

El secreto de la Felicidad auténtica

El poder de la meditación.
Aprende a ser feliz en 28 días



Sharon Salzberg

zenith

*A mis maestros, personas profundamente
conscientes del poder de la meditación,
que siempre creyeron que yo
(y cualquiera de nosotros) también
podía alcanzar esa consciencia.*

Agradecimientos

Hay muchas personas que apoyaron la evolución de este libro a las que les estoy muy agradecida. Amy Gross siempre ha querido una obra como ésta y me ha animado a lo largo de mucho tiempo para que la escriba. Nancy Murray me trajo a Workman, me recordó por qué quería ser escritora y fue quien dio con el enfoque que me puso manos a la obra. Suzie Bolotin mantuvo la fe durante mucho tiempo.

Rachel Mann me ayudó con la investigación; Joan Oliver clarificó la maraña de preguntas y respuestas que yo había reunido; Joy Harris siempre me ha guiado de una forma fabulosa; y Ambika Cooper contribuyó de mil formas diferentes.

Judith Stone, cuyo trabajo tiene un valor incalculable, ha sido una parte esencial de este proyecto. Y Ruth Sullivan ha sido una editora increíble y sumamente paciente.

Espero que este libro beneficie y traiga felicidad a muchas personas.

Introducción



Ben era reservista del ejército; empezó a meditar cuando le tocó volver al servicio activo en Iraq. Yo me convertí en su maestra vía correo electrónico. Me dijo que sentía que la meditación lo ayudaría a soportar el estrés y los traumas a los que tenía que enfrentarse todos los días y a permanecer fiel a sus valores más profundos.

Sarah quería ser una buena madrastra. Pensó que aprender a meditar le ayudaría a escuchar con más paciencia y a manejar mejor las complejas relaciones que se daban en su familia recién integrada.

Diane asistió a una clase de meditación que impartí en la gran empresa de medios de comunicación en la que trabaja como jefa de división. Buscaba equilibrar mejor su vida laboral y familiar y una forma de comunicarse con sus colegas de forma clara y tranquila, sin importar lo difíciles que se pusieran las cosas en la oficina.

Jerry es un bombero que sufre las consecuencias de haber sido uno de los primeros en acudir al World Trade Center el 11 de setiembre. Elena necesitaba concentrarse en estudiar para el examen que le permitiría obtener la licencia de agente inmobiliario. Rosie albergaba la esperanza de poder llevar mejor su dolor de espalda crónico. Lisa, propietaria de una pequeña empresa de *catering*, me dijo que quería dejar de sentirse como si fuera una sonámbula casi todo el tiempo. «Voy con el piloto automático

puesto, desconectada de mí misma —me dijo—. Me preocupan tanto lo que hay en mi lista de tareas pendientes y el futuro, que me estoy perdiendo completamente el presente. Siento que se me está pasando la vida sin darme cuenta.»

He cambiado los nombres de algunos de mis alumnos y algún que otro detalle con el que se les podría identificar, pero sus motivaciones son reales, al igual que las muchas formas en las que la práctica de la meditación ha mejorado sus vidas.

A lo largo de treinta y seis años he enseñado meditación a miles de personas en el centro de retiro de la Insight Meditation Society en Barre (Massachusetts, EE.UU.), que abrió sus puertas en 1975 y del que soy cofundadora. También he impartido clases en colegios, empresas, agencias gubernamentales y centros comunitarios de todo el mundo. He presentado las técnicas que usted está a punto de leer a grupos de empresarios de Silicon Valley, profesores de instituto, oficiales de policía, atletas, adolescentes, capellanes y médicos del ejército, doctores, enfermeras, pacientes con quemaduras, presos, trabajadores de refugios para víctimas de la violencia e incluso madres y padres primerizos. Mis alumnos proceden de diferentes entornos vitales, son de distintas etnias y profesan diversas creencias.

Pero todos ellos forman parte de una tendencia nacional: los datos de una encuesta realizada en 2007 por el Centro Nacional de Estadística de la Salud de Estados Unidos (los más recientes de los que disponemos) mostraron que más de veinte millones de norteamericanos habían practicado la meditación en algún momento durante los doce meses anteriores. Y esas personas les confesaron a los investigadores que lo hicieron para mejorar su bienestar general, para que los ayudara con el estrés, la ansiedad, el dolor, la depresión o el insomnio; y para llevar mejor los síntomas y la tensión emocional que suponen las enfermedades crónicas, como ciertas afecciones coronarias o el cáncer.

A lo largo de mi experiencia personal como maestra, también he visto personas que se acercan a la meditación porque quieren tomar

las decisiones correctas, romper con malos hábitos o salir reforzados de los desengaños. Hay gente que quiere sentirse más cerca de sus familiares o amigos, más a gusto y satisfechos con sus cuerpos y sus mentes o partes integrantes de algo más grande que ellos. Se interesan por la meditación porque las vidas humanas están llenas de riesgos reales, potenciales e imaginarios, y quieren sentirse más seguros, más confiados, más tranquilos y más sabios. Tras todas esas motivaciones se encuentran las verdades esenciales que nos igualan a todos: el deseo de ser felices y la vulnerabilidad ante el dolor y el cambio impredecible y continuo.

He visto una y otra vez cómo los principiantes en las técnicas de la meditación empiezan a transformar sus vidas, incluso aunque en un primer momento se mostraran reacios o escépticos. Como yo misma he aprendido por medio de mi experiencia, la meditación nos ayuda a lograr una mayor tranquilidad, a conectarnos con nuestros sentimientos, a encontrar la sensación de plenitud en nuestro interior, a reforzar nuestras relaciones y a enfrentarnos a nuestros miedos. Eso es lo que me ocurrió a mí.

Empecé a meditar en 1971, cuando, siendo una estudiante universitaria de dieciocho años, pasé mi primer año de carrera en la India. Buscaba herramientas prácticas para aliviar el sufrimiento y la confusión que sentía a diario, las consecuencias de una infancia dolorosa y caótica. Mi padre nos abandonó cuando yo tenía cuatro años; mi madre murió cuando cumplí los nueve, así que me fui a vivir con mis abuelos; mi abuelo murió cuando yo tenía once años, y mi padre volvió durante un breve período de tiempo, hasta que un intento de suicidio lo lanzó a la espiral del sistema de salud mental, de la que nunca salió.

Para cuando dejé mi casa para ir a la universidad, ya había vivido en cinco configuraciones de hogar diferentes y, además, cada cambio había venido precipitado por alguna pérdida. Sentía que me abandonaban una y otra vez. Las personas que me criaron lo hicieron con amor, pero eran incapaces de hablar abiertamente sobre las cosas que me habían ocurrido. Acabé sintiendo que no me

merecía mucho en la vida. Mantenía oculta en mi interior una cantidad inmensa de dolor, ira y confusión, circunstancia que reforzaba mi profunda convicción de que no era merecedora de ningún tipo de amor. Ansiaba con todas mis fuerzas encontrar alguna sensación de pertenencia, una fuente constante de amor y consuelo.

A los dieciséis años entré en la escuela preparatoria de la Universidad Estatal de Nueva York, en Buffalo. Durante el segundo año que pasé allí descubrí el budismo en un curso sobre filosofía asiática. Me sentí atraída por su forma de reconocer sin vergüenza y sin miedo el sufrimiento de la vida. Aquello alivió mi sensación de aislamiento: ¡yo no era la única que sufría! Buda, un príncipe nacido alrededor del año 563 a. C. en el norte de la India y que terminó por convertirse en maestro espiritual, escribió: «Podrías buscar por todo el mundo y nunca encontrar a nadie más merecedor de amor que tú mismo». Buda no sólo dijo que es posible amarse a uno mismo, sino que también describió esa capacidad como algo que debemos cultivar, puesto que es la base para que seamos capaces de amar a los demás y de preocuparnos por ellos. Aquella filosofía me ofrecía una forma de aliviar el sufrimiento que me causaban mis sentimientos de confusión y desesperación. A pesar de algunas dudas, la posibilidad de pasar de odiarme a amarme a mí misma me atrajo como un imán. No me interesaba convertirme a una nueva religión; sólo quería aliviar tanta infelicidad.

Y por eso me fui a la India, para realizar un programa de estudios independiente. Cuando llegué allí, oí hablar de un maestro muy respetado que llevaba a cabo retiros de meditación para cualquiera que quisiera unirse a ellos, también los principiantes. Me decepcionó un poco descubrir que la meditación no era algo tan exótico como yo esperaba: no había instrucciones místicas que se dieran en cámaras oscuras con un aura sobrenatural. En vez de eso, mi primer maestro me lanzó a la práctica con las palabras: «Siéntate cómodamente y siente tu respiración». «¿Que sienta mi respiración? —pensé—. ¡Para hacer eso podría haberme quedado

en Buffalo!» Pero pronto aprendí cómo puede cambiarte la vida el simple hecho de centrarte en inhalar y exhalar: así conecté con mi experiencia de una forma completamente nueva, una que me permitía ser menos dura conmigo misma y abrirme más a los demás.

Una vez que aprendí a mirar con profundidad en mi interior, encontré el brillante filón de bondad que existe en todo el mundo y, por supuesto, también en mí: una bondad que puede estar oculta y en la que quizá sea difícil confiar, pero que nunca está completamente destruida. Al fin llegué a creer con todas mis fuerzas que merecía ser feliz, que todo el mundo lo merece. Ahora cuando conozco a un extraño me siento más conectada con él, porque sé cuántas cosas compartimos. Y cuando me encuentro a mí misma en la meditación, ya no me siento como si estuviera delante de una extraña.

Gracias a la meditación he experimentado profundos aunque sutiles cambios en mi forma de pensar y de verme en el mundo. He aprendido que no tengo por qué estar limitada a quien yo creía que era de pequeña o a lo que creía que era capaz de hacer ayer o incluso hace una hora. Mi práctica de la meditación me ha liberado de la antigua definición condicionada que tenía de mí misma como alguien que no se merecía amor. Pese a mis fantasías iniciales, las de cuando comencé a meditar en mi época universitaria, no he alcanzado un continuo estado de felicidad gloriosa. La meditación me ha convertido en una persona más feliz, más cariñosa y más en paz conmigo misma..., pero no en todos y cada uno de los momentos del día. Todavía tengo momentos buenos y malos, alegrías y tristezas. Pero ahora soy capaz de aceptar los reveses con mayor facilidad, con menor sensación de decepción y de fracaso personal, porque la meditación me ha enseñado a vivir con la profunda verdad de que todo cambia continuamente.

1

¿Qué es la meditación? (O: Si puedes respirar, puedes meditar)



Directa y simple (aunque no fácil), la meditación consiste esencialmente en entrenar nuestra atención para que podamos ser más conscientes no sólo de nuestros propios mecanismos internos, sino también de lo que ocurre a nuestro alrededor en el aquí y el ahora. Una vez que veamos con claridad lo que está pasando en el momento, podremos decidir si queremos actuar o no con respecto a la situación que estamos viendo y, en caso de que la respuesta sea afirmativa, cómo queremos hacerlo.

A lo largo de las próximas cuatro semanas, exploraremos los principios de la meditación introspectiva, la práctica simple y directa de la conciencia del momento. Primero entrenaremos la atención centrándola en un solo objeto de nuestra elección (la mayoría de las veces se tratará de nuestra respiración) y librándonos de las distracciones una y otra vez para volver a concentrar nuestra atención en dicho objeto. Más adelante, ampliaremos el centro de atención para incluir cualquiera de los pensamientos, sentimientos o sensaciones que surjan en cada momento.

Las personas han sido capaces de transformar sus mentes por medio de la meditación durante miles de años. Todas las grandes

religiones del mundo cuentan con alguna forma de ejercicio de contemplación, aunque en la actualidad la meditación suele practicarse al margen de cualquier sistema de creencias. Dependiendo de la variedad que se practique, la meditación puede realizarse, bien en silencio y quietud, bien utilizando la voz y el sonido, o bien poniendo el cuerpo en movimiento, pero todas las técnicas se centran en el entrenamiento de la atención.

¡Atención, atención, atención!

El psiquiatra pionero William James escribió a principios del siglo XX: «Mi experiencia es aquello en lo que acepto concentrarme. Sólo aquellas formas a las que presto atención dan forma a mi mente». A su nivel más básico, la atención (las cosas a las que nos permitimos prestarles atención) determina literalmente el modo en que experimentamos el mundo y navegamos por él. La capacidad para fijar y mantener la atención es lo que nos permite buscar trabajo, hacer malabares, aprender matemáticas, cocinar tortitas, coger el taco y meter la bola ocho en la tronera, proteger a nuestros hijos o realizar una operación quirúrgica. Nos permite tener un criterio en nuestros tratos con el mundo, mostrarnos receptivos en nuestras relaciones íntimas y sinceros a la hora de examinar nuestros propios sentimientos y motivos. La atención determina nuestro grado de intimidad con nuestras experiencias cotidianas y moldea por completo nuestra sensación de conexión con la vida.

El contenido y la calidad de nuestras vidas dependen de nuestro nivel de conciencia, hecho del que normalmente no somos conscientes. Puede que usted haya oído alguna vez esa historia que suele atribuirse a un anciano indio americano y que pretende poner de manifiesto el poder de la atención. Es la siguiente: un abuelo (a veces es una abuela) que le está dando una lección de vida a su nieto le dice: «Hay dos lobos que luchan en mi corazón. Uno de ellos es vengativo, miedoso, envidioso, rencoroso y embustero. El

otro es cariñoso, compasivo, generoso, sincero y sereno». El nieto le pregunta qué lobo ganará la batalla y el abuelo le responde: «El que yo alimente».

Pero eso sólo es una parte del panorama global. Es cierto que cualquier cosa que reciba nuestra atención florece, así que, si le prodigamos nuestra atención a lo negativo y lo inconsecuente, acabará por superar a lo positivo y lo significativo. Pero, si hacemos lo contrario y nos negamos a reconocer o a aceptar lo difícil y lo doloroso haciendo como si no existiera, nuestro mundo se desbaratará. Cualquier cosa que no reciba nuestra atención se marchitará o se esconderá bajo nuestra percepción consciente, desde donde seguirá afectando a nuestras vidas. Ignorar lo doloroso y lo difícil no es más que otra forma de alimentar al lobo. La meditación nos enseña a abrir nuestra atención a todas las experiencias humanas y a todo lo que forma parte de nosotros.

Estoy segura de que conoce la sensación de tener la atención dividida entre el trabajo y la familia, el señuelo de los entretenimientos electrónicos y el constante parloteo de la mente (aquella pelea matutina con su compañero que se reproduce en su cabeza, una letanía de preocupaciones sobre el futuro o de lamentos sobre el pasado, la repetición nerviosa e infinita de la lista de cosas que debe hacer ese día...). Partes de esa banda sonora mental pueden no ser más que viejos discos que se instalaron ahí en la infancia y que llevan sonando tanto tiempo que ya casi quedan fuera de nuestra atención consciente. Puede que se trate de comentarios poco amables sobre el tipo de persona que somos o de prejuicios o asunciones acerca de cómo funciona el mundo (por ejemplo: «Las niñas buenas no hacen esas cosas», «No se puede confiar en los hombres/las mujeres» «Siempre hay que aspirar a ser el mejor»).

Es posible que ya ni siquiera nos demos cuenta de los mensajes que nos enviamos a nosotros mismos, sino sólo de la ansiedad que perdura en su estela. Esas reacciones tan habituales normalmente son el resultado de una vida entera de condicionamientos: las

primeras lecciones que aprendimos de nuestros padres y de nuestra cultura, que se basan tanto en enseñanzas explícitas como en pistas no verbales.

Esa dispersión de nuestra atención puede resultar moderadamente frustrante y crear la vaga sensación de que siempre estamos descentrados o de que nunca estamos en verdad donde se supone que deberíamos. Puede ser desalentadora y dejar a la persona exhausta tras pasarse el día arrastrada por pensamientos inquietos y dispersos. E incluso puede ser peligrosa; piensen en lo que les pasa a los conductores que se distraen al volante. También podemos «quedarnos dormidos al volante» de otras formas; por ejemplo, desatendiendo nuestras relaciones o dejando de percibir lo que es realmente importante para nosotros y de actuar en consecuencia. Nos perdemos muchas cosas porque nuestra atención no está centrada o porque estamos tan seguros de que ya sabemos lo que ocurre que ni siquiera nos molestamos en buscar información nueva e importante.

La meditación nos enseña a centrarnos y a prestar atención a nuestras experiencias y reacciones en el momento en el que surgen, así como a observarlas sin juzgarlas. Eso nos permite detectar hábitos mentales dañinos que hasta ese momento nos resultaban invisibles. Por ejemplo, en ocasiones basamos nuestras acciones en ideas que no hemos examinado con anterioridad («No me merezco amor», «No se puede razonar con la gente», «No soy capaz de enfrentarme a las situaciones difíciles») y que nos mantienen estancados en patrones improductivos. Una vez que seamos conscientes de esas reacciones reflejas y de cómo debilitan nuestra capacidad de prestar atención al momento presente, podremos hacer elecciones mejores y mejor fundadas. Asimismo, podremos reaccionar ante los demás de una forma más compasiva, más auténtica y más creativa.

Cómo la meditación adiestra la atención: las tres habilidades básicas

Todas las formas de meditación refuerzan y dirigen nuestra atención por medio del ejercicio de tres habilidades básicas: la concentración, el *mindfulness* y la compasión o el amor incondicional.

La **concentración** fija y centra nuestra atención para que podamos apartar las distracciones. Las distracciones malgastan nuestra energía; la concentración nos la devuelve. La técnica de introducción a la meditación que aprenderá en este libro es sencilla pero poderosa. Mejorará su concentración al dirigirla hacia algo que ha sabido hacer toda su vida: respirar. Esta práctica implica prestar atención a cada inhalación y exhalación y ser consciente, cuando nuestra mente se distraiga (que lo hará, es natural), de lo que ha atrapado nuestra atención; después dejaremos marchar ese pensamiento o sentimiento sin recriminaciones. De esa forma la meditación nos prepara para estar siempre en el momento presente en vez de reviviendo el pasado o preocupándonos por el futuro. También nos enseña a ser indulgentes con nosotros mismos y con los demás, a perdonarnos nuestros errores y a seguir adelante. Obtendrá más información sobre la concentración en la primera semana.

El ***mindfulness*** perfeccionará nuestra atención para que podamos conectar de manera completa y directa con lo que nos depara la vida. La meditación *mindfulness* desplaza nuestro foco de atención de un solo objeto, en este caso la respiración, a cualquier otra cosa que ocurra dentro o fuera de nosotros en un momento concreto. Practicaremos observando pensamientos, sentimientos, visiones, olores o sonidos sin aferrarnos a los que sean agradables, sin apartar los que nos resulten dolorosos o ignorar los neutrales. Acabaremos por convertirnos en expertos en sustituir nuestras habituales reacciones reflejas por una evaluación más precisa de lo que realmente está ocurriendo en el momento actual.

¿Que qué aspecto tiene y qué sensación produce una reacción refleja? Supongamos, por ejemplo, que alguien dice algo que nos irrita profundamente y experimentamos una oleada de ira. Tal vez nuestra reacción automática ante esa cólera sea atacar sin pensarlo. O quizá tengamos la costumbre de juzgarnos («Si siento rabia es que soy una mala persona»), y eso nos haga negar la emoción que se revuelve en nuestro interior; si no la examinamos, se enquistada o aumenta su poder. O puede que estemos habituados a proyectar todas nuestras emociones hacia un futuro eternamente cambiante: «Soy una persona colérica y siempre lo seré, por eso estoy condenado». Probablemente, ninguna de esas reacciones provoque un resultado feliz.

Pero, si aplicamos el *mindfulness* a la experiencia de la ira o la cólera, no tendremos que huir de ella; podremos acercarnos de forma segura a dicha emoción e investigarla en vez de ocultarla tras un muro. Seremos conscientes de ella sin juzgarla. Reuniremos más información acerca de lo que sucede cuando nos enfadamos (qué es lo que despierta esa ira, en qué parte de nuestro cuerpo se aloja y qué otras cosas —como por ejemplo pena, miedo o arrepentimiento— contiene también).

LO QUE LA MEDITACIÓN NO ES

Mucha gente tiene ideas equivocadas sobre lo que significa la meditación. Antes de empezar, permítame que le aclare unas cuantas.

No es una religión. No hay que ser budista ni hindú; se puede meditar y seguir practicando cualquier otra religión o ninguna en absoluto. Ben, el soldado que meditaba mientras servía en Iraq, me dijo que le parecía que dicha práctica lo ayudaría a permanecer en contacto con sus valores cristianos. Las técnicas que aprenderá en este libro pueden ponerse en práctica dentro de cualquier tradición religiosa o de una forma completamente seglar.

No se necesita ninguna habilidad o preparación especial. La meditación no es sólo para personas con cierto talento o de naturaleza serena. No hace falta ser un experto en permanecer

sentado y quieto; tampoco hay que esperar a que se pase el efecto de la cafeína o a un momento en que estemos especialmente tranquilos; ni siquiera hay que estudiar nada antes de empezar. Puede comenzar ahora mismo. Si puede respirar, puede meditar.

No requiere gran cantidad de tiempo al día. Vamos a ponernos como objetivo hacer sesiones de veinte minutos. Si le viene mejor, puede empezar con sesiones de cinco minutos y después ir aumentando el tiempo. (Encontrará una explicación más detallada sobre el número y el horario de las sesiones de meditación en el apartado «Concentración» y en la sección «Indicaciones» de cada capítulo.) Lo más probable es que pronto quiera alargar las sesiones a causa de la sensación de bienestar que generan, pero no es estrictamente necesario. Es más relevante establecer una práctica regular, sin importar lo que duren las sesiones, que esforzarse por dedicarle muchas horas los días que se practique.

No elimina ni la tristeza ni los momentos malos de la vida. Seguirá sufriendo altibajos, momentos de felicidad y momentos de tristeza. Pero con la meditación será capaz de encajar mejor los golpes y de sentirse menos derrotado, porque esta práctica nos enseña nuevos métodos de enfrentarnos a las dificultades.

No es un intento de dejar de pensar o de insistir solamente en los pensamientos positivos. Eso no es humanamente posible. La meditación es una forma de reconocer nuestros pensamientos, de observarlos y entenderlos, de relacionarnos con ellos con mayor habilidad. (Me gusta la tradición budista de reemplazar los modificadores «bien» y «mal» por «con mayor o menor habilidad» a la hora de describir la conducta humana. Las acciones que se realizan con menor habilidad son aquellas que llevan al dolor y el sufrimiento; las que se realizan con mayor habilidad son las que llevan a la introspección y el equilibrio.)

No hace falta que renuncie a sus opiniones, sus objetivos o sus pasiones; no tiene que rechazar la diversión. Una vez, una mujer me preguntó: «Si empiezo a meditar, ¿tendré que dejar de querer cosas?». «No, sólo tendrá que relacionarse de forma diferente con las cosas que quiere: tendrá que prestarles atención, investigarlas y comprender lo que se oculta tras ellas», le respondí. Introducir la meditación en nuestras vidas no significa apartarse del mundo real de relaciones, responsabilidades, trabajo, política, aficiones o celebraciones. De hecho, su práctica nos libera para que podamos implicarnos más con las cosas que nos interesan, normalmente de una forma más sana.

No es mirarse el ombligo. La meditación no consiste en ser totalmente indulgente con uno mismo ni en centrarse tan sólo en las necesidades propias. Sí, aprenderá mucho sobre sí mismo, pero será un conocimiento que le ayudará a comprender mejor a las personas y a conectar con ellas. Armonizarse con uno mismo es el primer paso para armonizarse con los demás.

Esa pausa para poder realizar un reconocimiento sin juicios crea un pequeño espacio de paz dentro del que podemos realizar elecciones nuevas y diferentes acerca de cómo reaccionar a emociones como la ira. De esa forma, rompemos con los viejos hábitos. Tal vez decidamos mantener una conversación tranquila con la persona que nos ha molestado en lugar de dejar que nos hierva la sangre o que nos posea la rabia. Quizá escojamos salir de la habitación hasta que nos calmemos o concentrarnos en nuestra respiración durante unos momentos para restablecer el equilibrio y la perspectiva. Después, tras nuestra sesión de meditación, podremos pensar en las situaciones que tienden a provocar nuestra cólera.

El *mindfulness* nos ayuda a mejorar a la hora de ver la diferencia entre lo que ocurre en realidad y las historias que nos contamos a nosotros mismos sobre lo que está ocurriendo, unas historias que se interponen en el camino de la experiencia directa. A menudo esos relatos consideran un estado mental efímero como si fuera nuestro ser completo y permanente. Uno de mis ejemplos favoritos de ese tipo de globalización vino de una alumna que había tenido un día tremendamente estresante. Cuando más tarde fue al gimnasio, mientras se estaba cambiando en el vestuario, se hizo un agujero en las medias. En un ataque de frustración, le dijo a una mujer desconocida que estaba a su lado: «¡Necesito una vida nueva!». La otra le contestó: «No, no necesitas una vida nueva, sino un par de medias nuevas».

Aprenderemos más sobre el *mindfulness* en la segunda y tercera semanas. A lo largo de la segunda, hablaremos del *mindfulness* y el

cuerpo; en la tercera semana, trabajaremos acerca de cómo lidiar con nuestras emociones a través del *mindfulness*.

El **amor incondicional** es una conciencia compasiva que abre nuestra atención y la hace más global. Transforma la manera en que nos tratamos a nosotros mismos, a nuestra familia y a nuestros amigos. Invertir cierto tiempo en prestar una atención minuciosa a nuestros pensamientos, sentimientos y acciones (positivas y negativas) con el fin de comprenderlos abrirá nuestros corazones hacia el amor a nosotros mismos, hacia querernos genuinamente por lo que somos, con todas nuestras imperfecciones. Y ésa es la puerta para amar a los demás. Seremos más capaces de ver a las personas con claridad y de apreciarlas en toda su complejidad si aprendemos a cuidarnos más y a apreciarnos a nosotros mismos. Entonces, lo más seguro es que nos sintamos más inclinados a desear lo mejor, en vez de a irritarnos; a dejar pasar las heridas antiguas y a profundizar en la conexión con un pariente; a ofrecer un gesto amistoso a alguien que antes habíamos ignorado; a encontrar una forma más adecuada de tratar con una persona difícil. En la cuarta semana aprenderá técnicas específicas para aumentar la compasión hacia usted mismo y hacia los demás.

Durante este programa de veintiocho días en el que está a punto de embarcarse, nos dedicaremos a mejorar esas habilidades sistemáticamente. La instrucción de cada semana está dividida en las siguientes secciones: la «Introducción a la práctica», que le explicará qué debe esperar; las «Meditaciones» en sí mismas; las «Reflexiones» sobre las enseñanzas más profundas de la semana; las «Preguntas frecuentes», preguntas reales que he oído una y otra vez de boca de mis alumnos; y «Para llevar», las sugerencias para incorporar las prácticas de la meditación a su vida cotidiana.

Nunca en mi vida había visto una necesidad mayor de los dones de la meditación. Cuando viajo por Estados Unidos, la gente que conozco me cuenta que se siente cada vez más fragmentada debido

a las exigencias y las distracciones de este complicado mundo y que sufre una ansiedad creciente a causa de sus terrores potenciales. La meditación nos proporciona una sensación de plenitud y la seguridad de una calma profunda y confiada que se genera en nuestro interior.

La gente me dice que tanto la vergonzosa y descortés polarización de la vida pública como el aislamiento y la soledad que sienten en su vida privada los entristecen. Anhelan la cooperación, la conexión y el sentimiento de comunidad. La meditación, con sus enseñanzas de amabilidad, compasión y paciencia, es un método sencillo y directo para mejorar las relaciones con la familia, los amigos y todos los que nos rodean.

También me confiesan que se desaniman al descubrir que sus logros no han aumentado su paz mental y que sus posesiones sólo les han provocado una satisfacción temporal. La gloria y los objetos materiales tienen su lugar, pero lo único que necesitamos para conseguir la felicidad es una práctica que nos cree sensación de relajación interior y que sea capaz de ayudarnos a soportar la tristeza y la pérdida.

2

¿Por qué meditar? Los beneficios y la ciencia de la meditación



Si quiere empezar de inmediato con su programa de meditación, pase directamente a la primera semana. Pero también puede dedicar unos momentos a leer esta sección y a informarse con mayor detenimiento acerca de los beneficios de la meditación en la vida cotidiana y sobre lo que los científicos están descubriendo en sus laboratorios acerca del poder de esta práctica, que es, en pocas palabras, que se trata de una actividad tan importante para el bienestar como el ejercicio físico.

La meditación es algo pragmático, el equivalente psicológico y emocional de un programa de entrenamiento físico. Si usted hace ejercicio con regularidad, obtendrá ciertos resultados: músculos más fuertes, huesos más densos y mayor resistencia. Si medita regularmente, también obtendrá ciertos resultados. Ya he mencionado algunos, como por ejemplo mayor tranquilidad, mejoras en su concentración y más conexión con los demás. Pero hay otras recompensas. Las voy a enumerar a continuación, aunque hablaré de ellas con más detalle en capítulos posteriores, donde también explicaré cómo avanzar desde el inicio del entrenamiento de nuestra atención hasta llegar a vivir una vida transformada.

Empezaré a identificar las asunciones que no había examinado hasta ese momento y que suponen un obstáculo para su felicidad. Los juicios que hacemos en torno a lo que somos y a cómo funciona el mundo (lo que merecemos, cuánto podemos soportar, dónde está la felicidad, si es posible o no realizar un cambio positivo) tienen una gran influencia sobre cómo y a qué le prestamos atención.

Hace tiempo viví una situación que me recordó el gran obstáculo que pueden suponer las asunciones. Fui a la National Portrait Gallery de Washington D. C. para ver una obra de una amiga escultora. Busqué por todas las salas y miré en todas las vitrinas y pedestales, pero no encontré la escultura. Al final, me rendí. De camino a la salida, miré hacia arriba y allí estaba aquella obra maravillosa. Era un bajorrelieve que colgaba de la pared, no la estatua independiente que yo esperaba. Mis asunciones me habían puesto anteojeras y estuvieron a punto de robarme la experiencia de ver lo que tenía delante: el asombroso trabajo de mi amiga. De igual modo, nuestras asunciones evitan que apreciemos lo que se halla justo ante nosotros: un extraño que podría ser un amigo potencial, alguien que percibimos como un adversario y que podría ser una fuente de ayuda... Esos juicios bloquean la experiencia directa y no nos permiten recibir datos que podrían proporcionarnos consuelo y alivio o que, aunque sean tristes y dolorosos, nos permitirían tomar mejores decisiones.

Ahí van algunas asunciones comunes que puede que le resulten familiares: «No tenemos nada en común», «No soy capaz de hacerlo», «No se puede razonar con una persona así», «Mañana será igual que hoy», «Si lo intento con todas mis fuerzas, podré controlarlo», «Los grandes riesgos son lo único que te hace sentir vivo», «Lo he estropeado; debería rendirme», «Ya sé lo que me va a decir, así que no hace falta que lo escuche», «La felicidad es para otras personas, no para mí». Las afirmaciones de este tipo vienen motivadas por el miedo, el deseo, el aburrimiento o la ignorancia. Nos atan al pasado, oscurecen nuestro presente, limitan nuestro

sentido de lo que es posible y alejan la alegría. Hasta que detectemos y examinemos nuestras asunciones, éstas cortocircuitarán nuestra capacidad de observar las cosas con objetividad, ya que creeremos que ya sabemos todo lo necesario.

Dejará de limitarse. Cuando se practica la meditación, se empieza a reconocer un tipo específico de respuesta condicionada: las restricciones que nos hemos impuesto en nuestras vidas y que no hemos detectado con anterioridad. Se identifican las vías que usamos para sabotear nuestro éxito y nuestro crecimiento porque se nos ha condicionado para que nos conformemos con resultados exigüos. La meditación nos permite ver que tales límites no son inherentes ni inmutables, sino que se aprenden y pueden «desaprenderse». Sin embargo, no seremos capaces de hacerlo hasta que los reconozcamos. Algunas ideas limitadoras muy comunes son: «Ella es la lista y tú la guapa», «La gente como nosotros no se merece una oportunidad», «Los niños de este barrio no llegan a ser médicos». Adiestrar la atención por medio de la meditación nos abre los ojos para que evaluemos nuestras respuestas condicionadas y para que, si alguna parte de ellas contiene algo de verdad, podamos verla con claridad y darle buen uso; si hay partes que no resisten bajo nuestro escrutinio, procuraremos dejarlas ir.

Soportará mejor los malos tiempos. La meditación nos enseña formas seguras de abrirnos a un amplio abanico de experiencias, tanto dolorosas como placenteras o neutrales. De esa manera, aprendemos a mantener una relación saludable con nosotros mismos, tanto en los tiempos buenos como en los malos. Durante las sesiones de meditación, practicamos la convivencia con emociones y pensamientos difíciles, incluso con los que llegan a ser intensos y aterradores, con el fin de aceptarlos sin añadir autocríticas a algo que ya nos resulta doloroso. Esta práctica amplía nuestra perspectiva y hace más profundos nuestro sentido de la valentía y nuestra capacidad de aventura, sobre todo en tiempos de incertidumbre o dolor. Nos convertimos en personas más osadas

poco a poco. Paso a paso, por medio de avances abarcables y soportables, vamos reconciliándonos con sentimientos que antes nos aterraban. Es entonces cuando podemos decirnos a nosotros mismos: «He conseguido sentarme y enfrentarme a algunos de mis pensamientos más desoladores y a los más esperanzadores sin juzgarlos. Para eso he necesitado fuerza. ¿Qué más puedo abordar con esa misma fuerza?». La meditación nos hace ver que podemos lograr cosas de las que no nos creíamos capaces.

Redescubrirá un sentido más profundo de lo que realmente es importante para usted. Una vez que supere las distracciones y las reacciones condicionadas, tendrá una visión más clara de sus más profundos y duraderos sueños, objetivos y valores.

Contará con un recurso de emergencia que podrá llevar con usted a todas partes. La meditación es un dispositivo portátil perfecto: puede utilizarlo en cualquier lugar, en cualquier momento y con discreción. Es probable que se encuentre en situaciones que le hagan echar humo (una discusión acalorada en el trabajo o llevar a un grupo de niños insoportables a un partido de fútbol en su coche) y en las que no podrá relajarse saliendo a dar una vuelta alrededor de la manzana, o yendo al gimnasio, o metiéndose un rato en la bañera para liberar la tensión. Pero siempre podrá concentrarse en su respiración. Durante la primera semana, aprenderá formas de practicar la meditación en cualquier lugar.

Estará en contacto directo con las mejores partes de usted mismo. La práctica de la meditación cultiva cualidades como la amabilidad, la confianza y la sabiduría, rasgos con los que quizá usted crea que no cuenta. Pero sí que forman parte de su carácter; lo que ocurre es que están sin desarrollar y oscurecidos por el estrés y las distracciones. Con la meditación, tendrá un acceso más fácil y más frecuente a ellos.

Recuperará la energía que siempre ha malgastado intentando controlar lo incontrolable. Una vez dirigí un retiro en California durante una tormenta de lluvia que parecía un monzón. «El ambiente es tan húmedo y desagradable que la gente no va a

disfrutar del retiro», pensé. Me sentí mal por los participantes; de hecho, me sentí responsable. Durante varios días quise disculparme con todo el mundo a causa de la lluvia hasta que me asaltó una idea: «Un momento. Yo ni siquiera soy de California, soy de Massachusetts. No es mi clima, ¡es el suyo! ¡Deberían ser ellos los que se disculparan conmigo!». Y luego surgió la voz más profunda de la sabiduría: «El tiempo es el tiempo. Es lo que hay».

Todos tenemos momentos de lluvia, momentos en que nos sentimos responsables del disfrute y del bienestar de todo el mundo. Creemos que es nuestro deber arreglar la temperatura y la humedad o la situación de las personas que nos rodean (si pudiéramos conseguir que nuestra pareja dejara de fumar, aprendiera a leer los mapas o hiciera dieta...). Incluso consideramos que podemos controlar por completo nuestras emociones («No debería sentir envidia, o resentimiento, o rencor. No es bueno, tengo que dejar de sentirlo») o lo que nos ocurre («No voy a volver a coger un resfriado», decimos a veces). Aunque podemos tener cierta influencia sobre nuestras experiencias físicas y emocionales, no podemos decidir si sufrirlas o no, al igual que tampoco somos capaces de imponernos las emociones que surgen en nuestro interior. Pero sí podemos aprender, a través de la meditación, a cambiar nuestras reacciones ante ellas. Así nos libraremos de recorrer ese camino de sufrimiento por el que hemos pasado tantas veces. Reconocer que no podemos controlarlo todo (ni los sentimientos que nos asaltan, ni al resto de la gente, ni el tiempo) nos ayudará a establecer límites más sanos en el trabajo y en casa, así como a dejar de intentar cambiar a todo el mundo continuamente. Contribuirá a que dejemos de machacarnos por experimentar emociones perfectamente humanas y liberará la energía que gastamos en tratar de controlar lo incontrolable.

Aprenderá a relacionarse mejor con el cambio: aceptará que es inevitable y pensará que es posible. La mayoría de nosotros tenemos una actitud híbrida y, en ocasiones, paradójica con respecto al cambio. Algunos no creemos que sea posible en

absoluto; consideramos que siempre estaremos estancados haciendo las cosas de la misma forma. Otros esperamos y tememos el cambio al mismo tiempo; queremos creer que es posible porque eso significa que nuestras vidas pueden mejorar, pero nos preocupa aceptarlo porque deseamos aferrarnos permanentemente a lo placentero y positivo. Nos gustaría que las dificultades fueran fugaces y que los momentos buenos perduraran.

Tratar de evitar los cambios es extenuante y estresante. Todo es efímero: la felicidad, la tristeza, las buenas comidas, los imperios poderosos, lo que sentimos, la gente que nos rodea, nosotros mismos. La meditación nos ayuda a encajar ese hecho, que es, tal vez, la verdad básica de la existencia humana y la única que nosotros, los humanos, tendemos a intentar eludir o a mantenernos ajenos a ella, sobre todo cuando se trata del mayor cambio de todos: la mortalidad; es algo que va a suceder queramos nosotros o no. Todos nos hacemos viejos y morimos. En el *Mahabharata*, la antigua epopeya india, le preguntan a un rey sabio cuál es la cosa más extraordinaria del universo. Él responde: «La cosa más extraordinaria de todo el universo es que las personas se mueren a nuestro alrededor y nosotros no nos creemos que nos vaya a ocurrir lo mismo». La meditación es una herramienta para ayudarnos a aceptar el profundo hecho de que todo cambia continuamente.

Pronto descubrirá que meditar le ofrece la oportunidad de percibir el cambio en nuestro microcosmos. Seguir nuestra respiración mientras observamos cómo nuestros pensamientos van y vienen sin descanso ayuda a que nos demos cuenta de que todos los elementos de nuestra experiencia se mueven en un flujo constante. Verá que durante una sesión de meditación es natural pasar por varios altibajos, tanto encontrar cosas nuevas con las que deleitarse, como conflictos que se acaban de despertar y que han surgido de la mente inconsciente. A veces entrará en un remanso de paz. En otras ocasiones sentirá oleadas de somnolencia, aburrimiento, ansiedad, ira o tristeza. Puede que en su cabeza suenen trozos de viejas canciones o que salgan a la superficie

recuerdos que llevaban mucho tiempo enterrados. Puede que se sienta genial o muy mal. La meditación diaria nos recordará que, si examinamos con detenimiento una emoción dolorosa o una situación difícil, ésta acabará cambiando, porque no es algo tan sólido ni tan imposible de soportar cómo podría parecer. Puede que el miedo que sentimos por la mañana haya desaparecido por la tarde. Quizá la desesperación sea reemplazada por un destello de optimismo. Incluso mientras se desarrolla una situación que nos pone a prueba, todo cambia de un momento a otro, varía, está vivo. Lo que ocurre durante la meditación nos demuestra que no estamos atrapados, que tenemos opciones. Entonces, aunque tengamos miedo, encontraremos una forma de continuar, de seguir intentándolo.

No se trata de un optimismo exagerado que pretenda hacernos creer que todo va a salir bien, de acuerdo con nuestros deseos y nuestro esquema de las cosas. Es más bien una comprensión consciente que nos proporciona el valor para penetrar en lo desconocido y la sabiduría que nos recuerda que, mientras estemos vivos, la posibilidad también lo estará. No podemos controlar ni lo que pensamos ni las emociones que nos surgen; tampoco podemos controlar la verdad universal de que todo cambia. Pero sí podemos aprender a dar un paso atrás para distanciarnos y descansar en la conciencia de lo que está ocurriendo. Esa conciencia constituye nuestro refugio.

Y además ahora la ciencia ha probado que ese cambio es posible también a nivel celular.

La ciencia de la meditación

Cuando estaba en el instituto, nos enseñaron que la verdad de que el tamaño y el sistema de circuitos del cerebro quedaban establecidos de forma fija antes de que alcanzásemos la edad adulta era irrefutable. Pero durante la última década y media, los

neurocientíficos y los psicólogos han demostrado una y otra vez que el cerebro adulto tiene una cualidad denominada «neuroplasticidad», es decir, que posee la capacidad de formar nuevas células y conexiones entre ellas. A lo largo de la vida de las personas, el cerebro sigue formándose y estableciendo nuevos vínculos en respuesta al entorno, la experiencia y el adiestramiento. Y la meditación es una de esas experiencias que cambian el cerebro. Varios estudios recientes confirman que dicha práctica puede producir importantes cambios fisiológicos en el cerebro que, a su vez, son la causa de transformaciones positivas en la salud, el estado de ánimo y la conducta.

Los avances en los métodos de obtención de imágenes cerebrales y de monitorización de tal órgano, como por ejemplo la resonancia magnética funcional, han hecho posible observar el cerebro en acción durante la meditación. Las sorprendentes noticias, que provienen de investigadores de todo el mundo, dicen que la práctica de esta disciplina parece preparar a las células cerebrales (por ejemplo, a las que se encargan de tareas tan importantes como la toma de decisiones, la memoria y flexibilidad emocional) para que trabajen juntas formando patrones que refuerzan las principales estructuras cerebrales. E incluso que optimiza la comunicación entre las diferentes partes del cerebro de maneras que mejoran aún más la salud física y emocional.

