar… En el mundo interior, sin embargo, nos encontramos con el ir y venir de nuestras sensaciones y emociones, de nuestros pensamientos y preocupaciones, y de tantos y tantos productos de la imaginación, siempre creadora y caprichosa. Tanto los objetos físicos como los fenómenos mentales son contenidos y objetos del espacio, aunque parezcan de naturaleza muy diversa. En ambos mundos, aparentemente tan dispares encontramos, por una parte el espacio, el ámbito que todo lo contiene y, por otra, los contenidos, los objetos de cualquier tipo que lo habitan.

Todos estos contenidos, sean físicos o mentales y los llamemos como los llamemos, podemos apreciarlos gracias a la luz de la conciencia, a esa capacidad de conocer que nos permite percibirlo todo nítidamente, con precisión y lucidez. La conciencia posee una luminosidad irrenunciable, que subyace a su misma esencia. Es una energía que no se agota. Una claridad impoluta, que no mengua ni se empaña, sino que siempre permanece en su más absoluta pureza.

Hazte consciente, simultáneamente, del espacio inacabable, capaz de contenerlo todo y de la luz resplandeciente, que todo lo ilumina y esclarece. Y, desde esa conciencia global, presencia, impasible, el juego interminable de las formas, tanto de las externas como de las internas. Permanece abierto/a a todo lo que sucede, libre de cualquier atadura, lúcido/a, invulnerable.

Piensa que eres esa presencia luminosa que todo lo contempla, sin esfuerzo, sin merma ni desgaste, inmersa en la paz imperturbable del Ser y a salvo de toda aflicción. Eres la Conciencia que se conoce a sí misma, el Ser que es consciencia y que habita en la alegría y en la dicha que no conocen duración, pues son ajenas a la dimensión temporal.

Una vez que te sabes espacio, conciencia y claridad, vuelve a dirigir tu atención a la limitada dimensión de tu cuerpo físico. Posa la conciencia en la vida que late en él y mantenla allí durante algunos unos minutos, siendo consciente, muy consciente, tanto del espacio que ocupas temporalmente, como del acto de conocer y de sentir. Un conocer y un sentir que es lo que tu, en cada momento, eres. Permanece unos minutos plenamente inmerso en esa conciencia.

Ahora vuelve a llevar tu atención a la respiración, a su ritmo suave y apaciguador. Poco a poco ve tomando contacto otra vez con el cuerpo y su postura y ve prestando atención a las señales del mundo exterior, hasta que se agote el tiempo reservado para esta meditación.

5. Meditación del espacio y de la luz

(Versión corta)

Prepárate para meditar unos 30 minutos y adopta tu postura de meditación preferida. Hazte consciente del lugar y de la postura en que te encuentras. Brevemente, pasa revista al cuerpo y, si detectas alguna tensión, hazla consciente y procura ablandarla.

—Centra tu atención en el pecho y en la respiración. Por unos minutos, déjate llevar por su vaivén rítmico y tranquilizador.

—A continuación, lleva tu atención a la zona del corazón y trata de notar sus latidos. Imagínate su forma característica y su incesante trabajo de bombear la sangre a todas las células del cuerpo. Pon tu mano en el pecho y amplifica la conciencia de esa región corporal.

—Fíjate si, en estos momentos, percibes algún sentimiento o emoción en la zona del corazón. De todas maneras, mantén allí tu atención, haciéndote consciente de su presencia y de la importante función que desempeña.

—Tomando el corazón como centro, comienza a imaginarte el espacio que se extiende en todas direcciones. El espacio de tu cuerpo, el recinto en que te encuentras y la casa o el edificio del que forma parte. Continúa imaginándote la calle, la ciudad, la región, el país entero … Avanza en círculos concéntricos, hasta abarcar a todo el planeta.

—Imagínate que emprendes un viaje espacial y que te alejas progresivamente de la Tierra. Siéntete flotando en medio del cosmos y hazte consciente del vacío sin límites y de la paz y el silencio que te rodean.

—Desde ese observatorio, contempla los cuerpos celestes que puedas distinguir. El espacio alberga los objetos y fenómenos más sorprendentes. Y, también, toda clase de energía, especialmente la luz, que te permite verlos. Poco a poco, vete identificando con la extensión del espacio inabarcable que no conoce límites ni fronteras.

—Ahora, piensa que además de ese espacio exterior, también existe un espacio interior, amplio y abierto, espacioso, sin límites. En realidad, ambos espacios, el externo y el interno, son uno sólo, el inconmensurable espacio en el que todo sucede y todo puede suceder.

—En el espacio exterior se encuentran los objetos físicos y en el mundo interior, nuestras sensaciones, emociones, pensamientos y fantasías. En ambos casos es posible distinguir, por una parte, el espacio y, por otra, los contenidos (físicos o mentales) que se hallan en él.

—Los contenidos del espacio se nos revelan gracias a la luminosidad pura de la conciencia. Hazte consciente, simultáneamente, del espacio y de la luz. Mantente abierto/a a todo lo que sucede y piensa que eres la Conciencia intemporal que contempla el mundo manifiesto. Permanece unos minutos inmerso en esa Conciencia, en ese aspecto del Ser.

—Ahora vuelve a llevar tu atención a la respiración, a su ritmo suave y apaciguador y comienza, poco a poco, a captar las señales del mundo exterior hasta que acabe la meditación.

6. Autoevaluación del capítulo

1. ¿Cómo definirías la presencia con palabras?

