

JACK KORNFELD



MEDITACIÓN  
PARA PRINCIPIANTES





Libro proporcionado por el equipo

**Le Libros**

**Visite nuestro sitio y descarga esto y otros miles de libros**

**<http://LeLibros.org/>**

[Descargar Libros Gratis](#), [Libros PDF](#), [Libros Online](#)

La meditación vipassana es una práctica enraizada en una tradición milenaria que posibilita alcanzar gradualmente una profunda serenidad de espíritu y una gran lucidez mental. En este curso completo de «Meditación para principiantes» el reconocido maestro budista Jack Kornfield proporciona, de modo claro y admirablemente conciso, un método gradual y directo para integrar la meditación vipassana en la vida cotidiana y así poder gozar de sus saludables beneficios para la mente y el cuerpo.



Jack Kornfield

**Meditación para principiantes**

*No siempre tenemos el control, pues somos una pequeña parte de una gran danza.*

*Aquí y ahora... puedo permanecer en equilibrio y en paz.*

*A medida que el deseo disminuye va surgiendo la generosidad. Si estamos conectados y presentes, ¿qué más hay que hacer sino dar?*

JACK KORNFIELD

## EL ANTIGUO ARTE DE LA MEDITACIÓN

*Meditación para principiantes* ofrece a la sociedad occidental el mismo tipo de enseñanzas y entrenamiento básico que pueden proporcionar los mejores monasterios budistas. El lector encontrará en este libro algunas de las prácticas meditativas más sencillas y universales como, por ejemplo, las meditaciones de la atención plena y del amor altruista.

El objetivo de estas enseñanzas no pretende, en modo alguno, que el lector se convierta al budismo o aprenda ceremonias, rituales y postraciones orientales. Sólo aspira, por el contrario, a enseñarle a utilizar la meditación de un modo que resulte beneficioso para su vida cotidiana. Todo el mundo, cuando se toma el tiempo necesario para serenarse, reconoce la posibilidad de vivir con mayor compasión y lucidez. Meditar es un modo de actualizar esta potencialidad hasta que acabe manifestándose externamente en nuestra vida.

Son muchas las formas adecuadas de práctica meditativa. Cualquier meditación que afiance la conciencia o la atención plena al cuerpo, los sentidos, la mente o el corazón es una buena meditación. Lo que importa no es tanto por cuál de ellas nos decidamos, sino que, una vez tomada la decisión, perseveremos regularmente en ella. Aprender a meditar, como aprender a tocar el piano, requiere disciplina. No basta, si realmente queremos aprender a tocar el piano, con tocar de vez en cuando, hoy aquí y mañana allí. Si realmente queremos aprender una habilidad importante, ya sea tocar el piano o meditar, necesitamos perseverancia, paciencia y un ejercicio sistemático.

Elijamos, pues, el tipo de meditación que más nos atraiga y ejercitémoslo a diario y siguiendo, en la medida de lo posible, las indicaciones de un maestro. Y aprovechemos también cualquier oportunidad que se nos presente de sentarnos con otras personas. Llegará un momento, a lo largo del proceso de adiestramiento, en que desarrollemos la capacidad de abrirnos al presente. La sentada regular nos permitirá desarrollar la paciencia y la compasión necesarias para abrirnos a todo lo que aquí encontremos.

*Meditación para principiantes* presenta los ejercicios básicos más importantes de la meditación de la atención plena, también llamada *vipassana*, que constituye

el corazón de la meditación budista. El *vipassana* (un término pali que significa «ver las cosas tal como realmente son»), esencial en todas las tradiciones budistas, es la forma de meditación más extendida y practicada en todo el sudeste asiático. Se trata de una práctica que enfatiza la atención consciente y nos permite cobrar una conciencia inmediata de nuestra experiencia en todos nuestros ámbitos de actividad.

Las meditaciones incluidas en *Meditación para principiantes* están concebidas para ayudarnos a dirigir la luz de la atención hacia todas las dimensiones de nuestra experiencia cotidiana y mostrarnos el modo de aplicar, a nosotros mismos y a los demás, el poder curativo del amor. La práctica de la atención plena, denominada también «meditación de la visión penetrante», no pretende concentrar la atención en una imagen meditativa del Buda, en una divinidad, una luz, una vela o unas palabras sagradas. La atención plena, por el contrario, nos ayuda a desarrollar la quietud en medio de la actividad. Es entonces cuando las experiencias más repetitivas y mundanas, como comer, caminar o responder a una llamada telefónica, pueden ser efectuadas con una conciencia meditativa e incluidas en la práctica de la atención plena. La meditación, de este modo, no es un ejercicio que hagamos de vez en cuando, sino que se convierte en una forma de ser que llevamos con nosotros en todos y cada uno de los instantes de nuestra vida.