En 2005, un estudio pionero llevado a cabo por la neurocientífica Sara Lazar, de la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts, demostró que los practicantes de meditación introspectiva poseen un tejido visiblemente más grueso en el córtex prefrontal izquierdo, una zona del cerebro muy importante, pues es la encargada del procesamiento cognitivo y emocional y del bienestar. Los sujetos del estudio no fueron monjes tibetanos que se hubieran pasado años de vida contemplativa en cuevas, sino profesionales normales de la zona de Boston, muchos de los cuales solamente meditaban unos cuarenta minutos al día. Los escáneres cerebrales de los participantes de más edad sugirieron que la

meditación podría contrarrestar la disminución de grosor del córtex que se da de forma natural con la edad; así, protegería contra la pérdida de memoria y los déficits cognitivos.

Muchos otros estudios con escáneres cerebrales han ampliado el trabajo de Lazar demostrando que la meditación refuerza áreas del cerebro que están implicadas en la memoria, el aprendizaje y la flexibilidad emocional. Por ejemplo, en 2009 la neurocientífica Eileen Luders, del Laboratorio de Neuroimagen de la Universidad de California, Los Ángeles, descubrió que, cuando se comparaban los cerebros de practicantes de meditación introspectiva experimentados con los del grupo de personas que no practicaban la meditación, los de los primeros contenían más materia gris —el tejido cerebral responsable del procesamiento de información de alto nivel— que los de los segundos, sobre todo en las zonas asociadas con la atención, la conciencia corporal y la capacidad para modular las reacciones emocionales. «Sabemos que las personas que meditan de forma regular tienen la singular capacidad de cultivar emociones positivas, conservar la estabilidad emocional y demostrar una conducta consciente. Las diferencias observadas en la anatomía cerebral nos dan una pista de por qué los practicantes de meditación tienen esas capacidades excepcionales», afirma Luders en su estudio.

En otro estudio publicado en 2010, Lazar y su equipo escanearon los cerebros de los voluntarios antes y después de realizar un curso de formación de ocho semanas sobre «Reducción del estrés basada en el *mindfulness*» (MBSR, por las siglas en inglés de *Mindfulness-Based Stress Reduction*), una popular combinación de meditación y yoga diseñada para aliviar el estrés en pacientes con problemas de salud. Los recién estrenados practicantes de meditación mostraron cambios mensurables en dos áreas cerebrales importantes: crecimiento del hipocampo —una parte del cerebro que está relacionada con la memoria y el aprendizaje— y reducción de la amígdala —una porción del cerebro que inicia la reacción del cuerpo al estrés—. La reducción del

tamaño de la amígdala estaba relacionada con el descenso de los niveles inferiores de estrés que se produjo en el grupo que practicaba meditación. Cuanto más se reducía su estrés a través de dicha práctica, más pequeña se hacía su amígdala. El grupo de control que no estaba recibiendo clases de MBSR no mostró esos cambios en los escáneres, que se realizaron ocho semanas después.

Cada vez hay más estudios de ese tipo que aportan pruebas mensurables de lo que los practicantes de meditación llevan comprobando empíricamente durante siglos: que refuerza los circuitos cerebrales asociados no sólo a la concentración y la resolución de problemas, sino también los relacionados con nuestra sensación de bienestar. En otras palabras y para decirlo de forma sencilla: la ciencia ha demostrado que la meditación hace a la gente más feliz.

«Ahora sabemos que el cerebro es el único órgano de nuestro cuerpo que está diseñado para cambiar en respuesta a la experiencia y el entrenamiento. Es una máquina de aprendizaje», ha dicho Richard Davidson, experto en el estudio de la neuroplasticidad, profesor de psicología y psiquiatría en la Universidad de Wisconsin y director y fundador del Centro de Investigación de la Mente Sana (CIHM, por las siglas en inglés de Center for Investigating Healthy Minds), que abrió sus puertas en 2010 para profundizar en la nueva disciplina de la neurociencia contemplativa: el estudio de cómo las prácticas de meditación afectan a la función y la estructura cerebral y de cómo esas transformaciones tienen efectos sobre la salud física y emocional.

Según Davidson, lo que resulta más alentador de la nueva investigación es que la meditación remodela el cerebro de modo que refuerza las cualidades que los psicólogos consideran los componentes cruciales de la felicidad: la resistencia, la ecuanimidad, la calma y una sensación de conexión compasiva con los demás. «No nos tomamos esta idea revolucionaria tan en serio como deberíamos. Deberíamos pensar en las emociones, sobre

todo en la felicidad, como si se trataran de una habilidad motora, ya que ambas pueden entrenarse», afirma Davidson. En uno de los experimentos del propio Davidson, del que hablaremos en la cuarta semana, se averiguó que la meditación de amor incondicional cambia de verdad el funcionamiento del cerebro y consigue que nos volvamos más compasivos (véase el apartado «El amor incondicional»). Sara Lazar, de Harvard, afirma que «algo que demuestran todos los estudios es que, al igual que con el ejercicio físico, cuanto más se practique la meditación, mayor será el beneficio. Está claro que cuanto más practicas, más consigues».

Los científicos también han investigado cómo la meditación mejora la atención. Un estudio con escáner de resonancia magnética funcional realizado en la Universidad de Emory probó que, aunque los bombardearan con estímulos mientras realizaban una actividad en un ordenador, los practicantes de meditación experimentados eran mucho más eficaces que el grupo de control que no meditaba a la hora de apartar los pensamientos accesorios y de centrarse en el tema que tenían entre manos. Los investigadores formularon la teoría de que tal vez la simple práctica de centrar la atención mediante la meditación pudiera ayudar a los pacientes de depresión, ansiedad, desorden de estrés postraumático y otras enfermedades caracterizadas por la cavilación excesiva.

En 2007, varios investigadores de la Universidad de Pensilvania formaron en MBSR a un grupo de personas que no meditaba y después lo compararon, por un lado, con un conjunto de personas que practicaba la meditación desde hacía tiempo y que participaba en un retiro de meditación de un mes de duración, y, por otro, con un grupo de control que nunca había practicado la meditación. Después de ocho semanas de formación, los nuevos practicantes mejoraron en orientación y a la hora de centrar y mantener la atención en algo específico. Los más veteranos mostraron una habilidad mayor que la de cualquiera de los otros dos grupos en la monitorización en conflicto, es decir, en elegir en qué deben centrarse cuando hay varios estímulos a la vez; también probaron

ser mejores a la hora de filtrar estímulos que los distraían y seguir centrados. Tales descubrimientos sugieren que la meditación podría resultar útil en el tratamiento de personas con Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad y para mejorar la cognición y otras funciones basadas en la atención que se ralentizan con la edad.

El adiestramiento de la atención a través de la meditación también acrecienta nuestra capacidad de procesar con rapidez la información que recibimos. Cuando se nos presentan dos elementos de información visual en una sucesión muy rápida, tenemos problemas para detectar el segundo estímulo debido a que los limitados recursos que el cerebro dedica a la atención todavía están ocupados procesando el primero; se trata de un fenómeno que se denomina «parpadeo atencional». No obstante, el hecho de que detectemos el segundo estímulo, al menos durante parte del tiempo, demuestra que el parpadeo atencional es susceptible de mejorar con la práctica. Cuando se preguntaron acerca de nuestra capacidad para perfeccionar el funcionamiento cognitivo, la neurobióloga Heleen Slagter y sus colegas de la Universidad de Wisconsin pidieron la colaboración de las personas que iban a participar en un retiro de meditación de tres meses y evaluaron su parpadeo atencional antes y después del mismo. Al final del retiro comprobaron que aquellos practicantes *amateurs* habían reducido el parpadeo atencional de forma sustancial. El estudio ofrece pruebas convincentes de que se puede entrenar y mejorar la atención.

Tal vez ésa sea una de las razones por las que la meditación es tan buena para los atletas. El famoso entrenador de baloncesto Phil Jackson, practicante de meditación, hizo que sus jugadores (primero en los Chicago Bulls y después en Los Angeles Lakers) aprendieran dicha práctica para mejorar su atención y su trabajo en equipo. Jackson cree que el *mindfulness* ayuda a los jugadores a prestar atención a lo que pasa en la pista en cada momento. Ese adiestramiento tan preciso de la atención ha producido sus frutos en las tensas finales de campeonato; Jackson ha llevado a más

equipos a conseguirlo que ningún otro entrenador en la historia de la NBA.

La meditación parece mejorar no sólo nuestras capacidades cognitivas, sino también nuestro sistema inmune. Por ejemplo, Davidson y sus colegas formaron equipo con Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica para la Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y encargado de desarrollar el MBSR, para realizar un estudio. Los científicos escanearon los cerebros de los participantes antes y después de recibir un curso sobre MBSR de ocho semanas de duración y los compararon con los de un grupo de personas que no practicaban meditación. Al final de la formación, se les administró a todos los sujetos la vacuna de la gripe y se les realizaron pruebas para controlar la actividad de sus anticuerpos. Los practicantes de meditación no sólo mostraron niveles más elevados de actividad en el área del cerebro asociada con los niveles de ansiedad más bajos, una reducción de las emociones negativas y un aumento de las positivas, sino también que sus sistemas inmunitarios producían más anticuerpos en respuesta a la vacuna que los de los que no practicaban la meditación. En otras palabras, es posible que haya un vínculo significativo entre la meditación, las emociones positivas y un sistema inmune más sano.

Basándose en estos estudios, algunos médicos recomiendan la meditación a pacientes con dolor crónico, insomnio y enfermedades inmunodeficientes. Los colegios públicos y privados de al menos doce estados de Norteamérica ofrecen formación en *mindfulness* a sus alumnos. Un estudio piloto de la Universidad de California, Los Ángeles, ha demostrado que la meditación *mindfulness* ayuda tanto a los adultos como a los adolescentes que padecen el Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad. Y, de acuerdo con un artículo publicado en *The New York Times*, los psiquiatras comienzan a utilizar la meditación *mindfulness* como parte de su terapia, sobre todo con pacientes que sufren ansiedad, depresión y desórdenes obsesivo-compulsivos. Los terapeutas han observado que la

meditación es capaz de cambiar las reacciones ante las experiencias cotidianas a un nivel que las palabras no alcanzan. El psicólogo Steven Hayes, de la Universidad de Nevada, afirma que «supone un cambio: se pasa de definir nuestra salud mental según el contenido de nuestros pensamientos a definirla de acuerdo con nuestra relación con ese contenido; y esa relación se cambia sentándonos, haciéndonos conscientes y distanciándonos de nuestra definición de nosotros mismos».

Entre las instituciones que han adoptado la meditación como área de estudio científico legítima se cuenta el propio gobierno de Estados Unidos. Durante los últimos diez años, el Centro de Medicina Complementaria y Alternativa del Instituto Nacional de Salud (NCCAM, por las siglas en inglés de National Center for Complementary and Alternative Medicine) ha aumentado el patrocinio de estudios sobre meditación de siete, en el año 2000, a cuarenta y siete en 2010. Los proyectos que se están llevando a cabo actualmente incluyen investigaciones sobre cómo la meditación reduce los niveles de estrés en los cuidadores de pacientes con demencia, cómo reduce el dolor crónico de espalda, cómo alivia los síntomas del asma o cómo rebaja la tensión arterial.

En 2008, el Departamento de Defensa realizó estudios clínicos rigurosos acerca del uso de los enfoques alternativos, entre ellos la meditación, en el tratamiento del 17 por ciento de soldados de las tropas estadounidenses que se calcula que sufren desórdenes de estrés postraumático tras volver de Iraq y Afganistán, así como de los más de 3.300 que han sufrido lesiones cerebrales traumáticas.

Para mucha gente, la ciencia supone una forma de entender el mundo que les permite acercarse a cosas que de otra forma descartarían. Una de las mayores ventajas de estos descubrimientos, además de las mejoras personales que prometen, es que un nuevo y numeroso grupo de personas se siente ahora más cómodo a la hora de aprovechar los beneficios de la meditación.

Dichos beneficios no derivan de la simple lectura sobre los efectos de la meditación y del asombro que producen, sino de su práctica activa.

Una puerta que se abre de una patada

Bruce Springsteen describió lo que significó para él escuchar la música de Bob Dylan por primera vez durante la ceremonia de inclusión del artista en el Rock and Roll Hall of Fame en 1988. Springsteen tenía quince años e iba en el coche con su madre. Tenían la radio encendida, pero el joven le prestaba poca atención; entonces sonó *Like a Rolling Stone*. «Fue como si alguien hubiera abierto de una patada la puerta de mi mente», dijo el cantante. Sin embargo, su madre afirmó: «Este hombre no sabe cantar». Esta última reacción nos recuerda que no todos respondemos de la misma forma ante una experiencia idéntica. La del Springsteen adolescente pone de manifiesto que la vida encierra momentos en los que nuestra perspectiva cambia dramáticamente, en los que nuestras asunciones se ven cuestionadas de forma profunda y vemos nuevas posibilidades o sentimos por primera vez que podemos vencer aquello que nos ha estado sujetando y frenando nuestra libertad, nuestra creatividad y nuestro espíritu aventurero.

Hay momentos en que percibimos que mañana no tiene por qué ser igual que hoy, en que desaparece la sensación de derrota que lleva tanto tiempo derrotándonos que parece que durará para siempre, en que nuestra ansiedad no tiene por qué definirnos, en que el placer que hemos estado posponiendo y el amor que anhelábamos podrían estar mucho más cerca de nosotros de lo que creíamos.

A veces, surge un destello de inspiración que abre la puerta de una patada: oímos una canción, vemos una obra de arte o leemos justo el poema indicado. O conocemos a alguien que tiene una visión más amplia de la vida, alguien que admiramos y que encarna

valores que apreciamos. Y la vida de repente parece encerrar más posibilidades.

En ocasiones, es el dolor el que abre la puerta de una patada: perdemos nuestro trabajo, nos sentimos traicionados o muy incomprendidos. En nuestra desesperación, sentimos la necesidad urgente de buscar una comprensión y una sensación de bienestar más duraderas y profundas.

Si está leyendo estas palabras, tal vez sea porque algo le haya abierto la puerta de una patada y usted ya está listo para abordar el cambio. No es suficiente con admirar la transformación desde lejos o sólo en abstracto o como algo que les puede suceder a otras personas pero no a usted. Necesitamos crear un cambio para nosotros mismos, de una forma factible, como parte de nuestras vidas cotidianas. Eso es lo que van a conseguir las siguientes cuatro semanas de aprendizaje de meditación.

La puerta de las posibilidades acaba de abrirse y es la entrada a una felicidad auténtica y accesible. Bienvenido. Pase y siéntese.

Primera semana

Concentración

La respiración y el arte de empezar de nuevo



Imagine que pudiéramos disponer de toda la energía con la que contamos potencialmente pero que derrochamos una y otra vez de mil formas diferentes: lamentándonos acerca del pasado, preocupándonos por el futuro, recriminándonos cosas, culpando a otros, comprobando nuestro perfil en Facebook de nuevo, lanzándonos a comer entre horas sin control, convirtiéndonos en adictos al trabajo, comprando por diversión o tomando drogas para pasar el rato.

La concentración se basa en calmar y centrar la atención, lo que nos permite apartarnos de las distracciones. Cuando estabilizamos nuestra atención, la energía se restaura..., y sentimos que también se restauran nuestras vidas. Durante esta semana vamos a aprender una serie de técnicas para hacer más profunda la concentración centrando nuestra respiración.

Algunas veces las distracciones son internas (la repetición constante de los viejos errores y arrepentimientos: «¿Por qué no le haría caso a mi padre?» o «Si me hubiera casado con Jeffrey...»; la alimentación de las injusticias pasadas: «¿Cómo puede haberme acusado de deslealtad? ¡Si fui yo la que dio la cara por ella!»). Nos

centramos en cosas que no podemos deshacer, gastamos energía en fantasear obsesivamente sobre un futuro que tal vez no se produzca nunca e inquietándonos sobremanera por ello, como si las desgracias que imaginamos ya hubieran ocurrido («¿Y si le cuento mis ideas al comité y las echan abajo? ¿Y si me las roban y no me reconocen el mérito? ¡Entonces dimitiría!»). Mark Twain dijo una vez: «He pasado por cosas terribles en la vida, y algunas de ellas ocurrieron de verdad». A veces vivimos en un estado de postergación perpetua que nos ciega ante la satisfacción que podría producirnos el momento que tenemos delante. Nos decimos: «Seré feliz cuando me gradúe/cuando pierda cinco kilos/cuando consiga un coche, o un ascenso, o una proposición de matrimonio o cuando los niños se vayan de casa».

Y otras muchas distracciones son externas: la lucha constante entre la casa y el trabajo, la vorágine de los medios de comunicación las veinticuatro horas del día o el ruido de la cultura de consumo. En ocasiones intentamos librarnos del dolor comprando, considerando las posesiones materiales como talismanes contra el cambio, la pérdida o la muerte. William Wordsworth escribió: «Al comprar y gastar desperdiciamos nuestros poderes». Pero no sólo al comprar y gastar, sino también escribiendo mensajes de texto, navegando por Internet, publicando *tweeters*, hablando por Skype o haciendo grabaciones digitales. Hace poco, un colega realizó unas sesiones destinadas a lograr la reducción del estrés en personas que sentían que sufrían un exceso de distracciones, una incapacidad para tranquilizarse y simplemente ser. Uno de los asistentes se quejaba de que no tenía suficientes horas al día, de que se sentía desconectado de su familia y siempre con ansiedad. Cuando mi colega le preguntó cómo solía pasar el tiempo, el hombre le contestó que leía una media de cuatro periódicos y veía al menos tres noticiarios de televisión todos los días.

El escritor Alain de Botton afirma en su ensayo *Sobre la distracción* que: «Volver a aprender cómo concentrarse es uno de

los mayores desafíos de nuestro tiempo. Durante la pasada década, hemos sufrido un asalto sin precedentes a nuestra capacidad de fijar la mente de forma constante en algo. Sentarse quieto y pensar, sin sucumbir a un impulso ansioso hacia una máquina, se ha convertido en algo casi imposible».

Linda Stone, antes ejecutiva tanto de Apple como de Microsoft, ha acuñado el término «Atención Parcial Continua» para describir una afección omnipresente y extenuante que seguro que les resultará familiar. «El concepto de la multitarea se creó motivado por el deseo de ser más productivos y de conseguir tiempo libre para los amigos, la familia o el ocio —explica—. Pero la Atención Parcial Continua está motivada por el deseo de no perderse nada. Hablamos por teléfono y conducimos, mantenemos una conversación durante la cena al mismo tiempo que escribimos un mensaje de móvil debajo de la mesa... La Atención Parcial Continua implica un sentido artificial de crisis constante, de vivir en un mundo conectado veinticuatro horas al día los siete días de la semana. Contribuye a que nos sintamos estresados, sobrepasados, sobrestimulados e insatisfechos. Compromete nuestra capacidad de reflexionar, de tomar decisiones y de pensar de forma creativa», escribe Stone.

No quiero decir que no haya lugar para los videojuegos y las compras o para ver las noticias con mucho interés. Lo que perseguimos es la moderación y la utilización consciente; saber lo que estamos haciendo cuando lo estamos haciendo, en vez de activar el piloto automático y hacer cualquier actividad por costumbre. No se trata de odiar las cosas que compramos, ni de recriminarnos por ser unos adictos a las noticias, ni de apartarnos de la vida moderna, sino de intentar experimentar con el tiempo y la atención, de conectar mejor con nuestra vida a medida que ocurre. La concentración nos permite echar el freno y pasar tiempo simplemente con lo que existe en ese momento, en vez de atontarnos o volvernos locos con el exceso de estimulación.

El principal efecto de la distracción es una desconcertante sensación de fragmentación. Muchas veces nos sentimos descentrados, no tenemos una sensación cohesiva de lo que somos. Nos vemos creando compartimientos para que la persona que somos en el trabajo sea diferente de la que somos en casa; es posible que seamos confiados en la oficina y frágiles en casa o viceversa, que nos mostremos reservados con nuestra pareja, pero que nos convirtamos en el alma de la fiesta cuando estamos con los amigos. Nuestro mejor yo, el que valora la paciencia y la compasión, no es el mismo que le grita a los niños. Como un alumno me dijo hace poco: «Estoy lleno de amor incondicional y de compasión hacia todos los seres de cualquier lugar, pero únicamente cuando estoy solo. Si estoy con alguien más, soy muy brusco». Para algunos, las cosas suceden al revés: se encuentran bien cuando están con otros, pero no están cómodos en su propia compañía.

Cada uno de nosotros es una combinación de muchos rasgos, estados mentales, capacidades e impulsos; todo ello forma parte de nosotros. Algunas cualidades son pares de opuestos, así que podemos pasarnos toda la vida intentando resolver e integrar características y necesidades que chocan: la intimidad y la independencia, la vulnerabilidad y la fuerza. Cuando nuestra atención está armonizada, cuando somos conscientes de nosotros mismos, esas partes diferentes de nuestro ser trabajan en sintonía y equilibrio; en cambio, si estamos distraídos, aparece el desequilibrio, y por eso nos sentimos fragmentados y compartimentados. La meditación (el entrenamiento de nuestra atención) nos permite encontrar una cohesión esencial.

Preparación: algunos detalles prácticos

Elección de un lugar

Escoja un rincón para meditar que pueda utilizar todos los días. Podría tratarse de su habitación o su oficina, del sótano o el porche. Elija el lugar que elija, decídase por un emplazamiento en el que, en la medida de lo posible, se eviten las distracciones durante las sesiones de meditación. Apague el teléfono móvil, el resto de sus dispositivos electrónicos y el ordenador portátil y déjelos en otra habitación.

Por lo general, la gente suele sentarse en un cojín en el suelo, pero si eso no le resulta cómodo, siéntese en una silla de respaldo recto o en un sofá. Si no puede permanecer sentado, tumbese boca arriba con las manos a los lados del cuerpo. En caso de que se siente en el suelo, un cojín de sofá o una almohada le bastarán, aunque también existe la posibilidad de comprar un cojín especialmente diseñado para meditar o un banco de meditación que le permitirá ponerse de rodillas contando con un apoyo. Al final de este libro encontrará una lista de páginas web donde adquirir estos productos (consulte las fuentes de productos para la meditación). Algunas personas decoran su rincón de meditación con objetos e imágenes significativos para ellas. Otras se llevan un libro que las inspira y leen un pasaje breve antes de meditar.

Qué ponerse

«Desconfíe de cualquier actividad que requiera ropa nueva», dijo una vez Henry David Thoreau. Seguro que a este poeta estadounidense le habría gustado saber que no se necesita ningún atuendo especial para practicar la meditación. Lo más conveniente es llevar una indumentaria cómoda, pero el ir vestido con prendas incómodas no debería evitar que se ponga a meditar.

Elección de un momento

Intente meditar más o menos a la misma hora todos los días. Algunas personas prefieren hacerlo a primera hora de la mañana;

otras, sin embargo, consideran más sencillo hacerlo a la hora de comer o antes de irse a la cama por la noche. Pruebe hasta que encuentre el momento que mejor le viene y después haga un compromiso consigo mismo. Escríbalo en su agenda.

Le sugiero que la primera semana empiece por sentarse a meditar tres veces durante veinte minutos, aunque también puede comenzar con sesiones más cortas e ir alargándolas gradualmente. Antes de cada sesión, decida cuánto tiempo durará; ponga una alarma si le preocupa saber cuándo se acaba el tiempo. A lo largo de la segunda semana, deberá añadir un día más de meditación, otro durante la tercera y dos más en la cuarta. Así, al final del mes ya habrá establecido una práctica diaria.

Fijar un momento para meditar incrementará su sensación de que se trata de una actividad muy importante. Pero la pregunta fundamental es: ¿qué le reportará a usted sentarse en ese cojín o en esa silla? En ocasiones la gente piensa: «Si no tengo una hora, mejor no lo hago». Aunque sólo tenga cinco minutos, podrán ayudarle a conectar consigo mismo de nuevo.

La postura

Al comienzo de la sesión, dedique unos momentos a colocarse en la postura adecuada. Lo primero que deberá hacer será habitar completamente su cuerpo. Los componentes tradicionales de la postura de la meditación se han utilizado durante siglos. Al principio pueden parecer raros e incómodos, pero se acostumbrará y terminarán por resultarle agradables.

Las piernas: Si se sienta sobre un cojín, cruce las piernas relajadamente por delante de usted y coloque los tobillos bajo las rodillas. Si durante la meditación se le duermen las extremidades, cambie el cruce de piernas o póngase otro cojín para conseguir un asiento más alto. Las rodillas deben quedar por debajo de la cadera. Las personas que no puedan adoptar esta postura pueden sentarse con una pierna doblada delante de la otra sin cruzarlas. También

existe la posibilidad de ponerse de rodillas utilizando un banco de meditación o colocando un cojín entre los muslos y las pantorrillas, como si estuvieran sentados en un banco bajo. Si está sentado en una silla, mantenga los pies apoyados sobre el suelo. Eso le ayudará a sentarse recto de manera que su respiración resulte más natural.

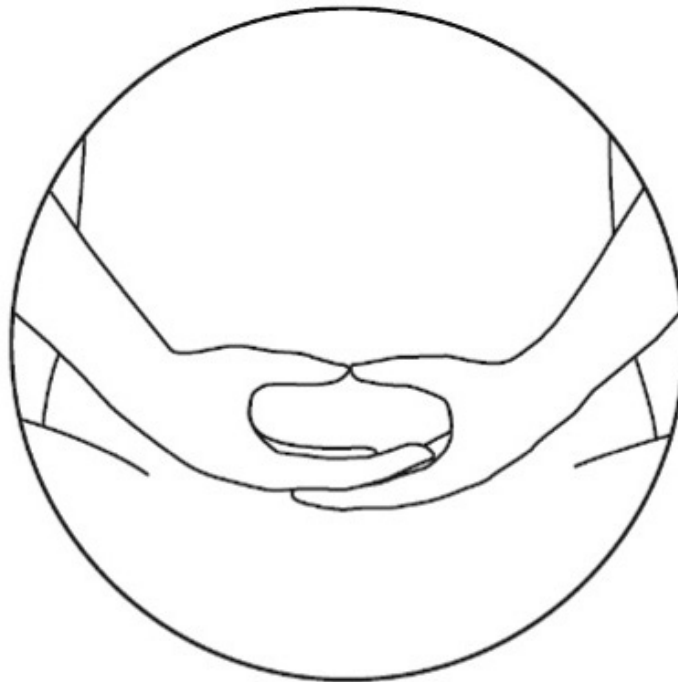


Una postura de meditación simple, con las piernas cruzadas relajadamente.

La espalda: Tanto si se sienta sobre un cojín como si lo hace sobre una silla, la colocación de la espalda es la parte más importante de la postura de meditación. Siéntese recto, pero no en una posición tensa o rígida. Imagínese sus vértebras como una pila ordenada de monedas. La curva natural de la parte baja de la espalda le ayudará a sostenerse. Mantener la espalda recta hará que respire con mayor naturalidad y que permanezca alerta. Si medita sentado en una silla, intente no apoyarse en el respaldo para mantener la espalda erguida; en esta posición tendrá la cadera y los

hombros nivelados y su cuerpo formará un triángulo sólido y equilibrado.

Los brazos y las manos: Deje que sus manos caigan de forma natural sobre sus muslos con las palmas hacia abajo. No se agarre las rodillas ni utilice los brazos para sujetar el peso del torso. Algunos practicantes de meditación prefieren colocar las manos como en la figura: apoyando la derecha sobre la izquierda con las palmas hacia arriba y formando un triángulo con los pulgares, que apenas se rozan, con respecto a la base de las manos.



Algunos practicantes de meditación prefieren colocar las manos en esta posición.

La cabeza: Sentado con la espalda recta, mire al frente. Eso hará que su cabeza quede ligeramente inclinada hacia delante. Cuando baje la mirada o cierre los ojos, como se explicará a continuación, mantenga esa posición. Los hombros deben estar relajados; si se da cuenta de que los sube hasta encogerlos, bájelos con suavidad.

Los ojos: Cíerrellos, pero no apriete los párpados. Si está más cómodo con los ojos abiertos, porque, por ejemplo, si los cierra, siente sueño, mire a un punto situado a unos dos metros por delante de usted y un poco hacia abajo. Relájelos; no permita que su mirada se pierda, pero tampoco observe nada fijamente.

La mandíbula: Relaje la mandíbula y la boca, mantenga los dientes un poco separados. Uno de mis maestros me aconsejó una vez que separara los labios lo justo para poder sujetar un grano de arroz.

Introducción a la práctica

Esta semana empezará por aprender a utilizar la concentración para superar la miríada de distracciones que inunda su vida.

Comenzaremos al nivel más íntimo y factible: las sesiones de meditación de la primera semana buscan mejorar la concentración fijando como objetivo de nuestra atención el aire que entra y sale de nuestro cuerpo, es decir, la respiración. Escogemos esta función corporal para centrarnos porque es algo que hacemos de forma natural, que no requiere de un esfuerzo intencionado. Si tiene problemas respiratorios o ha intentado varias veces seguir el flujo de su respiración y eso le ha provocado ansiedad, pruebe a centrarse en algún sonido, tal y como se explica en el apartado de este capítulo «La meditación auditiva». También puede intentar llevar a cabo la meditación de examen corporal que encontrará en la segunda semana.

Será inevitable que surjan pensamientos y sentimientos que reclamen su atención, pero tendrá que practicar repetidamente el mecanismo de percibir esas distracciones y después dejarlas ir para volver a la conciencia de la entrada y la salida del aire. Respirar, descubrir que algo le ha distraído y volver a empezar: algo simple y manejable.

Puede que algunos de esos pensamientos y sentimientos sean muy agradables y fascinantes; otros serán incómodos y, tal vez, incluso haya alguno aburrido; tiene que dejarlos ir a todos, sin siquiera dedicar tiempo a juzgarlos. Éste es un primer paso crucial a la hora de aprender a estar más centrado y presente.

Casi de inmediato, comenzará a sentir el poder curativo de ser capaz de empezar otra vez, con independencia de adónde o durante cuánto tiempo se haya marchado su atención. Todo el que medita, tanto los practicantes nuevos como los más experimentados, se ve a veces secuestrado por sus pensamientos o sentimientos; es imposible que no sea así. Pero una vez que compruebe que se puede volver al principio, ya no juzgará sus esfuerzos con tanta dureza. Y descubrirá que empezar de nuevo y no recriminarse inútilmente son habilidades que puede incorporar a su vida diaria, en los momentos en que cometa un error o pierda de vista sus aspiraciones. No pasa nada, puede volver a empezar.

Otra consecuencia saludable de la concentración: nos hace volver a sentirnos completos cuando nos hallamos fragmentados, ya que nos permite ser conscientes de todas nuestras emociones y reflexiones, las agradables y las dolorosas. No debemos agotarnos huyendo de los pensamientos difíciles o problemáticos, o manteniéndolos ocultos y recriminándonos por tenerlos. Al empezar a ser más indulgentes con nosotros mismos y a aceptarnos mejor, podremos actuar así también con los demás.

Cuando la meditación nos acerca a la sensación de plenitud, redescubrimos un centro fuerte, un almacén interior de fuerza mental y emocional que habíamos perdido en algún momento. Muchas personas que practican la concentración para estabilizar su atención han utilizado una misma palabra para describir la sensación que les transmite: se sienten más poderosos. Una vez que hemos identificado la impresión de tener un centro, podemos soportar con más facilidad las arremetidas de la sobrestimulación, la incertidumbre o la ansiedad que el mundo nos provoca; ya no nos sentimos sobrepasados. Somos más fuertes, no sólo porque vemos

más, sino porque lo vemos todo con mayor claridad. Cuando la atención es difusa, actúa como un rayo de luz amplio pero débil que no ilumina mucho. La concentración convierte ese rayo débil en un resplandor fuerte, claramente definido y muy brillante, un punto que ofrece una iluminación exponencialmente mayor.

Es posible que no se sienta muy convencido de que sólo con sentarse y respirar pueda lograr una transformación personal. Pero pronto tendrá la oportunidad de comprobarlo por sí mismo, puesto que la práctica de la meditación está a punto de comenzar. No se preocupe por hacerlo todo perfecto. Cuando su mente se distraiga, que inevitablemente lo hará, no se alarme. Sólo fíjese en lo que sea que haya capturado su atención y deje ir ese pensamiento o sentimiento al tiempo que vuelve a centrar lentamente su atención en la respiración. No importa lo lejos que se haya ido su mente o durante cuánto tiempo haya divagado; no se preocupe. Si se ha visto enredado en sus pensamientos, déjelos ir y comience de nuevo. Si se aburre o sufre un ataque de pánico, empiece de nuevo. Si no puede estar sentado y quieto, vuelva al principio otra vez. Si un día de esta semana no encuentra el tiempo o la voluntad necesaria para meditar, vuelva a intentarlo al día siguiente.

INDICACIONES

Puede utilizar la siguiente meditación básica los tres días (o más) que medite esta semana. O puede intentar una de las dos variantes que se le presentan en este capítulo: la meditación auditiva y la meditación de dejar que cualquier pensamiento se vaya. También podría tratar de incorporar a su día a día las minimeditaciones que se sugieren en el apartado «Concentración».

La meditación básica: seguir la respiración

Esta práctica de meditación clásica está diseñada para aumentar la concentración enseñándole a centrarse en la entrada y salida del

aire durante la respiración.

Siéntese confortablemente sobre un cojín o una silla en la postura que se describe en el apartado «Concentración». Mantenga la espalda recta pero sin forzarla ni arquearla demasiado. Si no puede estar sentado, tumbese boca arriba sobre una esterilla de yoga o una manta doblada y con los brazos a los lados del cuerpo.

No debe ponerse nervioso, como si fuera a hacer algo especial o extraño. Simplemente relájese y póngase cómodo. Cierre los ojos si lo prefiere. Si no, mire a un punto a unos dos metros por delante de usted sin forzar la vista. El objetivo es que alcance un estado de alerta relajada.

Inspire hondo tres o cuatro veces pausadamente, sintiendo cómo el aire penetra por las fosas nasales, llena su pecho y su abdomen y vuelve a salir al exterior. Después, deje que su respiración vuelva a adquirir su ritmo normal sin forzarla ni intentar controlarla. Sólo sienta la respiración a medida que se va produciendo, no intente cambiarla ni mejorarla. Va a respirar de todas formas, lo único que tiene que hacer ahora es notarlo.

Fíjese en el lugar en que sienta la respiración con mayor intensidad. Tal vez sea en la nariz, quizá en el pecho o en el abdomen. Después, descanse la atención levemente (tan levemente como una mariposa que descansara sobre una flor) en esa área.

Hágase consciente de las sensaciones que experimenta en ese lugar. Si se está centrando en la respiración en la nariz, por ejemplo, tal vez experimente cosquilleos, vibraciones o una sensación pulsátil. Es posible que se dé cuenta de que el aire es más fresco cuando entra por la nariz y más cálido al salir. Si está descansando la respiración en el abdomen quizá sienta el movimiento, la presión, el estiramiento de los músculos o la liberación de la tensión. No es necesario ponerle nombre a esas sensaciones; límitese a sentirlas.

Deje que su atención descansa sobre la sensación de la respiración natural, una respiración cada vez. (¿Ha notado cuántas veces aparece la palabra «descansar» en estas instrucciones? Es que ésta es una práctica de descanso.) No tiene que hacer su

respiración más profunda, ni más larga, ni distinta a lo habitual. Tan sólo debe ser consciente de ella, una respiración cada vez.

Durante el curso de la sesión de meditación, quizá se dé cuenta de que el ritmo de su respiración cambia. Debe dejar que se produzca de forma natural. A veces los principiantes se ponen un poco nerviosos, incluso sienten algo de pánico, al observar su respiración; empiezan a hiperventilar o la contienen sin darse cuenta de ello. Si le ocurre eso, límitese a respirar más tranquilamente. Para ayudar a mantener la conciencia de la respiración, tal vez quiera experimentar repitiendo para sí con cada inhalación la palabra «dentro» y el término «fuera» al llegar la exhalación; o, tal vez, «subir..., bajar». En cualquier caso utilice ese apoyo mental muy en silencio, sólo en su mente, para no desviar su concentración de las sensaciones de la respiración.

Le surgirán muchas distracciones: pensamientos, imágenes, emociones, molestias físicas, dolores, planes. Usted siga centrado en su respiración y déjelas marchar. No las persiga, no se quede colgado de ellas, no las analice. Siga respirando. Conecte con su respiración cuando surjan las distracciones, como si estuviera viendo a un amigo entre una multitud; no se trata de apartar a todo el mundo a codazos ni de ordenarles que se quiten de en medio, tan sólo de dirigir la atención, el entusiasmo y el interés hacia ese amigo. De la misma forma en que pensaría: «Oh, ahí está mi amigo, entre toda esa multitud», en este caso debe pensar: «Oh, ahí está mi respiración, entre todos esos pensamientos, sentimientos y sensaciones».

RECOMENDACIÓN

PRIMERO LEA, LUEGO SIÉNTESE

Tal vez se esté preguntando: «¿Tengo que seguir las instrucciones, que realizar cada acción que se describe, mientras leo? Y, si cierro los ojos, ¿tengo que abrir una rendija para seguir leyendo las indicaciones?». Buenas preguntas. Pero yo le sugiero que, antes de intentar cualquier ejercicio de meditación, lea todas las instrucciones

un par de veces para que pueda interiorizarlas y saber qué esperar. Si se pierde en algún momento durante alguna de las meditaciones, sólo tiene que recordar las directrices más básicas y simples: respire de forma natural y céntrese en las sensaciones que le produce cada respiración. Si le asalta un pensamiento o un sentimiento, reconózcalo y después vuelva a seguir su respiración.

Si aparecen distracciones que tienen la fuerza suficiente como para apartar su atención de la respiración (sensaciones físicas, emociones, recuerdos, planes, una fantasía increíble, una lista de tareas urgentes, lo que sea) o si se da cuenta de que se ha quedado dormido, no se preocupe. Intente apartarlas todas y centrar de nuevo la atención en la sensación de la respiración.

Una vez que perciba lo que haya capturado su atención, no tendrá que hacer nada con ello. Sólo ser consciente de aquello de lo que se trate sin añadirle nada, ni un juicio («Me he dormido, qué tonto soy»), ni una interpretación («Se me da muy mal meditar»), ni una comparación («Seguro que todo el mundo que empieza es capaz de mantener la atención en la respiración durante más tiempo que yo» o «Debería estar pensando en cosas mejores»), ni proyecciones hacia el futuro («¿Y si este pensamiento me irrita tanto que no puedo volver a concentrarme en la respiración? Voy a estar enfadado el resto de mi vida. ¡Nunca voy a aprender a meditar!»).

No tiene que enfadarse consigo mismo por haber tenido un pensamiento; tampoco tiene que evaluar su contenido, únicamente reconocerlo. No elabore nada a partir de ese pensamiento o sentimiento, no lo juzgue. Tampoco luche contra él ni caiga en sus garras y se deje arrastrar. Cuando se dé cuenta de que no tiene la mente centrada en la respiración, reconozca lo que la ocupa. Después, y sin importar lo que sea, déjelo ir. Vuelva a centrarse en sus fosas nasales o en su abdomen o en el lugar donde sienta la respiración.

El momento en el que se dé cuenta de que se ha distraído es el momento mágico. Es una oportunidad de ser realmente diferente, de intentar una nueva reacción en vez de decirse que es débil o

indisciplinado o de dejarse llevar por la frustración. Sólo hay que dejar que se vaya la distracción y empezar de nuevo. De hecho, en vez de castigarse debería darse las gracias por haberse dado cuenta de que se ha despistado y por haber vuelto a su respiración. Ese acto de vuelta a empezar es el arte esencial de la práctica de la meditación.

Cada vez que se sorprenda distraído por un pensamiento o un sentimiento, nótelo, déjelo ir y devuelva la atención a las verdaderas sensaciones de la respiración (si le ayuda a recuperar la concentración, diga mentalmente «Dentro..., fuera», como le he sugerido más arriba). Cada vez que se descubra especulando sobre el futuro, reviviendo el pasado o envuelto en la autocrítica, vuelva a guiar su atención tranquilamente hacia la sensación de la respiración. Se habrá dado cuenta de que he utilizado la palabra «tranquilamente». Reconocemos y liberamos las distracciones tranquilamente, también tranquilamente nos perdonamos por habernos distraído y, siendo muy compasivos con nosotros mismos, volvemos a centrar la atención en la respiración una vez más.

RECOMENDACIÓN

«SOSTENER» LA RESPIRACIÓN

A veces, durante mi propia práctica de seguir la respiración, utilizo la imagen de estar sosteniendo algo muy frágil, muy precioso, como si sujetara un objeto de cristal en la mano. Si lo agarrara con demasiada fuerza, se haría pedazos y, si no tuviera cuidado o me comportara de manera perezosa, se me abriría la mano y aquel objeto delicado se caería y se rompería. Así que simplemente lo sostengo, estoy en contacto con él, lo cuido. De esa misma forma podemos actuar con cada respiración. No debemos agarrarla con mucha fuerza ni dejarla caer; no somos ni demasiado enérgicos ni demasiado calmosos. Notamos y cuidamos ese momento, esa respiración, una respiración cada vez.

No hay ningún problema si tiene que dejar ir las distracciones y empezar de nuevo mil veces. Eso no constituye una forma de controlar la práctica; es la práctica en sí. Así es la vida: comenzar de nuevo, una respiración cada vez.

Si siente sueño, siéntese más erguido, abra los ojos si los tiene cerrados, inspire hondo varias veces y después vuelva a respirar con normalidad. No debe controlar la respiración o hacerla diferente de como es. Límitese a mantener su atención en ella. Sienta el inicio de la respiración y su final; el principio del movimiento de elevación y su conclusión. Perciba la pausa que se produce al comienzo y al final de cada respiración.

Continúe siguiendo su respiración (y empezando de nuevo cada vez que se distraiga) hasta que termine el período de tiempo que había decidido dedicar a la meditación. Cuando esté preparado, abra los ojos o levante la mirada.

Intente aplicar alguna de las cualidades de la concentración que acaba de experimentar (presencia, observación calmada, buena disposición a volver a empezar y tranquilidad) a la siguiente actividad que vaya a realizar en casa, en el trabajo, con sus amigos o entre extraños.

La meditación auditiva

Siéntese cómodamente o tumbese con los ojos cerrados o abiertos; si los tiene abiertos, descanse la mirada en un punto concreto delante de usted. Centre su atención donde la sensación de la respiración sea predominante, donde resulte más fácil; una respiración normal y natural. Sígala durante varios minutos. Después traslade la atención de su respiración a los sonidos que le rodean.