2. ¿Qué metáfora de la presencia es tu favorita?

3. ¿En qué consiste la práctica de mirar al cielo?

4. Explica la diferencia entre la conciencia y sus contenidos.

5. ¿Qué se entiende por el «mundo de las formas»?

CAPÍTULO 7

Nos dedicamos a la práctica
para que surja la sabiduría.

AJAHN CHAH

No quisiera acabar este texto sin comentar algunos temas que no han tenido cabida en las páginas precedentes, pero que son de importancia práctica para quien desee adentrarse en la experiencia de la meditación.

La meditación, para el principiante, supone introducir algunos cambios en su vida y se trata de facilitar esos cambios y de encauzar de la manera más eficaz posible la energía empleada en llevarlos a cabo. Por ello, en este capítulo voy a tratar de una serie de temas que pueden ayudarnos a meditar mejor y a aprovechar más esos esfuerzos iniciales del meditador.

Comenzaré comentando una forma de meditar a la que no he hecho alusión en los capítulos anteriores. Me refiero a la meditación andando, que es una manera tan útil y eficaz como la clásica meditación sentada, siendo además una alternativa excelente en muchas ocasiones.

1. La meditación andando

La meditación andando es una meditación formal tan buena y tan eficiente como puede ser la meditación sentados. Ambas son maneras perfectamente válidas de meditar. Por tanto, no hay razón para creer que una sea mejor que la otra. Cada una tiene sus ventajas y es conveniente practicar las dos de forma alternativa.

Podemos practicarla tanto al aire libre como en casa. Si lo hacemos en espacios abiertos, resulta conveniente buscar un lugar solitario en el que no seamos observados por otras personas. El campo, el bosque, una playa

desierta, son buenos lugares para meditar andando. No así la calle o cualquier otro sitio frecuentado por paseantes o transeúntes. Si lo hacemos en casa, los pasillos suelen ser los lugares más apropiados, ya que nos permiten ir y venir en línea recta, aunque una habitación bastante grande puede servirnos perfectamente.

En ambos casos elegimos un trayecto, a ser posible recto, de unos 10 o 20 metros de longitud. Y comenzamos a recorrerlo lentamente, yendo y viniendo, a la vez que somos plenamente conscientes de lo que estamos haciendo. La forma de andar puede hacerse más o menos ritualizada, pero yo recomiendo andar con naturalidad, aunque lentamente, por lo menos al principio, hasta que cada uno encuentre el ritmo que le resulte más adecuado. Podemos cruzar las manos delante de nosotros, a la altura de la cintura.

Al caminar, nos fijamos sobre todo en las sensaciones propioceptivas de las piernas al moverse y en las de los pies que pisan el suelo. Nos hacemos plenamente conscientes del pie izquierdo cuando se posa sobre el suelo, luego nos hacemos conscientes de cómo levantamos el pie derecho y de cómo lo posamos sobre el suelo y así, paso tras paso. Igual que nos hacíamos conscientes de cada inspiración y de cada espiración, aquí nos hacemos conscientes de cada paso y de las sensaciones que lo acompañan. De cuando en cuando, podemos llevar la atención a la respiración durante un par de minutos, para volver después a las sensaciones de las piernas y los pies en movimiento. En cualquier caso, lo más importante es ser conscientes de las sensaciones que sentimos en el cuerpo al caminar.

Meditar andando resulta, por ejemplo, una alternativa útil cuando nos encontramos muy cansados, ya que, en esos momentos, el sentarnos a meditar nos puede inducir somnolencia con facilidad. También es una alternativa para personas que padecen molestias cuando adoptan las posturas sentadas durante bastante tiempo.

Otra particularidad de meditar andando es que nos acerca a una situación más normal en la vida, la de moverse, y, por tanto, va siendo una manera de entrenar la presencia en las situaciones más habituales del quehacer cotidiano, como andar por la calle, subir en el autobús, ir al banco, etc.

2. La meditación informal

Como ya he mencionado, la meditación informal es aquella que se hace sin adoptar una postura específica, ni reservar un tiempo determinado para

practicarla. Es la que podemos practicar en cualquier momento del día, independientemente de la actividad que estemos llevando a cabo en ese instante.

En cierta forma, la meditación informal es el objetivo hacia el que se dirige toda clase de meditación, ya que, a lo que aspiramos, es a estar plenamente conscientes durante todo el tiempo. Pero aquí me refiero a la meditación informal como una manera más de practicar, una forma de meditar que podemos llevar a cabo desde el principio de nuestra actividad meditadora.

Se trata de ser conscientes de lo que se hace al mismo tiempo que se hace. Si cocinamos, por ejemplo, mantenemos la atención en nuestro manejo de los alimentos y de los utensilios de cocina, evitando que la mente divague y acabe pensando en lo que vamos a hacer luego o en lo que puede pasar mañana. Al principio puede ser conveniente verbalizar para nosotros lo que la mente hace. Así, podemos decirnos: «estoy bajando las escaleras», «estoy lavándome las manos», «estoy marcando un número de teléfono», etc. Por supuesto, no hace falta la verbalización. Basta que la atención se dirija a lo que estamos haciendo, sin necesidad de decirse nada mentalmente.