La atención plena nos enseña a estar más despiertos y presentes ante todo lo que nos encontremos, es decir, lo que Alan Watts denominaba «el arte de vivir» :

El arte de vivir no consiste —dice Watts— en aferrarse temerosamente al pasado [...] ni en ir a la deriva de un lado a otro, sino en permanecer despierto instante tras instante, considerándolo, con una mente abierta y receptiva, como algo nuevo y único.

Meditar significa contemplar de un modo amable y bondadoso nuestra vida y descubrir la manera de despertar y liberarnos. Todos albergamos numerosas ideas y creencias sobre nosotros mismos. Son muchas las historias que nos contamos acerca de quiénes somos, lo que queremos, nuestra inteligencia y nuestra amabilidad. Pero éstas, con mucha frecuencia, no son más que ideas limitadas y ajenas que acabamos asumiendo e interiorizando acríticamente como propias. Meditar es descubrir nuevas posibilidades y despertar la capacidad de vivir de un modo más sabio, amoroso, compasivo y pleno.

## ¿POR QUÉ MEDITAR?

Existe una historia sobre el Buda según la cual, poco después de iluminarse, se cruzó con un viajero en medio de un sendero polvoriento.

—¿Quién eres tú, que tan especial pareces? Se diría que no eres humano. ¿Eres acaso un ángel o una divinidad? —preguntó el viajero, sorprendido por la intensa energía que irradiaba el noble monje.

—¡No! —respondió el Buda.

—¿Entonces serás una especie de mago?

—¡Tampoco! —replicó.

—¿Eres un hombre?

—¡No!

—¿Y qué eres entonces?

—¡Estoy despierto! —concluyó el Buda.

En estas breves palabras se resume toda la enseñanza del Buda. La palabra *buda*, de hecho, significa «el despierto». Un buda es, pues, la persona que ha despertado a la naturaleza de la vida y de la muerte, alguien que ha despertado y liberado su compasión en medio de este mundo.

La práctica de la meditación no nos obliga a convertirnos al budismo ni nos exige tampoco meditar y convertirnos en personas especialmente espirituales. Únicamente nos invita a actualizar la capacidad de despertar que alienta en todo ser humano. Son muchas las cosas que podemos aprender en el cojín de meditación, y, entre todas ellas, destaca la capacidad de convertirnos en personas más atentas, presentes, compasivas y despiertas. Pero esa misma conciencia sirve también para programar un ordenador, jugar al tenis, hacer el amor, pasear junto al mar o escuchar la vida que nos rodea. Despertar, es decir, estar realmente presente es, de hecho, la clave de todas las artes.

¿Y a qué despertamos? Despertamos a lo que los budistas denominan *dharma*, una palabra sánscrita y pali que se refiere a las verdades universales, a las leyes del universo y a las enseñanzas que las explican. Descubrir el *dharma* es, en este sentido, algo inmediato. Y, como el *dharma* es la sabiduría que siempre se halla



presente, puede, en consecuencia, ser descubierta en cualquier momento y en cualquier lugar.

Esto no tiene nada que ver con una gran iluminación espiritual, con una maravillosa experiencia ultramundana ni con esperar a que Dios descienda hasta nosotros envuelto en una nube. El *dharma* de la sabiduría, al que todos podemos despertar, es la verdad con la que tropezamos cuando, al desembarazarnos de fantasías y recuerdos, regresamos a la realidad presente. Cuando hacemos eso y prestamos una atención cuidadosa, empezamos a reconocer, en medio de la vida cotidiana, las características del *dharma*.

Uno de los rasgos principales del *dharma* que se manifiesta en la meditación es su fugacidad e incertidumbre.

Así deberías pensar en la fugacidad de este mundo —dice cierto *sutra* budista—, como una estrella al amanecer, una burbuja arrastrada por el viento, un rayo saliendo de una nube de verano, un eco, un arco iris, un fantasma o un sueño.

Cuanto más silenciosamente te sientes y más atentamente observas, más cuenta te das de que todo lo que alcanza tu vista está cambiando de continuo. Todo lo que habitualmente experimentamos parece sólido, incluidas nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestra personalidad y el mundo que nos rodea. Es como cuando, al contemplar una película, nos quedamos atrapados en un argumento que, pese a parecernos real, no es, de hecho, más que una serie de destellos de luz proyectados sobre una pantalla. Pero, si prestas una atención detenida a lo que ves, siempre puedes acabar descubriendo que la película está compuesta de una sucesión de imágenes fijas que aparecen, perduran unos instantes y acaban desapareciendo... para verse inmediatamente reemplazadas por otra nueva imagen.

Algo parecido sucede con nuestra vida porque no hay nada en ella que perdure ni se mantenga estable durante mucho tiempo. No es necesario ser un gran meditador para darse cuenta de que todo se halla sumido en un continuo proceso de cambio. ¿Puedes acaso mantener durante mucho tiempo un determinado estado mental? ¿Hay algo en tu vida que se mantenga siempre igual?