Algunos sonidos están cerca y otros lejos; algunos son agradables (el que producen las campanas de viento, por ejemplo, o los acordes musicales) y otros desagradables (la alarma de un coche, un taladro, una discusión en la calle). En cualquier caso, no

son más que sonidos que surgen y se van. Tanto si son tranquilizadores como discordantes, nótelos y déjelos ir.

No tiene que hacer nada con respecto a esos sonidos; únicamente percibirlos sin hacer ningún esfuerzo. Tampoco debe reaccionar a ellos (a menos, claro está, que se trate del sonido de una alarma de incendios o del llanto de su bebé): ni juzgarlos, ni manipularlos, ni detenerlos. Ni siquiera tiene que entenderlos o ser capaz de nombrarlos. Pruebe a captar un sonido sin nombrarlo ni interpretarlo. Note sin interferencias, sin juicios, los cambios de intensidad o volumen que se producen cuando el sonido pasa a través de usted; sólo llega y se va, llega y se va.

Si se da cuenta de que le asusta un sonido o de que está deseando que termine, nótelo e intente coexistir con ese sonido de una forma abierta y paciente. Mantenga el cuerpo relajado. Si el sonido le altera, vuelva a seguir su respiración durante unos minutos. No se esfuerce por oír otra cosa: sólo manténgase abierto para percibir el siguiente sonido.

UN FINAL FELIZ

He aquí una forma opcional de terminar todas las meditaciones que se incluyen en este libro.

Cuando se acerque el final de su sesión de meditación, sienta el placer que obtiene cuidando de usted mismo, prestándose atención, atreviéndose con las cosas y disponiéndose de buena gana a empezar de nuevo. Experimentarlo no es presuntuoso ni tiene nada que ver con la vanidad; solamente está sintiendo la felicidad de tomar decisiones sanas.

Además, como el trabajo interno que realizamos nunca es sólo para nosotros, puede sacarle provecho ofreciéndoles a aquellos que le han ayudado la energía positiva que genera en su práctica: tal vez a alguien que se haya ocupado de las cosas de casa para que usted tuviera más tiempo libre o a alguien que le haya animado a meditar. Puede ofrecerle a esa persona la energía, la fuerza positiva, la sensación de posibilidad que está generando de forma que el trabajo que hace en su interior sea también para ella: «Le dedico mi meditación a esa persona para su bienestar».

Tal vez se trate de alguien que usted sabe que está sufriendo. La mayor concentración, la sensibilidad, el amor y la amabilidad que está desarrollando pueden dirigirse también hacia su felicidad. Puede que piense en su familia y en la comunidad en general. Cada paso que damos hacia la paz y la comprensión afecta a todo el que nos rodea.

Al final de la sesión diga para sí: «Que las acciones que realizo para alcanzar el bien, la comprensión de mí mismo y la tranquilidad, le resulten beneficiosas a todos los seres de cualquier lugar».

Y cuando se sienta preparado, abra los ojos.

Si se descubre deseando oír un sonido durante más tiempo, inspire hondo y relájese. Sólo note que ese rumor ha surgido, que usted ha tenido cierta reacción ante él, y que hay un pequeño espacio entre ambos sucesos. Permanezca abierto al siguiente sonido, reconozca que están continuamente yendo y viniendo, siempre fuera de nuestro control. Si ve que se pone tenso como reacción a algo que percibe a través de los oídos, inspire hondo y relájese utilizando cualquier técnica que le funcione (por ejemplo, dirigir la respiración hacia la zona tensa de su cuerpo), o vuelva a su respiración como un punto de referencia en cualquier momento, como si fuera el recordatorio de que puede lograr con facilidad una gran relajación.

Si le surgen pensamientos, nótelos y déjelos ir. No debe elaborar: «Oh, un autobús. ¿Qué número será? Ojalá cambiaran la ruta para que me viniera mejor. Bueno, lo que me gustaría sería no tener que coger ningún autobús. Me molesta tanto que el coche esté en el taller...». Lo único que tiene que hacer es oír. Tan sólo necesita estar presente.

Y cuando esté preparado, abra los ojos.

Al volver a sus actividades cotidianas, tenga en cuenta que esta meditación nos recuerda que podemos enfrentarnos a cualquier experiencia estando más centrados y más presentes.

La meditación de dejar ir los pensamientos

Al artista Miguel Ángel le preguntaron una vez cómo esculpiría un elefante. «Cogería un gran trozo de mármol y le quitaría todo lo que no fuera el elefante», respondió. La práctica de la concentración durante la sesión de meditación es similar a aprender a reconocer lo que «no es el elefante»: es un proceso continuo de dejar marchar lo que no es esencial y lo que nos distrae. Cuando estamos practicando la concentración y nos surge un pensamiento en la mente (un recuerdo, un plan, una comparación, una fantasía apetecible), lo dejamos ir. Si nos asaltan la cólera, la autocrítica o una anticipación ansiosa por una fiesta a la que vamos a asistir esa noche, nos limitamos a dejarlas marchar y volvemos tranquilamente al objeto de nuestra concentración. Liberamos el pensamiento o el sentimiento, no porque nos dé miedo o porque no podamos soportar reconocerlo como parte de nuestra experiencia, sino porque en ese contexto no es necesario para nosotros. Ahora mismo estamos practicando la concentración, manteniendo la atención en nuestra respiración.

Para realizar esta meditación puede sentarse cómodamente o tumbarse. Cierre los ojos, o, si prefiere mantenerlos abiertos, localice un punto delante de usted en el que fijar la vista. Centre su atención en la nariz, el pecho o el abdomen, donde mejor sienta la sensación de la respiración que entra y sale de su cuerpo. La respiración debe ser normal y natural. Cuando sienta las sensaciones que le produce, dígame mentalmente «Respirar..., respirar», tanto al inhalar como al exhalar. Cuando surja un pensamiento tan fuerte como para apartar su atención de la respiración, dígame «Eso no es respirar», tanto si es el pensamiento más bonito del mundo como si es el más terrible, uno que no le haya contado nunca a nadie. En el contexto de esta meditación sólo se trata de algo que «no es respirar».

No tiene que juzgarse; no debe perderse elaborando la historia acerca de qué le ha provocado ese pensamiento o de cuáles serán sus posibles consecuencias. Lo único que tiene que hacer es reconocer que no se trata de su respiración. Algunos de sus

pensamientos pueden ser tiernos y cariñosos, otros crueles y dolorosos o aburridos y banales; pero sólo importa que no son su respiración. Véalos, reconózcalos, déjelos ir tranquilamente y centre de nuevo la atención en la sensación de respirar.

Nuestra tendencia natural es a aferrarnos a un pensamiento y, a veces, a construir situaciones complicadas en torno a él o a apartarlo y luchar contra él. En esta meditación, nos encontramos con pensamientos, pero permanecemos desconectados de ellos, centrados y calmados. Sólo reconocemos que «eso no es respirar» y dejamos tranquilamente que se vayan para devolver la atención a lo que sí es respirar.

Cuando se sienta preparado, puede abrir los ojos y relajarse.

Minimeditaciones a lo largo del día

Las actividades de la vida cotidiana nos ofrecen la oportunidad de realizar pequeñas tandas de meditación, momentos que nos sirven para librarnos de las distracciones o de la ansiedad y para recuperar la concentración y la calma.

En cualquier sitio donde podamos respirar, podemos meditar (en la cola del supermercado, viendo el partido de fútbol de los niños, antes de acudir a una reunión importante). Varias veces al día, esté donde esté, tómese un momento para conectar con la sensación de su respiración en la nariz, el pecho o el abdomen, donde le resulte más cómodo. No tiene que cerrar los ojos, comportarse de forma extraña o sentirse intimidado. Sólo se trata de aprovechar un breve instante (puede llevarle tan poco tiempo como el que dedique a realizar tres respiraciones seguidas) para centrarse, calmarse y conectar con un sentido de usted mismo más profundo.

Algunas personas establecen rutinas o eligen «pies» que introduzcan esos momentos de *mindfulness* en su vida diaria: respiran conscientemente tres veces antes de responder a un correo electrónico, paran un momento y atienden a su respiración durante unos segundos cuando suena el pitido del microondas, dejan que el

teléfono suene tres veces antes de cogerlo y en ese intervalo de tiempo realizan una respiración consciente que les centra, etcétera. Me han contado que un ejecutivo le pidió a su ayudante que le reservara un minuto libre en la agenda antes de cada reunión para tomarse un breve descanso y seguir su respiración. Esos momentos de meditación furtiva pueden devolvernos al estado de calma que logramos en sesiones más largas y recordarnos que la respiración siempre está ahí como un recurso para centrarnos y poner de manifiesto lo que verdaderamente es importante para nosotros.

Reflexiones tras la primera semana

La práctica de la sensación de la respiración y de volver a centrar la atención una y otra vez puede no ser muy glamurosa o espectacular, pero marcará la diferencia en aquellos momentos en que se diga: «Necesito volver a empezar. No puedo seguir atascado en este punto». Es una habilidad fantástica que incorporar a nuestras vidas.

Cuando yo empecé a practicar meditación, asumí que domar la mente y desarrollar la concentración era algo que requería de un gran esfuerzo laborioso y complicado. Durante el primer retiro de meditación al que asistí, me sentí tan inútil a la hora de intentar prestar atención que, en un ataque de frustración, me dije que la próxima vez que me distrajera me levantaría y me golpearía la cabeza contra un muro.

RECOMENDACIÓN MEZCLAR UN POCO

Experimente con las diversas variaciones de la meditación básica. Utilícelas de vez en cuando en sus sesiones para no centrarse siempre en seguir la respiración. También puede incorporar a su práctica diaria elementos que le ayuden. Por ejemplo, pase de seguir la respiración a escuchar los sonidos que le rodean cuando se sienta

tenso o ansioso durante la práctica. Utilice la nota mental de «eso no es respirar» cuando esté especialmente distraído. Puede emplear cualquier técnica que le funcione.

Afortunadamente, el timbre para la comida sonó justo en ese instante. Mientras esperaba en la cola del comedor, oí una conversación entre dos alumnos que no conocía. Uno le preguntaba al otro cómo le había ido la mañana; el segundo, un hombre alto y delgado, respondió con un gran optimismo: «No he conseguido concentrarme bien, pero seguro que esta tarde me va mejor». Aquello me sorprendió y me volví para poder examinar con detenimiento a aquel hombre: «¿Por qué no está tan frustrado como yo? ¿Es que no se lo toma en serio?», pensé. Aquella fue la primera vez que vi a Joseph Goldstein.

Cinco años después, Joseph y yo, junto con Jack Kornfield y otros amigos comprometidos con la meditación, fundamos la Insight Meditation Society. Para entonces yo ya había llegado a comprender lo que se escondía tras la desenfadada afirmación de Joseph. A medida que mi práctica de la meditación fue evolucionando, aprendí que las condiciones necesarias para desarrollar la concentración quedan muy lejos de la batalla atormentada en la que yo me enfrasqué en aquel momento. Frustrarse intentando conseguir la calma no tiene sentido, pero es lo que solemos hacer. Me di cuenta de que esforzarse por mantener la mente fija en un objeto como la respiración no crea las condiciones en que la concentración surge con mayor facilidad. Sin embargo, cuando la mente se siente relajada, cuando nuestros corazones están tranquilos, abiertos y confiados, es el momento en que podemos concentrarnos cómoda y naturalmente. Pero ¿cómo alcanzamos ese estado de relajación?

Tener la misma perspectiva que Joseph en aquella cola para la comida de hace tantos años ayuda. Él aceptaba que siempre hay altibajos en la práctica meditativa, igual que en la vida. A veces la meditación resulta fácil, divertida o incluso extática. Otras es frustrante, difícil y dolorosa. Sea como sea, tenemos que persistir. El

esfuerzo no tiene por qué ser una lucha o algo extenuante; puede ser simplemente una relajada perseverancia.

Esos ciclos de altibajos no deben definir nuestra sensación de progreso en la meditación. Existe la opción de obligarse por la fuerza a ser más consciente, pero la indulgencia y la aceptación funcionan mucho mejor. Cuando los pensamientos y los sentimientos nos distraen durante nuestras sesiones de meditación, tenemos que aceptarlos sin juzgarlos y dejarlos ir. Esa forma de ver las cosas no nos convierte en poco exigentes ni en complacientes; lo que hacemos es utilizar la energía que anteriormente empleábamos en culparnos a nosotros mismos, en hacer elecciones más fundadas en torno a cómo queremos relacionarnos con lo que surge en nuestras mentes.

En vez de desanimarse porque está somnoliento, ansioso o distraído cuando querría estar centrado y en paz, recuerde que el éxito en la meditación no se mide en términos de lo que nos está ocurriendo, sino por cómo nos relacionamos con lo que nos está pasando. ¿Está observando tranquilamente esa somnolencia, esa ansiedad o esa distracción? Eso es un éxito. ¿Está intentando dejar de castigarse por sentir esas cosas? Otro éxito.

El teólogo y líder de los derechos civiles Howard Thurman recomendó una vez que «miráramos el mundo con ojos tranquilos». Una frase intrigante. En demasiadas ocasiones, somos como esas criaturas de los dibujos animados a las que se les salen los ojos de las órbitas con unos muelles: «Veo algo que me gusta. ¡Lo quiero!». *¡Boing!* «Espera, ahora veo algo mejor. ¡Dádmelo!» *¡Boing!*... Nos lanzamos hacia el objeto, la persona o la urgencia y los agarramos con todas nuestras fuerzas para evitar que cambien o que nos dejen. Y, de repente, deseamos alguna otra cosa (*¡boing!*), porque realmente no le prestamos atención a eso que agarramos con tanta ansia.

El no prestar atención nos mantiene en un ciclo de deseo sin fin. Pasamos a la siguiente cosa sin darnos verdadera cuenta de lo que ya teníamos. La falta de atención crea una necesidad cada vez

mayor de estimulación. Cuando somos muy conscientes de lo que ocurre en un momento, no precisamos lanzarnos a por el siguiente gran momento de sensaciones, sabores o sonidos (mientras nos perdemos continuamente lo que de verdad tenemos ahí, justo delante de nosotros). No nos resulta necesario posponer nuestra sensación de felicidad hasta que surja algo más excitante o que nos guste más mientras pensamos: «Esto está bien, pero estaría mejor si...». Sólo cuando consigamos estar atentos a cada momento, encontraremos satisfacción en nuestras vidas. El objetivo de la práctica de la meditación es dirigirnos hacia nuestra experiencia directa.

Si vivimos sin conciencia, ajenos a los pequeños placeres, es más fácil que caigamos en una conducta adictiva, porque nos harán falta niveles cada vez mayores de sensaciones estimulantes, tanto agradables como dolorosas, para poder sentirnos vivos. En el poema de Robert Frost «El escapista», el escritor dice:

Su vida es una persecución de una persecución para siempre.

Es el futuro que crea el presente.

Todo es una cadena interminable de deseo.

Cuando nuestras vidas son como una cadena interminable de necesidades —cuando nada nos satisface como creímos que lo haría—, el primer eslabón de esa cadena suele ser que no se está plenamente presente. Así funciona: imagine que está comiéndose una manzana. Si lo hace prestando poca atención a la imagen, la sensación, el olor o el sabor de la fruta, comérsela no le parecerá una experiencia satisfactoria. Cuando se dé cuenta de su leve insatisfacción, lo más seguro es que culpe a la manzana por ser aburrida y algo muy común y vulgar. Es fácil que se le escape el hecho de que la calidad de su atención ha desempeñado un papel importantísimo en su falta de satisfacción. Tal vez empiece a pensar: «Si pudiera comerme un plátano, entonces sería feliz». Así que

encuentra un plátano, pero empieza a comérselo de la misma forma distraída y ausente, de modo que vuelve a sentirse insatisfecho. Pero en vez de tomar conciencia de que no estaba prestando atención a la experiencia de comerse el plátano, comienza a pensar: «Mi vida es muy aburrida. ¿Cómo podría nadie ser feliz comiendo manzanas y plátanos? Lo que necesito es algo exótico. Un mango. Entonces seré feliz».

RECOMENDACIÓN

LLEVAR UN DIARIO DE LAS SESIONES

Cada vez que medite, anote en un pequeño cuaderno cuánto tiempo ha dedicado a la práctica y cuál ha sido el aspecto predominante de esa meditación. Tome sólo notas breves, como por ejemplo: «Somnoliento» o «No he podido parar de planear lo que voy a hacer mañana», «Claro y lleno de energía» o «Preferiría estar esquiando». Después, por la noche, añada un par de palabras describiendo el estado emocional general de ese día: «Impaciente», o «Resuelto», o «Abierto a los demás», «Calmado y confiado», «Ansioso». Al final de cada semana, revise su diario y observe si existe relación entre la sensación que ha experimentado durante su sesión de meditación y la del resto del día.

Con algo de esfuerzo, consigue encontrar un mango. Los primeros mordiscos son maravillosos; es una sensación completamente nueva. En ese momento piensa que está delicioso, que es justo lo que buscaba. Sin embargo, instantes después se acabará el mango con la misma distracción y aburrimiento con los que se comía la manzana y el plátano, así que, una vez más, le inundará esa sensación de insatisfacción, de necesidad. Pero no es culpa de la manzana, del plátano o del mango. Es la calidad de su atención lo que le hará seguir buscando alguna otra cosa. Así es como se forja una «cadena interminable de necesidades». Y es la concentración lo que la rompe.

Aprender a incrementar la concentración nos permite mirar el mundo con ojos tranquilos. No hace falta que sigamos extendiendo la mano para coger una fruta más exótica o prohibida cada vez. Desarrollaremos calma y tranquilidad y, cuanto más serenos estemos, más cómodos nos sentiremos con nuestro cuerpo y nuestra mente, con la vida como es.

Preguntas frecuentes

Pregunta: Me cuesta mucho concentrarme en la respiración. ¿Estoy haciendo algo mal?

Respuesta: Concentrarse en la respiración no es algo fácil de hacer. Para explicar la técnica adecuada para lograrlo, suelo utilizar la imagen de cuando se intenta pinchar un ramito de brócoli con el tenedor. El objetivo es conectar el tenedor con el brócoli con la profundidad justa para poder llevárselo a la boca. Para conseguirlo, hacen falta dos cosas. La primera es puntería: si mueve el tenedor alrededor del ramito sin alcanzar el objetivo no conseguirá comer nada. La segunda es una modulación cuidadosa de la energía: si aplica poca fuerza, el tenedor permanecerá vacío en su mano; si emplea demasiada y embiste el brócoli, tanto la verdura como el plato saldrán volando. De ninguna de las dos formas conseguirá el alimento. Con la respiración ocurre lo mismo: centre su atención en la única respiración que está realizando en ese momento y simplemente conecte con ella.

Uno de mis maestros hacía una pregunta con trampa a sus alumnos durante los retiros de meditación: «¿Durante cuántas respiraciones sois capaces de mantener la atención antes de que se os vaya la mente?». Los participantes querían decir: «La he mantenido durante cuarenta y cinco minutos o una hora sin perderme en mis pensamientos». Pero lo cierto es que es difícil aguantar dos o tres, máximo cuatro, respiraciones sin que nuestra atención comience a distraerse con cosas del pasado, el futuro,

juicios, análisis o fantasías. La cuestión es: ¿qué ocurre en el momento en que uno se da cuenta de que su mente se ha distraído? ¿Puede dejar que el pensamiento se vaya y centrar de nuevo su atención en el momento presente, en sentir su respiración? La verdadera clave para seguir su respiración es ser capaz de empezar de nuevo.

RECOMENDACIÓN

CONTAR LAS RESPIRACIONES

Una táctica práctica: si decir mentalmente «Dentro..., fuera» o «Subir..., bajar» a la vez que inhala y exhala no le ayuda a centrar su atención, pruebe a contar las respiraciones. Cuando inspire piense en silencio: «Dentro» y, cuando exhale, dígame: «Una». De ese modo la secuencia sería: «Dentro..., una; dentro..., dos; dentro..., tres» y así sucesivamente. La cuenta de las respiraciones debe ser muy silenciosa para que la atención permanezca realmente centrada en la sensación de la respiración. Cuando llegue a diez, empiece otra vez por el uno. Como es humano, seguro que se ve envuelto en una fantasía o en una línea de pensamiento antes de llegar a dos o tres. En cuanto se dé cuenta de que su mente se ha desviado, vuelva al uno y empiece de nuevo con la siguiente respiración. Volver a comenzar no implica un fallo; es sólo un método de apoyo para aumentar la concentración.

P: Cuando intento meditar, adquiero tanta conciencia de la respiración que casi hiperventilo. ¿Qué puedo hacer para respirar con normalidad?

R: Cuando empecé a meditar, me di cuenta de que, cada vez que iniciaba una respiración, ya estaba anticipando la siguiente. Mi mente tenía el hábito de adelantarse; yo era una persona muy precavida, me preocupaba mucho qué sería lo siguiente que pasaría en mi vida y llevaba conmigo esa forma de hipervigilancia a la práctica de la meditación. Tenía tanta ansiedad por conseguir el mejor rendimiento que no podía concentrarme sin más en mi

respiración. Necesitaba tranquilizar mi mente y dejar que la respiración fuera llegando por sí sola.

Pero en ocasiones nos tranquilizamos demasiado, nos relajamos y entonces llegan la somnolencia, el aburrimiento o la distracción. Casi perdemos el interés en la respiración. Cuando nos ocurre eso, debemos reactivar nuestra energía y poner más celo en el proceso de la respiración, volver a centrarnos y conectar de nuevo. Una forma de conseguirlo es retarse a uno mismo: intente ser capaz de sentir el final de una respiración y el principio de la siguiente.

Perder el equilibrio y recuperarlo es parte de la práctica de la meditación. El truco consiste en empezar siempre de nuevo, en darse cuenta de que no se estropea nada si nos distraemos de nuestra respiración.

P: No soy capaz de dejar de pensar mientras medito. ¿No se supone que esta práctica sirve para librarse de los pensamientos?

R: El objetivo de la meditación no es aniquilar los pensamientos. Obviamente, en la vida hay ocasiones en las que pensar es necesario, o incluso vital, para nuestra supervivencia. Albergamos la esperanza de aprender a diferenciar entre pensar y perdernos en nuestros pensamientos. No queremos detener nuestra mente, sino cambiar nuestra relación con lo que pasa por ella; buscamos estar más presentes y ser más conscientes cuando discurrimos. Si somos conscientes de lo que estamos pensando, si vemos con claridad lo que sucede en nuestras mentes, entonces podremos elegir si queremos actuar con respecto a esas cavilaciones y cómo queremos hacerlo.

Es más, se pueden tener pensamientos viles y terribles y que la sesión de meditación sea buena; eso depende de cuánto espacio se les haya dado a esos pensamientos, es decir, de si los ha dejado estar ahí sin más, de cómo de cerca los haya observado o de cuánta indulgencia consigo mismo haya demostrado. Como dicen

muchos maestros de *mindfulness*: «Los pensamientos no son hechos». Y tampoco son actos. Sólo son pensamientos, partes del paisaje mental transitorio. Cruzan nuestra mente como nubes que pasan por el cielo, no son el cielo; además, éste permanece inalterable a pesar de ellas. La única forma de coexistir con las nubes es verlas pasar. No suele ser así como experimentamos nuestros pensamientos, pero es lo que intentamos conseguir con la meditación. También me gusta mucho la imagen de la mente que da en su libro *Mindsight* Dan Siegel, médico y director del Mindful Awareness Research Center de la Universidad de California, Los Ángeles: «La mente es como el océano [...]; no importa cuáles sean las condiciones de la superficie, si está en calma o revuelta [...]. En sus profundidades siempre se encuentra tranquilo y sereno. Desde lo más profundo del océano, podemos mirar hacia la superficie y ver las actividades que se desarrollan allí, de la misma manera que, desde el fondo de la mente, podemos mirar hacia arriba [...] y observar todas sus actividades: los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones y los recuerdos».

Ambas imágenes señalan el mismo hecho: que los pensamientos y los sentimientos se mueven por nuestras mentes y cambian de forma constante, pero no son lo que nosotros somos, sino tan sólo lo que pensamos y sentimos en ese momento.

P: ¿Qué pasa si, aunque quiera vaciar mi mente, sigo obsesionado con una persona en concreto?

R: Lo más importante es no culparse por tener esos pensamientos. Yo aprendí una lección muy valiosa de uno de mis maestros en la India. Acudí a él muy alterada porque durante la meditación me asaltaban sentimientos de celos. «¿Y por qué estás tan enfadada por esa emoción que ha surgido en tu mente? ¿Acaso la has invitado tú a entrar?», me dijo. Aquello me resultó clarificador. ¿Es que nos decimos a nosotros mismos: «A las cinco en punto me voy a llenar de odio hacia mí misma y de arrepentimiento»? No,

claro que no. Lo que hay que hacer es percibir los pensamientos y sensaciones muy brevemente y seguir adelante, volviendo a la respiración. El objetivo no es condenarnos por el contenido de nuestras reflexiones, sino reconocerlas, observarlas y dejarlas marchar para volver a seguir nuestra respiración.

P: Suelo empezar bien, todo fluye sin problemas, pero, de repente, parece que vuelvo a la casilla de salida y ya no soy capaz de volver a concentrarme de ninguna forma. ¿Voy a lograr algún progreso?

R: Mis primeras prácticas de meditación fueron extremadamente dolorosas, tanto desde el punto de vista físico como desde el emocional. Sin embargo, después pasé por una fase muy placentera. Me sentaba, seguía mi respiración y me sentía como si flotara, con la mente totalmente serena. Pensaba: «Va a ser maravilloso vivir el resto de mi vida en este estado tan agradable».

LA MENTE HABLADORA

En nuestras vidas cotidianas, cuando no estamos atentos y plenamente presentes, solemos vernos arrastrados por una cadena de asociaciones que hace que perdamos el contacto con lo que está ocurriendo aquí y ahora. Lo mismo puede suceder durante la meditación. Resulta útil observar ese proceso dentro de un microcosmos. He aquí la reproducción de diez minutos de la vida de cualquier practicante de meditación:

Está sentado sintiendo la respiración y piensa: «Me pregunto qué habrá para comer». Y eso lo lleva a otro pensamiento: «Tal vez debería hacerme vegetariano. Sería mejor para mi salud y, además, está más en consonancia con mis valores». En ese momento, todo se desata: «Vale, me voy a hacer vegetariano. Pero es difícil serlo a no ser que cocines muy bien. En cuanto acabe de meditar me voy a una librería y me compro varios libros de comida vegetariana. Y, ya que voy, a ver si encuentro algo sobre México, porque me gustaría visitar ese país en mis próximas vacaciones. No, espera: ahora que me he hecho vegetariano, mejor me voy a la India. ¿Adónde debería ir

primero?». Cuando se da cuenta, ya está en Nueva Delhi y lo último que recuerda es haber pensado en qué habría para comer.

Nuestro objetivo al meditar es saber lo que estamos pensando en el momento en que lo pensamos y ser conscientes de lo que sentimos cuando lo estamos sintiendo, y no acabar mentalmente en otro continente preguntándonos cómo habremos llegado allí. Cuando las oleadas de recuerdos, planes o pensamientos aleatorios le abruman, céntrese en la respiración sin forzarla. Así podrá empezar a tranquilizar su mente.

Pero entonces me empezaba a doler la rodilla o la espalda, o me sentía inquieta o somnolienta, y comenzaba a castigarme: «¿Qué habré hecho mal para perder ese estado maravilloso y extraordinario?».

No se me había escapado porque hubiera hecho algo mal: se había pasado porque todo pasa. Todas las sensaciones, todas las emociones, todo cambia de manera constante. Toda experiencia, por muy intensa que sea, es efímera. Todo en la vida es transitorio. Observar el ir y venir de los pensamientos y sentimientos nos enseña a aceptar esa verdad.

Estar en la casilla de salida no es tan malo. Cualquier meditación, incluso una en la que esté distraído o en la que se sienta mal, es una meditación útil.

P: ¿Cómo consigo no dormirme durante la meditación?

R: No se preocupe si se queda dormido; es algo que le ocurrirá de vez en cuando. Una parte de la meditación consiste en que florezcan la calma y la tranquilidad, y otra parte en que aumente la energía, pero esas dos cosas no están siempre en sincronía. Inevitablemente, habrá momentos en que predomine su lado más tranquilo y usted no genere la energía suficiente para igualarlo. No es un estado malo en sí mismo, sólo se trata de un desequilibrio que le hará sentir sueño.

Puede enfrentarse al sopor de varias formas, todas ellas eficaces. Una es aceptando que se trata de un estado pasajero; va y viene, así que pasará. Otra es acercarse a ese sueño con una aceptación total y observarlo sin más.

RECOMENDACIÓN

PUNTOS DE CONTACTO

Le voy a proponer un ejercicio de apoyo que puede utilizar si su mente está muy distraída y seguir su respiración no le resulta útil. Intente ser consciente de los puntos de contacto de su cuerpo, de esas pequeñas zonas en las que la espalda, los muslos, las rodillas o las nalgas están en contacto con la silla o el cojín, del punto donde la mano se apoya sobre la rodilla, del lugar donde los labios se tocan entre sí o de la región donde se cruzan los tobillos. En el breve intervalo que transcurra entre la inspiración y la exhalación, céntrese en esos puntos de contacto. Contémpelos en su mente, siéntalos. Puede que eso le aparte de sus pensamientos descontrolados y que le vuelva a centrar en ese momento y esa respiración.

Pensar en la somnolencia como en un enemigo lo empeorará todo, porque, encima de esa fatiga, acumulará tensión y animosidad. Intente convivir con el sopor y observar sus diferentes componentes. ¿Dónde se localiza su cansancio? ¿Se le cierran los ojos, le pesan las extremidades, se le cae la cabeza hacia delante? ¿Cuántos signos de somnolencia puede identificar? ¿Ha cambiado su respiración? ¿Y su postura? Es probable que interesarse por esa sensación e investigarla le despierte.

Asimismo, puede realizar varios trucos prácticos para recuperar parte de su energía. Uno de mis maestros indios preguntaba con frecuencia a sus alumnos qué tal iba la práctica. En aquella época, yo solía quedarme dormida a menudo durante la meditación y me preocupaba mucho descubrir por qué. Pero cuando el maestro le preguntó a la mujer que tenía al lado cómo le iba, ella le dijo sin ninguna preocupación: «Oh, no hago más que quedarme dormida

una y otra vez». ¡Me sentí tan aliviada! Entonces, él, en vez de darle alguna respuesta esotérica, tan sólo le dijo: «Pues intenta levantarte y echarte un poco de agua fría en la cara». Una sugerencia muy práctica para cambiar el equilibrio de la energía. También puede intentar sentarse con los ojos abiertos o salir un momento de la habitación cuando empiece a dormirse. Con el tiempo, su meditación se hará más profunda, encontrará el equilibrio y dejará de dormirse tanto.

P: Cuando medito, me pongo muy nervioso. Después, empiezo a machacarme por ello, cosa que empeora aún más la situación. ¿Qué puedo hacer?

R: El nerviosismo y la inquietud son lo opuesto a la somnolencia, la otra cara de la moneda, una señal de que nuestro sistema está desequilibrado debido a un déficit de tranquilidad. Una alumna me preguntó una vez: «¿Alguna vez se ha muerto alguien por estar inquieto?». Yo le respondí: «No, si los momentos de inquietud se han sucedido de uno en uno». Por suerte, así es como ocurre todo: una cosa cada vez.

Si el nerviosismo le aparta del seguimiento de la respiración, considere la inquietud como objeto temporal de su meditación. Lo primero que tiene que hacer es buscar lo que usted añade al nerviosismo, esos pensamientos secundarios del tipo: «No debería estar sintiendo esto. Esto no es bueno. Estoy fuera de control mientras los demás controlan. Yo soy el único que no lo consigue. Si fuera más fuerte/más paciente/más indulgente no me sentiría así». Cuando se está lleno de energía es fácil dejarse arrastrar por una cadena de juicios. Pero, en vez de castigarse, intente observar las sensaciones físicas que acompañan a los pensamientos y las emociones que le surgen; nótelas y póngales nombre. Tal vez la inquietud esté compuesta de frustración, miedo, aburrimiento, irritación...

Otro enfoque muy diferente respecto a la inquietud es tratar de equilibrar la energía dándole espacio para moverse. Eso podría conllevar sentarse con los ojos abiertos en vez de cerrados, escuchar los sonidos que van y vienen o encontrar una forma de hacer que su mente se sienta más expansiva, como por ejemplo mirar al espacio de la habitación en vez de a los objetos o sentir todo su cuerpo sentado dentro del espacio. O incluso podría implicar pasar a una meditación andando o salir al exterior y mirar el cielo.

Una de las cosas de las que me di cuenta gracias a mi práctica de la meditación fue de que mi inquietud tomaba muy a menudo la forma de una planificación incesante. Observé esos pensamientos con sumo cuidado, intentando no juzgarlos, y después de la sesión de meditación reflexioné sobre las cosas que habían surgido. Descubrí que creía que si planificaba las cosas con la suficiente minuciosidad podría controlarlas y, tal vez, conseguir que ocurrieran justo de esa forma. La planificación me hacía sentir segura. La perspectiva que adquirí observando detenidamente mi inquietud mientras meditaba me llevó más tarde a examinar la ansiedad que se ocultaba tras mi exceso de planificación. Me relacioné con esas emociones de forma compasiva y empecé a liberar la preocupación y la inquietud que me alejaban del momento presente, tanto en la meditación como en la vida diaria. Tal vez usted también encuentre una información así de útil al explorar su nerviosismo y al observar las emociones que le surgen durante las sesiones. Pero no analice ni juzgue durante la meditación.

Las dos consecuencias opuestas que hemos mencionado (el sueño y el nerviosismo) son experiencias normales, sobre todo al principio de los períodos de meditación, cuando se empieza a entrar en la calma. Puede que se sienta como si tuviera que elegir entre las dos cosas en su mente; la primera le dice: «Aquí no está pasando nada, te puedes echar a dormir», y la segunda: «Aquí no está pasando nada, así que hagamos que se ponga en funcionamiento». Tal vez no pueda mantener los ojos abiertos o tal vez no pueda parar un segundo las ideas y los planes que le

bombardean la mente. Ambas situaciones son temporales y pueden resultar muy instructivas.

P: Cuando estoy sentado meditando y siento cierta rigidez en las rodillas, ¿debo ajustar la postura, o seguir centrado en la respiración?

R: En primer lugar, asegúrese de que no está sentado en una posición que le suponga un esfuerzo excesivo a alguna parte de su cuerpo. Si la incomodidad se tornara demasiado molesta, debería cambiar de posición o sentarse en otra postura. Quizá se encuentre incómodo a causa de que acaba de adoptar la postura nueva y poco familiar de la meditación.

Lo que les ocurre en ocasiones a las personas que han empezado hace poco con la meditación es que, a causa del silencio y la quietud, de repente comienzan a ser conscientes de dolores y pinchazos que siempre tienen pero que no notan mientras están activos y ocupados. También puede suceder que surja una tensión que esté profundamente oculta y que salga a la superficie cuando el practicante empieza a aclarar su mente y a centrarse en las sensaciones de su cuerpo. Si le parece que está luchando contra ese dolor y odiándolo, es mejor que cambie de posición y empiece otra vez, como si iniciara de nuevo la sesión.

Para llevar

La meditación es un microcosmos, un modelo y un espejo. Las habilidades que practicamos mientras estamos sentados meditando son transferibles al resto de nuestra vida. Durante la primera semana, hemos utilizado la herramienta de la concentración para calmar y centrar la mente. Siguiendo la respiración nos hacemos conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones. Los notamos y los dejamos ir sin que nos arrastren con ellos, sin

eludirlos ni ignorarlos (como solemos hacer en nuestras ocupadas vidas cotidianas) y sin castigarnos por tenerlos. Un acto tan pequeño tiene grandes repercusiones.

Las ideas convencionales sobre la meditación dicen que lo estamos haciendo bien cuando pasamos de seguir una sola respiración a seguir cincuenta antes de que nuestra atención se distraiga. Pero la verdad es que el éxito en este proceso radica en:

Aprender a estar en el momento. Cuando seguimos la respiración, nuestra atención se distrae; entonces nos damos cuenta de ello y volvemos a la respiración actual, no a la que acaba de salir de nuestro cuerpo ni a la que vendrá. Esta vez conseguimos centrarnos durante unos segundos en la respiración; a partir de ahora ya tenemos un modelo de cómo es la sensación de atención plena en el momento presente. Un alumno me contó: «Estaba de vacaciones escalando el Bryce Canyon y ya el primer día empecé a pensar en lo poco que me iba a gustar dejar aquello y volver al trabajo. Me afectó tanto la sensación de pena por el final del viaje que dejé de prestarle atención a ese lugar que tanto me gusta; era como si ya estuviera de vuelta en la oficina. Pero de repente me di cuenta de que mis pensamientos me estaban arrastrando y los dejé ir. Me dije que debía empezar otra vez y estar donde estaba, un lugar mucho mejor que el que me esperaba en el futuro. Antes de comenzar a meditar, me habría dejado llevar por los rápidos de mis pensamientos hasta caer por sus cascadas y me habría perdido mis propias vacaciones, puesto que desde el principio habría estado amargado por el momento de volver a casa».

Dejar ir los juicios. Cuando empecé a meditar, tenía tendencia a juzgar la forma en que realizaba esa nueva tarea: «Mi respiración no es lo suficientemente buena, ni profunda, ni amplia, ni sutil, ni clara». Me di cuenta de que volcaba sobre el simple acto de respirar todo tipo de dictámenes y proyecciones acerca del tipo de persona que era. Necesitaba ser compasiva conmigo misma, y ese sentimiento nació volviendo a la respiración y dejando ir los juicios una y otra vez.

Ser conscientes de la existencia de un centro tranquilo y estable que es capaz de estabilizarnos cuando nuestras vidas pasan por épocas de agitación. Cuanto más consiga concentrar su atención en el objeto elegido (en este caso la respiración), más profundas serán la quietud y la calma que sentirá. Cuando su mente se aleje de los pensamientos obsesivos, las preocupaciones infructuosas y la autorrecriminación, experimentará una sensación de amparo. En su interior encontrará un lugar seguro adonde ir.

Una de mis alumnas de meditación me describió cómo accedió a ese centro en el momento en que dejó de trabajar a jornada completa para quedarse en casa y cuidar de su madre anciana, que sufría de demencia. Incluso con la ayuda de su marido y de sus hijos, la tarea resultaba abrumadora y profundamente triste, me explicó. Al cabo de varios meses se sentía exhausta y desesperada. «No podíamos permitirnos pagar una buena residencia para mi madre y, como físicamente estaba bien, me di cuenta de que aquella situación iba a durar mucho tiempo. No era capaz de imaginarme cómo iba a aguantar años de una situación tan exigente y agobiante. Me sentía paralizada e histérica. Pero me detuve y me centré en seguir mi respiración de la forma que había aprendido y, a continuación, en hacer solamente lo que venía después. No pensé en el reto que suponía el cuidado de mi madre, sólo en la próxima tarea, en el momento siguiente. Era soportable pensar en un instante cada vez. Y pude recordarme que, si experimentaba resentimiento o frustración, aquello no significaba que fuera una mala persona. Me sentí mucho mejor sabiendo que podía detenerme y encontrar cierta calma y fuerza en mi respiración. Sabía que quería hacer todo aquello por mi madre y entonces supe que sería capaz.»

Ser más indulgentes con nosotros mismos. Cada vez que nos distraemos y volvemos a empezar sin reprendernos por ello, estamos practicando la compasión. La meditación nos enseña a ser más tolerantes con nuestra persona y a perdonarnos nuestros errores y seguir adelante.

Recuperar la energía a través de la verdadera calma. La calma interior que engendra la concentración no es pasiva ni depresiva; tampoco se trata de una distancia fría que establezcamos con respecto a nuestra experiencia: está viva y activa. Crea una serenidad llena de energía, atención e interés. Podemos conectar totalmente con lo que está ocurriendo en nuestras vidas, poseer una conciencia clara e iluminadora, pero seguir relajados. A la gente le sorprende que con sólo veinte minutos al día de práctica de la meditación comience a crearse el cambio. Un principiante en esto de la meditación, director de producción de una cadena de alimentación, me dijo: «Tras un mes de meditación, me sentía mucho más lleno de vida, incluso a pesar de que al principio me costaba horrores mantenerme despierto. Creo que se debía a que siempre tenía mil cosas a la vez en la cabeza; iniciaba constantemente multitud de proyectos y sentía que nunca le dedicaba toda mi atención a ninguno de ellos. Por aquel entonces no me daba cuenta de lo agotador que resultaba. Además, intentaba mantener mis sentimientos a distancia, enterrar la ira y la frustración en vez de sentirlas, una tarea muy ardua. Fui dejando de hacerlo poco a poco, porque el objetivo de la meditación era no juzgarme a mí mismo. Tal vez siempre estuviera tan cansado a causa de aquello».

Hacerse más independiente. Dado que el desarrollo de esa calma y esa energía íntimas se produce en nuestro interior y no depende de ninguna otra persona ni de una situación concreta, empezamos a sentir independencia y plenitud de recursos, una sensación muy agradable y un gran alivio. Vemos que no tenemos que buscar fuera de nosotros la sensación de realización. Esa fuerza tranquila y serena constituye nuestro propio tipo especial de felicidad.

Segunda semana

El *mindfulness* y el cuerpo Librarse de las cargas



El desarrollo de nuestra concentración contribuye a centrar nuestra atención. La siguiente habilidad que vamos a desarrollar, el *mindfulness*, nos ayuda a liberar nuestra atención de cargas que tal vez ni siquiera sabíamos que llevábamos con nosotros.

La primera vez que un maestro de meditación me animó a que practicara el *mindfulness*, que implica prestarle una atención directa pero sin juicios a cualquier cosa que surja en el momento presente, realicé un verdadero descubrimiento. Cuando centré mi atención no sólo en la respiración, sino también en cualquier pensamiento, emoción o sensación física que me surgiera mientras meditaba, empecé a darme cuenta de que con cada experiencia me ocurrían dos cosas: la experiencia en sí y lo que yo le añadía debido a las reacciones habituales que había desarrollado a lo largo de toda mi vida.