Además de ser conscientes de lo que hacemos, debemos ser también conscientes de quién lo hace, es decir, de nosotros mismos, de nuestra existencia en ese momento. Para ello es recomendable mantener un cierto grado de conciencia corporal, de conciencia de ser los agentes de esa acción que llevamos a cabo. Estamos atentos simultáneamente a la acción y al sujeto que la realiza, que es uno mismo. Es otra manera de decir que nos mantenemos en presencia.

Resulta obvio que esto no es lo que habitualmente hacemos al desarrollar nuestras tareas cotidianas. Lo más frecuente es que durante los actos automatizados que realizamos, nuestra mente esté en ese estado de mente errática o mente de mono», que se dedica a ir de aquí para allá, a pensar en un futuro fantaseado o a deambular por el irrecuperable pasado. Como nuestra tendencia a cavilar en cualquier momento del día es tan fuerte, la meditación informal no resulta nada fácil al principio. Pero, por eso mismo es tan importante. Se trata de que la mente vaya acostumbrándose a la atención en lugar de a la divagación. Suele ser útil el marcarnos determinadas tareas para estar en ellas especialmente conscientes. Por ejemplo, al lavarnos por la mañana, o al vestirnos, o al preparar la comida. Al principio ayuda el acotar espacios de tiempo cortos para que, durante ellos, comencemos a practicar. La idea es, por supuesto, que estos espacios de tiempo se vayan ampliando a

todas las actividades y a todas las horas del día. La meditación informal siempre puede llevarse a cabo. Siempre podemos ser conscientes de lo que estamos haciendo.

Hay ocasiones en las que el mantenimiento de la atención en el presente resulta especialmente difícil. Así sucede en las emociones fuertes que nos suelen asaltar sin aviso previo. En estas ocasiones nuestra atención se esfuma, caemos en la inconsciencia y reaccionamos de forma automática. Esto no nos debe desanimar. Lo importante es, lo más pronto que podamos, hacernos conscientes de lo que ha pasado y recuperar la atención plena. Cada vez que «volvemos» a la plena conciencia es un valioso momento de aprendizaje y con la repetición de estas «vueltas» nos será cada vez más fácil recuperar la atención plena, salir del «piloto automático» y ser conscientes de lo que sucede en nuestras vidas.

Una de las ideas que más puede ayudarnos a permanecer en atención plena en cualquier momento del día es la de pensar que aquello que estamos haciendo constituye un fin en sí mismo y no sólo un mero trámite para conseguir algo distinto que viene a continuación. Es decir, que consideramos lo que hacemos en cada momento como un fin y no como un medio para alcanzar algo diferente. De esta manera, desaparece la fuga constante del presente y esa huída hacia el futuro que nos resulta tan familiar. Lo que hacemos en cada momento es valioso por sí mismo, sin necesidad de instrumentalizarlo como un medio necesario para lograr un fin ulterior.

La práctica de la meditación informal es muy útil y hace que vayamos generalizando a todos los momentos del día lo que sucede en la mente durante los minutos que dedicamos a la meditación formal.

3. Los obstáculos

Al ponernos a meditar, especialmente en el caso de la meditación formal, es frecuente que aparezcan estados mentales que dificultan o incluso llegan a impedirnos el mantener la atención en el momento presente. Es lo que habitualmente se conocen como obstáculos de la meditación.

Entre los muchos estorbos que pueden presentarse voy a comentar aquí dos de los más frecuentes; la somnolencia por un lado, y la inquietud o agitación, por otro.

En la situación de calma que la meditación conlleva no es extraño que hagan su aparición las ganas de dormir y que resulte difícil mantenerse

despierto. La causa más frecuente es la más obvia: que no hemos dormidos bastante. De hecho, la aparición de somnolencia es una señal que nos indica que andamos faltos de sueño. Desde luego, en estos casos resulta más conveniente dormir primero y meditar después. Si hay un estado crónico de falta de sueño, lo mejor es corregir esa costumbre poco saludable y asegurarnos un descanso nocturno suficiente.

En otras ocasiones, detrás de la somnolencia, puede esconderse una actitud de defensa o evitación hacia la propia actividad de meditar. Conviene entonces examinar nuestra motivación para meditar y tratar de descubrir cuál es el origen de la oposición interna que nos lo impide. Suelen ser mecanismos de defensa que pone en marcha el ego al sentirse amenazado, ya que él es un gran enemigo del presente y la meditación consiste precisamente en cultivar ese presente. La comprensión de lo que está pasando suele ser la mejor solución para salvar este obstáculo.

En los casos en que la somnolencia no es excesiva, vale la pena intentar algunas maniobras que pueden ayudarnos a superarla. La primera de ellas es hacer una inspiración profunda y mantener el aire en los pulmones durante un tiempo. Así se produce una reacción espontánea de despertar que contribuye a incrementar nuestro nivel de alerta. Puede repetirse unas cuantas veces, hasta que nos sintamos suficientemente despiertos como para seguir con la meditación.

Otra posibilidad es abrir los ojos y meditar con los ojos abiertos (evidentemente, si no lo estábamos haciendo ya hasta ese momento). La vista se fija en un punto del suelo situado a un metro aproximadamente por delante de nosotros y la entrada de luz contribuye a disipar la somnolencia.

Una tercera posibilidad es pasar a practicar la meditación andando, en la que obviamente, es muy difícil que lleguemos a dormirnos.