Así es como llegamos a la segunda ley del *dharma*. Cuando queremos que las cosas que cambian de continuo permanezcan igual y nos aferramos a ellas, acabamos sumidos en la decepción y el sufrimiento. Pero ello no es porque necesariamente debamos sufrir ni porque el sufrimiento sea una especie de castigo, sino porque así son las cosas, algo tan sencillo como la gravedad. Por más que nos aferremos a algo queriendo que perdure, ese algo no dejará de

cambiar. Tratar de aferrarnos a « lo que fue» no hace sino generar sufrimiento y decepción, porque la vida es un río en el que todo cambia.

Cuando empezamos a reconocer las leyes de la naturaleza —leyes que dicen que las cosas son provisionales y que el apego genera dolor—, también podemos intuir la existencia de otro camino. Y ciertamente lo hay. Es el camino que podríamos denominar « la sabiduría de la inseguridad », la capacidad de fluir con el cambio, de verlo todo como un proceso de transformación y de relajarnos en medio de la incertidumbre. La meditación nos enseña a soltar y a permanecer estables en mitad del cambio. Cuando descubrimos que todo es fugaz e inaprensible y que, si nos aferramos a las cosas pretendiendo que no cambien, generamos mucho sufrimiento, nos damos cuenta de la sabiduría intrínseca en la actitud de relajar y soltar. Entonces nos damos cuenta de que ganancia y pérdida, elogio y culpa y dolor y placer forman parte de la danza de la vida en la que, desde el momento mismo del nacimiento, nos hallamos sumidos. Soltar no significa despreocuparse de las cosas, sino cuidar de ellas de un modo más sabio y flexible. Durante la meditación prestamos, a nuestro cuerpo, una atención cuidada y respetuosa.

Cuando nos preguntamos: « ¿Cuál es la naturaleza del cuerpo?» , podemos ver que crece, se desarrolla, en ocasiones enferma y, finalmente, muere. Cuando nos sentamos a meditar, podemos sentir directamente el estado de nuestro cuerpo, las tensiones que arrastramos y nuestro nivel de fatiga o energía. Hay veces en que morar en nuestro cuerpo resulta agradable mientras que, otras, resulta muy doloroso. A veces, nuestro cuerpo está tranquilo y otras veces está agitado. La meditación nos permite darnos cuenta de que, en realidad, no poseemos nuestro cuerpo, sino que tan sólo moramos en él un tiempo durante el cual, lo queramos o no, no deja de cambiar. Y algo parecido podríamos decir también sobre nuestra mente y nuestro corazón, con todas sus esperanzas, miedos, penas y alegrías. En la medida en que seguimos meditando, aprendemos a relacionarnos de un modo más sabio con lo que Zorba el griego denominaba « la catástrofe total» . En lugar de temer las experiencias dolorosas y escapar de ellas o de correr detrás de las experiencias agradables con la expectativa de que, si nos aferramos a ellas, conseguiremos mantenerlas, acabamos dándonos cuenta de que nuestro corazón tiene la capacidad de estar presente ahora mismo y de vivir más plena y libremente en cualquier lugar en el que estemos. Cuando entendemos que, en última instancia, todo pasa —no sólo las cosas positivas, sino también las dolorosas—, descubrimos el sosiego que mora en el centro mismo del torbellino.

Meditamos, pues, para despertar a las leyes de la vida. Meditamos para desembarazarnos de pensamientos e ideas y volver a establecer contacto con nuestro cuerpo y nuestros sentidos. Entonces empezamos a ver cómo operan nuestro cuerpo y nuestra mente y el modo de relacionarnos más sabiamente con ellos. La clave de esta forma de práctica interna es la escucha atenta y la

atención consciente a nuestro entorno, nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón. Ésta es la atención plena, una atención cuidadosa y respetuosa.

La atención plena a la que nos adiestra la práctica meditativa sirve para todo. Puedes utilizarla, por ejemplo, mientras estás comiendo. Entonces puedes escuchar la voz de tu vientre diciendo « Ya tengo suficiente, estoy satisfecho, estoy bien y me siento pleno» . Pero también puedes escuchar la voz de tu lengua diciendo « ¡Qué buena estaba esa fruta! ¡Tomaré un poco más!» , la voz de tus ojos diciéndote « ¡Pero si aún no has probado ese postre tan apetitoso!» y la voz de tu madre diciendo « ¡Acábate al menos lo que queda en el plato!» . La atención plena te permite asistir al despliegue, en tu interior, de todas esas voces. Y también puedes aprender a escuchar con plena conciencia tus sentimientos y cobrar conciencia de las facetas placenteras, neutras y desagradables de tu experiencia. Puedes aprender que no debes aferrarte a lo placentero ni temer lo doloroso. Se nos ha condicionado a creer que éste es el camino, pero, en la medida en que nuestra meditación avanza, no tardamos en darnos cuenta de que aferrarnos a lo placentero o temer lo que nos provoca dolor no nos conduce a la paz ni a la felicidad. Lo cierto es que, lo queramos o no, las cosas cambian. Pero aferrarnos a lo que nos gusta o empeñarnos en escapar de lo que nos desagrada no impide que las cosas cambien, sino que sólo genera un sufrimiento adicional.