Uno de los primeros lugares donde lo noté fue en mis rodillas. Mi maestro aconsejaba a sus alumnos que no se movieran durante las sesiones, pero yo me rebullía siempre: me dolían las rodillas y la espalda. Cuanto más trataba de permanecer quieta, más me revolvía para ajustar la postura. Al fin me di cuenta de que no

cambiaba de posición porque el dolor fuera fuerte, sino porque en cuanto sentía la más leve incomodidad empezaba a pensar: «¿Y dentro de diez minutos cuánto me va a doler? ¿Y dentro de veinte? Seguro que es insoportable». Así que no me movía motivada por la incomodidad presente, sino anticipando el dolor por llegar. Me imaginaba que las molestias se multiplicarían a lo largo de los minutos, las horas o los años hasta que las sentía como una carga demasiado grande para que pudiera soportarla nadie. Y entonces entraba en la espiral de la autocrítica: «¿Por qué me muevo? ¡Pero si no debería moverme! Siempre soy la primera que cambia de postura». El movimiento sólo hacía que perdiera la concentración durante treinta segundos, pero imaginar ansiosamente el futuro y después liberar todas aquellas recriminaciones le añadía a la situación otros diez minutos de angustia mental. Pero al final aprendí a identificar aquellas cosas que agregaba (la tendencia a juzgarme con dureza y a anticipar una y otra vez un futuro horrible a partir de una sensación temporal) y que interferían entre la experiencia directa y yo: «Así es el dolor de rodilla ahora mismo, no dentro de una hora. Me late y siento hormigueo. Noto pequeños espasmos con un breve intervalo de tiempo entre ellos... ¿Puedo soportarlo por ahora? Sí, por ahora puedo». Sólo la experiencia directa nos da la información crucial que necesitamos para saber lo que está ocurriendo en realidad.

El *mindfulness* o atención plena nos ayuda a ver lo que le añadimos a nuestras experiencias, no sólo durante las sesiones de meditación, sino también en cualquier otra situación. Esas cosas que agregamos pueden adoptar la forma de una proyección hacia el futuro («Me duele el cuello, así que voy a estar pasándolo mal siempre»), de conclusiones anticipadas («¡Para qué voy a pedir un aumento si no me lo van a conceder!»), de conceptos rígidos («O estás conmigo o estás contra mí»), de hábitos no examinados (siempre que se siente tenso, se come una galleta) o de asociación de ideas (usted le grita a su hija y, de repente, vuelve a su infancia y a sus problemas de entonces y decide que es igual que su madre).

No digo que debemos eliminar todos esos conceptos o asociaciones; eso no es ni posible ni deseable. Hay ocasiones en las que la asociación de ideas nos lleva a la solución creativa de problemas o a generar una obra de arte. Pero tenemos que ver con claridad lo que estamos haciendo cuando lo estamos haciendo si queremos ser capaces de distinguir nuestra experiencia directa de los añadidos y de descubrir si deseamos prestarles atención o no. Tal vez no merezca la pena pedir un aumento, pero quizá sí. No podrá saberlo hasta que no separe su propia asunción condicionada —«Yo nunca consigo lo que pido»— de las verdades desnudas de su situación laboral.

Existe un lugar muy bueno para familiarizarse con el modo como funciona el *mindfulness*, y lo tenemos muy a mano: nuestro cuerpo. Investigar las sensaciones físicas es una de las mejores maneras de aprender a estar presente en cualquier situación que esté ocurriendo en el momento y de reconocer la diferencia entre la experiencia directa y las cosas que le añadimos nosotros. Durante la tercera semana aplicaremos la herramienta del *mindfulness* a las emociones y los pensamientos.

Una vez, yo misma presencié un buen ejemplo de cómo actúan esos añadidos en un retiro donde mi colega Joseph Goldstein y yo enseñábamos meditación. Estábamos sentados tomándonos un té cuando se nos acercó un alumno angustiado.

—Acabo de tener una experiencia terrible —nos dijo.

—¿Qué te ha pasado? —le preguntó Joseph.

—Estaba meditando y he sentido mucha tensión en la mandíbula. Me he dado cuenta de que soy una persona llena de tensiones, de que siempre he sido así y de que siempre lo seré —respondió él.

—Quieres decir que has sentido una cierta tensión en la mandíbula —fue la respuesta de Joseph.

—Sí —prosiguió el hombre—. Nunca he sido capaz de acercarme a nadie. Voy a estar solo el resto de mi vida.

—Quieres decir que has sentido una cierta tensión en la mandíbula —insistió Joseph.

Yo seguí observando durante un rato cómo el hombre se lanzaba una y otra vez cuesta abajo por aquel camino sólo porque tenía un dolor en la mandíbula. Finalmente, Joseph le dijo:

—Estás pasando por una experiencia dolorosa. ¿Por qué le añades al dolor esa horrible imagen de ti mismo?

Estoy segura de que sabe con exactitud cómo se sentía el hombre del dolor en la mandíbula. Todos hemos pasado por esos momentos en que nos declaramos un fracaso total o en que anticipamos un mal final basándonos en una sensación o un pensamiento pasajero. El viaje más habitual por ese camino es más o menos así: yo me agacho para atarme un zapato y, sin saber cómo, se me pinza un músculo en la espalda. Y pienso: «Éste es el principio del fin. Ahora voy a empezar a perderlo todo». Ante eso, Joseph diría: «Lo que quieres decir es que te has hecho daño en la espalda».

Introducción a la práctica

Los ejercicios de *mindfulness* de esta semana (el examen corporal, la meditación andando, la meditación a través de la sensación corporal y otras tres meditaciones más cortas basadas en las experiencias cotidianas) le ayudarán a sentirse más cómodo y conectado con su cuerpo. Eso incrementará su comprensión de cómo cambian sus experiencias de forma constante y le enseñará a identificar las cosas que añade.

En la meditación a través de la sensación corporal, por ejemplo, se utiliza el *mindfulness* para observar la forma en que, por método, nos aferramos a las experiencias agradables y apartamos las desagradables. Es natural percibir todo lo que pensamos, sentimos o recibimos a través de los cinco sentidos como agradable, desagradable o neutral. Tanto si estamos disfrutando del sol en la cara como oyendo un insulto, escuchando música, oliendo la cena

que preparamos o sintiendo una oleada de cólera, todas nuestras experiencias encajan siempre en una de esas tres categorías. Forma parte de la conducta humana.

Si la experiencia es agradable, nuestra tendencia condicionada es a intentar seguir con ella, que no nos abandone. Pero eso es imposible. «Nada permanece sino el cambio», dijo el filósofo griego Heráclito. Anhelamos la permanencia, pero todo lo que forma parte del universo conocido (los pensamientos, el tiempo, la gente, las galaxias) es transitorio. Eso es un hecho, pero aun así luchamos contra ello. El mindfulness nos permite disfrutar de las experiencias agradables sin que nos aferremos al placer que nos producen en un intento por evitar que no cambien. De hecho, a veces estamos tan preocupados tratando de conseguir que la experiencia placentera no se vaya que somos incapaces de disfrutarla mientras dura.

INDICACIONES

Durante la segunda semana añada un cuarto día de práctica con una sesión de al menos veinte minutos. Intente practicar tanto la meditación andando como la meditación sentado. Si lo hace por la noche y se siente más cansado o somnoliento de lo normal, es posible que le venga bien realizar una meditación andando para reequilibrar su energía. O, si ha estado sentado en una mesa y viviendo dentro de su cabeza todo el día, puede que lo más conveniente sea que disfrute de la vuelta al interior de su cuerpo.

Aunque algunas de las meditaciones de este capítulo comienzan por concentrarse en la respiración —al igual que durante la primera semana— o utilizándola como punto de referencia al que volver, no será siempre el foco de atención principal. Algunas meditaciones no tienen nada que ver con la conciencia de la respiración. Esa actividad es una de las herramientas principales para entrenar la atención, pero en este programa introductorio de veintiocho días mi objetivo es proporcionarle una perspectiva general de varios métodos y técnicas diferentes que puede utilizar.

Recuerdo haber perdido el contacto con el *mindfulness* cuando una amiga de California que nunca había estado en el este de Estados Unidos me dijo que planeaba una visita a Nueva Inglaterra en otoño. Anticipando su llegada, empecé a preocuparme por si las hojas de los árboles, tan resplandecientes y llenas de color, se mantendrían así de bonitas hasta que ella llegara. Pensaba: «Tiene que estar todo así cuando venga. Si las hojas se caen y se ven todas marrones y marchitas, ¡vaya visita de inauguración del otoño que va a tener!». Al final, mi amiga no pudo venir. Cuando me enteré, pensé: «Bueno, ahora puedo dejar que la naturaleza siga su curso». Está claro que es ridículo intentar evitar que las hojas caigan de los árboles. Y yo me había sentido tan ansiosa pensando en si se caerían o no que me había perdido lo mejor de su gloria cuando la tenía justo delante.

Por otro lado, si una experiencia, pensamiento o sentimiento nos resulta doloroso, tendemos a huir de él o a apartarlo. Por ejemplo, si tenemos un dolor físico en una parte concreta del cuerpo, puede que nos demos cuenta de que tensamos el resto de nuestros músculos cuando nos ponemos en guardia ante la posibilidad de una incomodidad mayor. De esa forma nuestra aversión al dolor añade tensión y tirantez al problema original. También puede suceder que globalicemos el dolor y lo sobrecarguemos con juicios y recriminaciones («Todo esto es culpa mía; no voy a cambiar nunca»). Irónicamente, quizá tengamos muy poco conocimiento directo del dolor ante el que estamos reaccionando, puesto que nos apresuramos a conseguir que se vaya de formas que suelen empeorarlo. Lo que tenemos que entender es que hay una gran diferencia entre el dolor y el sufrimiento. Podemos tener una experiencia física dolorosa, pero no hace falta que le añadamos el sufrimiento del miedo, de la proyección hacia el futuro o cualquier otro tipo de angustia mental. El *mindfulness* desempeña un papel importante a la hora de transformar nuestra experiencia con el dolor y las demás dificultades: nos permite reconocer la autenticidad de la angustia y no sentirnos abrumados por ella.

Y, por último, si una experiencia es neutral, ordinaria, tendemos a desconectarnos de ella o a ignorarla. Vivimos en una neblina o encerrados en nuestras cabezas, ajenos a muchos momentos diarios que podrían ofrecernos la posibilidad de enriquecer nuestras vidas. Los días normales solemos ir tan rápido que perdemos el contacto con ciertos momentos tranquilos de felicidad que podrían alimentarnos y sostenernos. Algunos de nosotros podemos incluso llegar a creer que necesitamos una dosis de drama (cómico o trágico) o un subidón de adrenalina para que nos despierte y nos haga sentir vivos; así nos enganchamos a los riesgos y las emociones fuertes.

Cuando no somos capaces de permitir que el momento que tenemos delante de nosotros sea lo que es (porque tememos que, si es bueno, se acabe demasiado pronto; si es malo, dure mucho tiempo; o, si es neutral, nos aburra hasta la extenuación), estamos desequilibrados. El mindfulness restaura el equilibrio consiguiendo que identifiquemos nuestras reacciones habituales —aferrarnos, rechazar o desconectar— y que las dejemos ir.

La meditación de examen corporal

Túmbese en un lugar cómodo con los brazos a los lados del cuerpo y los ojos cerrados. Respire de forma natural, igual que durante la meditación básica de la primera semana. Ahora va a realizar un examen de todo su cuerpo, de arriba abajo, como forma de centrarse; se trata de un recordatorio de que podemos estar cómodos dentro de nuestro propio cuerpo. Para empezar, sienta el suelo (o la cama o el sofá) que lo sostiene. Relájese y deje reposar su peso sobre él. Concentre su atención en la espalda y, cuando sienta un punto que está tenso o que opone resistencia, inspire hondo y relájese.

Si durante el examen corporal detecta alguna sensación placentera, sentirá la tentación de deleitarse más rato con ella. Si es así, relájese, ábrase y pruebe a sentir esa sensación de placer sin

aferrarse a ella. Si, por el contrario, detecta una sensación dolorosa, intentará apartarse de ella de forma refleja; puede que se enfade o que tenga miedo de dicha sensación. Si nota alguna de esas reacciones, trate de liberarlas. Vuelva a la experiencia directa del momento. ¿Cuál es la sensación real del dolor o el placer? Siéntala directamente, sin interpretaciones ni juicios.

Centre la atención en la parte superior de su cabeza y límitese a experimentar las sensaciones que halle allí (hormigueo, picor o pulsación); tal vez perciba ausencia de sensación.

Muy lentamente, deje que la atención vaya deslizándose hacia su cara. Sea consciente de lo que encuentre (tirantez, relajación, presión..., cualquier cosa, sea agradable, dolorosa o neutral) en la frente, la nariz, la boca y las mejillas. ¿Tiene la mandíbula tensa o relajada?

Ahora traslade su atención hacia los ojos: sienta el peso de los párpados, el movimiento de los globos oculares en sus órbitas y el roce de las pestañas. Concéntrese en los labios, la leve presión de la piel contra piel, la suavidad, la humedad y la frescura. No hace falta que le ponga nombre a esas sensaciones, sólo que las sienta. Si puede, intente salir del mundo de conceptos tales como «párpados» o «labios», y entre en un mundo de sensaciones directas, íntimas, inmediatas, vivas, siempre cambiantes.

Vuelva a centrar su atención en la parte superior de la cabeza y diríjase hacia la parte de atrás, hacia la curva del cráneo. Fíjese en el cuello. ¿Algún nudo o algo que le duela?

Retorne a la parte superior de la cabeza y traslade la atención a los lados. Sienta las orejas, los lados del cuello, la parte superior de los hombros. No juzgue las sensaciones ni intente cambiarlas por otras diferentes. Límitese a experimentarlas.

Ahora desplace su conciencia bajando por la parte superior de los brazos y sintiendo los codos y los antebrazos. Deje que su atención descansa durante un momento sobre las manos, las palmas y los dorsos. Intente sentir cada dedo y cada yema por separado.

Proyecte su atención hacia el cuello y la garganta y bájela con lentitud por el pecho mientras nota cualquier sensación que detecte en él. Siga descendiendo hasta las costillas y el abdomen. Su conciencia debe ser sutil y receptiva; no está buscando nada en concreto, sólo debe permanecer abierto a cualquier sensación que encuentre. No tiene que hacer nada respecto a ellas, sólo notarlas.

Vuelva la atención hacia el cuello y deje que su conciencia vaya bajando por la parte trasera de su cuerpo: los omóplatos, la parte central de la espalda y la baja. Puede que sienta rigidez, tensión, crujidos, temblores. Sea lo que sea, sólo nótelos.

Ahora centre su atención en la zona pélvica y vea qué sensaciones localiza ahí. Haga descender lentamente su conciencia por los muslos, las rodillas, las pantorrillas y el resto de las piernas hasta sentir los tobillos. Deje reposar su atención en los pies.

Cuando esté preparado, abra los ojos.

Al término de la meditación, intente continuar viendo ese mundo de sensaciones con todos sus cambios, momento a momento, a medida que desarrolla las actividades de su vida cotidiana.

La meditación andando

La meditación andando es una maravillosa forma de aprender paso a paso, literalmente, a estar atento y a incorporar el *mindfulness* como una actividad cotidiana. Se convertirá en un modelo, un puente, para estar atento en todos los movimientos que hagamos durante el día.

La esencia de la meditación andando es aplicar el *mindfulness* a un acto que por lo general hacemos de forma mecánica. Muchas veces, cuando nos desplazamos de un lado a otro, vamos con el piloto automático conectado, con prisa porque estamos deseando llegar a una cita o porque vamos tarde a una reunión. Tal vez estemos planeando una excusa, imaginándonos lo que dirá la otra persona y cuál será nuestra respuesta. Estamos tan enfrascados en la historia que nos perdemos el camino. En esta meditación dejamos

a un lado esa historia y centramos nuestra atención en lo básico: las sensaciones de nuestro cuerpo mientras se mueve por el espacio.

En vez de seguir la respiración como en la meditación básica de la primera semana, dejaremos que la atención descansa totalmente sobre las sensaciones que nos transmiten los pies y las piernas cuando los levantamos, los movemos de un lado a otro y los volvemos a colocar en el suelo. La mayor parte del tiempo, tenemos la impresión de que nuestra conciencia, quienes somos, reside en nuestra cabeza, en algún punto detrás de los ojos. Pero en esta meditación vamos a dejar que manden los pies. Intente sentirlos, no como si los estuviera mirando, sino como si fueran ellos los que levantarán la vista para mirarle a usted, como si su conciencia emanara del suelo y fuera subiendo.

Puede realizar esta práctica tanto en el interior como en el exterior. Asegúrese de tener suficiente espacio para caminar al menos veinte pasos; después, girará y volverá sobre ellos. Si es posible, lleve a cabo su meditación andando en el exterior, en algún lugar donde cuente con más espacio y no se vea obligado a girar para volver. Mientras camina, tendrá que tener los ojos abiertos y permanecer consciente de lo que le rodea a pesar de estar centrado en el movimiento de su cuerpo.

Empiece de pie, en una postura cómoda, con los ojos abiertos y al principio del camino que haya elegido recorrer. Mantenga los pies separados en paralelo a los hombros y distribuya el peso equitativamente entre ambos. Descanse los brazos a los lados de una forma que le resulte cómoda y natural, o agárreselos sin ejercer fuerza sobre la espalda o delante de usted.

Ahora centre su atención en los pies. Sienta la parte superior, las plantas y cada uno de los dedos por separado. Tome conciencia del pie entrando en contacto con los zapatos (si los lleva) y, después, de las sensaciones que le provocan cuando tocan el suelo. ¿Percibe pesadez, suavidad, dureza? ¿Está liso o rugoso? ¿Se siente ligeramente en contacto con el suelo o pesadamente asentado sobre él? Ábrase a las sensaciones de contacto entre los pies y el

suelo, sean las que sean. Olvídense de los conceptos de pies y piernas y simplemente sienta las sensaciones.

Todavía de pie en una postura cómoda, empiece a cambiar el peso lentamente para cargarlo por completo sobre el pie izquierdo. Note cualquier alteración física sutil que se produzca cuando redistribuya el peso: cambios en el equilibrio, cómo se estiran sus músculos, cierta tirantez y cómo ésta vuelve a relajarse, cualquier crujido o chasquido en el tobillo. Tal vez, la pierna que soporta el peso tiemble un poco o, por el contrario, sienta que es flexible y fuerte.

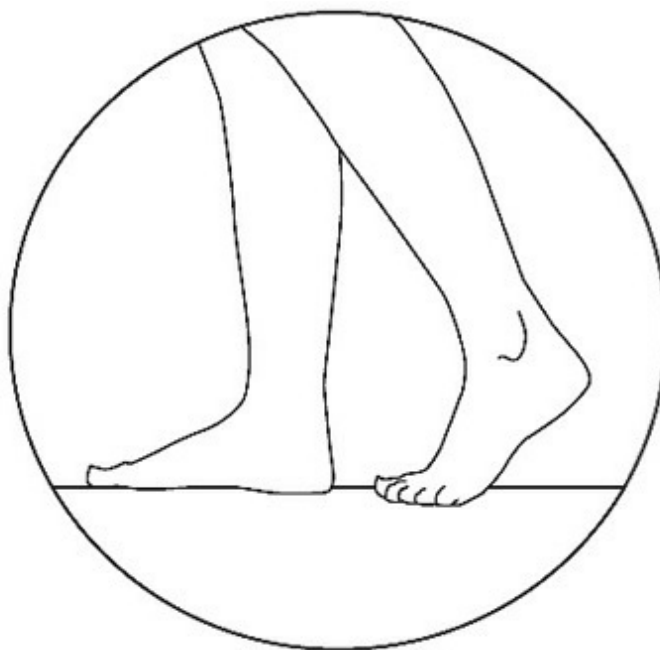
Con mucha lentitud y cuidado, vuelva al centro y a distribuir el peso equitativamente sobre ambos pies. Después, trasládalo hacia la pierna y el pie derechos. Preste atención una vez más a cómo siente el cuerpo al hacer ese ajuste. Sea consciente de las diferencias entre la pierna derecha y la izquierda al soportar el peso.

Vuelva pausadamente al centro y permanezca de pie en una postura cómoda durante un instante.

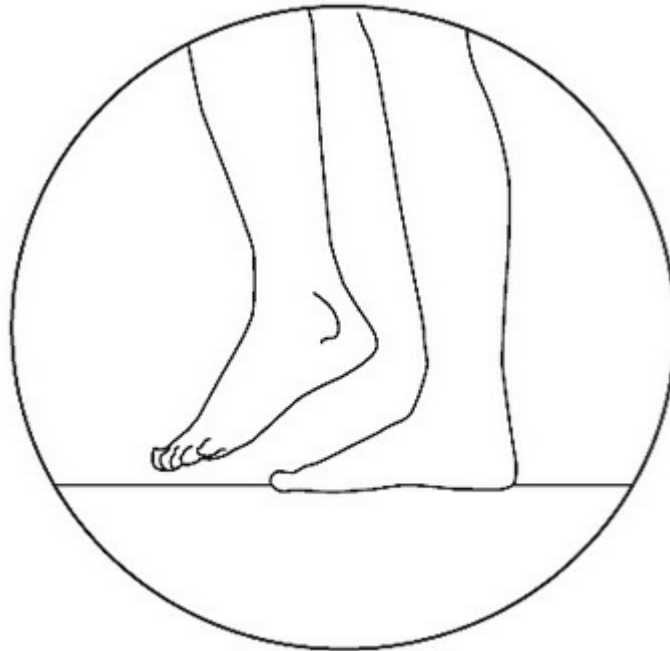
Ahora, empiece a caminar con el mismo movimiento parsimonioso y la misma atención sutil que ha cultivado mientras cambiaba el peso. Permanezca relajado pero alerta y receptivo. Camine a su velocidad normal, centrado en el movimiento de los pies y las piernas. Debe estar atento a la sensación de los pies que tocan el suelo y, al mismo tiempo, ser consciente de las imágenes y sonidos que le rodean sin perderse en ellos. Dirija una atención leve a las sensaciones de movimiento, no se centre intensamente en ellas. Las sensaciones nos indicarán el camino. Puede decirse a sí mismo mentalmente: «Tocar..., tocar».

Al cabo de unos minutos, intente ir un poco más despacio y ser consciente de cómo se siente al levantar primero el talón y después todo el pie, y también cuando adelanta la pierna y vuelve a posar el pie en el suelo. Haga una nota mental cada vez que eleve el pie y cada vez que éste toque de nuevo la superficie («Levantar..., colocar» o «Arriba..., abajo») para centrar su atención.

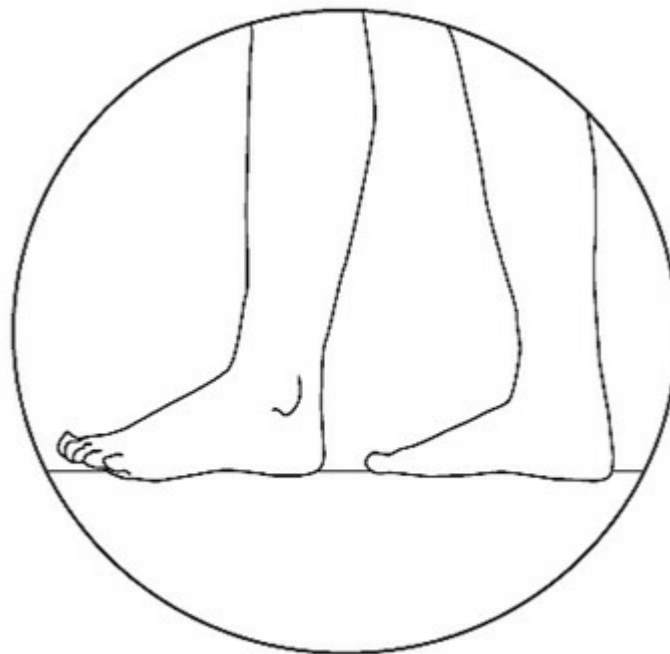
Si está en el exterior, quizá le distraiga la gente que haya a su alrededor, los juegos de luces y sombras o el ladrido de un perro. No importa; vuelva a centrarse en cómo tocan el suelo sus pies. Cuando note que su mente se ha distraído, vuelva a concentrar la atención en sus pasos, en la sensación de movimiento. Fíjese en que, en el mismo momento en que reconozca que se ha distraído, ya habrá vuelto a empezar a ser consciente.



Levante el talón.



Haga avanzar el pie.



Coloque de nuevo la planta en el suelo.

Tras unos minutos, vuelva a reducir la velocidad de sus pasos y divida cada uno de ellos en tres partes: «Levantar, mover y colocar» o «Arriba, adelante y abajo». Termine un paso completo antes de levantar el otro pie. Intente detectar las sensaciones específicas asociadas a cada pequeña parte del paso: levantar el talón, después todo el pie, mover la pierna hacia delante, colocar el pie en el suelo; la sensación de contacto, de traslado del peso, de levantar el otro talón y volver a repetir el proceso. El ritmo de este caminar lento es bastante diferente al que llevamos normalmente cuando nos movemos. Le costará un tiempo acostumbrarse a ese nuevo paso con su cadencia: levantar, mover, colocar y descansar. Después, y sólo después, elevar el pie de atrás.

Aunque tenga la atención centrada en los pies y las piernas, compruebe de vez en cuando el resto de su cuerpo. Hágase consciente de las sensaciones de sus piernas, sus caderas y su espalda; presión, tal vez, rigidez o fluidez. No hace falta que nombre esas sensaciones; sólo percíbalas. Después, vuelva a las que le generan sus pies y sus piernas. Sienta el leve rebote que se produce cuando su pie se encuentra con el suelo y la firmeza de la tierra que le sostiene.

Intente que sus movimientos sean fluidos y que la nota mental («Levantar, mover, colocar») sea lo más leve posible, como si estuviera realizando un ejercicio de artes marciales o una especie de paso de baile: levantar, mover, colocar; levantar, mover, colocar. Permanezca con la sensación de lo que está experimentando ahora mismo, justo en ese momento.

Puede que los que comiencen a practicar esta meditación andando se sientan algo inestables; cuanto más lentamente caminen y más conscientes sean de sus pies, peor mantendrán el equilibrio. Si le ocurre eso, aumente un poco la velocidad. Haga lo mismo si su mente se distrae mucho o si tiene problemas para conectar con las sensaciones de su cuerpo. Una vez que recupere la concentración, vuelva a reducir el ritmo. Vaya experimentando con los pasos hasta que encuentre la velocidad que más le conviene

para mantener la atención centrada en las sensaciones de caminar, la velocidad que le permita estar más atento y presente.

Tras caminar unos veinte minutos, deténgase y quédese de pie sin más. Note lo que percibe en el punto en que sus pies se encuentran con el suelo y lo que ve y oye a su alrededor. Lentamente, termine la meditación.

Recuerde que, en cualquier lugar y en cualquier momento del día, puede aplicar el *mindfulness* a un movimiento y tomar conciencia de cómo se siente su cuerpo cuando está de pie, sentado, caminando, subiendo escaleras, girando, estirándose para alcanzar el teléfono, levantando un tenedor a la hora de la comida o abriendo la puerta de su casa.

RECOMENDACIÓN

CAMINAR ES OPCIONAL

Si por cualquier razón no puede caminar, también existe la posibilidad de realizar esta meditación sin hacerlo. En vez de andar, siéntese (o quédese tumbado si tiene que estar en cama) y centre su conciencia en la actividad de otra parte del cuerpo. Por ejemplo, en levantar y bajar la mano o en las sensaciones que se despiertan cuando su silla de ruedas está en movimiento. Cuando llegue al punto en que se deben ejecutar movimientos lentos, pausados y concentrados de las piernas y los pies, haga lo mismo con la parte del cuerpo que esté utilizando, sea la que sea.

La meditación a través de la sensación corporal

Siéntese cómodamente en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta o tumbese boca arriba con los brazos a los lados del cuerpo. Puede tener los ojos abiertos o cerrados, como prefiera.

Empiece escuchando: sea consciente de cualquier sonido que llegue hasta usted. Deje que vayan y vengan; no tiene que reaccionar de ninguna forma con respecto a ellos.

Ahora, centre esa misma conciencia relajada y abierta en su respiración en las fosas nasales, el pecho o el abdomen, donde la note con más claridad. Si lo desea, puede realizar una nota mental silenciosa con cada inhalación o exhalación («Dentro..., fuera» o «Subir..., bajar»).

En este momento, la respiración es el objeto principal de la conciencia, hasta que experimentemos una sensación física con la fuerza suficiente como para hacernos apartar la atención. Si eso ocurre, no luche contra ella: deje que la conciencia se aparte de la respiración y permita que se centre por completo en la sensación corporal que le ha distraído. Que esa sensación se convierta en el nuevo objeto de su meditación.

Si le resulta útil, mencione mentalmente, de forma silenciosa, lo que está sintiendo, tanto si es doloroso como si es placentero: calor, frío, palpitaciones, picor, relajación... No es necesario que encuentre las palabras exactas; esos breves apuntes ya pondrán su mente en contacto directo con la experiencia. No intente controlar lo que siente en su cuerpo, ni tampoco cambiarlo. Tan sólo permita que las sensaciones vayan y vengan y póngales una etiqueta si eso le ayuda.

Si la sensación que ha llamado su atención es agradable (una deliciosa impresión de falta de rigidez en las piernas, alivio de un dolor crónico o una ligereza tranquila que hace que se sienta como si flotara), experimentará la necesidad de aferrarse a ella e intentar que dure. Si empieza a ocurrirle eso, relájese, ábrase y vea si le resulta posible disfrutar del placer sin aferrarse a él. Observe la sensación y deje que se vaya cuando tenga que irse.

Si, por el contrario, la sensación que surge en su cuerpo es desagradable o dolorosa, sentirá el reflejo de apartarla. Puede que le irrite o que le provoque miedo. Tal vez le haga sentirse ansioso y tenso. Perciba cualquiera de esas reacciones e intente volver a su experiencia directa. ¿Cuál es la verdadera sensación sin tener en cuenta su reacción ante ella?

Si lo que siente es dolor, obsérvelo de cerca. ¿Dónde lo siente? ¿En más de un lugar? ¿Cómo lo describiría? Aunque al principio parezca monolítico y sólido, cuando lo analizamos con atención, vemos que el dolor no consiste en una sola cosa. Tal vez esté formado por momentos de retorcimiento, otros de quemazón, otros de presión y otros de punzadas. Cuando lo observa, ¿el dolor empeora o se atenúa? ¿Se fragmenta, desaparece y vuelve de forma intermitente? ¿Qué ocurre en los instantes que quedan entre las punzadas o las presiones? Si es capaz de detectar esos componentes independientes del dolor, entonces se dará cuenta de que no es algo permanente e impenetrable, sino cambiante, y de que hay espacios entre las oleadas de incomodidad.

Intente fijarse en algún pequeño detalle del dolor. Por ejemplo, en vez de recibir todas las sensaciones de su espalda, fíjese en el lugar donde se produce el dolor más intenso. Obsérvelo. Vea si cambia mientras lo examina. Si le ayuda, puede ponerle nombre a esos cambios. ¿Qué está pasando ahora? ¿Aprecia la diferencia entre la sensación de dolor y cualquier otra respuesta condicionada que le esté añadiendo usted, como por ejemplo luchar contra ella, anticipar con miedo alguna dolencia futura o criticarse a usted mismo por padecer ese dolor?

Si le distrae algún pensamiento problemático, déjelo ir. Si es una emoción, centre su atención e interés en sus propiedades físicas en vez de interpretarla o juzgarla. ¿Dónde siente la emoción en su cuerpo? ¿Cómo afecta o cambia su físico? Tanto si la sensación es placentera como si es dolorosa, siga observándola directamente.

No intente permanecer con las sensaciones dolorosas durante mucho tiempo y de manera ininterrumpida. Vuelva a trasladar la atención a la respiración. Recuerde que, si algo le resulta muy complicado, la respiración es el lugar donde encontrar alivio, es como volver a un refugio.

Permita que su atención pase de los sonidos a la respiración o las sensaciones de su cuerpo. El mindfulness consiste en permanecer abierto, relajado, suelto y libre, independientemente de

en qué se esté fijando. Si experimenta una sensación física más fuerte de lo habitual, examine con brevedad el resto de su cuerpo. ¿Está contrayendo los músculos en torno a la sensación dolorosa? ¿Está aferrándose a una sensación agradable e intenta mantenerla durante más tiempo con usted por medio de su cuerpo? En ambos casos, inspire hondo y relaje cuerpo y mente. El dolor es duro, pero se irá. El placer es maravilloso, pero también se irá. No puede aferrarse al placer ni evitar que surja el dolor. Sólo puede ser consciente de ambos.

Cuando practique el mindfulness, no intente coger lo que le está ocurriendo y convertirlo en algo mejor o cambiarlo por otra experiencia. Permita que su mente descanse sobre aquello que esté capturando su atención.

Termine suavemente su meditación. Trate de aplicar al resto de su día la sensación de estar centrado dentro de su cuerpo y de experimentar directamente sus sensaciones, siempre cambiantes. Unas cuantas veces al día, deje lo que esté haciendo y hágase consciente de su cuerpo. Vea qué sensaciones predominan. Intente tener una experiencia física y táctil directa mientras realiza sus actividades cotidianas: sienta el vaso de agua contra su piel, con su dureza fresca, o perciba el cansancio de sus brazos y los tirones de los músculos de la espalda y el cuello cuando friegue el suelo.

Meditaciones durante las actividades de la vida cotidiana

Un amigo me contó que había decidido convertir el hecho de lavarse los dientes en un ejercicio de mindfulness. Realizaba esa actividad, que normalmente le resultaba automática, de forma más lenta, concentrándose en cada paso. Lo primero que notó, me dijo, fue que cogía el cepillo de dientes como si fuera un martillo neumático que estuviera a punto de saltarle de la mano en cualquier momento. Le pareció que aquello era una pista útil, una indicación de que tal vez empleara una fuerza o una energía inapropiada también en

otras actividades, como al hacer la cama o al adoptar una determinada postura corporal cuando se echaba a dormir.

A menudo, observando una sola actividad obtenemos lecciones que después podemos aplicar al resto de nuestra vida. Intente utilizar alguna parte de su rutina diaria como meditación, encuentre un momento para centrarse en el ahora, prestar atención a la experiencia real, aprender sobre usted mismo y profundizar en el disfrute de los placeres sencillos o, tal vez, para averiguar cómo puede enfocar una tarea de forma más eficiente.

Elija una actividad cotidiana breve, algo que haya hecho miles de veces pero nunca siendo completamente consciente de ello. Esta vez ponga toda su atención en sus movimientos, préstele atención «a propósito». A continuación, propongo un ejercicio de mindfulness que puede probar.

RECOMENDACIÓN

HACER UNA TAREA A CÁMARA LENTA

Recupere su atención, o llévela a un nuevo nivel, ralentizando teatralmente la actividad que esté haciendo. Si está comiendo, perciba la sensación de la comida en la lengua o la presión de los dientes al masticar, fíjese en cómo sostiene el tenedor o la cuchara, en el movimiento del brazo cuando acerca el alimento a la boca. Esos componentes específicos de la acción pueden resultar invisibles durante el día, cuando va con prisa.

Intente ir más despacio cuando friegue los platos, ponga toda su conciencia en cada una de las partes del proceso: llenar el fregadero de agua, añadir el jabón lavavajillas, quitar los restos de comida de los platos, sumergirlos en el agua, frotarlos, aclararlos y secarlos. No se apresure en ninguno de los pasos, céntrase en los detalles sensoriales. Trate de estar en el momento presente mientras lava cada uno de los objetos. ¿Se siente tranquilo? ¿Aburrido? Note las emociones a medida que lleguen y se vayan: impaciencia, cansancio, resentimiento, satisfacción... Sean cuales sean los sentimientos o pensamientos que le surjan, pruebe a observarlos con un reconocimiento tranquilo: «Esto es lo que está ocurriendo ahora mismo y está perfectamente bien».

Meditación tomando un té

¿Cuántas veces al día llevamos a cabo una acción sin estar realmente donde estamos? Cuando, de manera simultánea, leemos el periódico, comprobamos el correo electrónico, mantenemos una conversación, escuchamos la radio y tomamos una taza de té, ¿dónde queda el sabor de ese té? Con este ejercicio intentaremos estar más presentes en todos y cada uno de los componentes de una sola actividad: beber una taza de té.

Deje a un lado cualquier distracción y sírvase una taza de té. Tal vez quiera convertir su preparación en un ritual de meditación. Llene lentamente la tetera, escuche el sonido del agua cuando empiece a subir el nivel, el de las burbujas cuando hierva, el siseo del vapor y el silbido de la tetera. Con calma, ponga el té en un colador, colóquelo en la tetera e inhale el vapor fragante mientras las hojas van soltando su esencia. Sienta el peso de la tetera y la lisa receptividad de la taza.

Continúe la meditación cuando coja la taza. Observe su forma y su color y cómo su tono cambia el del té que contiene. Envuelva la taza con sus manos y sienta el calor. Cuando la levante, perciba el leve esfuerzo de la mano y el antebrazo. Oiga la leve agitación del té cuando eleva la taza. Inhale su intenso aroma, experimente la suavidad de la taza contra sus labios, la niebla húmeda sobre su cara, el calor y la leve quemazón del primer sorbo en la lengua. Saboree el té. ¿Qué capas de sabor detecta? Perciba cualquier trocito de hoja de té que le roce la lengua, la sensación de tragar, el calor que viaja por su garganta. Sienta la pequeña nube de vapor que la respiración crea contra la taza. Fíjese en cómo deja la taza en la mesa. Céntrese en cada uno de los pasos de beber el té.

Puede que se dé cuenta de que le vienen muchos juicios a la mente: «He escogido el té incorrecto», «Bebo demasiado té», «Nunca me doy suficiente tiempo para disfrutar del té», «Debería estar ocupándome de las facturas y no estar aquí olisqueando esto», «Creo que me estoy quedando sin té». Note esos

pensamientos y déjelos ir. Simplemente, vuelva a la experiencia directa que se está desarrollando en el momento: límitese a beber su té.

Reflexiones tras la segunda semana

Algunas de las personas que intentan practicar la meditación andando por primera vez no son capaces de sentir los pies hasta que se los miran. Ese ejercicio nos ayuda a establecer una mejor conexión con las sensaciones físicas en el momento en que ocurren. Así, no acabaremos por convertirnos en el exageradamente desconectado señor Duffy, protagonista del relato de James Joyce «Un triste caso», personaje que «vivía a cierta distancia de su cuerpo». Caminar de una forma lenta y contemplativa nos proporciona una experiencia fresca e inmediata de nuestros cuerpos, no sólo del rumor de nuestros pies o de lo que recordamos de ellos, sino de la forma en que los sentimos en cada momento. Esa meditación nos ayuda a traer el movimiento consciente a nuestras vidas diarias.

La meditación a través de la sensación corporal nos ofrece una forma de hallar la diferencia entre la experiencia directa de nuestros cuerpos y los añadidos habituales y condicionados que le cargamos cada uno de nosotros. Resulta especialmente útil a la hora de ayudarnos a dejar que las sensaciones surjan y desaparezcan de forma natural y a no aferrarnos a ellas, condenarlas o desconectar. Esas tres respuestas condicionadas pueden robarnos muchas buenas oportunidades de lograr una felicidad auténtica. ¿Cuántas veces se ha visto envenenado el maravilloso momento que estábamos disfrutando porque nos hemos comportado como neuróticos anticipando su desaparición? Pienso en una mujer que acababa de tener un hijo y que me dijo que sentía tal nostalgia ante lo rápidamente que su bebé crecía y se alejaba de ella que casi no se daba cuenta del precioso niño que tenía entre los brazos en ese

momento. ¿Cuántas veces nos hemos perdido la parte dulce de algo agrisado por intentar evitar el dolor: la posibilidad de crecer en respuesta a un reto, de ayudar a los demás o de aceptar la ayuda de otros? ¿Cuántos placeres hemos dejado de disfrutar porque creemos que necesitamos sensaciones grandes y espectaculares para sentirnos vivos? El *mindfulness* nos permite experimentar por completo el momento que tenemos delante (lo que Thoreau llama «el florecimiento del presente») y despertarnos ante él con neutralidad para no perdernos los instantes pequeños y maravillosos que se van sumando hasta crear todas las dimensiones de la vida.

La meditación a través de las sensaciones corporales también resulta de especial ayuda para encaminarnos hacia un enfoque más consciente del dolor. Nos ayuda a coexistir con la experiencia dolorosa en el momento, sin añadirle ninguna angustia ni dificultad imaginarias. Si lo observamos de cerca, el dolor está destinado a cambiar, y eso es igual de cierto para un dolor de cabeza que para uno del alma. La incomodidad oscila y hay instantes de descanso entre las arremetidas de las dificultades. Cuando descubrimos personalmente que el dolor no es estático, que es un sistema vivo y cambiante, ya no nos parece tan sólido ni insuperable como al principio.

No podemos evitarlo, pero sí podemos transformar nuestra respuesta ante él. Una de mis alumnas utilizaba la meditación a través de la sensación corporal para soportar un dolor crónico intratable que finalmente fue diagnosticado como la enfermedad de Lyme. Centraba su conciencia una y otra vez en lo que estaba experimentando en aquel momento concreto, en el único que tenía delante de ella. Me contó que observaba su dolor como si fuera una marea que subía y bajaba, y analizaba su ubicación, las rutas que seguía, su forma y su textura: en ocasiones era un latido, otras irradiaba calor, a veces era irregular, como si se tratara de una sucesión de relámpagos. Lo examinaba de cerca para ver cómo cambiaba su dolor, al igual que todas las demás cosas del mundo. Y así hallaba momentos de alivio que la ayudaban a seguir. No se

libraba del dolor, pero «encontraba el espacio que había dentro del dolor», explicaba.

La ciencia ha hecho descubrimientos interesantes a este respecto. Los investigadores están demostrando que, en el caso de algunas personas, la meditación disminuye de forma real la percepción del dolor. En 2010, unos científicos británicos descubrieron que los sujetos que practicaban la meditación desde hacía tiempo parecían llevar mejor el dolor que los demás debido a que sus cerebros se centraban menos en anticiparlo. Tras usar un láser para inducir dolor a los participantes del estudio, los investigadores escanearon sus cerebros. Los practicantes de meditación experimentados mostraron menos actividad en las áreas cerebrales que suelen activarse cuando anticipamos el dolor y más en la región que regula el pensamiento y la atención cuando nos sentimos amenazados. «Los resultados del estudio confirman que, como sospechábamos, la meditación afecta al cerebro —explicó el doctor Christopher Brown, profesor de la Universidad de Manchester e investigador jefe del estudio—. La meditación entrena el cerebro para que esté más centrado en el presente y, por lo tanto, para que pase menos tiempo anticipando acontecimientos futuros negativos.»