Por último, algo que es válido para hacer frente a casi todos los obstáculos que suelen presentarse, es aplicar la atención al propio estado que nos estorba, en este caso, el atender con toda la intensidad posible a la propia somnolencia. ¿Cómo es? ¿Sentimos cansancio? ¿Tenemos el cuerpo relajado? ¿Podemos identificar el proceso que hace aparecer el sopor? Quizá sea ésta la mejor forma de superar el obstáculo, aunque no siempre es posible, ya que la naturaleza misma de la somnolencia hace que cualquier actividad mental se vea entorpecida.

El extremo opuesto a la somnolencia es la inquietud o desasosiego que, en determinados casos, puede llegar a ser agitación y a generar una gran dificultad en estarse quietos. Es decir, podemos sentir un desasosiego mental

que nos haga muy difícil concentrarnos, o la inquietud puede ser de tal magnitud que la percibimos en el cuerpo, como un nerviosismo que nos empuja a levantarnos y a abandonar por completo todo intento de meditar.

En estos casos, lo mejor es observar la propia inquietud. Aceptarla como algo que ya está ahí y estudiarla atentamente. La inquietud es un estado mental más y, como tal, puede ser observado. Si lo observamos, estamos siguiendo la instrucción fundamental: «aparezca lo que aparezca en tu mente, simplemente obsérvalo».

Hay casos en los que se produce mucho nerviosismo y agitación. Parece que el cuerpo no aguanta, se revela y lo único que pide es levantarse y dejar la postura de meditación. La mente intenta calcular el tiempo que falta para llegar al final de la meditación y se desea intensamente que suene el temporizador. En estos casos, ya es suficiente logro el mantenerse sentado durante todo el tiempo que nos hemos propuesto.

Existen otros muchos impedimentos, aunque aquí nos hemos limitado a los dos más frecuentes. El remedio que es aplicable en casi todos ellos es el de aceptarlos y observarlos. Si logramos observarlos, seguimos meditando y se cumple así la clásica máxima de que el meditar es algo que nunca puede hacerse mal.

4. Las lecturas

Leer libros de meditación es conveniente en muchas ocasiones, pero no hay que olvidar que lo fundamental es la práctica y que los libros no pueden sustituirla en manera alguna.

Los libros pueden ayudarnos de varias formas. Probablemente, la principal función beneficiosa de las lecturas es motivarnos para practicar. Los buenos libros transmiten el espíritu meditador de su autor y así, al leer, se produce una suerte de contagio que incrementa nuestras ganas de practicar.

Otro aspecto en el que los libros resultan beneficiosos es en el de ayudarnos a comprender mejor los matices formales o técnicos de la meditación. Nos explican la forma de practicar y los gestos mentales que resultan útiles para desarrollar el testigo y librarnos del apego. Nos aportan metáforas que con una sola imagen iluminan nuevos puntos de vista y describen un estado diferente de conciencia. Es cierto que el conocer la experiencia de otras personas que pasaron antes que nosotros por esa vivencia puede orientarnos y animarnos en el camino. Si el autor sabe transmitir bien

cuál es o cuál fue su experiencia, la lectura se convierte en un medio importante de transmisión de las enseñanzas.

El riesgo que los libros representan se cifra en la posibilidad de que algunas personas los acaben utilizando para fomentar el pensamiento conceptual y, en ese caso, desde el punto de vista de lo que la meditación puede aportar, resultan una pérdida de tiempo. No se trata de pensar todavía más sobre la realidad, sino de disminuir el pensamiento conceptual y aumentar la experiencia directa de esa realidad. En este sentido, se comprende que muchos maestros de meditación desaconsejen el leer, aunque creo que no en todos los casos es perjudicial. Cada una o cada uno tendrá que sopesar el efecto que las lecturas producen sobre su desarrollo espiritual. No deben convertirse en un sustituto de la meditación, sino en una ayuda para llevarla a cabo.

5. La sangha

La *sangha*, en *pali*, es la palabra que designa a la comunidad de monjes o de discípulos que se reúnen alrededor de un maestro para meditar y seguir sus enseñanzas. En el budismo se considera una de las tres joyas: el Buda, el Dharma y la Sangha.

La importancia del grupo en el desarrollo espiritual es inestimable. El grupo potencia la meditación. Todos los meditadores tienen la experiencia de que cuando meditan en grupo la meditación es diferente, más profunda y más intensa. El grupo proporciona además, apoyo y aliento en los momentos de desánimo y nos acompaña en la soledad. También facilita el intercambio de experiencias entre los miembros del grupo, que pueden así aprender unos de otros.

Los componentes del grupo de meditación se convierten en nuestros amigos, o mejor aún, en nuestros hermanos espirituales. Por eso, es recomendable la formación de estos grupos que se llaman *Kalyana mitta*, (amigos espirituales). Están formados por personas afines, que viven relativamente cerca unos de otros y se reúnen una vez cada semana, o cada dos semanas, para meditar juntos. Representan la versión occidental de la sangha y son la mejor manera de mantener vivos el espíritu y la práctica de la meditación.

6. Los retiros

Otra de las formas más efectivas de impulsar la práctica son los retiros espirituales. El realizar uno o dos retiros al año es muy aconsejable, ya que en ellos podemos vivir algunas experiencias que es imposible tener en las circunstancias que suelen existir en la vida cotidiana. Me refiero, sobre todo, al silencio. Ya vimos cómo prestar atención al silencio es una de las maneras más efectivas de mantenernos en el presente. Cuando permanecemos varios días en silencio, nos liberamos del ajetreo de nuestra vida cotidiana y podemos acceder con mucha más facilidad a la paz interior. Es una oportunidad inigualable para conocernos y para encontrarnos a nosotros mismos.