La meditación, por el contrario, nos permite contemplar, con una conciencia natural, abierta y ecuánime, nuestro cuerpo y nuestros sentimientos. Y poco a poco podremos contemplar, de ese modo, con la misma conciencia amable y abierta, todo lo que aparece en nuestra mente. También podemos aprender a ver y a confiar en la ley de la impermanencia, es decir, empezar a ver el mundo tal cual es. Y todo ello nos enseña a establecer una relación más sabia, amable y compasiva con todo.

## LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA MEDITATIVA

Una de las imágenes más hermosas de meditación que he visto es un póster del gran maestro de yoga Swami Satchidananda, que, con una larga barba blanca y ataviado con un pequeño taparrabos naranja, se mantiene erguido y en equilibrio sobre una pierna en una postura clásica del yoga. ¡Pero lo más sorprendente es que se halla sobre una plancha de surf que se desplaza sobre una gran ola! Bajo él, hay una leyenda que reza: « ¡Aunque sea imposible parar las olas, siempre puedes aprender a surfear! » . Este póster resume a la perfección la esencia de la práctica meditativa, mostrando cómo podemos llevar la atención plena al mundo real, que está lleno de información sensorial, emociones y cambio.

La meditación de la atención plena no se centra en el mantenimiento de un estado mental concreto porque jamás lograremos, por más que nos empeñemos, el mantenimiento de un determinado estado mental. La meditación nos enseña a permanecer presentes y atentos a cada instante, con un corazón cada vez más abierto y una visión cada vez más clara. La meditación nos enseña a abrirnos, a amar con todo nuestro corazón y a no tener miedo a expresar ese amor. La meditación nos enseña, aun en los momentos más difíciles, a desidentificarnos de los inevitables altibajos de la vida y a vernos, de ese modo, menos afectados por los cambios, independientemente de que sean dolorosos o placenteros. La meditación nos enseña a amar y a descubrir el modo de abrirnos, aun en las situaciones más difíciles, a todos los aspectos de nuestra mente.

La conciencia meditativa relaja la tensión y cura el cuerpo. La meditación sosiega nuestra mente, abre amablemente nuestro corazón y estabiliza nuestro espíritu. Nos enseña a vivir más plenamente la realidad presente y a ver con más claridad a las personas con las que convivimos y el mundo en que vivimos. El ejercicio de la atención plena nos torna más presentes de modo que, cuando paseamos por el parque, no pensamos en lo que sucedió ayer, en los problemas laborales ni en las facturas que nos quedan por pagar. La atención plena nos enseña a estar donde estamos, porque ser conscientes del momento presente es, de hecho, la única posibilidad con que contamos y, si la desaprovechamos, no tardará en desvanecerse.

La meditación nos enseña a satisfacer nuestros deseos más profundos, a descubrir la libertad y la felicidad internas y a alcanzar una sensación de unidad con la vida. De este modo, podemos llegar a descubrir más claramente quiénes somos y un modo más sabio de vivir esta extraña vida a la que hemos nacido. La práctica nos ayuda a descubrir de qué va todo el proceso de la vida y de la muerte. Y lo único que, para ello, necesitamos es el ejercicio disciplinado de la atención plena y la conciencia necesaria para asentar una sensación de equilibrio interior que nos permita ver y aprender de todo lo que hay, tanto dentro como fuera de nosotros.

Pero aunque simple, la meditación no siempre es fácil y llevarla a cabo requiere un gran coraje. Carlos Castaneda dijo que, según el chamán yaqui Don Juan, sólo un guerrero espiritual puede avanzar por el camino del conocimiento. El guerrero espiritual es la persona que nunca se queja ni se arrepiente de nada.

La vida de un guerrero espiritual —dice Castaneda— es un desafío interminable y los desafíos pueden ser positivos y negativos. La diferencia básica entre la persona ordinaria y el guerrero es que éste se lo toma todo como un reto, mientras que aquél, por su parte, considera las cosas en términos de bendición o maldición.

El espíritu que necesitas llevar a la meditación es el de la apertura, el descubrimiento y la observación. Siéntate, camina y aprende a prestar atención al momento presente. Aprende a concentrarte de manera consciente y equilibrada y observa tu respiración, tu cuerpo, tus emociones y tu mente. Date cuenta de las pautas corporales y mentales que generan sufrimiento y aprende a liberarte de él. También puedes aprender a relacionarte bondadosamente con tu vida y con la vida de los demás, con una mayor comprensión y compasión.

Cuando estaba muriendo, alguien preguntó a Aldous Huxley qué era lo que había aprendido de los muchos maestros y gurúes espirituales que había conocido en su camino espiritual. «Creo que todo, por más desconcertante que parezca —respondió Huxley—, se resume en aprender a ser amable».