Preguntas frecuentes

Pregunta: ¿Centrarse en el dolor y hacerlo objeto de nuestra atención no lo empeora?

Respuesta: A veces, acercarnos al dolor con una conciencia precisa es útil para sentirlo como si estuviera en su punto más agudo o intenso. En otros momentos, es más apropiado dar un paso atrás y convivir con el dolor de una forma más amplia: notándolo fugazmente y dejándolo ir. Lo más importante es acercarnos a él con espíritu de exploración: durante el tiempo que se centra en él, ¿está abierto, interesado en el dolor, prestándole atención? ¿O, por

el contrario, está lleno de miedo y resentimiento, saca conclusiones y hace juicios sobre él?

Tratar con el dolor no es una cuestión de resistencia, de sentarse con los dientes apretados y de conseguir soportarlo como sea, incluso si lo que está ocurriendo le provoca una gran angustia. Nuestra práctica consiste en reconocer, dentro de lo posible, nuestra experiencia, pero sin perdernos en reacciones viejas y rutinarias. El objetivo es estar abiertos, no sólo al dolor, sino a todo lo demás.

P: A mí la meditación andando me resulta mucho más fácil que la meditación sentado, pero ¿se trata de «verdadera» meditación?

R: Se puede practicar meditación en cuatro posturas diferentes: sentado, de pie, andando o tumbado. Todas ellas son igual de «verdaderas», todas son una práctica completa en sí mismas. Lo que las diferencia es, obviamente, la energía. Lo más seguro es que meditar tumbado genere poca energía, mientras que hacerlo caminando es la variedad que más energía produce. En ocasiones, se prefiere meditar andando en vez de sentado porque así se evita el sopor. También es una buena alternativa si se siente inquieto o necesita canalizar una energía adicional que perciba en su cuerpo. Caminar no dispersará esa energía, pero le ayudará a dirigirla para experimentar un equilibrio mayor.

P: Cuando practico la meditación andando me cuesta mucho no fijarme en todo lo que ocurre a mi alrededor. ¿Qué puedo hacer?

R: Hay ciertos momentos en los que algo del entorno nos llama mucho la atención. En ese caso, deberíamos dejar de caminar y prestarle toda nuestra atención durante unos momentos antes de dejarlo ir. Pero, si tiene que pararse cada diez segundos porque lo distrae un pájaro, una hoja o cualquier persona que se cruza, tiene

que cambiar el foco y prestar más atención a las sensaciones del movimiento. No debe cerrarse a lo que está pasando a su alrededor ni dejar que el entorno atrape su atención por completo; el objetivo siempre es encontrar un equilibrio.

P: A veces, cuando medito después del trabajo, siento el cuerpo tenso y agitado, y me distraigo con facilidad. ¿Mejoraría la calidad de mi meditación si hiciera algo de yoga o algún otro estiramiento primero?

R: Que haya identificado eso sobre usted mismo ya es un buen comienzo. Si tiende a sentirse inquieto desde el principio, en primer lugar le sugeriría que realizara una meditación andando antes de sentarse. También podría sustituir toda la sesión por una meditación andando, si le es posible.

Otra opción: justo antes de comenzar la meditación sentado, tómese cinco o diez minutos para estirar el cuerpo o adopte un par de posturas de yoga que conozca para librarse de las tensiones. Estírese como le pida su cuerpo. Después, acomódese en la postura de meditación sentada y empiece su sesión. Observe si su cuerpo se ha calmado lo suficiente como para liberarse y que pueda prestarle atención a la respiración. Por supuesto, si siente agitación o incomodidad mientras está sentado, intente coexistir con esos sentimientos de forma equilibrada y ver qué puede aprender de ellos.

P: A veces me duelen mucho la espalda y las rodillas cuando me siento con las piernas cruzadas, tanto que tengo que dejarlo. ¿Debería sentarme en una silla?

R: Puede sentarse en una silla o puede probar a esperar si le duelen menos las rodillas cuando se familiarice un poco más con la posición de las piernas cruzadas. También debería comprobar si su cuerpo está bien apoyado y si su alineación es la correcta; tal vez

necesite cojines bajo las rodillas o sentarse sobre otro para tener más altura. También puede experimentar e intentar aprender de la incomodidad. Ubíquela con precisión en su cuerpo. Conviva con esa sensación durante unos momentos y observe si algo cambia. Al analizarla, puede que note que se hace más fuerte o más débil, que se mueve o que permanece igual. Aproxímese a esa sensación con un espíritu de exploración: ¿qué estoy experimentando realmente? ¿Es del todo desagradable? ¿No hay nada cómodo en esa sensación? ¿Cambia? Examine lo que se está diciendo a usted mismo sobre el dolor. «No debería padecerlo. Odio este dolor. Si lo sigo sufriendo durante media hora no podré levantarme de aquí.» Intente hacer una nota mental silenciosa de lo que está experimentando en ese momento directamente, sin juzgarlo, añadirle nada, sin aferrarse a ello ni apartarlo. Una vez que haya observado la sensación, devuelva su atención a la respiración. Si le parece que está luchando contra el dolor, odiándolo, es mejor que cambie de postura y empiece de nuevo. Pero intente percibir lo que ocurre cuando no se relaciona con el dolor de la forma habitual y, en vez de eso, lo observa con la mente abierta.

Para llevar

Para la mayoría de nosotros, el *mindfulness*, o lo que es lo mismo, la atención plena, es algo fugaz. Lo conseguimos durante un momento y después nos perdemos durante un largo período de tiempo preocupándonos por el pasado, el futuro o nuestros problemas; vemos el mundo a través de las gafas que nos ponen las asunciones que llevamos con nosotros desde hace mucho tiempo. Con esta práctica, trabajamos para cambiar el equilibrio de fuerzas, para poder concentrar nuestra atención y fijarla con más frecuencia. El *mindfulness* no es difícil; sólo tenemos que acordarnos de ponerlo en práctica.

Una persona que acababa de empezar a practicar la meditación, un abogado, me dijo que la meditación consciente lo llevaba a centrarse en pequeños detalles físicos que antes ignoraba. «Yo, que siempre he sido un cascarrabias, me he dado cuenta de que agradezco mucho cosas como una leve brisa o el sol calentándome la nuca. El otro día me propuse prestar atención al sol y al viento y a lo agradables que me resultaban cuando iba de mi despacho a una reunión que presentía que podía ser tensa. Llegué allí con una mentalidad mucho más positiva y abierta para escuchar el punto de vista de la otra persona. El encuentro fue mucho mejor de lo que esperaba. En la facultad de Derecho no hay una asignatura sobre aprovechar las ventajas del sol y el viento.»

Muchas veces la gente piensa: «No tengo el tipo correcto de *mindfulness*, el nivel adecuado de concentración». El progreso no tiene que ver con los niveles, sino con la frecuencia. Si somos capaces de recordar que debemos estar atentos y presentes, si podemos ir añadiendo momentos de *mindfulness* a nuestra vida, eso marcará la diferencia. Olvidamos el *mindfulness* incontables veces al día, así que nos perdemos en nuestras reacciones o desconectamos de lo que está ocurriendo. Pero en cuanto nos damos cuenta de que lo hemos perdido, ya estamos en el camino de recuperarlo; ese reconocimiento es la esencia. Así podremos empezar de nuevo.

Tercera semana

El *mindfulness* y las emociones Enfrentarse a los pensamientos y sentimientos



He oído varias definiciones fantásticas del *mindfulness*. Sylvia Boorstein, maestra y escritora, lo describe como una «atención despierta ante lo que está ocurriendo dentro y fuera para poder responder desde un lugar de sabiduría». El maestro de zen y poeta vietnamita Thich Nhat Hanh dice: «A mí me gusta definir el *mindfulness* como la energía que nos ayuda a estar ahí al cien por cien; la energía de la verdadera presencia». Pero mi definición favorita es la de un alumno de quinto curso del colegio Piedmont Avenue Elementary School de Oakland, California (EE.UU.). En 2007, el colegio puso en funcionamiento un programa piloto que les ofrecía a los niños la oportunidad de participar en un programa de cinco semanas de formación en *mindfulness*. Las clases las impartía un maestro de meditación que visitaba las aulas dos veces a la semana para realizar sesiones de quince minutos sobre cómo conseguir «respiraciones suaves y cuerpos quietos». Los alumnos adiestraban su atención centrándose en la respiración y sintiendo las emociones que les surgían. El maestro les pedía que cultivaran la compasión reflexionando («tomándose un momento») antes de pegar a alguien en el recreo. «Iba perdiendo al béisbol y estuve a

punto de lanzar el bate. El *mindfulness* me ayudó en ese momento», le contaba un alumno a otro, según *The New York Times*. Un reportero le pidió a otro de los niños que participaban en el programa que definiera el *mindfulness*. «Es no pegar a nadie en la boca», respondió el muchacho de once años.

Esa respuesta es sabia, amplia y profunda. Ilustra uno de los usos más importantes del *mindfulness*: ayudarnos a manejar las emociones difíciles. Nos sugiere la posibilidad de encontrar el hueco entre el acontecimiento desencadenante y nuestra respuesta condicionada usual ante él; también nos propone que usemos esa pausa para recuperar el control de nosotros mismos y cambiemos nuestra respuesta. Y eso demuestra de una forma muy real que somos capaces de aprender a tomar mejores decisiones.

«No sabe qué hacer con su energía», se lamentaba la madre de un alumno en una reunión de padres. Explicó que su hijo solía recurrir rápidamente a la violencia cuando se sentía confuso o frustrado. Pero el entrenamiento en *mindfulness* estaba cambiando ese patrón. La madre nos contó que, un día, después del colegio, el niño le había dicho: «Mamá, me estoy tomando un momento».

Eso es lo que pretende recordarnos la práctica del *mindfulness*: trabajar con las emociones durante nuestras sesiones de meditación mejora nuestra capacidad de reconocer un sentimiento justo en el momento que empieza, no tras quince acciones provocadas por dicha emoción. Entonces podemos pasar a desarrollar una relación más equilibrada con ese sentimiento: ni dejar que nos supere hasta hacernos atacar de forma precipitada, ni ignorarlo porque nos dé miedo o nos avergüence.

Se aprende mucho en ese lugar intermedio y consciente. Empezamos a descubrir —como el niño del colegio de Oakland— que podemos tomarnos un momento para volver a centrarnos en nuestros cuerpos (con un rápido examen corporal como el que aprendimos la semana anterior o siguiendo unas cuantas respiraciones), reconocer lo que sentimos, identificar nuestras reacciones habituales (tanto si se trata de explotar cuando estamos

frustrados como de enfadarnos interiormente cuando nos critican) y, tal vez, decidir tomar un curso de acción diferente.

Cuando empecé a practicar meditación, tenía sólo dieciocho años y, aunque sabía que era profundamente infeliz, no era consciente de las diferentes corrientes que se mezclaban en mi interior: la pena, la ira, el miedo... Tan sólo percibía una fuente única y aparentemente sólida de tristeza. Entonces, a través de la meditación, empecé a buscar en mi interior con más claridad y a detectar los diferentes componentes de mi pena. Lo que encontré me desestabilizó tanto que me acerqué a mi maestro, S. N. Goenka, con decisión y le espeté acusatoriamente: «¡Yo no sentía toda esta ira antes de empezar a meditar!». Pero claro que aquella enorme ira estaba ya en mi interior: mi madre había muerto, apenas había conocido a mi padre y casi no sabía quién era yo misma. La meditación me había permitido sacar toda aquella angustia. Cuando lo culpé a él, el maestro Goenka se limitó a reírse; después me recordó las herramientas con las que en ese momento ya contaba para enfrentarme a los sentimientos difíciles que hasta el momento había mantenido ocultos, más a mí misma que a los demás. Podía empezar a forjar una relación diferente con mis emociones, a encontrar el equilibrio entre negarlas y dejarme llevar por ellas, porque ya las había aceptado.

Había dado el primero de los cuatro pasos cruciales para enfrentarse a las emociones de forma consciente: reconocer lo que estaba sintiendo. No se puede saber cómo manejar una emoción si no se reconoce que la estamos sintiendo.

El segundo paso es la aceptación. Tendemos a resistirnos ante ciertos sentimientos, o a negarlos, sobre todo si son desagradables. Pero en nuestra práctica de la meditación tenemos que estar abiertos a cualquier emoción que surja. Si se experimenta enfado, eso es lo que se debe utilizar como vehículo para el *mindfulness*; si lo que siente es aburrimiento, utilízelo. No debemos culparnos si nos asalta una emoción problemática; hay que recordar que las emociones surgen tanto si les damos permiso como si no. No

tenemos el poder de declarar: «Ya he sufrido suficiente, ¡basta de penas!» o «¿Sentimientos de traición desde el divorcio? Se acabaron. Nunca más».

El tercer paso es investigar la emoción. En vez de salir huyendo de ella, debemos acercarnos, observarla con un interés ecuánime. Para hacer lo necesario para tomarnos un momento, no sólo debemos abstenernos de repetir nuestra reacción habitual, sino que también tenemos que desengancharnos del objeto del sentimiento. Nuestra reacción típica cuando nos vemos atrapados por una emoción fuerte, en vez de examinar el sentimiento en sí mismo, es la de fijarnos en el desencadenante o en el objetivo mientras nos decimos: «Estoy tan furiosa por esto o por lo otro que le voy a contar a todo el mundo lo que ha hecho y lo voy a destruir». Si ni nos apartamos de las situaciones negativas ni nos regodeamos en ellas, reaccionaremos con una nueva forma de inteligencia en vez de con la misma respuesta refleja de siempre. Por lo general, no es una cuestión de resolver problemas; a menudo, las dificultades se disuelven cuando de alguna forma cambiamos nuestra relación con ellas.

Poco después de que abriéramos nuestro centro de retiro, la Insight Meditation Society, uno de mis maestros de la India, un hombre llamado Anagarika Munindra, vino a visitarnos. En aquel momento, yo volvía a experimentar oleadas de ira que me asaltaban durante la práctica de la meditación. Cuando se lo conté a Munindra-Ji y le dije que aquello me resultaba angustiante, él me respondió: «Imagínate que una nave espacial aterriza en el césped de tu casa y que de ella salen unos marcianos que van hacia ti para preguntarte: “¿Qué es la ira?”. Así es como debes enfrentarte tú a esa emoción. No debes decirte: “Es censurable”, “Es terrorífica” o “Está justificada”, sino, simplemente, “¿Qué es eso que llamamos ira? ¿Qué es este sentimiento?”».

Si observamos la ira o estudiamos cualquier otra emoción fuerte siendo conscientes de dónde la sentimos en el cuerpo, lo más probable es que nos demos cuenta de que no se trata de un solo

sentimiento, sino de un compuesto de varios. La ira incluye momentos de tristeza, de impotencia, de frustración y de miedo. Lo que parece tan sólido y tan implacable, tan inflexible y permanente, es en verdad algo que se mueve y que cambia (sé que ya lo he dicho antes, pero nunca viene mal recordarlo). Cuando nos damos cuenta de eso, empezamos a sentir que las emociones fuertes o dolorosas son mucho más manejables de lo que imaginábamos.

La aceptación nos lleva al cuarto paso: no identificarnos con la emoción. La vergüenza o la decepción que siente hoy no es la historia de su vida, la última palabra sobre quién es o quién puede llegar a ser. En vez de confundir un estado temporal con su ser total, llegará a tomar conciencia de que las emociones surgen, duran unos momentos y después desparecen. Experimentará miedo y después dejará de sentirlo. Experimentará rencor y después ese sentimiento desaparecerá.

Los cuatro pasos para enfrentarse a una emoción a través del *mindfulness* (reconocimiento, aceptación, investigación y no identificación —a algunos maestros les gusta utilizar el acrónimo RAIN, formado con las iniciales de los cuatro pasos) también pueden aplicarse a los pensamientos. Tendemos a identificarnos con nuestros pensamientos de una forma en la que no lo hacemos con nuestros cuerpos. Si nos sentimos afligidos y se nos pasan por la cabeza muchos pensamientos tristes, nos decimos: «Soy una persona triste». Pero si nos damos un golpe en el codo no nos decimos: «Soy un codo lastimado». Pensamos que somos nuestros pensamientos. Nos olvidamos, o nunca hemos sido conscientes, de que hay un aspecto de nuestras mentes que observa nuestros pensamientos cuando surgen y, después, se van. El objetivo del *mindfulness* es entrar en contacto con esa capacidad de observación. En ocasiones les pido a mis alumnos que imaginen que cada uno de sus pensamientos es un visitante que llama a la puerta de su casa. No viven allí: podemos saludarlos, reconocerlos y ver cómo se marchan.

La práctica del *mindfulness* no pretende eliminar el pensamiento, sino ayudarnos a saber lo que estamos pensando cuando lo pensamos, igual que queremos tener conciencia de lo que estamos sintiendo en el momento en que lo sentimos.

El *mindfulness* nos permite observar nuestros pensamientos, ver cómo uno lleva al siguiente, decidir si estamos recorriendo un camino que no nos conviene y, si es así, dejarlo ir y cambiar de dirección. Nos deja ver que lo que somos es mucho más que un pensamiento de miedo, enfado o envidia. Podemos descansar en la conciencia del pensamiento, en la compasión que nos dedicamos a nosotros mismos si el pensamiento nos hace sentir incómodos, y en el equilibrio y la sensatez que demostramos al decidir si queremos actuar o no sobre el pensamiento y cómo deseamos hacerlo.

Las primeras figuras de las emociones difíciles

A lo largo de la historia, sabios observadores de la conducta humana han señalado una y otra vez hacia un núcleo de tendencias humanas nocivas que son obstáculos para la felicidad. Se trata de estados mentales que nos distraen en la práctica de la meditación y que provocan que nos equivoquemos en el resto de nuestra vida. A grandes rasgos, podría decirse que son: el deseo, la aversión, la pereza, la inquietud y la duda. Se manifiestan de varias formas, muchas de las cuales reconocerá inmediatamente. El deseo incluye la avaricia, la necesidad de aferrarse, el anhelo y el apego. La aversión puede mostrarse en forma de odio, ira, miedo o impaciencia. La pereza no sólo es falta de ganas de hacer algo, sino también la insensibilidad, la desconexión o el sentirse abrumado: «Esto va a ser difícil; mejor me voy a echar un sueñecito primero...». La inquietud se manifiesta en forma de ansiedad, preocupación, irritabilidad o agitación. El tipo de duda de la que hablamos no es un cuestionamiento sano, sino la incapacidad de tomar una decisión o adquirir un compromiso. La duda hace que nos

sintamos permanentemente atrapados porque no sabemos qué hacer a continuación, impide que nos impliquemos de forma total (en las relaciones o incluso en la práctica de la meditación) y nos roba la experiencia profunda.

Me gusta compartir con mis alumnos una historia real que cuenta Sylvia Boorstein para ilustrar cómo operan esos cinco obstáculos en nuestras vidas. Una amiga suya salió de su apartamento una mañana para ir a trabajar. Cuando llegó a su coche, que estaba aparcado en la calle, se sobresaltó al darse cuenta de que le habían robado las cuatro ruedas. Su reacción inmediata fue irse al centro comercial más cercano y comprarse un par de pijamas de seda para consolarse. Sólo después de aquello se vio con fuerzas de volver a casa y llamar a la policía. Es un ejemplo perfecto del estado mental de deseo en plena acción: la mujer no pudo soportar la realidad de su situación hasta que se hubo fortalecido satisfaciendo una necesidad material.

Boorstein continuaba la historia imaginando cómo reaccionarían ante la misma situación otras personas que estuvieran condicionadas por los demás obstáculos.

Un individuo con tendencia a la agresividad (ira), se pondría furioso, le daría patadas al coche y después increparía a los vecinos por no haberse dado cuenta del robo.

Una persona perezosa simplemente no podría enfrentarse al hecho de que le hubieran robado las ruedas. Volvería a su apartamento, llamaría al trabajo para decir que está enferma y después se metería en la cama el resto del día.

Alguien que sufriera de ansiedad entraría en una espiral descendente. Pensaría: «Hoy son las ruedas, mañana será el coche y después yo».

Un sujeto propenso a la duda se lanzaría a una letanía de culpas y cuestionamientos a posteriori: «¿Por qué siempre hago esas elecciones tan malas? ¿Por qué habré aparcado ahí? ¿Por qué vivo aquí? Todo esto es culpa mía». Se sentiría confundido e inseguro e incapaz de llevar a cabo ninguna acción que remediara la situación.

Podríamos titular esta historia «Compulsivo, Gruñón, Perezoso, Ansioso y Dudoso». En ocasiones, puede que nos sintamos como si estuviéramos luchando contra los cinco obstáculos a la vez. Pero, a pesar de los muchos problemas que nos surgen en la mente, no debemos culparnos o juzgarnos. La práctica del *mindfulness* nos enseña a identificar esos obstáculos y nos aclara que son simplemente estados pasajeros de la mente. Una vez que los reconocemos, ya podemos decidir si queremos actuar o no con respecto a ellos y cómo.

INDICACIONES

Durante la tercera semana, añade un quinto día de práctica con una sesión de al menos veinte minutos. Incorpore a su práctica una de las meditaciones sobre pensamientos o emociones a través del *mindfulness* que aprenderá esta semana.

En general, cuando en nuestras vidas surgen obstáculos, nos vemos tan inmersos en el contenido, en la historia, que no prestamos atención a las sensaciones del estado en sí mismo. Por ejemplo, nos vemos enganchados al objeto de nuestro deseo: «Me gusta mucho ese coche. ¿Le pongo esta tapicería o la otra? ¿Y el equipo de sonido? Es caro, pero es que me encanta. ¿Y cómo me las voy a arreglar con los pagos? Da igual, lo quiero». Pero deberíamos centrar nuestra atención en la pregunta más importante: «¿Qué sensaciones me transmite el querer algo con tanta intensidad?». La práctica del *mindfulness* consiste en utilizar el propio estado (en este caso el sentimiento de deseo) como objeto de meditación. ¿Puede sentir la codicia exacerbada, la vulnerabilidad, el malestar y la inseguridad que forman parte de la avaricia, del intentar aferrarse a algo? ¿Es capaz de limitarse a estar con esos sentimientos y no implicarse en la historia?

Introducción a la práctica

Esta semana vamos a practicar la coexistencia con las emociones y los pensamientos, aunque sean intensos y difíciles. Se trata de estar con ellos de una forma abierta, permisiva y que nos ayude a aceptarlos. Para muchos de nosotros eso es lo opuesto al «modo predeterminado»: apartar los sentimientos incómodos porque nos producen miedo o irritación y hacer todo lo posible para alargar eternamente las experiencias agradables.

También vamos a continuar con la práctica del *mindfulness* de la semana pasada. Queremos distinguir lo que está ocurriendo de verdad en el momento de los añadidos que nosotros le incorporamos: la vergüenza, las proyecciones hacia el futuro o la creación de toda una autoimagen negativa a partir de un instante o de una emoción pasajera. Cualquiera de esas reacciones habituales añaden una carga extra a la tensión que ya acompaña de por sí a una situación dolorosa. Hace poco, un amigo perdió su trabajo, algo que ya es complicado y provoca bastante miedo pero, además, transformó la crisis económica mundial en una prueba definitiva de que él era incapaz de hacer nada bien. La meditación *mindfulness* le ayudó a darse cuenta de la mentira que se estaba contando a sí mismo: «Es culpa mía que me despidieran. Siempre tengo la culpa de todo». Cuando se percató de aquello y lo examinó con detenimiento, pudo empezar a encontrar agujeros en lo que parecía una lógica sólida como una roca. Sólo entonces reunió la confianza que necesitaba para buscar un nuevo trabajo. En nuestra práctica, intentamos hacernos conscientes de esos añadidos y dejarlos ir. Cultivamos el *mindfulness* para que nos ayude a distinguir la experiencia real de la historia que nos contamos a nosotros mismos.

En la meditación *mindfulness*, deberá observar con interés, curiosidad y compasión qué es lo que siente y después dejarlo ir sin recriminaciones («¡Soy una persona horrible!»), sin aferrarse a ello («¿Cómo puedo lograr que se mantenga esta sensación de paz?») y sin ponerse a pensar en su significado o en trazar un plan (aunque

puede hacer ambas cosas más tarde, después de la sesión de meditación). La meditación *mindfulness* no elimina los sentimientos difíciles ni prolonga los agradables, sino que nos ayuda a aceptarlos como cosas pasajeras y momentáneas. Nuestro objetivo no es ni engancharnos a ellos ni derrotarlos ni hacerlos desaparecer, sino prestarles atención de una forma más plena y profunda.

Cuando empecemos a trabajar con las emociones, percibiremos sólo las más obvias, los grandes sentimientos: la cólera, la pena, la alegría, el miedo. Según vayamos avanzando, distinguiremos mezclas más sutiles: impaciencia, encaprichamiento, aturdimiento, arrepentimiento, anhelo, ternura. Utilizando los cuatro pasos para abordar una emoción (aceptación, reconocimiento, investigación y no identificación), podremos experimentarlas con matices, sin ahogarnos en ellas. La práctica del *mindfulness* amplía nuestra zona de comodidad, y eso contribuye a que desarrollemos la capacidad de convivir con cualquier cosa que nos surja.

La meditación sobre las emociones

En esta meditación, buscamos un estado de conciencia equilibrado: tranquilo y apacible, pero también alerta y despierto, conectado con lo que sucede en nuestro interior. Piense en cómo se siente cuando consigue encontrarse verdaderamente a gusto corriendo, cuando disfruta nadando, bailando o cortando verdura para una gran ensalada.

Adopte una postura de meditación cómoda, sentado o tumbado boca arriba. Cierre los ojos o baje la mirada, si lo prefiere. Céntrese en la conciencia de su cuerpo. Haga un examen que vaya de la cabeza a los pies, como aprendimos la semana pasada, si eso le ayuda a sentirse más centrado. Sea consciente de los sonidos que surgen y, después, vuelva a centrar la atención en la respiración. Si lo desea, utilice las notas mentales «Dentro..., fuera» o «Subir..., bajar».

Observe el tono de los sentimientos de su mente. ¿Está tranquilo y en paz? ¿Se nota agitado? ¿Aburrido? ¿En su mente hay felicidad, tristeza o percibe neutralidad? Intente abrirse y reconocer el trasfondo emocional mientras sigue su respiración.

Sin dejar de seguir la respiración, sea consciente de cualquier emoción predominante. Si algún sentimiento es lo suficientemente fuerte como para apartar su atención de la respiración, conviértalo en el objeto de su meditación. Póngale nombre en una nota mental si eso le ayuda. Por lo general, solemos crear dos o tres notas mentales, dependiendo de la fuerza o la duración del sentimiento («Felicidad, felicidad; decepción, decepción; aburrimiento, aburrimiento»). Si desea más información sobre las notas mentales, consulte el recuadro sobre la técnica de tomarlas. Intente situar la emoción en su cuerpo: ¿qué sensación física la acompaña? ¿Tiene mariposas en el estómago o se le acelera el pulso? ¿Le pesan los párpados y se le hundan los hombros? (Si no le surgen emociones lo bastante fuertes como para distraerle, continúe siguiendo su respiración.) Esté con ese sentimiento de una forma tranquila y relajada. Para saber si en verdad lo está haciendo, escuche el tono de sus notas mentales. Si es duro o tenso («Celos, ¡celos!, ¡otra vez!»), haga un esfuerzo por tomar notas más relajadas. Otro enfoque útil es éste: cuando haya localizado la emoción en su cuerpo (si, por ejemplo, tiene un nudo en el estómago a causa de la ansiedad), examine el resto de su organismo para ver si está acumulando tensión en alguna otra parte. Por ejemplo, ¿encorva los hombros como reacción a la respuesta original? Relajar de forma consciente esa tensión reactiva le ayudará a observar con más calma el objeto inicial, en este caso, el nudo de tensión en el estómago. Puede que incluso empiece a relajarse solo. El simple acto de la observación, en ocasiones, disipa el estrés, porque usted no se hunde en la emoción, sólo la observa. No está luchando contra la experiencia, sino interesándose por los sentimientos que llegan y se van, sean los que sean.

Si observar sus emociones comienza a resultarle abrumador, vuelva a seguir a su vieja amiga, la respiración. Puede recurrir a ella todas las veces que le resulte necesario durante la meditación.

Si está distraído a causa de algún dolor físico, fíjese en las emociones que le genere. Una punzada o un dolor pueden ir acompañados de un destello de impaciencia, irritación o pánico. Observe el sentimiento, nómbrelo y déjelo marchar. Vuelva a seguir la respiración.

Si se da cuenta de que está añadiendo un juicio («Estoy loco por sentirme así»), una condena o una proyección hacia el futuro, recuérdese que está bien sentir lo que sea que le haya surgido. Intente dejar ir esas reacciones y volver a la experiencia directa del momento: «¿Qué estoy sintiendo ahora mismo? ¿Cuál es la naturaleza de esa emoción? ¿Dónde se localiza en mi cuerpo?».

Vuelva a seguir su respiración. Después de unos momentos, termine la meditación y abra los ojos.

Durante el día, intente conectar con su paisaje emocional y notar la variedad de sus sentimientos.

La meditación evocando emociones difíciles

Siéntese o tumbese cómodamente con los ojos cerrados o abiertos. Centre su atención en la sensación que le produce la respiración en el lugar que le resulte más fácil; respire de forma normal y natural. Si le ayuda, utilice las notas mentales «Dentro..., fuera» o «Subir..., bajar».

Tras unos momentos de seguir la respiración, lleve conscientemente a su mente una sensación o una situación difícil y problemática, ya sea del pasado reciente o distante, algo que encierre una emoción intensa para usted: tristeza, miedo, vergüenza o ira. Tómese un momento para recordar la situación completa. Hacerlo no le hará sentir cómodo, pero oblíguese de todas formas. Si necesita un respiro, en cualquier momento puede volver a seguir su respiración.

¿Qué sensaciones corporales acompañan a las emociones de esa situación que ha evocado? Intente identificar el lugar de su cuerpo en el que las siente. Cuando observa la emoción que ha surgido, ¿se le queda la boca seca? ¿Se le acelera la respiración? ¿Aprieta los dientes? ¿Se le forma un nudo en la garganta? Pase lo que pase en su cuerpo, percíballo. Si es capaz de sentir la emoción en el cuerpo (cosa que no siempre podemos hacer), le proporcionará una forma concreta a partir de la que separarse de la historia y observar la naturaleza cambiante de la emoción.

Céntrese en la parte del cuerpo donde las sensaciones sean más fuertes. No tiene que hacer nada con respecto a las sensaciones, sólo ser consciente de que están ahí. Una vez que su atención haya pasado a sus sensaciones corporales, dígame: «Está bien; sea lo que sea, está bien. Puedo sentirlo sin apartarlo o verme arrastrado por ello». Permanezca con la conciencia de los sentimientos de su cuerpo y de su relación con ellos, acéptelos, déjelos estar y ábrase a ellos. Al cabo de un rato, ¿cambian las sensaciones?; si es así, ¿cómo?

Recuerde que, a menudo, lo que siente no es una sola emoción; el dolor puede incluir momentos de pena, de miedo, de impotencia, tal vez incluso de alivio, de anticipación o de curiosidad. Intente dividir el sentimiento en sus diferentes componentes. Fíjese en todas las cosas distintas que experimenta. ¿Hay algún estado mental positivo mezclado con otros que sean mayoritariamente negativos? ¿Alguno que condimente los positivos? Permanecer con el sentimiento y desenmarañar sus diferentes componentes puede llevarle a darse cuenta de que lo que usted creía que era un grueso muro de sufrimiento resulta ser una combinación de emociones que cambian de modo constante. La sola percepción de ese hecho hace que los sentimientos sean más fácilmente abarcables.

Puede que se dé cuenta de que se resiste a esas emociones difíciles y a las sensaciones corporales que las acompañan apartándolas o avergonzándose de ellas. O tal vez se vea

arrastrado por esos sentimientos y reviva una discusión o la rabia, la impotencia o la humillación.

LA TÉCNICA DE TOMAR NOTAS MENTALES

Las notas mentales son una forma de reconocer con rapidez cualquier cosa que surja en el momento presente. Cumplen dos objetivos: el primero es establecer una esfera de conciencia, un pequeño espacio interior de calma donde no nos veamos arrastrados por un pensamiento o sentimiento, donde no reaccionemos ante él, pero podamos identificarlo, nombrarlo y seguir adelante; el segundo es que tomar notas nos proporciona una especie de sistema de retroalimentación instantáneo: vemos si estamos poniéndole etiquetas a nuestras experiencias con una aceptación abierta («Sí, esto es lo que está ocurriendo ahora mismo») o con inquietud y resentimiento («¡Oh, no! ¡Envidia otra vez no!»). Si oímos ese tono de juicio o de autocrítica, podemos dejarlo ir y respondernos de una forma más amable y ecuánime («Ah, hay envidia»). Intente hacer que esas notas sean un reconocimiento cálido y abierto.

Pero también desempeñan una tercera función interesante: al igual que otros muchos aspectos del proceso de meditación, nos recuerda de forma vívida y eficaz que las cosas cambian continuamente. Le surgirán muchos pensamientos y emociones, los notará y, durante el curso de una sesión de meditación, se irán algunos muy agradables y otros tristes o neutrales. Llegan y desaparecen. Nuestra tarea consiste tan sólo en notarlos sin hacer juicios, en ver la verdad de ese preciso momento y después respirar. Cuando empecé a practicar la meditación dejé que las notas mentales, un método realmente simple para tratar con la distracción, se convirtieran en una distracción en sí mismas. Me sentaba y pensaba: «¿Lo que estoy sintiendo es dolor o incomodidad? No se puede decir que se trate de agonía, ésa es una palabra demasiado fuerte, pero ¿y angustia?». Me convertí en un diccionario que se perdía por completo la experiencia de la meditación. Pronto aprendí que el objetivo no es encontrar la palabra exacta; tan sólo se trata de un apunte para reconocer lo que surge en el momento y evitar que nos veamos arrastrados por la marea del pensamiento. La nota no tiene que ser elaborada, es un simple acto silencioso de reconocimiento: «Ah, esto es lo que está ocurriendo ahora mismo: hay tristeza, hay recuerdos».

Como uno de mis alumnos se apresuró a apuntar muy alegremente, las notas mentales son en sí mismas una forma de

pensamiento. «¿Pero no se supone que tenemos que trabajar para dejar ir todos los pensamientos mientras meditamos?», me preguntaron entonces. Les respondí que, en efecto, las notas mentales son un pensamiento, pero una variedad que ayuda a que mantengamos la conciencia y que evita que nos perdamos y nos dejemos arrastrar. Unas notas bien hechas nos devuelven al momento y a nuestra respiración.

No use las notas mentales de manera continua; suele ser suficiente con tomar una nota breve de cada pensamiento o sentimiento. En ocasiones, las notas mentales pueden ser una buena forma de conectar de manera rápida y clara con nuestra experiencia inmediata.

Quizá las emociones que despiertan el pensamiento o la situación sean tan tristes que le hagan empezar a llorar. No importa, es parte de su experiencia. Puede tomar conciencia de cómo se relaciona con las lágrimas: cómo reacciona su cuerpo, qué mezcla de emociones acompaña al llanto, qué historias se cuenta a usted mismo sobre ese lloro. Tal vez haya algo más mezclado con esa tristeza: arrepentimiento, irritación o miedo a que las lágrimas no paren.

Si se siente abrumado por las emociones, utilice la conciencia de su respiración para centrar la atención en su cuerpo. Eso le ayudará a volver al momento presente. Si se sorprende pensando: «Siempre me voy a sentir así» o «Si fuera más fuerte/más paciente/más listo/más indulgente, no me sentiría así», vuelva a la simple verdad del momento sentándose y siguiendo su respiración. Intente reconocer que la emoción es un estado temporal, no todo su ser.

Cuando esté preparado, abra los ojos. Inspire hondo y relájese.

Durante el día, si le asaltan emociones difíciles, intente aplicarles estas habilidades de conciencia.

La meditación sobre emociones positivas

Para conseguir la resistencia necesaria para enfrentarse a las dificultades (por ejemplo, tener un amigo al que no podemos ayudar o un día lleno de cambios repentinos fuera de nuestro control),

debemos encontrar y alimentar nuestras partes positivas y esforzarnos por prestar atención a las emociones y experiencias positivas que nos proporcionen placer.

Con demasiada frecuencia nos centramos en lo que está mal o en las experiencias negativas y desagradables. Tenemos que hacer un esfuerzo consciente para incluir también lo positivo. No tiene que ser una pugna fingida o que niegue los problemas reales. Sólo debemos prestarle atención a los aspectos de nuestro día que solemos pasar por alto o ignorar. Si nos hemos parado a disfrutar de los momentos de placer (una flor que asomaba entre unos adoquines, un cachorro tocando la nieve por primera vez, el abrazo de un niño), ahora tendremos recursos para experimentar de nuevo esa alegría. Puede que esa capacidad de percibir lo positivo esté algo desentrenada en algunos casos, pero no hay problema. Practicamos la meditación precisamente para ejercitar ese tipo de cosas.

Siéntese o tumbese en el suelo en una postura relajada o cómoda. Puede tener los ojos abiertos o cerrados.

Ahora despierte en su mente una experiencia placentera que haya tenido recientemente, una que implique una emoción positiva, como por ejemplo felicidad, alegría, comodidad, satisfacción o gratitud. Tal vez se trate de una comida extraordinaria, de revivir el momento en que se tomó una taza de café o de un rato que haya pasado con sus hijos. Quizá haya algo en su vida por lo que se sienta especialmente agradecido: un amigo que siempre ha estado ahí para usted, una mascota que se alegra al verle, un atardecer bellísimo, un momento de tranquilidad. Si no se le ocurre ninguna experiencia positiva, sea consciente de que se ha regalado el tiempo para poder practicar la meditación en ese mismo momento.

Tómese unos instantes para valorar la imagen que le haya acudido a la mente al pensar en una experiencia agradable. Vea cómo se siente con ese recuerdo. ¿En qué parte de su cuerpo surgen las sensaciones? ¿Cuáles son? ¿Cómo cambian? Centre su atención en la parte del cuerpo donde sean más fuertes.

Permanezca con la conciencia de sus sensaciones corporales y de su relación con ellas; ábrase a ellas y acéptelas.

Ahora, fíjese en qué emociones le surgen cuando despierta en su mente esa experiencia. Puede que experimente un momento de excitación, de esperanza, de miedo, de querer más. Sólo observe cómo esas emociones crecen y después se van. Todos esos estados son temporales y cambiantes.

Quizá sienta desasosiego por permitirse a usted mismo sentirse demasiado bien; tal vez tenga miedo a que después llegue la mala suerte; puede que sienta culpa porque crea que no merece esa felicidad. En esos momentos, practique recordando los sentimientos de alegría y placer y permitiéndose crear un espacio para ellos. Reconózcalos y experimente esas emociones por entero.

Fíjese en qué pensamientos están presentes cuando despierta en su mente lo positivo. ¿Tiene la sensación de estar menos encerrado o estancado en sus hábitos? ¿O tal vez se ve cayendo otra vez en pensamientos sobre lo que fue mal en su día, lo que le decepcionó? Puede que esos pensamientos le resulten más cómodos por lo familiares. Si es así, tome nota de ello.

¿Su mente intenta construir historias alrededor de las experiencias positivas o placenteras? ¿Se dice a sí mismo, por ejemplo: «No me merezco este placer hasta que deje mis malos hábitos» o «Tengo que encontrar una forma de que esto dure para siempre»? Intente tomar conciencia de esos pensamientos añadidos y descubrir si es capaz de dejarlos ir y de limitarse a estar con el sentimiento del momento. No importa qué historia o añadido le surja, vuelva a su experiencia directa. Pregúntese: «¿Qué sensaciones están presentes en mi cuerpo? ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo? ¿Qué está ocurriendo?».

Puede acabar la meditación sentado y volviendo a la respiración para centrarse en ella delicadamente, como si la estuviera sosteniendo con mucho cuidado. Cuando esté preparado, abra los ojos.

Aplique esa habilidad de interés, curiosidad y atención minuciosos a sus acontecimientos del día. Disfrute todos los momentos positivos o placenteros, incluso aquellos que le parezcan muy pequeños.

La meditación pensativa

Siéntese o tumbese cómodamente. Puede cerrar los ojos o mantenerlos abiertos, lo que le haga sentir más a gusto. Sienta el espacio en el que está sentado, que le toca desde todas las direcciones (no hace falta que extienda los brazos para tocarlo de verdad). Sienta el suelo que tiene debajo. Note cómo la tierra le da apoyo; puede confiar en ese sostén sin tener que crearlo por usted mismo.

Deje que su atención se centre en la sensación de la respiración. Perciba que la respiración va y viene siguiendo su propio ritmo, llenando todo su cuerpo y después abandonándolo, conectándole con el entorno. La recibe y la deja ir. Ocurre sin que lo controle; relájese y deje que ocurra.

Vea qué pensamientos están presentes en su conciencia. Puede pensar en ellos como acontecimientos que se encadenan en su mente. Cuando le surja uno que sea lo suficientemente fuerte como para apartar su atención de la respiración, considérela como un simple pensamiento. Puede tomar nota de él («pensamiento, pensamiento») sin tener en cuenta su contenido. Tanto si es un pensamiento precioso como uno horrible, no es más que un pensamiento. Si es capaz, tome nota del pensamiento de una manera más concreta: planificación, recuerdo, preocupación, anticipación... No se esfuerce por encontrar la palabra correcta, pero si le acude una a la mente con claridad, úsela y fíjese en qué ocurre cuando tome nota de ella. No tiene que juzgarse a usted mismo, ni perderse en el pensamiento, ni elaborarlo; reconózcalo como un pensamiento sin más. Déjelo ir tranquilamente y devuelva su atención a la sensación de la respiración.

Algunos de nuestros pensamientos pueden ser tiernos y cariñosos, otros perjudiciales y dolorosos, pero todos son pensamientos. Recuerde la imagen de la comparación con las nubes que cruzan el cielo. Algunos son ligeros y esponjosos, muy atractivos; otros son amenazadores y traen malos augurios. Pero usted puede dejar que todos se vayan flotando. Véalos, reconózcalos y déjelos ir, centrando su atención de nuevo en la sensación de la respiración.