Debido al silencio y a la frecuencia de las sesiones meditativas, en los retiros es donde se dan las circunstancias necesarias para que las experiencias de meditación sean especialmente intensas y dónde más podemos desarrollar nuestra habilidad como meditadores. La mayor parte de personas sólo puede alcanzar determinados estados de concentración cuando la «densidad» de la meditación es muy alta, es decir, cuando pasan bastantes horas seguidas en silencio y dedicados a la meditación. Sólo en esas condiciones se abren determinadas puertas de la mente y es posible acceder a algunos estados de conciencia en los que existe una gran absorción (como los *jhanas*.

En los retiros nos encontramos en soledad y, al mismo tiempo, protegidos por la callada presencia del resto del grupo, como si fuera una *sangha* de limitada duración. Es curioso como, a pesar de la incomunicación con los demás que el silencio conlleva, la sensación que predomina al final del retiro es la de cercanía con los que han sido nuestros silenciosos compañeros durante todo ese tiempo.

Los retiros también son una buena oportunidad para relacionarnos con un maestro o maestra, recibir sus enseñanzas y expresarle nuestras dudas y temores, si es que los tenemos.

7. Lo más importante

Pero lo más importante, y por eso lo he dejado para el final, es que, en la vida cotidiana, nos acordemos frecuentemente de la instrucción fundamental de la hablamos al principio; ser conscientes y estar presentes en lo que sucede en este momento, en cada momento. Acordarnos de que la vida es ahora, en este

instante y que no se puede posponer, ni para más tarde, ni para el día de mañana.

Hay que vivir el momento presente, no como un medio para llegar a otro punto del futuro en el que hemos proyectado nuestras ilusiones, sino como un fin en sí mismo, como la vida que «es». En cada momento, el presente adopta una forma concreta y esa forma —y no otra— es la que nos ha tocado vivir. Podemos oponernos y entrar en guerra con ella (lo que equivale a pelearse con uno mismo) o alinearnos con «lo-que-es», con el flujo de la vida y, sencillamente, vivirlo. Entonces seremos capaces de no identificarnos con los accidentes concretos de la experiencia, ni con el pequeño yo que desea controlarlos, sino mirarlos desde la presencia, desde la conciencia testigo no identificada.

En algunos casos, nos será imposible borrar por nosotros mismos las huellas emocionales que la vida ha dejado impresas en nuestros cuerpos y cerebros. Entonces, lo más conveniente es acudir a profesionales de la salud mental que nos pueden ayudar a deshacer esos nudos o ataduras que son demasiado difíciles para que uno solo, sin ayuda de nadie, se libere de ellos.

Otro aspecto de la actitud de vivir el presente es que no hemos de caer en la tentación de hacer de la tarea de meditar una carrera. No se trata de querer llegar a ser el meditador perfecto. No nos proponemos lograr la perfección dentro de un periodo de tiempo más o menos largo. No nos imaginamos que tras unos años de abnegada práctica alcanzaremos la cima de la meditación sin mácula. Ya somos perfectos ahora, tal como estamos en este mismo instante. La vida es ahora y cada momento es inmejorable y completo en sí mismo.

Cuando se es constante en la práctica, comienzan a experimentarse cambios, a veces muy sutiles, en la mente y en la conducta. Hay meditadores que los notan enseguida, mientras que otros pueden tardar más tiempo. También es muy posible que las personas que nos rodean se aperciban de los cambios y es frecuente que mejoren las relaciones con la familia, con los amigos o con los compañeros de trabajo.

La mejora en la calidad de vida y la reducción del sufrimiento suelen ser los frutos más tempranos de la práctica de la meditación, además de irse preparando el terreno para que surja en nosotros la sabiduría. Espero y deseo que la lectura de este libro contribuya a la consecución de esos objetivos y a promover la concordia y la paz entre todos los seres humanos

8. Autoevaluación del capítulo

1. ¿Qué es la *sangha*

2. ¿Qué son los *kalyana mitta*

3. Practica unos minutos de meditación andando y comprueba qué diferencias hay para ti entre esta forma y la meditación sentado.

4. ¿Cuál es el obstáculo para meditar que te asalta con mayor frecuencia y qué haces para superarlo?

5. De todo lo que has leído en este libro, ¿con qué frase te quedarías?

REFERENCIAS

Capítulo 1

—Armstrong, G. (2008), *Talk at the Mind and Life Institute Scientist's Retreat*, Insight Meditation Society, Barre, MA.

—Balsekar, R. (2007), *Confusion no more*, Watkins Publishing, London.

—Brahm, A. (2006), *Mindfulness, Bliss and Beyond*, Wisdom Publications, Boston.

—Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B. y Davidson, R. J. (2007), «Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners», *PANAS*, 104: 11 483-11 488.

—Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., Anderson, A. K. (2007), «Attending to the present: *mindfulness* meditation reveals distinct neural modes of self-reference», *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2(4): 313-322.

—Germer, C. K. (2005), «Mindfulness: What Is It? What Does It Matter?» en C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton, *Mindfulness and Psychotherapy*, The Guilford Press, New York.

—Kabat-Zinn J. (1994), *Wherever you go, there you are*, Hyperion, New York.

—Maharaj, N. (2008), *I Am That*, Chetana, Mumbai.

—Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009), «*Mindfulness*: What Is It? Where Did It Come From?», en Didonna, F., *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer, New York.