## **PRIMERA MEDITACIÓN: CONECTAR CON LA RESPIRACIÓN**

Nuestro cuerpo es el punto de partida y el lugar en el que empieza, en suma, cualquier práctica espiritual. Esta práctica nos enseñará a relacionarnos con nuestra respiración y nuestro cuerpo físico de un modo más atento, consciente y despierto.

La quietud del cuerpo físico contribuye muy positivamente a aquietar tu mente. El primer paso consiste, pues, en encontrar una postura estable y cómoda en la que puedas ser consciente de tu cuerpo en el momento presente. Puedes sentarte sobre un cojín con las piernas cruzadas o en una silla con los pies apoyados en el suelo. Lo que importa es que tengas una sensación de estabilidad, comodidad y relajación. Tu cuerpo debe estar cómodamente asentado, de modo que puedas permanecer inmóvil durante varios minutos sin sentirte incómodo. Siéntate con la espalda erguida, con dignidad, pero sin rigidez.

Asegúrate, cuando te sientes con las piernas cruzadas, de que tus nalgas se hallen lo bastante separadas del suelo como para que las rodillas permanezcan estables y apuntando ligeramente hacia abajo. Prueba con diferentes alturas hasta encontrar una postura en la que te sientas cómodo. Deja que tu espalda permanezca lo suficientemente erguida, sin llegar, por ello, a la rigidez, de modo que la energía pueda fluir en tu interior y la respiración se despliegue sin esfuerzo. La postura erguida te ayudará también a permanecer atento. Ten en cuenta que, si la postura se desploma, tenderás a caer en el sueño, algo que, por más interesante que parezca, tiene poco que ver con la meditación.

Cuando hayas encontrado una postura cómoda en la que puedas permanecer erguido sin rigidez, deja que tus hombros caigan y que tus manos descansen donde más cómodas se encuentren. La gente suele apoyar las manos en el regazo o en las rodillas, lo que permite relajar los hombros y abrir el pecho y ablandar simultáneamente el vientre. Experimenta con la postura hasta que encuentres una posición sedente que te permita estar erguido y, al mismo tiempo, relajado. Meditar no tiene que ver con luchar contigo mismo y, si no estás cómodo —si sientes, por ejemplo, malestar en las piernas—, lo más adecuado es

moverlas atentamente.

Deja, cuando hayas encontrado una postura sedente que te resulte lo bastante cómoda, que tus ojos se cierren suavemente. O entreábrelos si lo prefieres y púsalos con suavidad en el suelo, sin fijarlos en ningún punto concreto.

Date luego cuenta del momento presente. Cobra conciencia del entorno y de los sonidos que te rodean. Date también cuenta del modo en que sientes tu cuerpo, de tus sensaciones físicas y quizás de las tensiones que haya en el interior de tu cuerpo. Dedicar unos cuantos minutos a hacer varias respiraciones profundas y relájate. Advierte luego los movimientos de tu mente y de tus sensaciones, es decir, tus pensamientos, tus emociones, tus expectativas y tus recuerdos. Ahora ha llegado ya el momento de aprender a concentrarte.

En la primera meditación, solemos apelar al movimiento natural de la respiración para adiestrar a nuestra conciencia a permanecer en el momento presente. La primera meditación guiada —titulada «Conectar con la respiración»—, te ayudará a cobrar conciencia del hecho de que estás respirando o, para ser más exactos, de que la respiración está ocurriendo.

El objetivo de esta meditación consiste en experimentar la respiración sin pretender dirigirla ni cambiarla. Sé consciente de que la respiración funciona por sí sola y a su propio ritmo. A veces experimentarás la respiración como un frescor en las aletas de la nariz o un hormigueo en la parte posterior de la garganta, o quizás la sientas como un movimiento en tu pecho o en tu vientre. Yo suelo recomendar, en este sentido, la respiración por la nariz, pero, si estás resfriado o, por la razón que fuese, tienes dificultades en respirar por la nariz, puedes hacerlo por la boca o utilizar cualquier combinación entre ambas modalidades. La meditación de la atención plena no es un ejercicio respiratorio como el *pranayama* (una forma yóguica de respiración rápida), sino una forma de adiestrar tu conciencia y de estar presente. Sea como fuere, pues, que experimentes tu respiración, estará bien.

Una de las primeras cosas que esta meditación te enseñará es la frecuencia con que tu mente divaga. Ésta es, de hecho, la primera enseñanza de la meditación *vipassana*, a la que se conoce como «ver la catarata». ¿Te hace caso tu mente cuando le dices que permanezca atenta a la respiración? Casi nunca. En multitud de ocasiones te descubrirás tratando de resolver algún problema, revisando tus gastos o pensando en lo que harás cuando la meditación concluya. Cada vez que te descubras divagando, puedes regresar de nuevo a la respiración, pero, al cabo de unas cuantas respiraciones, verás que tu atención vuelve a dirigirse hacia otros asuntos. Lo primero que descubres, cuando prestas atención a la respiración, es el continuo movimiento o diálogo interno de tu mente.