Nuestra tendencia habitual es, o bien agarrarnos a un pensamiento y construir todo un mundo a su alrededor, o bien apartarlo y luchar contra él. En este momento debemos permanecer ecuanimes, equilibrados y tranquilos. Tan sólo debemos reconocer: «Es un pensamiento; no es lo que yo soy en realidad». Por muy intensos que sean, por su propia naturaleza los pensamientos son fugaces; sólo están de visita, surgen debido a un hábito o un condicionamiento. Hay que dejarlos marchar tranquilamente y concentrar de nuevo la atención en la respiración, una cada vez.

Vuelva a sentir el espacio en el que está sentado y cómo le envuelve. Perciba el suelo que hay debajo de usted y que le sirve de apoyo. Note cómo le toca el espacio, cómo le soporta la tierra. Puede experimentar estas cosas y confiar en ellas. Abra los ojos y relájese.

Reflexiones tras la tercera semana

La práctica del *mindfulness* nos permite ver nuestra vida de forma más clara y honesta. Y cuanto más clara sea nuestra visión, cuanto más información de primera mano tengamos sobre nosotros mismos y sobre el mundo, mejor capacidad tendremos para tomar buenas decisiones y menos fragmentados nos sentiremos. El escritor Jon J. Muth dice en su libro infantil *Zen Shorts*: «Cuando miras en un charco, si el agua está tranquila, podrás ver el reflejo de la luna. Si el agua está agitada, la luna se verá fragmentada y dispersa. Así

cuesta más ver la verdadera luna. Nuestras mentes son iguales. Cuando están agitadas no podemos ver el mundo como es de verdad». Es una obra que destila sabiduría ancestral.

Puede que reconozca que los pensamientos y emociones que le han surgido durante las meditaciones de esta semana son parte de patrones recurrentes; es como si estuviera oyendo lo que yo suelo llamar «viejas cintas» con la banda sonora habitual que ya mencioné en la introducción. Es útil reconocer que esas cintas forman parte de nosotros, e incluso ponerles nombre sin rencores: «Oh, mira, ahí está de nuevo la cinta de Todo en mí está mal (o Todo está bien excepto yo) o la de Reina del drama, Soy un fracaso, No se puede luchar contra el mundo, o la de ¿Por qué molestarme?». Una vez que reconozcamos esas viejas músicas e incluso les pongamos nombre, podremos recordarnos que esos pensamientos sólo están de visita, que no son lo que nosotros somos en esencia. No podemos evitar que nos visiten, pero sí podemos abrirles la puerta para que se vayan.

Tuve un alumno al que le gustaba mucho ponerles nombre a los patrones que descubría en su mente durante las sesiones de meditación *mindfulness*. Era un hombre de cincuenta y nueve años, contratista, que acababa de volver a estudiar para convertirse en jardinero. Un día me dijo: «Lo que nos dijo sobre las cintas lo reconocí al instante. Me di cuenta de que siempre estoy poniendo una que yo llamo *Un movimiento en falso*. Cuando hice la meditación que consistía en convocar en la mente una situación difícil, pensé en el último día del curso de jardinero. Me había esforzado muchísimo para tenerlo todo al día: un grueso cuaderno con una lista de plantas inmensa y un enorme informe sobre mis prácticas en un pantano local, donde me encargué de supervisar a los voluntarios. La profesora me alabó mucho, pero me dijo que podría haber organizado mejor las brigadas de trabajo y me hizo algunas sugerencias. Me sentí fatal. Para mí, aquello no era más que un fracaso total. Un comentario negativo había eliminado veinte cosas positivas. Durante la meditación sobre una emoción difícil,

mientras recordaba ese día, me di cuenta de lo familiar que me resulta el sentimiento de: “Un movimiento en falso y estoy perdido”. Todavía no sé por qué me pongo esa cinta, pero al menos ahora sé que lo hago».

La meditación es como entrar en una vieja buhardilla y encender la luz. Con ese haz podemos verlo todo: los hermosos tesoros que nos alegramos de haber rescatado, los rincones polvorientos y abandonados que nos hacen pensar «Será mejor que limpie un poco» y los recuerdos desafortunados de los que creíamos que ya nos habíamos deshecho. Y lo reconocemos todo con una conciencia abierta, amplia y llena de cariño.

Nunca es demasiado tarde para encender la luz. Nuestra capacidad para romper un hábito perjudicial o dejar de poner una vieja cinta no depende de cuánto tiempo llevemos escuchándola. El cambio de perspectiva no tiene que ver con el tiempo que lleve vigente la vieja forma de ver las cosas. Cuando acciona el interruptor de esa buhardilla, no importa que haya estado a oscuras diez minutos, diez años o diez décadas. La luz iluminará la habitación y hará desaparecer la oscuridad permitiéndole observar lo que antes era incapaz de ver. Nunca es demasiado tarde para tomarse un momento y echar un vistazo.

La meditación de no-acción

Y ya que está tomándose un momento, tómese algunos más.

El filósofo chino del siglo IV Chuang Tzu contaba la siguiente historia: había un hombre al que le desagradaba tanto ver su propia sombra y sus propias huellas que decidió deshacerse de ellos echando a correr y dejándolos atrás. Pero cada vez que pisaba el suelo, ahí había otra huella, y su sombra lo seguía sin la más mínima dificultad. Pensó que tal vez no corría con la velocidad suficiente, así que aceleró cada vez más, sin parar, hasta que al final cayó muerto de extenuación. No se dio cuenta de que, si

hubiera entrado en un lugar con sombra, la suya habría desaparecido y de que, si se hubiera quedado sentado y quieto, ya no habría más huellas unidas a sus pies.

Practicar la meditación mindfulness es tomar la decisión de quedarse quieto, de entrar en una sombra tranquila en vez de salir corriendo para huir de los pensamientos y los sentimientos difíciles. En ocasiones lo llamamos «meditación de no-acción». En lugar de vernos arrastrados por nuestras habituales reacciones condicionadas, nos quedamos observándolos en silencio, totalmente presentes, tocándolos calmadamente, dejando que nos toquen también y contemplando lo que ocurre de la forma más simple y más directa posible.

Alguien de la Insight Meditation Society creó una vez un eslogan jocoso que decía: «Es mejor no hacer nada que perder el tiempo». Me encantó. «No hacer nada», en este caso, significa no hacer muchas de las cosas que solemos hacer (como aferrarnos a una experiencia o escondernos de ella) para, así, poder conseguir nuevas perspectivas, introspecciones y fuentes de fuerza. Sentarse en silencio y observar de forma presente y consciente es una forma especialmente productiva de no «hacer» nada. El poeta Pablo Neruda habla de esto en su poema «A callarse»:

*Si no pudimos ser unánimes
moviendo tanto nuestras vidas,
tal vez no hacer nada una vez,
tal vez un gran silencio pueda
interrumpir esta tristeza,
este no entendernos jamás
[...]
tal vez la tierra nos enseñe
cuando todo parece muerto
y luego todo estaba vivo.*

Preguntas frecuentes

Pregunta: La instrucción sobre seguir la respiración y volver a ella cada vez que me distraiga está clara. Pero cuando un sentimiento aparece de repente y con tanta fuerza que se convierte en el objeto de la meditación, ¿se supone que tengo que analizarlo?

Respuesta: Cuando un sentimiento fuerte le aparte de la respiración, déjese ir con él. Intentar volver a la respiración sería una lucha demasiado complicada.

Imaginemos que la emoción es la envidia. En cuanto llega, empezamos a odiarla, a odiarnos a nosotros mismos y a intentar apartarla; si actuamos así, no aprenderemos mucho. De igual modo, si nos perdemos en ella y empezamos a imaginar situaciones en las que el objeto de nuestra envidia consigue cada vez más triunfos mientras nosotros caemos cada vez en peores humillaciones, tampoco vamos a aprender nada. El mindfulness nos coloca en un lugar intermedio en el que podemos plantearnos la pregunta «¿Qué es la envidia?». Pero no hace falta que intentemos averiguarlo con exactitud. La pregunta es más bien un desencadenante para observar lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Sentimos la envidia y la miramos sin dejar de observar nuestros pensamientos. Ésa es una de las razones por las que ciertas técnicas meditativas enfatizan el hecho de tomar notas mentales: nos proporcionan un método más concreto de decir «Oh, es envidia», y de manera que no nos perdamos en ninguno de los dos extremos (el de aferrarnos a ella o el de apartarla).

Cuando le asalte algún sentimiento con ese tipo de intensidad, permanezca con él y conviértalo en el objeto de su meditación. Pero, mientras permanece con él, le sugiero que vuelva a la respiración ocasionalmente, aunque sólo sea durante un momento. Una de las funciones de la respiración es ofrecerle un punto de referencia y un modelo: «Ah, vale. Así es como me siento cuando me limito a estar con algo, inhalo y exhalo como siempre, sin

perderme ni apartarme». De esa forma, retomará la conciencia equilibrada y podrá volver con ella a la envidia o a cualquier otro sentimiento que le haya surgido. Está bien ir pasando de una técnica a otra para recuperar el equilibrio siempre que lo necesite. No es necesario analizar; sólo observar y experimentar.

P: Mientras intento aceptar y experimentar completamente lo que está presente durante una sesión de meditación, ¿cómo puedo saber cuándo llega el momento de dejar a un lado la observación y el reconocimiento de los sentimientos y pensamientos que me han surgido y de volver a seguir la respiración?

R: A veces es complicado establecer el momento adecuado de dejar ir las cosas. Tendrá que confiar en su intuición y no presionarse para meditar de una forma absolutamente correcta. Si cultiva la conciencia, lo está haciendo bien. En términos de herramientas específicas para experimentar de manera plena lo que está presente, creo que utilizar las anotaciones mentales es muy útil. Por ejemplo, si me surge algo como una gran emoción o una cadena de pensamientos, me dedico tranquilamente a poner etiquetas («Alegría, alegría» o «Pensamiento, pensamiento») a un ritmo que mantiene mi atención dirigida hacia la experiencia. Pero, si empieza a perder interés por la experiencia que está observando o si siente que el equilibrio entre pensamiento, sentimiento y sensación se le escapa debido a que lo que le ha surgido está empezando a afectarle o a arrastrarle, éstas son señales claras de que es un buen momento para dejarlo ir y devolver su atención a la sensación de la respiración.

P: Durante mi práctica de la meditación, han resurgido antiguos sentimientos de miedo y de inseguridad sobre mí mismo. Aunque me he abierto a ellos y los he afrontado, los

**efectos perduran; sigo sintiéndome muy triste y lleno de dudas.
¿Cuál es la mejor forma de enfrentarme a esas emociones?**

R: Puede que en un primer momento no se lo parezca, pero el hecho de que broten el miedo y las dudas es bueno. Le proporciona la oportunidad de aprender a relacionarse con esos sentimientos de forma diferente, de practicar el no identificarse con ellos sino el observarlos con una curiosidad compasiva.

Abrirse a esos sentimientos no consiste sólo en dedicarles tiempo o en reflexionar sobre ellos hasta que consiga descubrir alguna forma de lograr que se vayan. Cuanto menos se aferre a esas emociones o se identifique con ellas («Oh, éste es mi verdadero yo. Los cincuenta impulsos generosos que he tenido hoy no cuentan. Soy una persona llena de miedos y de dudas»), más probabilidades habrá de que se desvanezcan. Pero todo depende de su relación con la experiencia, de cómo coexista con esos sentimientos.

Mi colega Joseph Goldstein suele hacer una sugerencia cuando se dan estos casos: si está pasando un momento muy malo, imagine que los pensamientos que surgen en su mente en realidad brotan en la de la persona que tiene a su lado. Es un experimento muy interesante, porque, cuando los pensamientos surgen en nuestras mentes, solemos experimentar un complejo conjunto de sensaciones: no nos creemos que aquello nos esté ocurriendo a nosotros, creíamos que ya nos habíamos deshecho de aquellos sentimientos hacía mucho tiempo, no sabemos qué hacer con ellos... Pero, si imaginamos que los pensamientos pertenecen a otra persona, nos decimos: «¡Oh, pobrecito! Seguro que lo está pasando mal. Ojalá sea feliz».

Así que la cuestión es: ¿qué va a hacer para renunciar a su vinculación o su identificación con esa emoción? Porque es probable que vuelva; esas cosas suelen estar muy arraigadas. Pero no importa cuántas veces regrese, porque usted ya cuenta con los medios para trabajar con ella de forma provechosa.

P: ¿La meditación puede ayudar con la depresión?

R: La depresión tiene muchas causas. Aunque es importante investigar su posible base bioquímica y considerar la opción de buscar ayuda psicoterapéutica, la meditación también puede resultar beneficiosa.

En un prestigioso estudio llevado a cabo por John D. Teasdale, el cofundador de la Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (MBCT, por las siglas en inglés de Mindfulness-Based Cognitive Therapy), en la Universidad de Oxford, un grupo de personas que sufría de depresión recurrente realizó un curso de formación en mindfulness de ocho semanas de duración. Otro grupo similar recibió una terapia cognitiva tradicional. En el grupo tratado con MBCT, se enseñaba a los pacientes a observar sus pensamientos sin juicios, sólo como sucesos de la mente; tan sólo el 37 por ciento de los integrantes de dicho grupo experimentaron una recaída, frente al 66 por ciento de los miembros del grupo de control sometido a terapia tradicional.

Muchos practicantes de meditación cuentan que se han beneficiado de ejercicios que les demuestran que su depresión está formada por muchos sentimientos distintos (la ira, la pérdida y la culpa, entre otros). Aunque también pueden surgir sentimientos dolorosos al separar las diferentes ramas de la depresión, una vez que se reconoce que está formada por varios estados cambiantes y no uno inmutable y abrumador, suele resultar más manejable. La compasión que se desarrolla en la meditación le permitirá tratar cualquier cosa que descubra en su interior, por muy dolorosa que sea, con mayor indulgencia. Hablaremos con más detenimiento de la compasión hacia uno mismo y hacia los demás en la cuarta semana. Si su depresión es persistente o grave, le recomiendo que trabaje con un maestro de meditación cualificado y que busque, además, otro tipo de ayuda profesional.

P: Buscando información sobre el *mindfulness*, he visto que en algunas páginas web recomiendan que se permanezca con cualquier sentimiento que surja, pero que otras dicen que se pueden cambiar esos sentimientos paseando por la naturaleza o haciendo ejercicios de relajación. No sé con cuál quedarme; es confuso.

R: El objetivo principal del *mindfulness* es que prestemos atención a lo que está pasando en el momento y que desarrollemos una relación diferente con nuestra experiencia para que ni la rechacemos ni la odiamos ni nos veamos abrumados por ella. Así pues, el *mindfulness* tiene un sentido del equilibrio inherente. Pero la realidad es que hay veces en que esta práctica no es tan fácil. Puede que estemos exhaustos o que no seamos capaces de encontrar el equilibrio a través del seguimiento de la respiración o de los apuntes mentales o de otras técnicas. También puede ocurrir que el *mindfulness* que experimentemos sea demasiado intermitente. Por eso existen multitud de enfoques que nos ayudan a recuperar el equilibrio y el *mindfulness*. No hay problema en explorar esos métodos en vez de seguir una práctica de *mindfulness* clásica. A veces la gente piensa: «Oh, si no puedo hacer las cosas bien, lo dejo». Pero ésa no es la idea. Levántese y dé un paseo, salga a la naturaleza, haga estiramientos o cualquier otra cosa que le sirva para lograr la suficiente calma o perspectiva, y vuelva a entrar en ese lugar en el que puede relacionarse de forma diferente con lo que le surja durante la experiencia de la meditación.

P: No me puedo quitar de encima la incómoda sensación de que las cosas no van a mejorar, así que, o me rindo y me quedo dormido durante la meditación, o me veo tan inmerso en esas sensaciones que lo único que quiero al final es salir huyendo.

¿Qué puedo hacer para beneficiarme de la meditación sin empeorar las cosas?

R: Ya ha conseguido ver sus añadidos: tiene un sentimiento desagradable y lo proyecta hacia el futuro, se juzga por ello y siente vergüenza y miedo. Sólo con eso ya ha conseguido una introspección tremenda. Cuanto más consciente de todo eso sea, más fácil le resultará ver que el sentimiento desagradable es un conjunto de cosas, y ése es el primer paso del proceso de cambio: ser consciente de que nada es fijo ni permanente. Observar ese proceso en su práctica de la meditación, aunque lo que esté examinando sea malo, terminará por resultarle muy liberador. Le sugeriría que realizara una meditación andando en vez de sentado, porque parte de lo que está describiendo señala un estado de energía baja. Caminar le ayudará a activarla y canalizarla. Pero, si decide sentarse, investigar ese estado «atormentado» también reactivará su energía. Con «investigar» no me refiero a que se pregunte: «¿De dónde viene esto? ¿Será biológico?», sino más bien: «¿Qué es este sentimiento? ¿Qué me está ocurriendo?». Observar el sentimiento a medida que se va desarrollando durante su sesión es el primer paso para empezar a avanzar «a través de él». El *mindfulness* nos enseña que «la mejor forma es siempre a través», como escribió Robert Frost. Intente expandir el momento de conciencia para incluir todo lo que ocurre, aunque ni siquiera sepa adónde va a llevarle. Puede que ahora no le parezca la mejor opción, pero tiene que confiar en que ese tipo de observación compasiva le llevará, con el tiempo, a una nueva forma de comprensión.

P: Si permanezco siempre en el momento presente, ¿cómo planifico el futuro? Si acepto cualquier pensamiento o sentimiento que me surja, ¿cómo evito ser totalmente pasivo?

R: Algunas personas temen que si desarrollan la capacidad del *mindfulness*, si se convierten en expertos en la práctica de la

meditación, sus vidas se conviertan en un borrón gris. Creen que el *mindfulness* hará que se limiten a mirar la vida en vez de involucrarse activamente en ella.

Pero eso no es así. El *mindfulness* nos acerca cada vez más a las propiedades naturales de cualquier momento, de cualquier experiencia; su aspecto y los sentimientos que provoca son añadidos. Eso no significa que perdamos la capacidad de diferenciar entre lo que nos gusta y lo que no; al contrario, llegamos a entender qué parte de nuestra propia visión del mundo afecta a lo que obtenemos de cada experiencia y cómo otra persona puede interpretar de una forma muy diferente esa misma experiencia. Seguimos reaccionando ante las cosas, pero de forma consciente, sabiendo lo que hacemos y cuándo lo hacemos.

Ser consciente y estar presente en el momento no significa que dejemos de saborear recuerdos o de establecer objetivos. Para ilustrar esto me sirve una cita de Thich Nhat Hanh: «Habitar en el aquí y el ahora no significa que nunca se piense en el pasado o que no se planifique el futuro de forma responsable. Tan sólo se trata de que no nos permitamos perdernos en los arrepentimientos del pasado o las preocupaciones sobre el futuro. Si se está firmemente asentado en el momento presente, podemos hacernos preguntas sobre el pasado o convertirlo en el objeto del *mindfulness* y la concentración. Se pueden conseguir muchas introspecciones mirando al pasado, pero si nunca se deja de estar asentado en el momento presente».

Cuanto más directa e íntimamente estemos conectados con nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias, más proactivos nos volveremos, puesto que podremos hacer elecciones mejores y más fundamentadas en lugar de dejarnos llevar por un hábito que no hemos examinado. Aceptar de forma consciente un sentimiento negativo como la rabia o la envidia no significa que se esté dando carta blanca a usted mismo para regodearse en una emoción negativa o para actuar de forma irresponsable con respecto a ella; al contrario, hasta que no sea capaz de reconocer un pensamiento o

emoción como parte de su repertorio humano (observarla y ver que no es permanente, que no es todo lo que es usted), no podrá crear una reacción sana ante ellos.

Para llevar

Esta semana hemos trabajado en el reconocimiento de que los sentimientos dolorosos (ira, miedo, desesperanza, envidia, resentimiento, frustración) y los pensamientos incómodos («Odio a todo el mundo», «Me gustaría salir por esa puerta y no volver a mirar atrás», «Ojalá desapareciera de la faz de la tierra», «¿Por qué me pasa algo malo a mí y no a ella?») son una parte importante e innegable de la experiencia humana y de que están más allá de nuestro control, como todos los pensamientos y sentimientos. Nos hemos recordado a nosotros mismos que pensar no es lo mismo que hacer. Hemos seguido observando nuestras reacciones y juicios habituales, esos que se inmiscuyen entre nosotros y la experiencia directa. Si no los reconocemos, controlan nuestra conducta sin que se lo consintamos. Si cambiamos la forma en que nos acercamos a las emociones mientras meditamos, también podremos aplicar esas transformaciones saludables al resto de nuestras vidas.

Al igual que el niño que se contenía y no le daba un puñetazo en la boca a otro, hemos practicado la forma de crear un espacio entre nuestras emociones y nuestras reacciones habituales ante ellas. Sólo permanecer en el momento ya es un triunfo que saborear. Si estamos demasiado ocupados huyendo de nuestra experiencia inmediata o si nos sumergimos tanto que quedamos definidos por ella, no conseguiremos aprender mucho. Por el contrario, si forjamos una nueva relación con nuestras experiencias, obtendremos una comprensión novedosa de nosotros mismos y de los demás.

A continuación, contaré tres historias de alumnos que, de diferentes formas, han cambiado su relación con una determinada

experiencia. Consiguieron aplicar a sus vidas las habilidades que habían aprendido en la práctica de la meditación: permanecer con las emociones, estar en el momento y reconocer los añadidos. En pocas palabras, lograron tomarse un momento y elegir una respuesta diferente.

Una practicante de meditación principiante, logopeda de profesión, se quedó asombrada cuando la práctica de la meditación la ayudó a percatarse de que le añadía asunciones antiguas y que no había examinado con anterioridad a una situación difícil. «Una mañana, estaba sentada siguiendo mi respiración antes de acudir a una entrevista de trabajo importante en un colegio que me interesaba mucho. Era el empleo perfecto para mí. Pero no dejaba de surgirme el pensamiento de: “No lo voy a conseguir. No me lo darán”. Me dije aquello mil veces durante la sesión; no sé cómo conseguí centrarme en la respiración siquiera un momento. Después de meditar veinte minutos, tuve una charla conmigo misma. Me puse a analizar la asunción de que no iba a conseguir el trabajo presentándome las pruebas desnudas: “He estado trabajando desde que salí de la universidad, así que soy capaz de conseguir empleos. Sí, es cierto que no eran tan buenos como éste, pero han estado bien. Alguien tiene que conseguir este trabajo, ¿por qué no iba a ser yo? Estoy ampliamente cualificada”. Entonces, me oí diciéndome a mí misma: “Estás muy orgullosa de ti, ¿no, señorita?”. Rápidamente reconocí aquella voz como la de mi madre. La lección que aprendí es que no habría notado que me estaba poniendo la zancadilla a mí misma, intentando persuadirme para no ser tan confiada (¡y con la voz de mi madre!), si no me hubiera sentado, concentrado en mi respiración y observado mis pensamientos de una forma lenta y tranquila. Tal vez algún día deje de ponerme siempre en la peor de las situaciones posibles antes de hacer nada. Aquél fue un buen primer paso.»

Otra mujer utilizó también la meditación para cambiar una situación negativa. «Formaba parte de un equipo que estaba elaborando una gran campaña de marketing para la empresa de

electrónica donde trabajaba. Hice un informe preliminar largo y complicado para mi nueva jefa y ella me lo devolvió para que hiciera cambios importantes. Me enfurecí. Me puse a pensar en todos los jefes poco razonables que había tenido y en lo mucho que había trabajado, en que seguro que aquella mujer iba a odiar todo lo que le propusiera y que tal vez nunca nos pusiéramos de acuerdo y yo acabara despedida y entonces... Pero después me di cuenta de que lo mejor que podía hacer era introducir los cambios que me pedía y volver a presentarle la propuesta. Lo hice y mi jefa me la devolvió de nuevo para que le hiciera más cambios. Me puse aún más nerviosa y pasé todavía más tiempo pensando en quejas pasadas y en mi desgraciado futuro. Entonces pensé: “Un momento... Eso es una ascensión. Puedo ponerla a prueba; eso es lo que he estado practicando en la meditación. ¿Es verdaderamente insoportable? ¿De verdad es injusto? Si dejo a un lado el futuro imaginado y las historias que corresponden a otros jefes y a un conjunto de circunstancias completamente diferentes, ¿resulta el presente tan horrible?”. A continuación me puse a seguir mi respiración de la forma en que estaba aprendiendo a hacer, dejé que la ira se fuera e intenté limitarme a estar ahí con mi estúpido informe. Me dije: “Si dejas a un lado tu orgullo herido y tu ansiedad acerca de lo que tu nueva jefa piensa de ti, ¿estás sufriendo justo en este momento?”. Y tuve que responderme que no era así. “Y los comentarios de la jefa, ¿han sido útiles?”. La respuesta era afirmativa. “¿Este proyecto es interesante?”. Otra afirmación. Me di cuenta de que, si permanecía en el momento y simplemente me centraba en el trabajo y dejaba ir mis reacciones ante todo lo demás, lo que tenía entre manos era realmente un desafío interesante. Me calmé y me puse manos a la obra. Mi jefa me devolvió el informe una vez más, pero aquella vez no me enfadé. Al final, me dijo que estaba impresionada con el producto final y, sobre todo, con mi actitud.»

Hace poco, otra mujer me contó una historia que ilustra «el poder de la meditación reflejado en los otros», según sus propias palabras. Es un relato que pone de manifiesto dos experiencias muy

comunes: experimentar un sentimiento de aburrimiento y añadirle un futuro infeliz. Esto es lo que me contó la mujer: «Una amiga mía se apuntó a un programa de pérdida de peso y me dijo que le costaba mucho seguirlo. La comprendí muy bien: yo ya había asistido a uno y había pasado por aquello. Pero entonces ella dijo algo que me llamó mucho la atención, algo que no había notado antes de empezar con mis clases de meditación. Se quejó de lo aburrido que era el programa y comentó: “Y, si me resulta aburrido después de dos semanas, hazte una idea de cómo será dentro de dos meses”. ¡Un caso de manual!, pensé yo. Le dije: “¿Por qué te preocupa lo aburrida que vas a estar al cabo de dos meses? En lo único que tienes que pensar es en el hoy, el ahora. Sólo en esta tarde. Dentro de dos meses, o estarás encantada con tu nuevo cuerpo y no te importará lo que tengas que comer, o habrás abandonado, o te habrá ocurrido algo que no puedes predecir. Y, si ahora te aburres, ponte a conocer tu aburrimiento. Hazte amiga suya. Examínalo. Intenta ver cómo se encuentra el aburrimiento en tu cuerpo”. En ese momento, mi amiga me pareció tan... poco receptiva, por decirlo de alguna forma, que cambié de tema y continué comentando: “Y empieza a comer arándanos. Son buenos para la salud y tienen muy pocas calorías”. Espero que lo consiga; volveré a hablar con ella de esto dentro de unas cuantas semanas. Pero me alegra ver cómo esos conceptos de la meditación han calado ya en mí».

Incluso durante la duración relativamente breve de nuestra sesión de meditación, podemos darnos cuenta de que nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas, por muy poderosos que sean, llegan, se van y cambian una y otra vez. Aceptar, aunque sólo sea por un momento, el hecho de la fugacidad y el cambio continuo es aceptar una gran verdad por medio de un pequeño paso. Aprender a sentirnos cómodos con nuestros pensamientos y sentimientos cuando cambian es el primer paso para estar más a gusto con la vida tal como es, no como querríamos que fuera. Trabajar en la profundización de nuestro *mindfulness* nos

ayuda a reconciliarnos con la idea de que nada es permanente: ni la alegría, ni la pena, ni el tedio.

Tomar conciencia de que los pensamientos y las emociones cambian a menudo hace que usted ya no tenga necesidad de pensar: «Si siento celos es que soy un mal marido y una mala persona». Se dará cuenta de que es un individuo que experimenta eso entre muchas otras cosas. Cuando conocemos nuestros pensamientos, ni los esquivamos ni nos dejamos arrastrar por ellos. En vez de eso, somos capaces de decidir si queremos actuar sobre ellos y cuándo, de discernir mejor qué acciones nos llevarán a la felicidad y cuáles al sufrimiento. La meditación nos permite vernos y aceptarnos a nosotros mismos tal como somos en el momento: a veces irascibles, a veces maduros, en ocasiones cobardes o fuertes, otras avergonzados y orgullosos, en algunos momentos confusos y, en otros, con las cosas claras. Eso nos permite comprender que no nos vamos a sentir siempre como ahora y que nuestros pensamientos y emociones actuales no representan la totalidad de lo que somos.

Cuarta semana

El amor incondicional Cultivar la compasión y la felicidad auténtica



Cuando me encontré con Rachel, una amiga y alumna de meditación, me sorprendió diciéndome entusiasmada: «¡Me he enamorado del hombre de la tintorería!». Hacía seis meses que la había visto por última vez, en un retiro en el que enseñé el poder del amor incondicional. Al ver que me mostraba eufórica ante su confesión (dada su historia romántica anterior, que yo conocía, aquélla era una buena noticia), ella se rio y se apresuró a explicar: «No me he enamorado de él románticamente. Quiero decir que el hombre de la tintorería es una de las personas que he escogido para que sean el foco de mi meditación de amor incondicional».

En aquel retiro, yo les había pedido a los participantes que eligieran a alguien de sus vidas por el que no tuvieran sentimientos importantes, alguien al que no le hubieran prestado demasiada atención, para comenzar a prestársela a partir de entonces durante las sesiones de meditación. Tendrían que ver su cara en sus mentes con regularidad y desearle lo mejor. Rachel me contó que todos los días, cuando meditaba, acogía a ese hombre en su corazón y le deseaba lo mejor de forma consciente. «Ahora me muero de ganas por ir a la tintorería para encontrármelo porque me importa mucho.»

Aunque seguro que ese hombre es un magnífico encargado de tintorería, Rachel no se sentía repentinamente conectada a él debido a la gratitud que le despertaba su ejemplar habilidad a la hora de eliminar manchas. No estaba en deuda con él y tampoco se había enterado de sus tristezas o tribulaciones particulares. El cambio en su relación había sucedido tan sólo a causa de que ella, en vez de ignorarlo, lo incluía continuamente en su campo de atención.

Suelo oír una y otra vez reacciones como la de Rachel por parte de personas que hacen la meditación de amor incondicional. Consiste en prestarnos atención a nosotros mismos y a los demás con una sensación de interés y cariño. Durante la meditación de amor incondicional, centramos una atención llena de cariño en nosotros mismos, en primer lugar, y después en alguien que conozcamos bien, luego en otra persona que nos resulte neutral — como el encargado de la tintorería de Rachel— y, finalmente, en otra serie de individuos. Los alumnos me dicen que, cuando intentan esta práctica, se les despierta una sensación de conexión nueva y muy fuerte, no sólo hacia personas que hasta el momento les resultaban invisibles (yo misma he visto cómo a una mujer se le iluminaba la cara cuando hablaba de un cajero de su banco, que era prácticamente un extraño, pero que se había convertido en el receptor involuntario de sus mejores deseos), sino también hacia gente que conocían pero que habían dejado de lado u ofendido, o de los que se habían distanciado. Un hombre me dijo: «Empecé a practicar la meditación de amor incondicional y a proyectar todos mis buenos deseos hacia un compañero de trabajo con el que era especialmente difícil tratar. Yo era muy escéptico. Mi colega no se volvió menos difícil, pero, en vez de mostrarme exasperado con él, me sentí más compasivo. Empecé a ver que él tenía sus problemas, como todos nosotros».

En ocasiones, el amor incondicional se describe como «extender nuestra amistad para incluirnos a nosotros mismos y a los demás». No se trata de que todo el mundo nos caiga bien ni de que demos

nuestra aprobación universalmente, sino más bien de que alcancemos el conocimiento interno de que nuestra vida está conectada inextricablemente con las de los demás. El amor incondicional es un poder del corazón que se desprende de dicha conexión. Cuando lo practicamos, reconocemos que todos nosotros compartimos el mismo deseo de ser felices y la misma vulnerabilidad ante el cambio y el sufrimiento.

En la película *Como la vida misma*, protagonizada por Steve Carell en el papel de padre separado, hay una frase que parece resumir la naturaleza del amor incondicional. Uno de los personajes dice como si le saliera del alma: «El amor no es un sentimiento, es una capacidad». Yo di un respingo en el cine cuando lo oí.

El amor incondicional es una forma de amor que es en realidad una capacidad y, como han demostrado los científicos, puede aprenderse. Es la capacidad de correr ciertos riesgos con nuestra conciencia, de mirarnos a nosotros mismos y a los demás con amabilidad en vez de con un criticismo reflexivo, de incluir en nuestras preocupaciones a aquellos a los que normalmente no les prestamos atención, de cuidar de nosotros de manera incondicional en lugar de pensar: «Me voy a querer a mí mismo siempre y cuando no cometa ningún error». Es la capacidad de concentrar nuestra atención y de escuchar realmente a los demás, incluso a aquellos que ignoramos porque creemos que no merecen nuestro tiempo. Es la capacidad de ver la humanidad de la gente que no conocemos y el dolor en personas que nos resultan difíciles.

El amor incondicional no es lo mismo que la pasión o el amor romántico; tampoco es un sentimentalismo ñoño. Como he dicho, no tenemos que aprobar a todo el mundo, ni siquiera es obligatorio que aprobemos a las personas a las que les ofrecemos nuestro amor incondicional. Centrando nuestra atención en la inclusión y el cariño, creamos poderosas conexiones que desafían la idea del mundo del «nosotros-ellos», ya que nos ofrecen una forma de ver a todas las personas como «nosotros».

Hay una técnica que funciona a pequeña escala. Varios artistas me han dicho que hacen la siguiente breve meditación de amor incondicional cuando padecen miedo escénico: de pie, ante el público, antes de empezar a actuar, a tocar o a recitar un poema, proyectan un deseo de bienestar para todos los que están en la habitación. Un cantante me dijo: «Cuando hago eso, ya no tengo la sensación de que el público sea un grupo de gente hostil que está esperando para juzgarme. Me siento como si todos estuviéramos unidos».

A veces el amor incondicional llega en forma de compasión, de un corazón que se conmueve en respuesta al dolor o al sufrimiento —el nuestro o el de los demás—. Es una compasión que supera la tendencia a aislarnos que surge si somos nosotros los que estamos sufriendo y el instinto de evitar a otros cuyo dolor tememos que nos afecte. Cuando visité un ala del hospital militar Walter Reed (antes de pasar la tarde dando una clase de meditación a las enfermeras que trabajaban allí), la mujer que me guió durante el paseo me dijo: «¿Sabe? Las enfermeras que consiguen permanecer aquí no son las que se pierden en el sufrimiento, sino las que pueden conectar con la resistencia del espíritu humano». Para esas profesionales la compasión no significa verse tan superadas por la pena que no sean capaces de ayudar a los enfermos, sino entrar en contacto con su resistencia y con la de sus pacientes para verse motivadas a actuar.

A veces el amor incondicional aparece en forma de alegría solidaria; se trata de la capacidad de alegrarse de la buena fortuna y la felicidad de los demás. Cuando ocurre algo realmente bueno y la gente se alegra de verdad por nosotros, su reacción nos parece un regalo tremendo. Puede que a algunas personas les cueste un poco desarrollar una alegría solidaria ante nuestros éxitos; sonrían por fuera, pero percibimos que se sentirían más felices si nosotros no lo estuviéramos tanto. La capacidad de sentir una alegría solidaria nos ayuda a ignorar esa voz interior que en ocasiones oímos al enterarnos del triunfo de un amigo, esa voz que dice: «Seguro que me sentiría mejor si no le fuera tan bien ahora mismo».

Dado que nos ayuda a conectar con los demás, la meditación de amor incondicional aumenta nuestra capacidad de sentir alegría solidaria. Podemos ir más allá del sentimiento de amenaza o de la sensación de sentirnos menospreciados por el éxito de otros y llegar a entender que ese triunfo no nos quita nada a nosotros. De hecho, incrementa nuestras propias posibilidades de felicidad. El Dalai Lama ha señalado en varias ocasiones que existen tantas otras personas en este mundo que tiene sentido hacer que su felicidad sea equivalente a la nuestra, porque entonces nuestras oportunidades de regocijo «se ven aumentadas en una proporción de seis mil millones a una. Y eso es una buena proporción».

Robert Thurman, profesor de estudios budistas en la Universidad de Columbia, suele utilizar una imagen muy poderosa y a la vez divertida para describir cómo debe de ser vivir una vida llena de compasión y de amor incondicional: «Imaginen que están en el metro de la ciudad de Nueva York y llegan unos extraterrestres que se llevan el vagón en el que están. Todos los pasajeros que viajaban allí van a tener que permanecer juntos... para siempre». ¿Qué haríamos? Si alguien tiene hambre, lo alimentaríamos. Si alguien tiene una crisis nerviosa, intentaríamos calmarlo. Tal vez no nos gustaran todas aquellas personas o no aprobásemos a algunas, pero íbamos a tener que convivir con ellos para siempre, así que tendríamos que arreglárnoslas para seguir, cuidar unos de otros y reconocer que nuestras vidas están irremediablemente unidas. ¿Y vivir en la Tierra no es como estar en ese vagón de metro? Todos estamos juntos para siempre; nuestras vidas están unidas.

Esta semana vamos a practicar meditaciones que nos permitirán extender el amor incondicional, la compasión y la alegría solidaria a todos los que están en ese vagón de metro, incluidos nosotros mismos.

Una forma de alimentar el amor incondicional es buscar lo bueno que hay en cada persona. Eso no significa ignorar lo malo o perdonar conductas que consideremos insanas o peligrosas. Pero, si nos fijamos sólo en lo malo de una persona, naturalmente nos

sentiremos cada vez más distanciados de ella. Tal vez seamos capaces de encontrar aunque sea una sola cosita buena; pero, si podemos fijarnos en ese pequeño rasgo de bondad en nuestro trato con esa persona, entonces no tendremos que salvar un gran abismo entre ella y nosotros.

RECOMENDACIÓN

SUFICIENTE FELICIDAD PARA TODOS

A veces, cuando me cuesta sentir esa alegría solidaria por la buena suerte de otras personas, me hago la siguiente pregunta: «¿Y qué gano yo si esta persona no consigue esto o lo otro?». Y me queda claro que no me beneficio de las pérdidas de los demás.

A menudo, sin ser conscientes de ello, nos convencemos de que las cosas buenas que consigue otra persona estaban destinadas a nosotros pero acabaron llegándoles a ellos por algún injusto y horrible giro del destino. Debemos examinar más de cerca esa asunción.

Cultivar la alegría solidaria nos abre las puertas a la conciencia de que la felicidad de otros no nos quita nada a nosotros. De hecho, cuanta más alegría y más éxito haya en el mundo, mejor para todos.

Eso me ocurrió a mí cuando empecé a practicar el amor incondicional. Estaba en Birmania, trabajando con un maestro que me dijo: «Quiero que vuelvas a tu habitación y pienses en alguien, en lo bueno que hay en esa persona. Y, después, analiza otras categorías de personas, por ejemplo alguien que apenas conozcas o alguien con quien tengas problemas, y busca lo bueno que hay en ellas». Lo primero que pensé fue: «No voy a hacerlo. Eso es de idiotas: ir por ahí viendo sólo lo bueno de todo el mundo. A mí ni siquiera me gusta la gente que hace eso». Pero estaba en un monasterio tradicional birmano y, cuando tu maestro te sugiere que hagas algo, no le dices que no te apetece. Así que hice lo que me pedía. Y el amor incondicional funcionó de la forma en que se suponía que debía funcionar. Pensé en un hombre cuyo comportamiento me suele parecer irritante y poco generoso; recordé

una vez que le vi ser especialmente bueno con una amiga que sufría un importante dolor físico. Lo hizo de una forma muy sencilla que evitó que ella sintiera que le tenía lástima o que la compadecía. Cuando ese recuerdo emergió, pensé: «Vaya. Esto complica las cosas. Ahora me resulta difícil tener la misma opinión de siempre sobre él y asociarlo a cosas malas». Pero aquello implicaba complicar las cosas de la mejor forma posible: no estaba negando su parte difícil o fingiendo que no estaba ahí, pero ya no podía encasillar rígidamente a aquel hombre en una categoría negativa. Como resultado, sentí menos distancia entre ambos. Cuando me permití mirar la parte buena de la gente, empecé a sentirme conectada con ellos de forma distinta.

Ésa es la clave para la práctica del amor incondicional: reconocer que todos los seres humanos quieren ser parte de algo importante y significativo, que todos somos vulnerables al cambio y a la pérdida, que nuestras vidas pueden cambiar en una centésima de segundo (en un instante podemos perder a un ser querido, nuestros ahorros o un trabajo). Tenemos momentos de estar arriba y otros de estar abajo, todos. La vulnerabilidad ante el cambio constante es lo que compartimos, sea cual sea nuestra situación presente. Si comprendemos eso de forma total, podremos responder desde el corazón. La meditación de amor incondicional nos permite utilizar nuestro propio dolor y el de los demás como vehículo para la conexión en vez de para el aislamiento. Tal vez así, cuando la gente actúe mal, podremos mirar más allá de sus acciones y reconocer que están sufriendo y que ellos también aspiran a ser felices.

Introducción a la práctica

La práctica de la meditación de amor incondicional consiste en repetir mentalmente y en silencio ciertas frases que expresan buenos deseos, en primer lugar para nosotros mismos y después

para otras personas. Las más habituales suelen ser variaciones de: «Que pueda estar seguro» (o «Que pueda estar libre de todo peligro»), «Que pueda ser feliz», «Que pueda estar sano», «Que pueda vivir con tranquilidad» (o «Que pueda hacer que la vida diaria no sea una lucha constante»). Ese «Que pueda...» no significa que estemos suplicando o rogando, sino que lo decimos con un espíritu de bendición generosa para nosotros mismos y para los demás: «Que pueda yo ser feliz» o «Que pueda él/ella ser feliz».

No hace falta que intente crear una cierta emoción cuando empiece esta meditación; tampoco tendrá que empezar a caerle bien la gente que no le gustaba. Puede enviarle su amor incondicional a personas que no le caigan bien; sólo estará reconociendo la conexión que existe entre ambos. El poder de esta práctica radica en concentrar toda nuestra atención y toda nuestra energía en cada frase.