—Simón, V. (2007), «Mindfulness y neurobiología», *Revista de Psicoterapia*, XVII (66-67): 5-30.

Capítulo 2

—Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004), «Mindfulness: A proposed operational definition», *Clin Psychol Sci Prac* 11: 230-241.

—Chah, A. (2004), *A Still Forest Pool*, Quest Books, Wheaton, Illinois.

—Deikman, A. (1982), *The observing Self*, Beacon, Boston.

—Lennon, J. (1980), canción *Beautiful Boy*.

—Maharaj, N. (2008), *I Am That*, Chetana, Mumbai.

—Siegel, D. J. (2007), The Mindful Brain,Norton & Company. New York. London.

—Tolle, E. (2001), *The Power of Now*, Hodder & Stoughton, London.

—Wilber, K. (1993), *The Spectrum of Consciousness*, Quest Books, Wheaton.

Capítulo 3

—Araya, C. (2010), *El mayor avance es detenerse*, Mago, Santiago de Chile

—Baghavad Gita and its Message (1995), *Comentario de Sri Aurobindo*, Lotus Press, Twin Lakes.

—Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004), «*Mindfulness*: A proposed operational definition», *Clin Psychol Sci Prac 11*: 230-241.

—Brahm, A. (2006), *Mindfulness, Bliss and Beyond*, Wisdom Publications, Boston.

—Chah, A. (2002), *Food for the Heart*, Wisdom Publications, Boston.

—Huxley, A. (1989), *Island*, HarperPerennial, London.

—Kabat-Zinn J. (2003), *Vivir con plenitud las crisis*, Kairós, Barcelona.

—Machado, A. (1969), *Poesías completas*, Espasa Calpe, Madrid.

—Martínez Lozano, E. (2007), *Vivir lo que somos*, Desclée de Brouwer, Bilbao.

—Pessoa, F. (1987), *El libro del desasosiego*, Seix-Barral, Barcelona.

—Siegel, D. J. (2007), *The Mindful Brain*, Norton & Company. New York. London.

—Simón, V. M. (2003), «La deuda emocional», Psicothema, 15 (2): 328-334.

—Tolle, E. (2009), *Todos los seres vivos somos uno*, Debolsillo, Barcelona.

Capítulo 4

—Allman, J. M. (2000), *Evolving brains*, Scientific American Library, New York.

—Assaglioli, R. (1974), Entrevista publicada en la revista Psychology Today, diciembre 1974. http://www.psykosyntese.dk/a-103/

—Chödrön, P. (2001), *The Wisdom of No Escape*, Element, London.

—Ekman, P. (2003), *Emotions Revealed*, Phoenix, Orion Books, London.

—Ledoux, J. (1999), *El cerebro emocional*, Ariel/Planeta. Barcelona.

—Siegel, D. J. (2007), *The Mindful Brain*, Norton & Company. New York. London —(2010), Mindsight, Oneworld. London.

—Spinoza, B. (1994), *Ética*, Alianza, Madrid.

—Thich Nhat Hanh (2002), *Transformación y sanación*, RBA Coleccionables, S. A.

Capítulo 5

—Armstrong, K. (2010), *Twelve steps to a compassionate life*, New York: Knopf.

—Cassidy, J. & Shaver, P. (2010), *Handbook of attachment, second edition: Theory, research and clinical applications*, New York: Guilford Press.

—Dalai Lama, H. H. & Cutler, H. (2009), «Prólogo a la edición del 10.º aniversario por Su Santidad el Dalai Lama», *The art of happiness: A handbook for living (10 th anniversary edition)*, New York, Riverhead Books.

—Davidson, R. (2012), «The neurobiology of compassion» en C. Germer & R. Siegel (eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*, New York: Guilford Press.

—Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. (2008), «Open hearts build lives: Positive emotions, induced through meditation, build consequential personal resources», *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.

—Germer, C. K. (2011), *El poder del mindfulness*, Paidós, Barcelona.

—Gilbert, P. (2009), *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*, Oakland, CA: New Harbinger Press.

—Hebb, D. (1949), *The organization of behavior*, New York: Wiley & Son.

—Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008), «Loving-kindness meditation increases social connectedness», *Emotion*, 8, 720-724.

—Ireland, J. (1997), *«Udana» and the «Itivattaka»: Two classics from the Pali Canon*, Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society.

—Lamott, A. (2005), *Operating instructions: A journal of my son't first year*, Anchor Books, New York.

—Longe, O., Maratos, F., Gilbert, P., Eans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010), «Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance», *Neuroimage*, 49(2). 1849-1856.

—Moyers, W. & Ketcham, K. (2006), «Broken: My story of addiction and redemption» (portada de *The politics of the brokenhearted* by Parker J. Palmer), New York, Viking Press.

—Neff, K. (2003), «Development and validation of a scale to measure self-compassion», Self and Identity, 2,223-250.

—Neff, K. (2012), «The science of self-compassion», en C. K. Germer & R. Siegel (eds.),Compassion and wisdom in psychotherapy, New York, Guilford Press.

—Neff, K. 2012), *Sé amable contigo mismo, Oniro*, Barcelona.

—Nye, N. (1995), «Kindness», en *Words under the words*, Portland, OR: The Eighth Mountain Press.

—Oliver, M. (1994), «Wild geese», *Dream work*, New York: Atlantic Monthly Press.

—Rogers, C. (1961), *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*, Boston: Houghton Mifflin.