¿Cómo puedes, en medio de todo eso, adiestrar tu mente? La primera instrucción básica de la meditación insiste en que, cada vez que te reconozcas pensando, planificando o recordando, debes soltar el pensamiento y regresar a la

respiración. Vuelve, cada vez que descubras que estás a la deriva, a prestar atención a la siguiente inhalación o a la siguiente exhalación. Tal vez pueda servirte, en este sentido, decir «dentro» durante la inspiración o «fuera» durante la espiración. Pero no dediques, a estas palabras, más del 5% de tu atención y aplica el 95% restante a la respiración. La meditación guiada está pensada para ayudarte en este proceso básico de permanecer atento y cobrar conciencia de la respiración.

La primera sesión de meditación es un comienzo que deberás abordar, en consecuencia, como una forma de arte. Y, como sucede con cualquier forma de arte, la meditación requiere tiempo. San Francisco de Sales decía que la receta de una vida contemplativa está compuesta por «una taza de comprensión, un barril de amor y un océano de paciencia». Esta paciencia es la que necesitas también para volver una y otra vez, durante tu práctica meditativa, al momento presente.

Aprender a trabajar con la respiración se asemeja a entrenar a un gatito. ¿Acaso hace sus necesidades en la caja de arena la primera vez que lo dejas en ella? ¡De ninguna manera! El gatito, como la mente, se mueve y va de un lado a otro. Sólo después de que lo hayas vuelto a colocar en la caja innumerables veces acabará comportándose como quieres.

Y aunque nosotros seamos, en este sentido, un poco más lentos que los gatitos, siempre podemos entrenar nuestra mente. Del mismo modo que, cuando un gatito hace sus necesidades fuera de la caja de arena, en la otra esquina de la habitación, lo limpiamos, también podemos limpiar la confusión generada por la mente y llevar amablemente de nuevo la atención a la respiración. El verdadero ejercicio de la meditación consiste, de hecho, en advertir que, sin darnos cuenta de ello, hemos empezado a divagar y, llevando de nuevo la atención a la respiración, unificar nuestro cuerpo y nuestra mente en el momento presente. Este ejercicio enseña a permanecer aquí y ahora en el presente, sea éste el que sea.

Quien haya tenido un cachorro sabe bien que el castigo físico no es la mejor estrategia de aprendizaje. Lo mismo ocurre con nosotros. Y tampoco sirve de nada recriminarnos, cuando nos damos cuenta de que estamos asumiendo una actitud excesivamente crítica, diciéndonos: «No puedo hacer esto» o «Lo estoy haciendo mal». Coge, en tal caso, el cachorro amablemente, oriéntalo hacia la siguiente respiración y trata de permanecer atento durante las dos respiraciones siguientes. Éste es el modo más sencillo de empezar a conectar poco a poco con la respiración.

Algunas de las preguntas más frecuentes que la gente se hace durante las primeras sesiones de meditación tienen que ver con las diferentes cualidades de su respiración. Hay quienes experimentan, al respirar, una sensación de tensión, como si el mismo hecho de prestar atención a la respiración la convirtiese en



algo artificial. Es muy importante, puesto que se trata de una experiencia tan común, que te relajes y permitas que la respiración se despliegue naturalmente por sí sola. Si, pese a ello, todavía queda alguna tensión, déjala simplemente estar mientras tu mente permanece tranquila y tu corazón abierto.

También hay quienes, en ocasiones, al advertir que su respiración se entenece, se preguntan si deberían acelerarla o intensificarla para poder, de ese modo, sentirla con más facilidad. Pero no conviene, en tales casos, olvidar que la práctica consiste en refinar nuestra atención para poder escuchar y sentir con más profundidad lo que se halla naturalmente presente en nuestro cuerpo. Si sientes que tu respiración se aquieta, deja que tu atención se armonice con esa quietud y concéntrate en el comienzo y el final de cada respiración y en el espacio también que separa la exhalación de la inspiración, cobrando así conciencia de la respiración mientras se mueve a través de tu cuerpo.