Una de mis alumnas me contó que, al principio, toda la idea de la meditación de amor incondicional le resultaba incómoda y que se sentía como si estuviera recitando frases de memoria. Pero, de todas formas, se centró en las repeticiones y, a pesar de sus dudas, notó que algo se despertaba y se abría en su interior, que la compasión crecía y se hacía más profunda cuando enviaba sus buenos deseos tanto sí misma como al mundo. «Al principio parecía que no ocurría nada. Entonces cometí un error: olvidé una reunión de padres en el colegio de mis hijos. Y, en lugar de sentirme mortificada y de maldecirme, que es lo que hago normalmente, me dije: “Pobrecita... Tienes demasiadas cosas en la cabeza”. Me quedé asombrada y eso me hizo cambiar de idea en lo que respecta a la meditación de amor incondicional. Por lo que se ve no estaba limitándome a repetir las frases sin interiorizarlas. Antes, sólo habría sido capaz de ver mi error, pero en aquella ocasión, gracias a la meditación de amor incondicional, me encontraba abierta a ver lo bueno, cosa que me evitó acumular más tensión».

Al igual que esa mujer, muchos de nosotros tenemos tendencia a centrarnos en lo que no nos gusta de nosotros mismos. Esos

pensamientos no siempre son imprecisos, sino que, debido a la costumbre, podemos ser muy parciales en nuestras percepciones y pasar por alto muchas cosas positivas. Tal vez nos criticamos por no hacer algo perfecto cuando realmente lo estamos haciendo bastante bien. O recordamos lo difícil que fue la tarde y olvidamos lo deliciosa que fue la mañana. La vida ya es lo bastante dura; esa visión sesgada de nosotros mismos nos debilita de forma que los momentos malos se vuelven aún peores. El primer ejercicio que voy a presentar nos ayuda a tener una visión más equilibrada y más compasiva de nosotros mismos.

La meditación básica: amor incondicional

Siéntese o tumbese cómodamente boca arriba. Puede tener los ojos abiertos o cerrados. Empiece ofreciéndose a usted mismo su amor incondicional mientras dice mentalmente: «Que pueda estar seguro, que pueda ser feliz, que pueda estar sano y que pueda vivir con tranquilidad». Repita las frases en su interior con suficiente espacio entre ellas como para que le resulten agradables. Concentre toda su atención tras cada una de las frases siempre que las diga.

Si ve que su atención se distrae, no se preocupe. Puede dejar ir las distracciones y empezar de nuevo. «Que pueda estar seguro, que pueda ser feliz, que pueda estar sano y que pueda vivir con tranquilidad». Los sentimientos, los pensamientos o los recuerdos pueden ir y venir; permita que surjan y pasen. En esta meditación, su punto de referencia no será la respiración, sino la repetición de estas frases tradicionales: «Que pueda estar seguro, que pueda ser feliz, que pueda estar sano y que pueda vivir con tranquilidad».

Haga acudir a su mente a algún benefactor, a alguien que le haya ayudado, a una persona que conozca y que haya sido bueno con usted, o a alguien que no haya conocido nunca pero que le haya inspirado. Piense en esa persona, diga su nombre mentalmente, sienta su presencia y ofrézcale las frases de amor incondicional. Deséele lo que se acaba de desear a usted mismo:

«Que pueda estar seguro, que pueda ser feliz, que pueda estar sano y que pueda vivir con tranquilidad». Es posible que surjan otros pensamientos cuando esté pensando en su benefactor, o que se diga: «¿Por qué esta persona, que es tan buena, necesita mis buenos deseos?». Sólo deje que el pensamiento se vaya mientras centra la atención en la repetición de las frases.

Aunque las palabras de las frases no acaben de encajarle o las sienta extrañas o raras, no se preocupe: son el vehículo para la conexión. «Que pueda estar seguro, que pueda ser feliz, que pueda estar sano y que pueda vivir con tranquilidad.»

Piense en alguien que conozca que esté sufriendo o pasando un mal momento. Véalo en su mente, diga su nombre en silencio, sienta su presencia y ofrézcale las frases de amor incondicional. «Que pueda estar seguro, que pueda ser feliz, que pueda estar sano y que pueda vivir con tranquilidad.»

Si nota que su atención se distrae, no se desanime; sólo deje ir con tranquilidad lo que le ha despistado y vuelva a repetir las frases, una cada vez.

Piense en alguien con quien se encuentre de vez en cuando (un vecino, un cajero del supermercado, alguien que vea cuando pasea al perro). Tal vez no sepa su nombre, pero véalo en su mente, sienta su presencia. Aunque no conozca su historia personal, sabrá que él quiere ser feliz igual que usted, que es vulnerable al dolor o la pérdida, igual que usted. Envíele sus buenos deseos. «Que pueda estar seguro, que pueda ser feliz, que pueda estar sano y que pueda vivir con tranquilidad.»

Piense en una persona complicada, alguien con quien haya tenido problemas o cuyas palabras o acciones le pongan las cosas difíciles (consulte el recuadro sobre los apuntes sobre el amor incondicional). Si escoge una persona difícil pero le resulta demasiado duro enviarle su amor incondicional, entonces vuelva a enviárselo a usted mismo. En ese momento es usted el que sufre, así que es merecedor de cierta atención compasiva.

.....

INDICACIONES

Durante la cuarta semana, añada un sexto día de práctica de la meditación con una sesión de al menos veinte minutos. Incorpore una o más meditaciones de amor incondicional a su semana.

Finalmente, puede ofrecer sus buenos deseos, la fuerza del amor incondicional, a todos los seres de todas partes, a todas las personas, a todas las criaturas, a todo lo que exista, conocido o desconocido, cercano o lejano. «Que todos los seres puedan estar seguros, que todos los seres puedan ser felices, que todos los seres puedan estar sanos y que todos los seres puedan vivir con tranquilidad.»

Cuando esté preparado, abra los ojos. Intente aplicar ese amor incondicional al resto de su día y encuentre oportunidades para repetir en silencio esas frases dirigiéndolas a usted mismo y a la gente que le rodea.

Meditación de amor incondicional para momentos de dolor emocional o físico

Nuestra sabiduría intuitiva nos dice continuamente que dejemos ir las cosas, que estemos tranquilos y que renunciemos a los esfuerzos por tener siempre el control. Pero nuestros condicionamientos culturales y nuestra historia personal nos dicen que nos aferremos a la gente, al placer y a las distracciones para ser felices. A menudo nos encontramos en una lucha entre nuestra sabiduría y nuestros condicionamientos sobre el control y el apego. Un momento especialmente importante para seguir nuestras intuiciones es cuando nos vemos desafiados por un dolor físico o emocional. Es entonces cuando necesitamos confiar en una vía más auténtica para alcanzar la felicidad. Esta meditación le ayudará a conseguirlo. Utilice una, dos o incluso tres de las frases de amor incondicional que incluyo más abajo. Modifíquelas como quiera o cree nuevas frases que tengan un significado personal.

APUNTES SOBRE EL AMOR INCONDICIONAL HACIA UNA PERSONA DIFÍCIL

Cuando se decida a enviar su amor incondicional a una persona difícil, no empiece con el individuo al que más odie en su vida o en este mundo. En vez de eso, elija a alguien que le resulte moderadamente problemático, tal vez a algún sujeto a quien le tenga un poco de miedo o con el que haya tenido algún conflicto de poca importancia. Empezaremos con una persona relativamente manejable porque necesitamos ser capaces de observar nuestras reacciones sin vernos superados por ellas. Un corazón lleno de rencor no nos sirve de nada. Tenemos que llevar a cabo la práctica como una exploración que nos permita mirarnos a nosotros mismos con cariño y ver todas nuestras diversas resistencias, las formas en que contenemos nuestra atención compasiva y nos negamos a dejar marchar un conjunto de ideas sobre la persona en cuestión.

Puede que esté enfadado con la persona que se supone que tendría que ser el receptor de su amor incondicional. A veces la ira puede traer la claridad, porque corta por lo sano con las convenciones sociales, la negación, la connivencia y la pretensión. Pero a veces el enfado lleva al engaño. Nos vemos atrapados en una definición muy estrecha de quiénes somos nosotros, quién es la otra persona y lo que cualquiera de los dos podría llegar a ser, y nos olvidamos de que el cambio es posible. Si nota que está enfadado, intente tener presentes las limitaciones que ha experimentado previamente en ese estado y cómo esas limitaciones han evitado en otras ocasiones que viera la imagen completa.

La gente suele confundir el hecho de dejar ir la ira con dejar ir los principios, los valores y el sentido de lo que está bien y lo que está mal. Pero eso no es necesario. Podemos mantener la claridad de nuestra visión sin perdernos en los aspectos tóxicos de la ira: la fijación, la falta de opciones, la pérdida de perspectiva, las acciones destructivas y dañinas y el olvidar lo que más nos importa. Aquí es donde empieza el despertar de la fuerza de la compasión.

El amor incondicional por una persona difícil trata de ver lo que ocurre cuando reconocemos una conexión con ella en vez de centrarnos sólo en nuestros sentimientos de conflicto, cuando prestamos atención a su sufrimiento y no sólo a sus transgresiones.

A medida que se vaya sintiendo cada vez más cómodo con la práctica, es probable que se dé cuenta de que es capaz de hacerlo con facilidad y tal vez quiera extender su amor incondicional a alguien que le ha hecho más daño.

Tiene que elegir con mucho cuidado las frases que utilice para enviar el amor incondicional a una persona difícil para evitar sentir una lucha tremenda en su interior. Pruebe creando sus propias versiones de lo siguiente:

«Que pueda sentirse lleno de amor incondicional.»

«Que tenga razones para ser feliz y que pueda disfrutar de esa felicidad.»

«Que pueda estar libre de la ira, la animadversión y la amargura.»

Enviar amor incondicional a una persona difícil es un proceso de relajación del corazón y de liberación del propio miedo y el resentimiento corrosivo, un proceso profundo, complejo y liberador que lleva su tiempo. Alguien me preguntó una vez al sentir impaciencia y frustración por no ser capaz de ofrecer el amor incondicional de todo corazón: «¿Con qué plazos estamos trabajando?». Es obvio que no trabajamos con los plazos de nadie, sólo con los nuestros.

Primero realice esta práctica durante cinco o diez minutos. Después, pase a la meditación básica o meditación de la respiración (consulte la primera semana) o a la meditación básica de amor incondicional. Si nota que los sentimientos de tristeza, ansiedad, miedo o incomodidad siguen distrayendo su atención, vuelva a experimentar con las frases en respuesta a su dolor.

Empiece sentándose o tumbándose en una postura cómoda en el suelo e inspire varias veces lenta y profundamente para permitir que su cuerpo se tranquilice. Concentre su atención en la respiración y empiece a decirse en silencio las frases que haya elegido siguiendo el ritmo de la respiración. O, simplemente, centre la atención en las propias frases. Sienta el significado de lo que está diciendo, pero no intente forzar ninguna respuesta emocional concreta. Déjese llevar por la meditación.

«Que pueda aceptar este dolor sin pensar que me hace mal.»

«Que pueda recordar que mi conciencia es más vasta que mi cuerpo.»

«Que todos aquellos que me han ayudado puedan estar seguros, felices y tranquilos.»

«Que todos los seres de todos los lugares puedan estar seguros, felices y tranquilos.»

«Que mi amor por mí mismo y por los demás pueda fluir sin límites.»

«Que el poder del amor incondicional pueda servirme de apoyo.»

«Que pueda estar abierto a lo desconocido como un pájaro que vuela libre.»

«Que pueda aceptar mi ira, mi miedo y mi preocupación al saber que mi corazón no se ve limitado por ellos.»

«Que pueda estar libre de todo peligro y que pueda estar tranquilo.»

«Que pueda estar libre de toda ira, miedo y arrepentimiento.»

«Que pueda vivir y morir tranquilamente.»

Cuando esté preparado, abra los ojos.

Meditación de amor incondicional para cuidadores

Una vez organicé un retiro para cuidadores en la Insight Meditation Society. Allí había madres y padres; hijos, hijas y cónyuges; enfermeras y trabajadores de hospitales que se encargaban de los enfermos terminales; terapeutas, capellanes, personal médico y muchas personas más. Lo que me resultó sorprendente, además de su evidente fatiga, era cuántos de ellos veían su servicio, por muy difícil o frustrante que fuera, como un privilegio. Era un bellissimo legado de sus corazones. También me di cuenta de que la amenaza que rondaba a todas las personas que desempeñaban durante un tiempo el papel de cuidadores, aunque lo hicieran con toda su voluntad y todo el buen corazón del mundo, era el agotamiento.

El cuidado eficaz depende del equilibrio: el equilibrio entre el amor y la compasión por uno mismo y el amor y la compasión por los demás; el equilibrio entre abrir completamente el propio corazón y aceptar los límites de lo que uno puede cambiar. Acercar nuestros corazones al equilibrio nos permite cuidar de los que nos necesitan y seguir adelante gracias a esa labor.

Hace algunos años, a petición de Roshi Joan Halifax, que fundó un programa de formación para el cuidado contemplativo de pacientes terminales, escribí una meditación de amor incondicional especial para cuidadores, agradeciéndoles su increíble trabajo y con la esperanza de proporcionarles apoyo. A continuación incluyo una adaptación de esa meditación. Las frases que debemos utilizar reflejan el equilibrio que buscamos. Elija una o dos oraciones que tengan un significado personal para usted. Más abajo le ofrezco algunas opciones. Puede modificarlas de la forma que desee o crear otras que tengan un mayor significado personal.

Para empezar esta práctica, siéntese o tumbese en una postura cómoda. Inspire lenta y profundamente unas cuantas veces para que su cuerpo se relaje. Centre su atención en la respiración y empiece a repetir mentalmente las frases que haya elegido siguiendo el ritmo de su respiración. También puede probar a poner su atención en las frases sin utilizar el apoyo de la respiración. Sienta el significado de lo que está diciendo y déjese llevar por la meditación.

«Que pueda encontrar los recursos internos que necesito para ser capaz de dar a otros y recibir yo.»

«Que pueda permanecer tranquilo y dejar ir las expectativas.»

«Que pueda ofrecer amor sabiendo que no puedo controlar el curso de mi vida, mi sufrimiento o mi muerte.»

«Me importa tu dolor aunque no pueda controlarlo.»

«Te deseo felicidad y paz y sé que no puedo tomar decisiones por ti.»

«Que pueda ver mis límites con compasión igual que puedo ver los límites de los demás.»

«Que pueda verte como quiero que me vean a mí, tan grande como la vida misma, mucho más que sólo tu necesidad o tu dolor.»

Cuando esté preparado, abra los ojos.

Meditación para ver lo bueno

Siéntese o tumbese en una postura relajada y cómoda. Puede tener los ojos abiertos o cerrados. Primero, intente pensar en algo bueno que hiciera ayer. No tiene que ser nada espectacular: tal vez le sonrió a alguien o escuchó a una persona que lo necesitaba; quizá empezó a sentirse irritado por una dependiente lenta, pero dejó que su enfado se marchara, o puede que llevara la basura para reciclar a su cubo correspondiente, le enviara un artículo interesante a su tío por correo electrónico o le diera las gracias al conductor del autobús. Ahora busque otras dos cosas buenas más.

Recuerde que no es engreído ni arrogante tener en cuenta lo que se ha hecho bien. Es revitalizante alegrarse por las cosas buenas que ocurren en nuestra vida. Durante unos momentos, trate de recordar todo lo que haya hecho bien.

Si en ese instante no puede pensar en algo bueno que haya hecho, no hay problema; sentarse para hacer este ejercicio, para meditar, ya cuenta. Es una forma de mejorar la relación con nosotros mismos, de estar dispuestos a expandir nuestra conciencia, de salir de las viejas rutinas e intentar otras nuevas... Eso es algo muy positivo.

Ahora piense en un benefactor, alguien que le haya ayudado. Piense en las cosas buenas que hay en él. Aprecie sus esfuerzos y actos de generosidad.

Piense en un buen amigo. Piense en las cosas buenas que ha hecho, en los momentos importantes que han pasado juntos. Aprecie las cosas buenas que hay en él.

Piense en alguien que sabe que está pasando por un momento difícil. Piense en las cosas buenas que hay en su interior: los momentos en que ha ayudado a otros o en sus propias fuentes de fuerza. Así verá que esa persona no es sólo el problema que tiene, sino algo mucho más amplio.

Piense en un momento difícil de su día. ¿Puede verse a usted mismo como algo más grande que su problema, como una persona con potencial para el crecimiento y el cambio? Recuerde que la dificultad (un horario repleto, un cónyuge preocupado) cambiará,

que no va a durar para siempre; eso es lo que quiero decir con «ser más grande que su problema». Tenga en cuenta que, aunque pierda los nervios o se sienta abrumado, puede volver a empezar y recuperar ese equilibrio en el que usted es más grande que su problema.

Piense en alguien con el que tenga alguna pequeña dificultad, un conflicto. Intente encontrar algo bueno en las cosas que ha hecho o en sus elecciones. Si no, límitese a recordar que, como todos los seres, esa persona quiere ser feliz.

Cierre la meditación con unos momentos de reflexión sobre el hecho de que todos los seres quieren ser felices (usted, sus amigos, la persona que le está dando problemas...). Si todos los seres quieren ser felices, que puedan serlo. Repita esa frase en su mente una y otra vez: «Si todos los seres quieren ser felices, que puedan serlo».

Cuando esté preparado, acabe la meditación.

Después de este ejercicio, ¿ha visto al menos un destello de que puede haber un espacio mayor donde adquirir una perspectiva más amplia de las cosas? Esa sensación de mayor espacio es la ecuanimidad, el equilibrio. Tener ecuanimidad no significa que nunca nos veamos sobrepasados o exhaustos; significa que trabajamos con nuestra atención para recordarnos nuestras opciones. Cuando estamos pasando un momento duro, debemos recordar que ésta no es la imagen completa de lo que somos. Cuando tenemos un día normal, lo que debemos tener presente es que contamos con un recurso que nos permite ser generosos con nosotros mismos y reconocer nuestra conexión con la comunidad humana.

Meditación para acallar al crítico interior

Esta meditación puede hacerse en cualquier postura, con los ojos abiertos o cerrados; sólo tiene que estar relajado. Traiga a su mente una emoción difícil que haya sentido recientemente: celos, miedo, avaricia... Note cómo experimenta esa emoción. ¿Está avergonzado

de ella? ¿Se siente incómodo consigo mismo a causa de ella? ¿Cree que debería haber sido capaz de evitar que surgiera? ¿Se considera mala persona o que está haciendo algo mal por tener ese sentimiento? Ahora veamos lo que ocurre si cambiamos la palabra «malo» por «doloroso». Intente reconocer que los celos o los miedos son un estado doloroso, un estado de sufrimiento. Observe lo que ocurre en su relación con ese sentimiento si hace ese cambio.

Ahora fíjese en qué sensación le provoca esa emoción en su cuerpo una vez que haya empezado a contenerla con cierta amabilidad y compasión. Observe los diferentes efectos; el dolor está ahí y la compasión lo rodea. Si esa sensación de «algo malo» vuelve, tan sólo note sus consecuencias. Cuando se dé cuenta de que está siendo demasiado crítico, sustituya ese hábito por compasión hacia usted mismo; entonces estará practicando el amor incondicional.

Reflexione de nuevo acerca del hecho de que no es capaz de evitar que surjan sentimientos negativos. No hay necesidad de verse abrumado o definido por ellos, ni de actuar con respecto a esas emociones, ni de sentirse avergonzado. Esos sentimientos están en la naturaleza de las cosas, de nosotros mismos y de los demás. Debemos intentar identificarlos más rápidamente, reconocer su carácter doloroso, tener compasión por nosotros mismos y dejarlos ir, o recordar que cuando alguien actúa mal, sea cual sea la emoción negativa que le motiva, eso también sitúa a esa persona en un estado de dolor; por lo tanto, también debemos tener compasión por ella.

Cuando esté preparado, termine la meditación.

El amor incondicional andando

Puede añadir la práctica del amor incondicional a la meditación andando que introdujimos en la segunda semana, aunque esta vez, en lugar de centrarnos en las sensaciones de movimiento, lo

haremos en la repetición silenciosa de las frases de amor incondicional.

Empiece repitiendo dos o tres frases para sus adentros, por ejemplo: «Que pueda estar tranquilo. Que pueda estar feliz. Que pueda estar seguro». Al caminar, una parte de su atención estará centrada en la repetición de esas frases y la otra en lo que le rodea. Cuando se introduzca algo en su conciencia (una persona que pasa a su lado, un perro que oye ladrar o el canto de un pájaro, el vívido recuerdo de alguien), inclúyalo rápidamente en su meditación con una frase: «Que ellos también puedan ser felices»; después, vuelva a centrar la atención en las frases que se refieren a usted. Cuando se distraiga, simplemente vuelva a empezar repitiendo: «Que pueda estar tranquilo. Que pueda estar feliz. Que pueda estar seguro».

Volver a las frases que se refieren a uno mismo nos proporciona un objeto fijo de concentración, aunque somos libres de reconocer e incluir a todos aquellos que entren con fuerza en nuestra conciencia: «Que pueda ser feliz. Que pueda estar tranquilo. Que pueda estar seguro. Que puedan ser felices. Que puedan estar tranquilos. Que puedan estar seguros».

Tal vez nos venga a la mente la imagen de alguien que envidiamos o al que le tenemos un poco de miedo. Mientras caminamos podemos enviarle nuestro amor incondicional: «Que pueda ser feliz. Que pueda estar tranquilo. Que pueda estar seguro».

Y, cuando esté preparado, puede terminar con el ejercicio.

El círculo de meditación de amor incondicional

Imagine que está sentado en el centro de un círculo formado por los seres que más ama en su vida. O tal vez por gente que no ha conocido nunca pero que le inspira. Puede pensar en personas que existan en ese momento o en personajes que hayan existido histórica o incluso míticamente, pero deben estar formando un círculo. Y usted está en el centro. Es un círculo de amor.

Experimente la sensación de recibir la energía, la atención, el cariño y la consideración de todos esos seres. Repita en silencio frases que expresen su mayor deseo para usted, no sólo para hoy, sino para siempre. Frases grandes, abiertas. Puede decidirse por las oraciones tradicionales que hemos utilizado hasta ahora o por otras que tengan un significado personal para usted, como por ejemplo: «Que pueda estar en paz» o «Que pueda verme libre del sufrimiento». Escoja tres o cuatro frases. Después, imagine que todos los que están sentados en el círculo que le rodea le envían esas frases de amor incondicional. Le surgirán todo tipo de emociones: gratitud y sobrecogimiento; timidez, el deseo de desaparecer y que todos los del círculo le envíen su amor incondicional a otra persona y se olviden de usted; la sensación de que no se merece esa atención ni ese cariño; o quizá se encuentre en la gloria sin más. Intente dejar pasar a través de usted cualquier emoción que le surja. Su punto de referencia son esas frases que tienen un significado personal. Imagine que su piel es porosa y que está recibiendo y absorbiendo esa energía. No hace falta que haga nada especial para merecer ese tipo de reconocimiento o de cariño; lo recibe por el mero hecho de existir. Permita que esas cualidades de compasión y amor vuelvan a fluir hacia el círculo y hacia todos los seres de todas partes; así transformará el recibir en dar.

Cuando esté preparado, abra los ojos y relájese.

Reflexiones tras la cuarta semana

Quizá le resulte raro intentar proyectar una atención llena de cariño hacia miles de millones de seres (y, por cierto, nadie espera que acabe amando a todas y cada una de las criaturas al final de la cuarta semana), pero terminar los ejercicios con buenos deseos para todos nos recuerda que estamos conectados con una enorme red de vidas y que los pequeños cambios diarios en la conducta y

las intenciones pueden irradiarse hacia el exterior de forma exponencial.

Puede variar las frases tradicionales y utilizar las suyas propias («Que pueda sentir paz en mi corazón», por ejemplo). Tendrán que ser lo suficientemente generales como para que pueda ofrecérselas a aquellos que conoce y a los que no conoce (por eso, «Que pueda conseguir abonos de temporada para el fútbol» no es una frase apropiada). Una vez me dijeron una frase creada espontáneamente que a mí me parece muy conmovedora. Cuando la hija de una amiga, Willa, que entonces tenía siete años, oyó la noticia sobre la bomba que estalló en el metro de Londres en julio de 2005, se puso muy triste. Se le llenaron los ojos de lágrimas y dijo: «Mamá, deberíamos decir una oración». Cuando su madre y ella se cogieron de las manos, la niña pidió ser la primera. Mi amiga se quedó asombrada al oír a Willa decir: «Que las personas malas puedan recordar el amor que hay en sus corazones».

A medida que vaya avanzando en la práctica del amor incondicional, iré descubriendo que le ha transformado de formas que no se esperaba. La meditación *mindfulness* que aprendimos en las semanas segunda y tercera nos permitía ver la diferencia entre nuestra verdadera experiencia y la historia que tejemos a partir de ella (nuestros añadidos) y también nos daba la oportunidad de elegir si queríamos perseguir esa historia o no. La meditación de amor incondicional tiene el poder de cambiar nuestra historia: si la que primero nos surgía, la primera reacción que conformaba cómo nos veíamos a nosotros mismos y a nuestro mundo, era de aislamiento, alienación o miedo, ahora va a convertirse en una historia de conexión, cariño y amabilidad.

A continuación, voy a enumerar algunas historias negativas muy comunes que el amor incondicional puede reescribir:

«No valgo para nada.» Cuando extendemos nuestro amor incondicional para incluirnos a nosotros mismos —recordándonos a nosotros mismos lo que hacemos bien a través de cierto tipo de meditación y de los buenos deseos que nos enviamos durante la

meditación de amor incondicional—, empezamos a hacer agujeros en esa vieja y dolorosa historia. Poner algo de nuestra parte para reconocer las emociones y los logros positivos, como hacemos en esta meditación, nos proporciona una imagen más real de nosotros mismos y una mayor sensación de apoyo y aliento.

«Estoy solo.» Reconocer que todos los seres están interconectados borra la sensación de aislamiento.

«Si otra persona es feliz, eso significa menos felicidad para mí.» A medida que vayamos desarrollando nuestra capacidad de alegría solidaria, empezaremos a comprender que a nuestro alrededor hay mucha felicidad para todos.

«Sólo cuentan algunas personas.» Cuando practicamos la meditación de amor incondicional, experimentamos la apertura de nuestra atención para incluir a aquellos a los que hemos pasado por alto o hemos convertido en objetos al percibirlos sólo como la función que desempeñan, no como personas (la doncella del hotel, el chico de la agencia de paquetería...). Así aprendemos a valorar a todo el mundo.

Hace poco tuve la oportunidad de utilizar el amor incondicional para transformar la historia que me estaba contando a mí misma. En concreto, pensé en el relato del vagón de metro secuestrado por extraterrestres que contaba Robert Thurman un día en que me vi retenida en un avión situado en la pista de despegue durante cuatro horas y media. Todos estábamos sofocados por el calor, la gente había empezado a gritar que les dejaran salir del aparato y el piloto les dijo por los altavoces de la cabina que era imposible. Yo tampoco estaba muy contenta. Iba a impartir un curso en Tucson, no podía ponerme en contacto con la gente que tenía que ir a recogerme y estaba preocupada por ellos. Entonces recordé el ejemplo aleccionador del doctor Thurman. Miré a mi alrededor y pensé: «Tal vez éste sea mi vagón de metro y todas estas personas sean mis compañeros». Y esa percepción cambió mi actitud; sentí más interés y más preocupación por la gente que me rodeaba y dejé de sentir resentimiento. No añadí más malas vibraciones a la nube

que ya había en el avión. ¿Ayudó eso de alguna forma, aunque fuera pequeña? Al menos me ayudó a mí a cambiar la historia. Me enseñó que, si recordamos que estamos interconectados, también nos acordaremos de que cada uno de nosotros importa.

Preguntas frecuentes

Pregunta: ¿Puede la meditación de amor incondicional cambiar de verdad cómo nos sentimos con respecto a una persona difícil?

Respuesta: Una vez recibí una llamada de una estudiante de doctorado que había entrevistado a quince o dieciséis personas para preguntarles acerca de su meditación de amor incondicional. Me dijo que todos ellos le habían dicho lo mismo: mientras practicaban esa meditación, habían tenido la introspección de que siempre que alguien actúa mal es porque viene de un lugar lleno de dolor. Me pareció interesante, puesto que esa meditación no está necesariamente dirigida a tener esa introspección. No se nos pide que reflexionemos sobre eso, ni siquiera que lo consideremos; tampoco se nos presenta como algo que tengamos que aceptar como una creencia. Pero todas las personas con las que ella había hablado para su investigación habían experimentado el mismo cambio en sus sentimientos. Cuando modificamos la forma en que prestamos atención, obtenemos un sentido muy diferente de las complejidades de la vida de los demás. También comprendemos con más claridad que nosotros mismos venimos de un lugar lleno de dolor cuando actuamos de forma imprudente o torpe, así que podemos extender esa observación a los demás.

P: En ocasiones, el dolor de los demás despierta la compasión en mi corazón; otras veces pienso que sus problemas son culpa suya. ¿Soy una persona horrible?

R: Usted es un ser humano. Reconocer el dolor no siempre lleva a la compasión. Podemos temer o rechazar el dolor de otra persona y decidir mirar hacia otro lado. Podemos culpar a los otros de sus propios problemas, considerar que necesitan hacer más esfuerzos o que deberían recuperarse ya. Nuestra compasión puede verse bloqueada porque nos culpamos a nosotros mismos de ser inútiles en un mundo que necesita tanta ayuda, o porque nos sentimos culpables por algo que hemos hecho o dicho (o que no hemos hecho o dicho). Quizá nosotros mismos estemos sufriendo y sintamos que no tenemos suficiente energía para sentir compasión por otra persona. Cualquiera de estas cosas puede bloquear la compasión.

La compasión es algo sincero; significa reconocer con ecuanimidad lo que está ocurriendo. En los casos de los que se habla en la pregunta, ese sentimiento puede consistir simplemente en reconocer que sí, que esa persona tiene problemas y que no los está manejando con mucha habilidad. Pero, en último término, la compasión implica considerar los estados difíciles, como el miedo, la avaricia o los celos, no como algo malo, equivocado o terrible, sino como estados de sufrimiento. Cuantas más veces consigamos hacerlo, más compasión surgirá espontáneamente en nosotros.

P: Si se le envía amor incondicional a alguien pero no se siente ninguna emoción hacia la persona, ¿significa que la meditación no está funcionando?

R: Según mi experiencia, hay muchas ocasiones en las que hacemos una meditación de amor incondicional pero no surge ningún sentimiento. Eso no quiere decir que no esté ocurriendo nada. El amor que estamos contemplando es el reconocimiento de una conexión que es más profunda que la emoción. La frase sólo es la esencia, la expresión de nuestra intención de conectar, de incluir en vez de excluir, de prestar atención de una forma diferente. Reunimos nuestras intenciones tras la frase y las mantenemos sin

presiones. No debe intentar luchar para extraer de ellas un sentimiento. Tiene que dejarse llevar por la meditación. Puede que las palabras, a veces, no despierten ninguna emoción en usted, pero, aun así, trabajan de formas muy sutiles. Tal vez sus expectativas de lo que cree que debería sentir (una oleada de amor sentimental acompañada del canto de los pájaros) evitan que perciba los cambios más sutiles pero más profundos que se van produciendo lentamente en su interior.

P: A veces soy capaz de incluir al mundo entero en mi meditación de amor incondicional..., excepto a un par de personas que me ponen de los nervios. ¿Qué debería hacer cuando me rebelo contra ese sentimiento?

R: El Dalai Lama dijo una vez: «Si tienes un enemigo y piensas en él todo el tiempo (en sus defectos, en lo que ha hecho, en tus quejas sobre él), entonces no podrás disfrutar de nada. No podrás comer, no podrás dormir toda una noche... ¿Y por qué darle a tu enemigo esa satisfacción?». Es sentido común. Cuanto más absorbidos nos encontramos por el estado mental de otra persona, más obsesionados nos vemos y menos libres somos. Así que en ocasiones deberíamos practicar el amor incondicional con los demás por compasión con nosotros mismos. Eso no implica necesariamente que esas personas acaben gustándonos, pero sí que debemos desarrollar una perspectiva diferente respecto a ellas por nuestro propio bien. Empiece recordando que todos queremos ser felices, incluyendo a las personas que no están haciendo un buen trabajo para conseguirlo.

P: Me temo que estoy perdiendo la capacidad de defenderme o de cuidar de mí mismo. Con todo este amor incondicional dentro de mí, me siento como si llevara un cartel que dijera: «HACEDME LO QUE QUERÁIS. YO OS ACEPTO».

R: Esta pregunta es muy importante. A través de la experiencia con el amor incondicional llegamos a ver que la compasión no tiene por qué volvernos débiles, sentimentales o susceptibles de ser utilizados por otros. Pero hasta que descubramos eso, es normal que nos preocupemos: «Soy tan amable... Soy capaz de sonreír mientras dejo que cualquiera haga lo que le dé la gana conmigo o con cualquier otra persona». Ése es nuestro condicionamiento; seguramente haya crecido oyendo el refrán: «Si les das la mano, te cogen el brazo» o incluso «Todo el mundo quiere aprovecharse de ti». Tenemos la idea de que, si partimos de un lugar lleno de compasión, sólo podemos ser amables y decir que sí a todo. Pero en ocasiones la respuesta más compasiva puede ser decir que no: negarnos a permitir la conducta destructiva de alguien, poner un límite o intentar con todas nuestras fuerzas evitar que una persona se haga daño. Practicar el amor incondicional no significa que ya no se pueda tener criterio o ser proactivo.

Tengo una amiga que es una terapeuta magnífica y empática. Un día fue a verla un hombre suplicándole que lo aceptara como paciente. A mi amiga, las opiniones políticas de aquel señor le parecían alienantes, sus sentimientos hacia las mujeres repugnantes y su comportamiento muy irritante. En pocas palabras, el hombre no le gustaba nada, así que le aconsejó que se buscara otro terapeuta. Pero él estaba muy interesado en trabajar con ella, así que finalmente lo aceptó.

Una vez que se convirtió en su paciente, la terapeuta intentó ver la conducta poco hábil del hombre con compasión en vez de con desprecio y miedo. Comenzó a ver que su vida era muy difícil de muchas formas, que él se había apartado de los demás por muchos motivos. Y pronto, aunque su conducta seguía resultándole innegablemente desagradable, se encontró sintiendo que necesitaba ser su aliada, ayudarlo a encontrar la forma de salir de su sufrimiento. Aunque no creo que el hombre llegue a caerle bien nunca, ni que apruebe ninguno de sus puntos de vista, finalmente a mi amiga llegó a importarle mucho su paciente.

P: Tengo una profesión muy competitiva y eso me hace difícil alegrarme por el éxito de los demás. Pero después me odio a mí mismo por ser tan mezquino. ¿Cómo puedo manejar esos sentimientos?

R: Los sentimientos dolorosos que describe están basados en la creencia de que el éxito de la otra persona y su mala suerte son estados permanentes en vez de simples aspectos de la vida. La alegría de los demás puede ser dura, pero lo que la hace difícil es nuestra asunción de que no hay suficientes cosas buenas para todos, así que la fortuna de otro significa que la suerte mengua para nosotros, que las cosas buenas han cambiado de camino, se han alejado de nosotros y han ido a parar a otro. En el momento en que tenga esos sentimientos de envidia o de resentimiento, no debe decirse: «Soy una persona horrible porque tengo celos», sino observar cuál es su reacción habitual y darse cuenta de que eso es lo que le está haciendo sufrir.

Su reacción al darse cuenta de sus añadidos puede ser intentar apartarse de ellos con tranquilidad («No necesito entrar en eso. Ya he estado ahí antes y ahora puedo dejarlo ir») o, dependiendo de dónde se encuentren las bases de ese gran resentimiento, convencerse de que eso también va a cambiar. Todo se basa en sacar la sabiduría que todos poseemos y decir: «Está bien, todo cambia. Voy a seguir adelante».

Una forma de cultivar una mayor alegría solidaria es conectar con la felicidad de nuestra propia vida. Cuando creemos que no tenemos nada, es casi imposible obtener placer de la felicidad de otros. Como cualquier tipo de generosidad de espíritu, la alegría por los demás depende de un sentimiento de abundancia interior que no tiene nada que ver con las cosas que se tengan en este mundo material y objetivamente. Saber que nuestra vida merece la pena libera nuestra capacidad de que nos importen los demás y de

alegrarnos por sus éxitos. La meditación de amor incondicional nos ayuda a adquirir esa sabiduría.

P: ¿No resulta invasivo desearle cosas buenas a alguien que no parece estar abierto a recibirlas?

R: Yo no dudaría en enviarle mi amor incondicional a esa persona. No es un programa para mejorar. No se trata de: «Que puedas ser feliz consiguiendo una nueva personalidad». Es un deseo desde el corazón que se da libremente, sin ataduras. Y la otra persona puede recibirlo o no, aceptarlo de una forma extraña o absorberlo mucho tiempo después de que alguien lo haya ofrecido. Todo eso es un misterio. Pero, si ve que su amor incondicional está vinculado a un resultado específico («Que pueda ser feliz esta noche de alguna de las siguientes quince maneras...»), será mejor que practique cómo dejar ir algunas cosas. Cuando practicamos la meditación de amor incondicional, es fácil caer en la tentación de tener expectativas sobre los resultados y tal vez pensar: «He estado dedicándole meditaciones de amor incondicional a esa persona durante un mes. ¿Por qué no es más feliz?». Pero no tenemos ningún control sobre lo que ocurre después de que centremos nuestra atención en esa persona en concreto.

Cuando alguien parece estar perpetuando su propio sufrimiento con sus elecciones, decisiones o acciones, podemos ponernos tristes y pensar que hemos fracasado porque no hemos conseguido hacerle cambiar..., o podemos perseverar y seguir ofreciendo el deseo de que se libere del sufrimiento sin sentir que deberíamos ser capaces de cambiar su conducta. Ahí es donde entra en juego el sentido de la ecuanimidad, una especie de paz subyacente y de quietud espaciosa de la mente que nos permite no vernos afectados o entristecidos cuando algo no sale como nosotros querríamos. La ecuanimidad es un equilibrio que nos permite decir «Las cosas son así» sin que eso debilite nuestro amor o nuestra compasión.

Para llevar

La meditación de amor incondicional no requiere que finjamos que sentimos cosas que no sentimos en realidad. No se trata de forzarnos a que nos guste todo el mundo. Es una experiencia de la atención para estar más presentes con nosotros mismos y con los demás, para estar dispuestos a salirnos de los caminos que nos crea la costumbre y mirarnos a nosotros mismos y a los demás de formas diferentes. Si tenemos la costumbre de ver sólo lo negativo y de no fijarnos en lo positivo, volvamos nuestra atención a las cosas buenas que hay en nuestro interior. Si solemos ignorar al resto de la humanidad o a la gente que no conocemos bien, intentemos ser más abiertos y conscientes, poner más interés, conectar. Si en verdad no solemos escuchar cuando nos hablan, hagamos un esfuerzo por estar más presentes con la siguiente persona con la que hablemos. Si tenemos el hábito de clasificar y rechazar a la gente basándonos en lo que creemos que sabemos de ellos, escuchemos con la mente limpia y con toda nuestra atención. Si experimentamos mostrándonos incondicionales, abiertos e interesados, lo más seguro es que la gente acabe por sorprendernos.

Otro tipo de experimento, uno rigurosamente científico, nos ofrece pruebas tangibles del poder de la meditación de amor incondicional. En 2008, unos investigadores de la Universidad de Wisconsin descubrieron que la meditación de amor incondicional cambia realmente el funcionamiento del cerebro. En su estudio, un grupo de practicantes principiantes de meditación y otro de expertos realizaban una meditación de amor incondicional. Primero visualizaban a un ser querido y le enviaban sus buenos deseos; después le enviaban esos deseos a todos los seres y, finalmente, entraban en un estado de descanso. Los investigadores utilizaron un escáner de resonancia magnética funcional para observar las funciones cerebrales de los dos grupos de practicantes de meditación y los compararon con los de un tercer grupo de control

formado por personas que no practicaban meditación. Mientras meditaban, los participantes estaban expuestos repetidamente a sonidos positivos (por ejemplo, la risa de un bebé), negativos (el llanto de un bebé enfadado o los gemidos de una persona que sufre dolor) o neutrales (el ruido de fondo de un restaurante). El grupo de control también se vio expuesto a los mismos sonidos. Los escáneres cerebrales mostraron que, tanto en los practicantes de meditación novatos como en los expertos, los sonidos activaban áreas del cerebro que se sabe que están conectadas con la empatía, cosa que no sucedía con el grupo de control. También señalaron que los practicantes de meditación expertos experimentaron más empatía al ser expuestos a los sonidos negativos que los principiantes. Asimismo, los investigadores descubrieron que ambos grupos de practicantes de meditación tenían el córtex insular, una parte del cerebro asociada con la regulación de las emociones, más grueso, y más actividad en la amígdala, la parte del cerebro que evalúa el contenido emocional de los estímulos que se reciben, que el grupo de personas que no meditaba. Concluyeron que la práctica de la meditación de amor incondicional entrena el cerebro para hacernos más empáticos y mejorar nuestra capacidad de leer los estados emocionales más sutiles.

La meditación de amor incondicional disipa la ilusión de que existen un «nosotros» y un «ellos»; sólo hay un «nosotros». Y podemos aplicar esa visión general a los encuentros y situaciones concretos de la vida cotidiana. El hoy no existiría si no fuera por la red de relaciones e influencias que nos ha traído hasta este momento de nuestras vidas. ¿Cuánta gente se ha visto implicada de alguna forma en su decisión de meditar? ¿Cuánta gente que le quiere le apoyó y le animó? ¿Cuántos le contaron cómo era su práctica de la meditación? ¿Cuántos le pusieron a prueba hasta que decidió buscar una mayor comprensión y calma interior? ¿Y aquellos que le hicieron daño y le empujaron hasta el borde del abismo, donde acabó pensando: «Tengo que encontrar otra forma»

o «Tengo que intentar lograr otro nivel de felicidad»? Puede que ellos sean parte de la razón por la que está usted leyendo estas palabras. Todos nos vemos arrastrados hacia el aquí y el ahora por una confluencia de acontecimientos, causas y condiciones. Una gran comunidad le ha traído hasta este momento.

Usted puede hacer que su sentido de comunidad humana sea aún mayor. A continuación, enumeraré diez maneras de hacer más profunda su práctica del amor incondicional, no sólo esta semana, sino durante todas las semanas que la sigan.