—Salzberg, S. (1995), *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*, Boston, Shambhala Publications.

—Salzberg, S. (2011), *Real happiness: The power of meditation*, New York, Workman Publishing.

—Siegel, D. (2007), *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*, New York, WW Norton.

—Thera, N. (1965), *The heart of Buddhist meditation*, York Beach, ME, Red Wheel/Weiser.

Capítulo 6

—Cavallé, M. (2008), *La sabiduría de la no-dualidad*, *Kairós*, Barcelona.

—Lao Tse (1997), *Tao Te Ching*, Integral, Navarra.

—Maharaj, N. (2008), *I Am That*, Chetana, Mumbai.

—Martínez Lozano, E. (2009), *La botella en el océano*, Desclée de Brouwer, Bilbao.

—Pessoa, F. (2001), *Un corazón de nadie*, Círculo de Lectores, Barcelona.

—Santa Teresa de Jesús (2002), *Obras completas. Vida*, Biblioteca de Autores Cristianos (BAC), Madrid.

—Siegel, D. J. (2007), *The Mindful Brain*, Norton & Company, New York.

—Tolle, E. (2005), *What is Meditation?*, CD, Eckhart Teachings.

—Tolle, E. (2006), *Un nuevo mundo, ahora*, Grijalbo Mondadori. Barcelona.

—Wangyal, T. (2008), *La esencia pura de la mente*, Pax México, México.

—Zhuang Zi (1996), *Maestro Chuang Tsé*, traducción de Iñaki Preciado Ydoeta, Kairós, Barcelona.

Capítulo 7

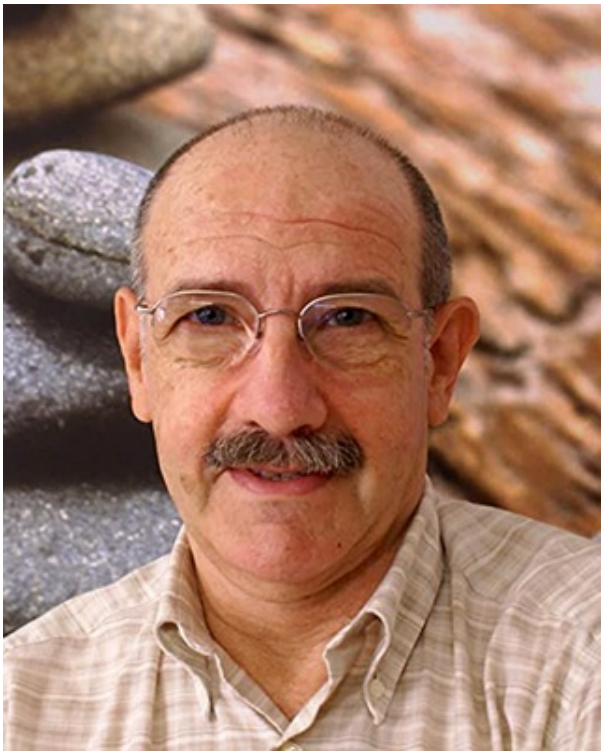
—Chah, A. (2002), *Food for the Heart*, Wisdom Publications, Boston.

ENLACES DE PÁGINAS WEB DIRECTAMENTE RELACIONADAS CON EL TEXTO:

http://www.mindfulnessvicentesimon.com/

http://www.mindfulselfcompassion.org/

http://www.viu.es/web/guest/cursos-online/mindfulness



VICENTE SIMÓN PÉREZ (Valencia, España, 1946). Es catedrático de Psicobiología y médico psiquiatra. Estudió la carrera de Medicina y se doctoró en la Universidad de Valencia. Tras realizar estudios en Alemania, volvió a Valencia, en donde se especializó en Psiquiatría y se dedicó a la docencia de la Psicobiología en la Facultad de Psicología, fundando el primer laboratorio experimental de esta materia y publicando numerosos trabajos científicos en revistas de reconocido prestigio. Desde hace unos 15 años se dedica al estudio de la conciencia y a la práctica de la meditación, impartiendo cursos y dirigiendo grupos de meditadores. Su formación científica y su experiencia meditadora le permiten expresar con sencillez y profundidad a la vez, hondas verdades procedentes de la sabiduría perenne que están aflorando con insólita fuerza en este mundo contemporáneo, banal y terrible, seductor y alienante al mismo tiempo.

Ha publicado otros libros como: «Iniciación al mindfulness» y «Vivir con plena atención».

Notas

[1] Matute, Ana María (2011), *Extracto del discurso al recibir el Premio Cervantes*. El País, 28 de abril, 40. <<

[2] Hessel, S. (2011). *¡Indignaos!* Con prólogo de José Luis Sanpedro. Barcelona: Destino. <<

[3] Bayés, R. (2010). *El psicólogo que buscaba la serenidad*. Barcelona: Plataforma Editorial. <<

[4] Carr, N. (2008). *Is Google making us stupid?*, The Atlantic, July/August. Disponible en Internet el 2 de Mayo de 2011 en: http:www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/07/is-google-making-us-stupid/6868/ <<

[5] Carr, N. (2011). *Superficiales. ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* Madrid: Taurus. <<