Otra experiencia que tiene todo el mundo es que su mente se distrae, en diez minutos, cien o hasta mil veces. Esto es algo muy normal, porque es lo que la mente, todas las mentes, en realidad, han estado haciendo durante toda su vida. El arte de la meditación consiste en darse cuenta de estas divagaciones, reconocerlas en el mismo momento en que aparecen y regresar luego amablemente a la respiración. Poco importa las veces que tu mente divague siempre y cuando la encamines de nuevo, al darte cuenta de ello, hacia la respiración. Así es como la respiración va convirtiéndose en un recordatorio, un recordatorio de ti mismo. Es un proceso de despertar, de estar presente con la respiración o con el cuerpo, por más que no tardemos en olvidarlo. Hay quienes se descubren teniendo multitud de pensamientos, a veces creativos, resolviendo problemas, recordando o lo que fuere. Al cabo de un rato de estar perdidos en esos pensamientos, descubren que su mente ha ido a la deriva y recuerdan « ¡Pero si yo estaba meditando! », lo que les lleva a regresar a la respiración. Parte del proceso consiste en alentar o fortalecer la capacidad de despertar. Mientras estás dormido o cuando te has olvidado, no hay mucho que puedas hacer, pero, en el momento en que despiertas, te acuerdas de estar nuevamente presente. Entonces puedes decirte: « Voy a sentir la respiración, voy a ser consciente de lo que hay en este instante y del modo en que experimento mi cuerpo ». De esta forma, tu capacidad de estar presente aumentará, hasta que empieces a morar más en el presente que en el olvido, la fantasía o el recuerdo. No es que los pensamientos, planes y recuerdos estén mal —porque sin ellos, a fin de cuentas, no podríamos vivir—, pero no podemos dedicarles, como habitualmente ocurre, el 95% de nuestra vida. Con muchos menos pensamientos nuestra vida podría ser mucho más plena.

## **SEGUNDA MEDITACIÓN: EL TRABAJO CON LAS SENSACIONES CORPORALES**

El objetivo de nuestra segunda meditación consiste en incluir en ella todas las sensaciones que afloran en tu cuerpo, tanto las placenteras como las desagradables.

El siguiente paso, después de haberte establecido en la postura y de trabajar con la respiración, consiste en abrir tu campo de conciencia o tu atención plena hasta que llegue a incluir todas las energías y sensaciones procedentes de tu cuerpo. Durante la meditación puedes experimentar, en momentos diferentes, una amplia diversidad de sensaciones, como la quietud, la tensión, el bienestar, el picor y, en ocasiones, el dolor. Todas estas sensaciones pueden formar parte de tu meditación, aplicándoles el mismo tipo de atención y respeto que has empezado a desarrollar con la respiración.

Cuando te sientas, tu cuerpo se abre de manera natural. Y a menudo, en esta apertura, adviertes cosas que el ajetreo de la vida te impide ver. No es de extrañar, pues, que al comienzo experimentes sensaciones desconocidas debido al simple hecho de que no estás acostumbrado a sentarte en silencio. Más profundamente todavía, en ocasiones experimentarás tensión en los hombros, la mandíbula, la espalda o cualquier otra parte de tu cuerpo. Y la razón de ello es que, cuando nos sentamos y nos quedamos quietos, se ponen de manifiesto las zonas de tensión que vamos acumulando y con las que cargamos durante toda nuestra vida. Por ello, cuando estás sentado experimentando el vaivén de la respiración, puedes sentir súbitamente dolor, calor o tensión en alguna parte del cuerpo. Lo que, en tal caso, debes hacer es permitir que tu cuerpo se abra — independientemente de que la experiencia resulte placentera o dolorosa— y contemplarlo con la misma atención con que, en el ejercicio anterior, contemplabas la respiración. Cuando puedes hacer eso, lo que suceda en tu cuerpo jamás será un problema, sino una curación profunda por más dolorosa que, al comienzo, pueda resultar.

Cuando la tensión con que cargamos se relaja, a menudo se despliegan los conflictos, dolores o problemas que hemos acumulado en nuestro cuerpo. Y,

cuando observamos la tensión con una conciencia amable, gradualmente se abre y se libera. El principio fundamental para que el cuerpo acabe formando parte de la meditación es aceptar todo lo que aflora con el mismo tipo de presencia o conciencia que desarrollamos al trabajar con la respiración.

San Francisco, según se dice, ponía la mano sobre la frente fruncida de una persona —o incluso de un animal— con problemas y, con la simple bondad de su contacto, le recordaba su propia belleza interior. Todas las energías que, durante la meditación, afloran en nuestro interior deben ser recibidas —independientemente de que estén asociadas a la tensión, el dolor, el placer o el conflicto— con la misma bondad con que san Francisco posaba la mano sobre la frente de una criatura con problemas.

La práctica meditativa consiste, en este caso, en nombrar internamente cualquier sensación corporal que aparezca durante la meditación como, por ejemplo, «hormiguelo, hormiguelo, hormiguelo» o «tensión, tensión, tensión». Cuando haces esto, abres un espacio en el que esa sensación, sea cual sea, puede expandirse, y adviertes también el modo en que el cuerpo mismo quiere cambiar, fluir y transformarse. Cuando experimentes, pues, picor, no te rasques de inmediato, sino que di simplemente, en su lugar, «picor, picor, picor». Quizás entonces puedas reconocer, por primera vez en tu vida, el picor, sentir cómo es y, abriéndole el espacio suficiente, dejar que te pique un rato sin rascarte. Y lo mismo podrías hacer con cualquier otra sensación corporal (como frescor, calor, tensión o dolor) que se presente.

Cuando durante la meditación prestes atención a la apertura de tu cuerpo, es importante que no decidas intelectualmente el modo en que supones que debe ser. Tu meditación debe abrirse como lo hace una flor, cada cosa a su debido momento.