Diez formas de profundizar en la práctica del amor incondicional

1. **Vea la amabilidad como una forma de fuerza, no de debilidad.** La amabilidad no es sinónimo de estupidez o credulidad, sino que está en la línea de la sabiduría y el coraje.
2. **Busque lo bueno que hay en usted.** Y no como una forma de negar las dificultades o los problemas, sino para ampliar su visión de las cosas y hacerla más honesta y equilibrada. Buscar lo bueno en nosotros mismos nos ayuda a ver lo bueno en los demás.
3. **Recuerde que todo el mundo quiere ser feliz.** Si analizamos en profundidad el fondo de cualquier conducta, encontraremos la necesidad de sentirse parte de algo más grande que nuestro limitado sentido del yo, el deseo de estar cómodos con nuestro cuerpo y nuestra mente. Esa necesidad de felicidad suele verse tergiversada y distorsionada por la ignorancia, por no saber dónde encontrar esa emoción. Acuérdesse de que lo que compartimos nos inspira y nos acerca a la amabilidad.
4. **Recuerde a aquellos que le han ayudado o inspirado.** A veces un pequeño acto de amabilidad por parte de alguien marca una diferencia esencial para nosotros. Cultivar la gratitud

es una forma de honrar a esas personas, de elevar nuestros espíritus y de recordarnos el poder de los buenos corazones.

5. **Hacer al menos un acto de generosidad al día.** Todos tenemos algo que dar, mucho o poco. Puede ser una sonrisa o una conversación atenta. Tal vez, dejar que un desconocido pase delante de usted en la cola, hacerle a un compañero de trabajo un pequeño regalo o escribir una nota de agradecimiento. Cualquier acto de generosidad, tanto si es material como espiritual, es una expresión significativa de amabilidad.
6. **Practique la meditación de amor incondicional.** Todos los días debemos tomarnos un tiempo para incluir a los demás en silencio en nuestros corazones y desearles algo bueno. Esta meditación puede incluir a alguien que nos haya ayudado o inspirado, a una persona que conozcamos y que se sienta sola o tenga miedo, a alguien que haya experimentado triunfo o alegría o a un individuo que estemos a punto de conocer y que nos cree cierta inquietud. También, dependiendo de las circunstancias de nuestras vidas, podemos incluir a niños o animales en nuestros pensamientos. Dedicar diez minutos al día a reflexionar de esta forma es un camino poderoso hacia la transformación.
7. **Escuchar.** Muy a menudo tenemos conversaciones a las que sólo prestamos atención parcialmente; estamos pensando en el siguiente correo electrónico que tenemos que mandar o en lo que olvidamos mencionarle a la persona anterior con la que hemos hablado. En ocasiones, decidimos que ya sabemos qué va a decir la otra persona basándonos en encuentros previos. Volver a abrir ese archivo cerrado escuchando a la persona es un poderoso gesto de amabilidad que nos ayuda a dar nuevas respuestas y a transformar las relaciones.
8. **Incluya a aquellos que parecen apartados.** En una conversación con un grupo de gente, siempre hay alguien que

parece demasiado tímido para hablar. En una habitación llena de invitados a una fiesta, quizá haya alguien que se sienta fuera de lugar. Sea usted el que abra el círculo.

9. **Evite hablar mal de otros.** Un amigo me contó que, en un momento dado, decidió no hablar mal de ninguna tercera persona; si tenía algo que decir sobre alguien, se lo diría directamente al interesado. Si se siente tentado a criticar a alguien asumiendo que conoce los motivos negativos por lo que ha hecho algo o con el fin de demostrar su inferioridad de alguna forma, inspire hondo. Aunque pueda sentir una oleada de poder al decir esas palabras, en último término nadie consigue ningún beneficio de dividir a la gente y sembrar semillas de disensión y rechazo. Siempre hay formas de hablar de una conducta equivocada sin ridiculizar ni condenar a nadie.
10. **Póngase en la piel del otro antes de juzgar.** Siga el consejo de este viejo dicho; incluso si su intención es poner en marcha alguna acción definitiva para intentar cambiar la conducta de alguien, sentir cierta empatía y comprensión por esa persona no lo va a debilitar. Más bien al contrario, ese elemento de amabilidad le permitirá actuar de forma más compasiva y creativa.

Las semanas siguientes

**Seguir con la práctica de la meditación
«Simplemente ponga su cuerpo ahí»**



Un amigo me invitó un día a comer y me hizo la siguiente confesión: «Llevo meditando unos tres años y tengo que decir, sinceramente, que mi experiencia durante el tiempo en que estoy sentado meditando no es lo que yo creía que iba a ser o que debería ser. Todavía tengo altibajos; mi mente se distrae y empiezo de nuevo. Además, experimento momentos de inquietud o de somnolencia. Pero ahora soy una persona diferente por completo. Soy más amable y más paciente con mi familia y amigos, y también conmigo mismo. Estoy más implicado en mi comunidad. Pienso más en las consecuencias de mis acciones y en las reacciones habituales que llevo conmigo a cualquier situación. ¿Es suficiente?».

Yo le respondí sonriendo: «Sí, creo que eso es suficiente».

Ésa es la razón por la que practicamos la meditación, para poder tratarnos de forma más compasiva, mejorar nuestras relaciones con amigos, familia y comunidad, para vivir nuestras vidas con una mayor conexión y, en el caso de que tengamos que enfrentarnos a desafíos, permanecer con lo que nos importa en realidad y actuar de forma coherente con nuestros valores.

Una de las cosas que siempre me han parecido interesantes sobre la práctica de la meditación es que lo que requiere puede parecer poco (sólo usted y una habitación), pero las lecciones vitales, las cosas que descubrimos y que comprendemos a partir de ella, son muy importantes.

El proceso consiste en intentar recibir continuamente nuestra experiencia, sea la que sea, con conciencia, amor incondicional y compasión. Eso nos ayudará a darnos cuenta de que todo cambia de forma constante y a estar bien con esos cambios. El esfuerzo que hacemos en la meditación es una disposición a estar abiertos, a acercarnos a lo que hemos evitado, a ser pacientes con nosotros mismos y con los otros y a dejar ir nuestras ideas preconcebidas, nuestras proyecciones y nuestra tendencia a no vivir plenamente.

La práctica de la meditación contribuye a que renunciemos a hábitos antiguos y dolorosos, cuestiona nuestras asunciones sobre si merecemos o no la felicidad y nos reafirma con fuerza en la idea de que sí la merecemos. También despierta una energía muy potente y viva en nosotros. Con una base sólida acerca de cómo practicar la meditación, podemos empezar a vivir de una forma que nos permita respetarnos, estar tranquilos en lugar de ansiosos y ofrecer una atención cariñosa a los demás en vez de vernos retenidos por nociones de separación.

Pero, aunque sepamos que esas ventajas hacen que el esfuerzo de la meditación merezca la pena, puede resultar difícil seguir con la práctica. En las siguientes páginas encontrará algunas sugerencias para reforzar su compromiso a lo largo de las semanas venideras.

Cuando empecé a practicar meditación, solía sentir que el *mindfulness* me estaba esperando fuera, en algún lugar, pero que me iba a costar mucho esfuerzo y determinación encontrarlo, aunque, algún día, después de mucho luchar, iba a poder hallar un momento de *mindfulness*, algo así como si plantara una bandera en lo alto de una montaña.

INDICACIONES

Intente establecer una práctica diaria con sesiones de al menos veinte minutos. Después, aumente el tiempo de las sesiones hasta fijarlo en entre treinta y cuarenta y cinco minutos.

Durante las cuatro semanas pasadas, usted ha tenido la oportunidad de experimentar diferentes prácticas de meditación. Realizar cualquiera de ellas le resultará útil. A lo largo del mes siguiente, más o menos, haga una sola meditación por sesión. Cuando gane experiencia y confianza, divida la sesión entre, por ejemplo, una meditación básica y una meditación de amor incondicional, o una meditación andando y una meditación sobre emociones. Usted elige. La meditación básica puede seguir siendo su punto de apoyo, y la meditación andando o en movimiento siempre es una buena forma de incorporar la práctica a una actividad de la vida cotidiana. Habrá veces en que querrá centrarse más en el cuerpo; entonces podrá elegir un ejercicio como el escáner corporal que aprendió en la segunda semana. Si se siente ansioso o inquieto, tal vez una meditación de amor incondicional sea la mejor elección. Lo más importante es que medite, que ponga en funcionamiento las habilidades de concentración, conciencia y amor incondicional y que las haga reales.

Mi visión de ese asunto se amplió y mi comprensión se transformó cuando me di cuenta de que el *mindfulness* no era inaccesible ni remoto, que siempre había estado ahí conmigo. En el momento en que lo recordé (en el justo instante en el que me di cuenta de que me estaba olvidando de practicarlo), ahí estaba. Mi *mindfulness* no necesitaba mejorar ni ser tan bueno como el de otra persona porque ya era perfecto. Igual que el suyo. Pero olvidamos esa verdad muy a menudo en la vorágine de nuestras ocupadas vidas y de nuestras complicadas relaciones. Una de las razones por las que meditamos es para recordar esa verdad; así podremos tener presente cada vez más a menudo y de forma más natural que queremos estar plenamente conscientes durante todo el día. La práctica regular hace que el *mindfulness* se convierta en parte de nosotros.

La meditación nunca es una sola cosa; experimentará momentos de paz, momentos de tristeza, momentos de alegría, de ira o de somnolencia. El terreno cambia constantemente, pero tendemos a solidificarlo alrededor de lo negativo: «Esta experiencia dolorosa va a durar el resto de mi vida». La tendencia a fijarnos en lo negativo es algo a lo que podemos acercarnos a través del *mindfulness*; podemos notarla, ponerle nombre, observarla, ponerla a prueba y hacer que se desvanezca utilizando las habilidades que hemos aprendido durante la meditación.

Cuando continúe con su práctica de la meditación, cada sesión será muy diferente de la que la precedió, igual que lo han sido todas sus sesiones durante este mes de introducción. En algunas sesiones se sentirá de maravilla; otras serán dolorosas porque se producirá una invasión de todos sus problemas magnificados. Pero esas experiencias variadas son parte del proceso. Una sesión difícil es tan valiosa como una placentera, o incluso más, porque encierra enseñanzas más potentes. Podemos mirar la alegría, la tristeza o la angustia a través del *mindfulness*. No importa lo que esté ocurriendo; la transformación viene del cambio de nuestra relación con lo que sucede en ese momento.

Hace poco compartí docencia con el psiquiatra y escritor Mark Epstein. Él le explicó a la clase que, desde que había empezado a practicar meditación, en 1974, había intentado asistir a un retiro cada año. Desde el primero de ellos llevaba un cuaderno en el que anotaba la introspección más importante de cada retiro, además de la frase más iluminadora, profunda o provocadora del maestro. Unos años atrás había decidido releer dicho cuaderno. Se sorprendió al darse cuenta de que, año tras año, había registrado variaciones de la misma cosa: «Lo que surge en nuestra meditación es mucho menos importante que cómo nos relacionamos con ello».

El principal descubrimiento de Mark puede reformularse de diferentes formas: «No importa lo que surja, podemos aprender nuevas formas de estar con ello»; «Tenemos la capacidad de recibir cualquier pensamiento o emoción con *mindfulness* y equilibrio»;

«Por desagradable que sea la emoción que sintamos, podemos dejarla ir». Releer esas palabras puede hacer que se siente a meditar, aunque eso sea lo último que le apetezca.

Hay una frase que se le atribuye a Albert Einstein: «Los problemas a los que nos enfrentamos no pueden resolverse con el mismo nivel de pensamiento que los creó». Para romper con nuestra forma habitual de las cosas, pensar a un nuevo nivel y reaccionar de forma diferente, hace falta mucho valor. A continuación le explicaré algunas estrategias que le ayudarán a enarbolar la bandera del coraje cuando se sienta demasiado asustado (o cansado, o aburrido, o le molesten las rodillas), a seguir con su práctica de meditación.

Volver a empezar

Si su autodisciplina o dedicación parecen empezar a debilitarse, lo primero que tiene que hacer es recordar que es natural y que no tiene que reprenderse por ello. Busque inspiración de la forma que mejor le funcione: leyendo poesía o prosa que le inspire, comunicándose con amigos que piensen como usted, encontrando una comunidad de practicantes de meditación o incluso un grupo de personas con las que practicarla. Tal vez pueda formar su propio grupo. Si hasta ahora no ha llevado un diario de meditación (como proponía en el apartado de «Concentración»), inicie uno. Y sea consciente de que no importa lo mal que le parezca que van las cosas ni el tiempo que haya pasado desde la última vez que meditó; siempre puede volver a empezar. Ni se ha perdido ni se ha estropeado nada. El momento presente está justo delante de nosotros. Podemos empezar ahora mismo.

Las meditaciones de este libro son herramientas excelentes para empezar de nuevo. Están pensadas para leerlas una y otra vez. No las rechace diciéndose: «Ya lo he leído y lo he entendido». Siempre viene bien echarle otro vistazo; le proporcionará oportunidades de

practicar de nuevo o de profundizar en las cosas. Cada vez que utilice alguna de las meditaciones será diferente. Trabajando con ellas a diario, podrá observar que un día se siente conectado y distraído al siguiente. Tanto la jornada mala como la buena le enseñarán algo. Y la siguiente siempre encierra la promesa de una experiencia nueva y renovada.

«Limítese a poner su cuerpo allí»

Una vez acudí a mi maestro Munindra-Ji porque era incapaz de mantener una práctica regular. «Cuando me siento en mi casa a meditar y me encuentro bien, me entusiasmo, tengo fe y sé que es la cosa más importante de mi vida. Pero en cuanto me siento mal, lo dejo. Me desanimo y me rindo.» Mi maestro me dio un consejo fantástico: «Limítate a poner tu cuerpo allí. Es lo único que tienes que hacer. Poner tu cuerpo allí. Tu mente estará haciendo varias cosas diferentes todo el tiempo, pero tú sólo tienes que mantener tu cuerpo allí porque ésa es la expresión del compromiso. El resto vendrá detrás».

Siempre llega un momento de evaluar nuestra práctica, de ver si nos resulta útil y si merece la pena continuar. Pero no debemos evaluarnos cada cinco minutos o estaremos alejándonos del proceso continuamente. Y, cuando llegue el momento de evaluar nuestro progreso, tendremos que centrarnos en los criterios adecuados: ¿es mi vida diferente? ¿Estoy más equilibrado y soy más capaz de dejarme llevar? ¿Soy más amable? Ésas son las preguntas cruciales. El resto del tiempo, sólo tiene que poner su cuerpo allí.

Puede que esté pensando que es una persona demasiado poco disciplinada para mantener una práctica de meditación. Pero seguro que sí puede poner su cuerpo allí día tras día. Es muy frecuente que nos comportemos de manera muy disciplinada cuando se trata de cosas externas, como ganarnos la vida, llevar a los niños al cole,

hacer la colada... Hacemos todo eso nos guste o no. ¿Por qué no podemos aplicar la misma disciplina sólo durante unos minutos al día a nuestro bienestar interior? Si es capaz de reunir la energía para hacer la colada, podrá reunirla también para «poner su cuerpo allí» y conseguir una vida más feliz.

Recuerde que los cambios llevan tiempo

La meditación a veces se explica de la siguiente manera: imagine que está intentando partir un enorme trozo de madera con un hacha pequeña. Lo golpea noventa y nueve veces y no ocurre nada. Lo golpea una centésima vez, y la madera se parte. Tras ese último golpe, puede que se pregunte: «¿Y qué he hecho de forma diferente esta vez? ¿He cogido el hacha de forma diferente? ¿He cambiado de postura? ¿Por qué ha funcionado la vez número cien pero no las noventa y nueve anteriores?».

Está claro que las anteriores noventa y nueve veces han sido necesarias para debilitar la fibra de la madera. No le parecerá que esté realizando progresos en los golpes treinta y cuatro o treinta y cinco, pero los está haciendo, y no sólo por el acto mecánico de golpear la madera y debilitar su fibra; lo que realmente opera el cambio es su disposición a seguir, su apertura a la posibilidad, su paciencia, su esfuerzo, su humor, su autoconocimiento creciente y la fuerza que va ganando al insistir. Esos factores intangibles son vitales para el éxito. En la práctica de la meditación, esos elementos crecen y se hacen más profundos, incluso cuando estamos somnolientos, inquietos, aburridos o ansiosos. Constituyen las cualidades que, con el tiempo, nos acercan a la transformación. Son lo que abre la madera y el resto del mundo.

Utilice momentos ordinarios

Ahora tiene la posibilidad de acceder a las fuerzas del *mindfulness* y del amor incondicional en cualquier momento sin que nadie sepa que lo está haciendo. No es necesario que camine de modo dolorosamente lento por las calles de una gran metrópolis de manera que alarme a todos los que le rodean (de hecho, mejor que no lo haga); puede ser consciente de su entorno de formas menos obvias.

Concentre su atención en la respiración o sienta los pies contra el suelo en una reunión, durante una conversación telefónica, cuando pasee al perro... Hacerlo le ayudará a mostrarse más consciente y sensible a todo lo que esté ocurriendo a su alrededor. A lo largo del día, tómese un momento para parar sus prisas y olvidar la lista interminable de cosas por hacer, para comer, alimentar a su bebé o escuchar los sonidos que le rodean siendo muy consciente de lo que hace. Incluso en situaciones difíciles, esa pausa le provocará una sensación de conexión o de alivio de la obsesión por eso que no tiene ahora mismo o por saber qué acontecimiento o persona podría hacerle feliz en el futuro.

Una vez enseñé en un retiro en el que tenía que subir y bajar un tramo de escalera varias veces al día. Decidí convertir esa actividad en parte de mi práctica. Cada vez que tenía que subir o bajar, me paraba para recordarme que debía prestar atención. Me resultó útil y, además, divertido. También se me ocurrió hacer una meditación de amor incondicional cada vez que tuviera que esperar: en la cola de la frutería, en la sala de espera de la consulta del médico, aguardando mi turno para hablar en una conferencia... Y contaba todas las formas de transporte como maneras de esperar (porque estaba esperando para llegar al siguiente lugar o a la siguiente cita): aviones, metro, autobuses, coches y traslados a pie. En todos esos desplazamientos, empezaba: «Que pueda estar en paz, que pueda estar segura, que pueda ser feliz». ¿Por qué no aprovechar todas esas situaciones «intermedias» para generar amor incondicional? Seguramente, esa forma de incorporar la meditación a su vida

cotidiana le resultará una buena manera de avivar su práctica de la meditación.

Asegúrese de que su vida es un reflejo de su práctica

Hace muchos años, mis colegas de la Insight Meditation Society y yo invitamos a nuestra sociedad a un maestro de la India y lo acompañamos por todo el país para presentarlo en varias comunidades en las que el interés por la meditación estaba creciendo. Al final de esa gira, le preguntamos qué pensaba de Estados Unidos. «Es increíble, pero a veces los alumnos de aquí me recuerdan a personas sentadas en un bote y remando con muchas ganas, pero que no han soltado las amarras del muelle. Parece que quieren meditar para tener grandes experiencias transcendentales o alcanzar estados de conciencia sorprendentes. Lo más seguro es que no les interese mucho cuando les hablamos de cómo comunicarse con sus hijos o de cómo tratar a su vecino», nos respondió.

La forma en que realizamos cualquier cosa puede ser una muestra de cómo hacemos las demás. Resulta útil intentar identificar si nuestra vida, fuera de la práctica de la meditación, es congruente con nuestra vida mientras meditamos. ¿Estamos viviendo de acuerdo con nuestros valores más profundos, buscando fuentes de verdadera felicidad y aplicando las habilidades del *mindfulness*, la concentración y el amor incondicional a todas las áreas de nuestra vida? Cuando practicamos la meditación, todo eso empieza a ocurrir naturalmente con el tiempo, pero durante el intervalo debemos analizar nuestra vida para ver si hay alguna falta de armonía que queramos cambiar. ¿Hay desconexiones entre nuestros valores en la meditación y nuestros valores en el mundo (nuestros hábitos de consumo, por ejemplo, la forma que tenemos de cuidar a una persona en concreto o cómo cuidamos de nosotros

mismos)? Si encontramos algo que no está en armonía, ya tenemos las herramientas para ponernos a trabajar en busca del equilibrio.

Preguntas frecuentes

Pregunta: ¿Cómo sé si estoy meditando bien? ¿Cuándo podré ver el cambio por mí mismo?

Respuesta: Recuerde que el éxito en la meditación no se basa en acumular experiencias maravillosas. No se trata de un concurso para ver cuántas respiraciones conscientes seguidas es capaz de hacer; está transformando su mente por medio de la vuelta al comienzo, tranquila y con mucha compasión, cada vez que se pierde en sus propios pensamientos. Está aprendiendo a relacionarse con su cuerpo, sus emociones y sus pensamientos de forma diferente. Recuerde que no meditamos para hacernos mejores en la meditación; meditamos para mejorar en la vida.

Esa transformación suele hacerse evidente a través de cambios visibles en nuestra vida diaria más que a través de cambios en la práctica formal. De hecho, puede que los demás noten la evolución antes que usted. Con el tiempo verá que puede aportar más equilibrio y conciencia a cualquier experiencia. Una de las transformaciones más profundas y de mayor alcance será su creciente convicción de que es capaz de quererle a usted mismo y a los demás.

P: Siempre que consigo unos minutos de meditación clara y centrada, me entra el pánico, pienso «¡Ya está!» y quiero salir corriendo. Y a veces incluso lo hago. ¿Es algo inusual?

R: Muchas personas describen exactamente esa misma sensación. Su energía dispersa se reúne y sienten una gran sensación de paz e incluso de felicidad. Pero eso puede dar miedo;

incluso los estados positivos de la mente pueden resultar alarmantes si no estamos habituados a ellos.

Hay muchas formas de ampliar su campo de conciencia para incorporar tanto el miedo como la angustia. Algunas son tan simples como escuchar los sonidos que se producen naturalmente en el entorno —porque eso crea más espacio interior para contener la angustia— o como hacer una meditación andando —que generará energía para equilibrar esa profunda calma que le asusta—. También puede llevar a cabo una meditación de amor incondicional, que es asimismo expansiva. Independientemente de la acción que realice, es mejor que permanezca en su posición durante todo el período de meditación que haya establecido, sin interrumpirlo en cuanto tenga ese pensamiento. Mantener la continuidad de la práctica establecida es muy importante. Así podrá trabajar con la energía para que la meditación no se convierta en una lucha.

P: Me cuesta mucho hacer una meditación al día. ¿Cómo puedo conseguir hacerlo?

R: La mejor forma de hacer que la meditación sea una parte de su vida y de su ser es convertirla en una práctica diaria. Pero eso puede resultar difícil; quizá sea un compromiso demasiado grande. Mi colega Joseph Goldstein decidió hace tiempo que no se iría a dormir nunca sin, al menos, haber adoptado la postura sentada de meditación en algún momento del día. Eso es fácil; es un compromiso de treinta segundos. Yo le sugiero que intente lo siguiente: si no ha hecho su meditación formalmente durante el día, antes de irse a dormir siéntese y colóquese en la postura en la que medite habitualmente. Observe si eso afecta o no a su estado mental y cómo. A veces, con sólo adoptar la postura ya nos sumergimos en la meditación. La resistencia suele producirse en el momento de empezar, no a la hora de continuar una vez que ya se ha empezado.

Si cumple con ese compromiso justo antes de irse a la cama, observe si eso afecta a la calidad de su sueño y a lo que sueña. Yo he notado que duermo mejor si medito justo antes de irme a la cama, porque no me llevo conmigo toda la vorágine de pensamientos del día.

Esa resolución es menos pesada que pensar: «Me voy a sentar durante dos horas todos los días y durante media hora los fines de semana». Puede que incluso no llegue a permanecer sentado ni cinco minutos. Pero, aunque su compromiso sea de treinta segundos, al menos habrá estado un momento en su interior y habrá tenido la sensación de conectar consigo mismo.

P: He probado la meditación un par de veces con anterioridad y la resolución me ha durado poco más de una semana. ¿Qué puedo hacer esta vez de forma diferente para conseguir continuar?

R: A veces ayuda reconocer que se tienen dificultades a la hora de mantener la práctica de la meditación durante un tiempo. Pero que sea difícil no significa que sea imposible. Puede aprender mucho observando la razón que le hace rendirse con tanta facilidad. En mi caso, solía tratarse de la autocrítica y la impaciencia, o de la sensación de que había perdido algo que casi había alcanzado el día anterior, cuando había sentido más paz durante mi práctica. Finalmente, conseguí desarrollar una perspectiva a más largo plazo y pude ver que mis sesiones iban generando cambios importantes aunque yo no me diera cuenta de que estaban pasando.

Cuando abrimos la Insight Meditation Society (Sociedad de meditación introspectiva) en 1976, recibimos dos cartas muy curiosas en el plazo de un mes: la primera iba dirigida a la Instant Meditation Society (Sociedad de meditación instantánea), cosa que no nos pareció tan rara dada la naturaleza generalmente acelerada de nuestro mundo. La otra iba dirigida a la Hindsight Meditation Society (Sociedad de meditación retrospectiva); aquélla también nos

pareció muy reveladora, porque a menudo sólo nos damos cuenta de que el esfuerzo y el compromiso que hemos invertido han merecido la pena cuando miramos retrospectivamente.

Algo que siempre me ha resultado útil es dedicar mi sesión de meditación al bienestar de otra persona; así, medito para ambos. Suelo elegir a alguien que me haya ayudado, que tenga problemas, que se enfrente a una dificultad o, incluso, a un político o alguien importante en el mundo. Dedicar la meditación me ayuda a ver mi sesión como una ofrenda no sólo para mí, sino también para los demás, y eso me inspira a seguir con la práctica. Consulte el recuadro «Un final feliz» del apartado «Concentración» para ver un ejemplo de ese tipo de sesiones dedicadas.

P: A veces me aburro durante la meditación. ¿Qué puedo hacer para cultivar el interés?

R: A mí en ocasiones me parece que estar aburrido es lo mejor, porque se trata de algo interesante. Estamos condicionados para evitar el conjunto de sentimientos que forman el aburrimiento. Toda la estructura de nuestra sociedad, desde el momento en que nacemos hasta que morimos, parece estar construida alrededor del esfuerzo por evitar el aburrimiento. En el mismo instante en que lo percibimos, tenemos que hacer algo, comprar algo, cualquier cosa que evite esa sensación. Así que resulta bastante interesante permitirnos sentarnos y aburrirnos sin más para así prestarle atención a esa sensación.

Pero hay otros momentos en los que lo que necesitamos es detectar las raíces del aburrimiento y aplicar un antídoto.

En ocasiones el aburrimiento surge cuando nuestra experiencia es neutral. Eso también forma parte de nuestro condicionamiento: dependemos de altibajos intensos para despertarnos. Abrirnos y estar presentes en el espacio que hay en el medio nos supone un esfuerzo. Conectar cuidadosa e intencionadamente con las

experiencias ordinarias (la respiración, los sonidos) nos ayuda a lograrlo.

El aburrimiento también puede ser un tipo de espera. Creemos que lo que está ocurriendo no es bueno, que sólo estamos pasando el tiempo hasta que ocurra algo importante. El antídoto es tomar conciencia de ello y estar completamente presente en cada una de las respiraciones. No tiene que preocuparse más que de una respiración cada vez, pero tiene que estar de verdad con esa respiración. Y después con la siguiente. Al final, todo cobrará un sentido.

Solemos contar con que algo cambie para aliviar nuestro aburrimiento, pero a menudo el problema no se halla en ese objeto, sino en el hecho de que sólo estamos con él en parte. La verdad es que, si realmente estuviéramos prestando atención, el mismo objeto de siempre (la respiración, nuestros pensamientos y sentimientos, el hecho de caminar, de comer una manzana o de fregar los platos) no nos resultaría tan aburrido.

P: Tengo la sensación de que mi práctica de la meditación no va a ningún lado y estoy sufriendo mucho. ¿Alguna sugerencia?

R: Determinados tipos de sufrimiento pueden actuar como buenos sistemas de respuesta, de autoevaluación. A veces tomamos una decisión, consciente o inconscientemente, sobre cómo debería ser nuestra meditación y rechazamos cualquier otra cosa que no cumpla con ese ideal. Juzgamos nuestra meditación y nos juzgamos a nosotros mismos. Si lo notamos, ya habremos aprendido algo importante sobre nosotros.

Si nuestra práctica nos hace sufrir, esa sensación puede enseñarnos cómo respondemos habitualmente ante otras muchas cosas de nuestra vida, no sólo ante la meditación. Mi respuesta ante mi dolor de rodillas durante la práctica me enseñó lo a menudo que solía proyectar mi dolor físico o emocional hacia un futuro

inamovible y lo derrotada que me sentía por ello. A partir de mi forma de relacionarme con la ira que me surgía durante la meditación, aprendí cuánto miedo tenía a ciertos sentimientos y me di cuenta de que negándolos los estaba fortaleciendo. Las dificultades constantes de mi mente me mostraron a cuánta autocrítica me estaba sometiendo. Y aprender cómo empezar de nuevo, cómo abrirme a cualquier cosa que estuviera ocurriendo, cómo sentir compasión por mí misma en lugar de criticarme, me enseñó a relacionarme con el sufrimiento de mi vida de forma muy diferente.

Todos tenemos grandes expectativas acerca de lo que debería ser nuestra práctica de la meditación. Pero el objetivo no es alcanzar ningún modelo o ideal, sino ser conscientes de todos los estados diferentes que experimentamos. Es un mensaje difícil de creer y por eso necesitamos oírlo una y otra vez.

Reflexiones finales

Una vez le pregunté a un amigo cómo había cambiado su vida desde que empezó a meditar. Sin dudar, me dijo que antes, pasara lo que pasara por su mente, se sentía como si todo se estuviera representando en un teatro pequeño, oscuro y claustrofóbico y que veía toda la acción del escenario como algo abrumador y sólido; sin embargo, desde que había empezado a meditar, su conciencia sobre lo que ocurría en su mente era más bien como ver una ópera en un teatro al aire libre. Ya no era tan abrumador ni parecía sólido e inmutable.

Entendí perfectamente lo que quería decir. Poco tiempo antes de esa conversación yo había visto mi primera ópera al aire libre en un teatro abierto en Santa Fe, Nuevo México (EE.UU.). Podía contemplar el escenario y el amplio cielo a la vez. Ver a los personajes luchar contra esas situaciones y emociones inmensamente complicadas sobre el fondo de un cielo abierto y

espacioso era una yuxtaposición extraordinaria: por muy dramática o incluso histriónica que fuera la acción, por mucha angustia o éxtasis que se produjera en el escenario, todo quedaba dentro del contexto de un cielo enormemente extenso y lleno de posibilidades. La práctica de la meditación trata de proporcionarnos una amplitud de miras tan vasta como el cielo. Eso nos da una perspectiva más holgada. Puede que no seamos capaces de cambiar las circunstancias de nuestras vidas, pero sí podemos cambiar nuestra relación con esas circunstancias.

La meditación nos permite dejar de buscar la felicidad en los lugares equivocados y descubrir que la de verdad, la duradera, no es el resultado de satisfacer nuestras necesidades de forma temporal. Eso, por lo general, nos lleva a un ciclo infinito de decepción y a un deseo siempre en aumento: las cosas en las que ponemos nuestras esperanzas no suelen ser suficientes, el listón sube continuamente y volvemos a estar alertas, tensos, en busca de alguna otra cosa.

La felicidad convencional, el consuelo de la distracción momentánea, no es sólo transitoria, sino que puede aislarnos de los demás, ya que suele llevar implícita una corriente de miedo subyacente. Incluso cuando las cosas van bien, en medio de nuestro placer tenemos la sensación acuciante de que nuestro bienestar es frágil e inestable y de que debemos protegerlo. Y la forma que tenemos de hacerlo es apartándonos del reconocimiento compasivo del sufrimiento del mundo y del nuestro propio, porque sentimos que, si lo reconocemos, debilitaremos o destruiremos nuestra frágil felicidad. Pero en ese estado de aislamiento protegido no podemos experimentar la felicidad real. Sólo cuando reconozcamos todos los aspectos de nuestra experiencia vital podremos ser verdaderamente felices.

La felicidad auténtica depende de lo que hagamos con nuestra atención. Si la entrenamos a través de la meditación, conectaremos con nosotros mismos, con nuestra verdadera experiencia, y después con los demás. El simple acto de estar completamente presentes y

atentos a otra persona es un acto de amor y fomenta un bienestar indestructible. Ésa es una felicidad que no está vinculada a una situación concreta, es la felicidad que puede soportar cualquier cambio.

Con la práctica regular de la meditación descubrimos la felicidad auténtica de la simplicidad, de la conexión, de la presencia. Cultivamos la capacidad de desvincularnos de las luchas habituales en las que ni siquiera pensamos. Experimentamos el placer de esa integridad y nos sentimos cómodos con nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestras vidas. Vemos que en realidad no tenemos que mirar más allá de nosotros para sentirnos realizados. Y nos acercamos más y más a vivir cada día de acuerdo con esta bella cita de Wordsworth: «Con ojos hechos a la calma por el poder de la armonía y el gozo, escrutamos la vida de las cosas».

A veces les digo a mis alumnos: «Si averiguarais que hay una actividad segura y simple que podéis realizar durante veinte minutos al día para ayudar a un amigo que lo necesita, ¿la haríais?». Siempre me responden que claro que sí, que la harían gustosamente, sin planteárselo. Pero parece que pasar esos veinte minutos ayudándonos a nosotros mismos nos resulta incómodo; nos preocupa ser muy egocéntricos o demasiado indulgentes con nosotros mismos. No obstante, ayudarnos a nosotros es ayudar a nuestros amigos. Nuestra felicidad auténtica es la fuente de la que surge nuestra capacidad para dar a los demás. Como dijo Thich Nhat Hanh una vez: «La felicidad está disponible. Sírvanse ustedes mismos».

Algunos lugares donde aprender meditación introspectiva



Para mayor información sobre la meditación introspectiva puede consultar las siguientes páginas web:

INSIGHT MEDITATION SOCIETY
Barre, Massachusetts, EE. UU.
www.dharma.org

CAMBRIDGE INSIGHT MEDITATION CENTER
Cambridge, Massachusetts, EE. UU.
www.cimc.info

Sharon Salzberg enseña meditación introspectiva en:
TARA MANDALA
Pagosa Springs, Colorado, EE. UU.
www.taramandala.org

INFINITY FOUNDATION
Highland Park, Illinois, EE. UU.
www.infinityfoundation.org

KRIPALU CENTER FOR YOGA AND HEALTH

Lenox, Massachusetts, EE. UU.

www.kripalu.org

UPAYA

Santa Fe, Nuevo México, EE. UU.

www.upaya.org

TIBET HOUSE

Nueva York, estado de Nueva York, EE. UU.

www.tibethouse.org

THE INTERDEPENDENCE PROJECT

Nueva York, estado de Nueva York, EE. UU.

www.theidproject.com

COMMUNITY MEDITATION CENTER

Nueva York, estado de Nueva York, EE. UU.

www.cmcnewyork.org

THE JEWISH COMMUNITY CENTER IN MANHATTAN

Nueva York, estado de Nueva York, EE. UU.

www.jccmanhattan.org

NEW YORK ZEN CENTER FOR CONTEMPLATIVE CARE

Nueva York, estado de Nueva York, EE. UU.

www.zencare.org

GARRISON INSTITUTE

Garrison, Nueva York, EE. UU.

www.garrisoninstitute.org

MENLA MOUNTAIN RETREAT & CONFERENCE CENTER

Phoenicia, Nueva York, EE. UU.

www.menla.org

OMEGA

Rhinebeck, Nueva York, EE. UU.

www.eomega.org

Y muchos otros lugares por todo el mundo. Consulte su calendario en www.sharonsalzberg.com para ver las fechas actualizadas de los cursos de la autora.

Una docena de fuentes de productos para la meditación

A continuación, se incluye una lista (que, por supuesto, no es exhaustiva) de páginas web que venden material para la meditación, desde almohadas, cojines, sillas, bancos y esterillas a relojes temporizadores. Todas son recomendaciones de amigos o alumnos.

www.chopa.com

www.dharmacrafts.com

www.gaiam.com

www.laughingbuddhatrading.com

www.matsmatsmats.com

www.meditationcushionsonline.com

www.sagemeditation.com

www.samadhicushions.com

www.stillsitting.com

www.sunandmoonoriginals.com

www.zafu.net

www.ziji.com

Referencias bibliográficas

Introducción

Barnes, P. M. y otros, «Complementary and Alternative Medicine Use Among Adults and Children: United States, 2007» [Uso de la medicina complementaria y alternativa en adultos y niños]. *National Health Statistics Reports*, XII. (Hyattsville [Maryland, EE.UU.], National Center for Health Statistics, 2008.)

¿Por qué meditar?

Citado en: Halifax, Joan, *Being With Dying*, Boston, Shambhala, 2009.

La ciencia de la meditación

Lazar, Sara y otros, «Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness» [La experiencia de la meditación se asocia con un aumento en el grosor cortical]. *NeuroReport*, 16, noviembre de 2005, págs. 1.893-1.897.

Luders, E. y otros, «The Underlying Anatomical Correlates of Longterm Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter» [Las correlaciones anatómicas subyacentes de la meditación continuada durante un plazo largo: un hipocampo

mayor y volúmenes aumentados de materia gris]. *NeuroImage*, 45, págs. 672-678.

Citado en: Wheeler, Mark, *How to Build a Bigger Brain*, UCLA Newsroom, <<http://www.newsroom.ucla.edu>> (consultado el 12 de mayo de 2009).

Hölzel, Britta y otros, «Stress Reduction Correlates with Structural Changes in the Amygdala» [La correlación entre la reducción del estrés y los cambios estructurales en la amígdala]. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, I, 2010, págs. 11-17.

Horrigan, Bonnie J. y Richard Davidson, «Meditation and Neuroplasticity: Training Your Brain» [Meditación y neuroplasticidad: entrenamiento del cerebro]. *Explore*, 1, V, 2005, pág. 383.

Cita de Sara Lazar extraída de una conversación personal con la autora en agosto de 2010.

Pagnoni, Giuseppe y otros, «Thinking About Not Thinking: Neural Correlates of Conceptual Processing During Zen Meditation» [Pensar en no pensar: correlación neural del procesamiento conceptual durante la meditación zen]. *PLoS One*, 3, IX, 2008, e3083.

Jha, A. y otros, «Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention» [El entrenamiento en *mindfulness* modifica los subsistemas de la atención]. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7, II, págs 109-199.

Slagter, H. A. y otros, «Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources» [El entrenamiento mental afecta a la distribución de los recursos limitados del cerebro]. *PLoS Biol*, 5, VI, junio de 2007, e138.

Davidson R. J. y otros, «Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation» [Alteraciones del cerebro y de la función inmune producidas por la meditación *mindfulness*]. *Psychosom Med*, 65, IV, 2003, págs. 564-570.

The Association for Mindfulness Education, <<http://www.mindfuleducation.org/map.html>>.

Zylowska, L. y otros, «Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents with ADHD: A Feasibility Study» [Entrenamiento de meditación *mindfulness* en adultos y adolescentes con SDAH: un estudio de viabilidad]. *Journal of Attention Disorders*, OnlineFirst (19 de noviembre de 2007), identificador digital: 10.1177/1087054707308502, <<http://jad.sagepub.com/content/early/2007/11/19/1087054707308502.abstract>>

Carey, Benedict, «Lotus Therapy», *The New York Times*, 27 de mayo de 2008.

The National Institutes of Health, <<http://projectreporter.nih.gov/reporter.cfm>> Para recopilar esta información busqué las investigaciones sobre meditación de los proyectos de todos los años a lo largo de una década.

Shachtman, Noah, «Army's New PTSD Treatments: Yoga, Reiki, "Bioenergy"» [Nuevos tratamientos en el ejército para el Desorden de Estrés Postraumático: yoga, reiki y bioenergía]. *Wired*, 25 de marzo de 2008, <www.wired.com/dangerroom/2008/03/army-bioenergy>.

Primera semana: concentración

Botton, Alain de, «Sobre la distracción», <www.city-journal.org/2010/20_2_snd-concentration.html>.

Página web oficial de Linda Stone, «Continuous Partial Attention», <<http://lindastone.net/qa/continuous-partial-attention>>.

Segunda semana: el *mindfulness* y el cuerpo

Brown, Christopher A. y Anthony K. P. Jones, «Meditation Experience Predicts Less Negative Appraisal of Pain: Electrophysiological Evidence for the Involvement of Anticipatory

Neural Responses» [La experiencia de la meditación provoca una menor sensación negativa del dolor: evidencias electrofisiológicas de la implicación de las respuestas neurales anticipativas]. *Pain*, 150, III, 2010, identificador digital: <[www.painjournalonline.com/article/S0304-3959\(10\)00223-X/abstract](http://www.painjournalonline.com/article/S0304-3959(10)00223-X/abstract)>.

Extraído de una nota de prensa de la Universidad de Manchester, 2 de junio de 2010.

Tercera semana: el *mindfulness* y las emociones

Leigh Brown, Patricia, «In the Classroom, a New Focus on Quieting the Mind» [En el aula; un nuevo enfoque para tranquilizar la mente]. *The New York Times*, 16 de junio de 2007.

Kuyken, W. y otros, «Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Prevent Relapse in Recurrent Depression» [Terapia cognitiva basada en el *mindfulness* para evitar las recaídas en la depresión recurrente]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, VI, 2008, págs. 966-978.

Teasdale, J. D. y otros, «Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy» [Prevención de la recaída/recurrencia de la depresión grave mediante terapia cognitiva basada en *mindfulness*]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 2000, págs. 615-623.

Cuarta semana: el amor incondicional

Investigadores de la Universidad de Wisconsin, «Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise» [Regulación del sistema de circuitos neurales de la emoción mediante la meditación compasiva:

efectos de la excelencia meditativa]. *PLoS One*, 3, III,
identificador digital: 10.1371/journal.pone.0001897.



SHARON SALZBERG (Nueva York, Estados Unidos, 5 de Agosto de 1952) estudia el budismo desde 1971 y dirige retiros de meditación desde 1974. Enseña la práctica de la conciencia plena y el profundo cultivo de la bondad y la compasión. Es cofundadora de la Sociedad de Meditación Personal en Barre, Massachusetts, y del Centro Barre para Estudios Budistas.

Es colaboradora habitual de *The Huffington Post* y autora de diversos libros.