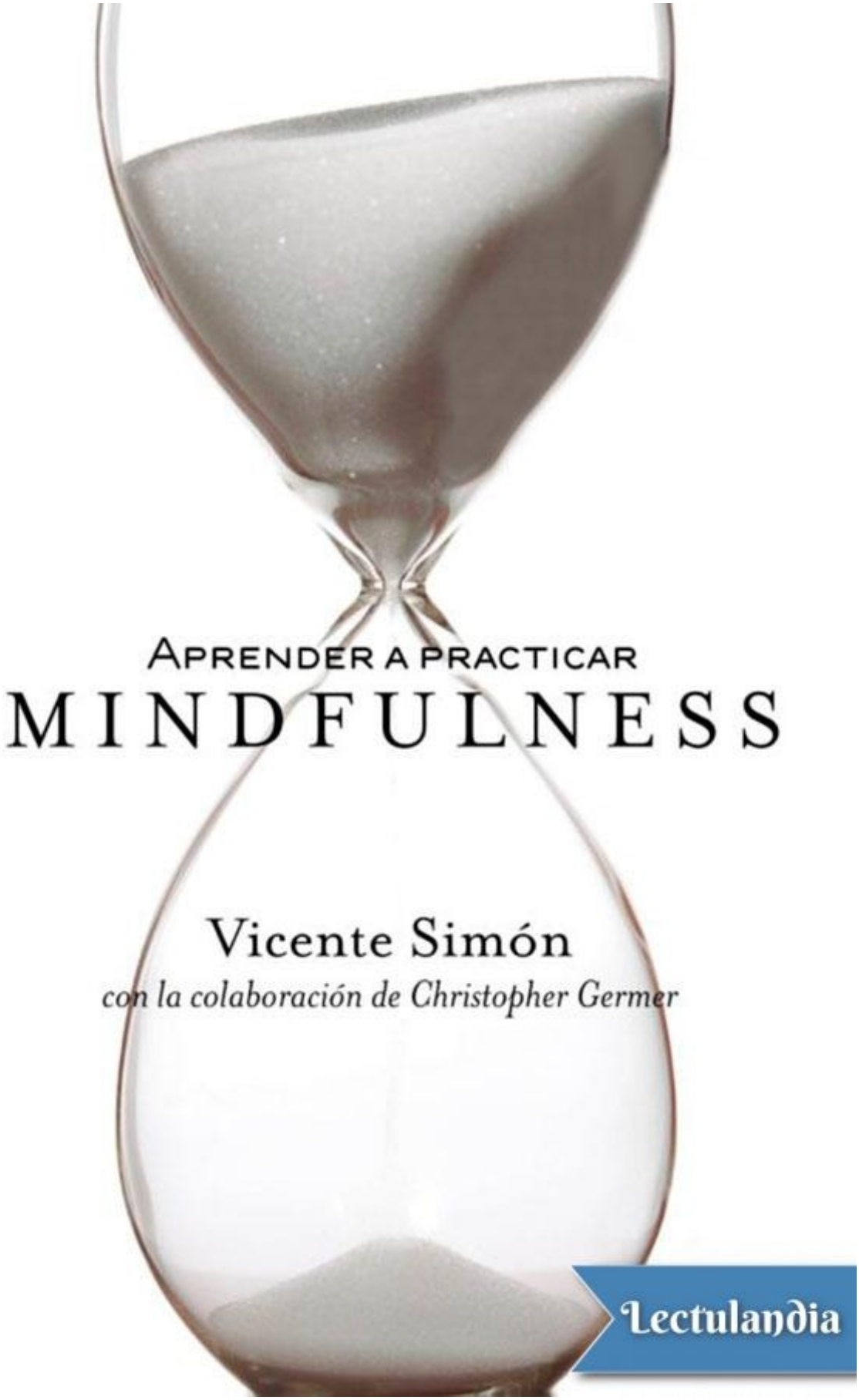
[6] Celis, Bárbara (2011). *Un mundo distraído*. El País Babelia, 29 de Enero, 5-7. <<

[7] Tolle, E. (2007). *Un nuevo mundo, ahora*. Debolsillo, Barcelona. <<

[8] Martínez Lozano, E. (2010). *Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal* Desclée de Brouwer, Bilbao. <<

[9] Hoy día sabemos que ambas modalidades de pensamiento corresponden a dos tipos de actividad cerebral diferenciadas. Por una parte, la mente de mono (o mente errante) se relaciona con una red neuronal que se encuentra activa por omisión o defecto y que es responsable de la construcción del self narrativo. Esta red neuronal implica sobre todo a estructuras cerebrales de la línea media (especialmente de la corteza prefrontal). Por otro lado, cuando la mente se implica en una tarea concreta y se centra en lo que está viviendo en el momento presente, la actividad cerebral se desplaza de la línea media a regiones más laterales. (Ver Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., Anderson, A. K.: 2007). <<

[10] A medio y largo plazo, las emociones requieren un tipo de integración diferente, que está relacionado con la transformación de la conciencia egoica en una conciencia transpersonal. La comprensión profunda de cómo las emociones funcionan en nuestras vidas nos va conduciendo a una situación de ausencia de anhelos, ansias y temores. Es lo que se ha llamado el «desapasionamiento», es decir, la comprensión de la futilidad de cualquier intento que pretenda alcanzar la felicidad por el procedimiento de acumular placeres y evitar el dolor. De estos aspectos, no voy a hablar, sin embargo, en este capítulo. Los introduciré brevemente, en el capítulo dedicado a la presencia. <<


APRENDER A PRACTICAR
MINDFULNESS
Vicente Simón
con la colaboración de Christopher Germer
Lectulandia