Cuando te sientes, descubrirás la posible emergencia de tres tipos de sensaciones dolorosas. La primera de ellas es la señal de que algo va mal, como cuando tu mano siente que está quemándose. Eso pasa normalmente porque tu cuerpo se encuentra en una postura incómoda e insiste en la necesidad de cambiarla. Ésta es una situación bastante infrecuente, pero que, de vez en cuando, puede presentarse.

El segundo tipo de dolor se deriva del hecho de sentarte en una postura desacostumbrada, una experiencia que, en ocasiones, va acompañada de pinchazos, hormigueos y picores en las piernas. Ese tipo de sensaciones suelen presentarse cuando no estamos acostumbrados a sentarnos inmóviles y con las piernas cruzadas. También requiere su tiempo acostumbrarnos a mantener la espalda recta sin ningún tipo de apoyo. En tal caso, podemos seguir sentados para ver cómo son esos pinchazos y picores y dejar que formen parte de nuestra meditación. De este modo, aprenderemos a permanecer sentados en medio de una sensación intensa. Pero, si esto te parece demasiado difícil, cambia un poco

la postura y regresa naturalmente a la respiración. Resulta muy útil experimentar con la postura. Si, mientras estás sentado, tienes un dolor de espalda continuo e intenso, acomoda la postura y siéntate mejor. Bastante dolorosa y difícil resulta ya la vida como para añadirle más dolor todavía.

El tercer tipo de dolor —y el más frecuente, por cierto— incluye todas las sensaciones de incomodidad derivadas del hecho de tener un cuerpo. A veces, cuando estás meditando, te duelen los hombros, la mandíbula o el estómago. Y a menudo, cuando tratas de relajarte, esas zonas empiezan a doler porque han permanecido tensas todo el día. Todos tenemos zonas en las que la tensión se acumula y mucha gente ni siquiera se da cuenta de que tiende a apretar en exceso la mandíbula o a tensar desproporcionadamente los hombros. Cada vez que experimentamos estrés o dificultades hay, en nuestro cuerpo, áreas que se tensan de una determinada manera y se bloquean generando tensión y dolor.

Si cuando te sientas prestas atención a estas zonas, permitirás que se abran y se libere incluso la tensión. Pero ello no implica necesariamente la necesidad de desembarazarnos de la tensión. Lo que importa es cobrar conciencia de ella, porque eso supone que estamos empezando a sentir nuestro cuerpo. Es entonces cuando, al cabo de un tiempo, nuestro cuerpo comienza a abrirse solo.

El objetivo no es el de sentarnos a meditar sin dolor. Hay ocasiones en que podemos sentir placer y alegría y otras en las que podemos sentir dolor. La meditación, como la vida, despliega aproximadamente la misma proporción de placer que de dolor. No se trata, en consecuencia, de minimizar el dolor, de ignorarlo, de tratar de eliminarlo o de tratar de escapar de él porque, en tal caso, nos pasaríamos la mitad de la vida huyendo. Resulta mucho más interesante aprender a relacionarnos con todas las experiencias, tanto placenteras como dolorosas, con compasión, entereza, misericordia y comprensión.

Es importante, cuando prestas atención al cuerpo, no centrar la atención pensando en el modo en que deberías sentir, sino en el modo mismo en que la sensación se presenta. Puedes aprender a sentir dolor y darte cuenta de que eso no acabará contigo. Quizás nunca antes habías permitido que el dolor se manifestase. ¿Lo experimentas como picor o como pinchazos? ¿Es muy intenso? ¿Late?

Sin embargo, no debes convertir tu meditación en una lucha contra las sensaciones corporales. Préstale, pues, si algo se manifiesta, toda la atención que puedas y, si adviertes que se convierte en una lucha, déjalo ir y vuelve a la respiración. Sé consciente durante un rato de la sensación y regresa luego a la respiración. Quizás más adelante puedas volver a la sensación.

Cuando prestas atención a las sensaciones corporales, invariablemente ocurre una de las tres cosas siguientes: desaparecen, permanecen igual o empeoran. Nuestra tarea no consiste en controlar las sensaciones, sino simplemente en quedarnos con ellas y dejar que, después de desfilarse por nuestra conciencia,

acaben desapareciendo.

Quizás haya liberaciones más poderosas que provoquen sacudidas espontáneas de todo tu cuerpo o de parte de él. Y también puede aparecer la sensación, a veces aterradora, de estar perdiendo el control. Cuando experimentamos normalmente este tipo de sensaciones, nuestra mente empieza a decir que eso no tendría que pasarnos y que no deberíamos perder el control de nuestro cuerpo. Pero en ningún momento, si nos paramos a pensar en ello, nuestro cuerpo está bajo nuestro control. No respiramos a voluntad, sino que es la respiración la que nos sucede y, del mismo modo, los latidos de nuestro corazón y el funcionamiento de nuestro hígado tienen lugar sin el menor control voluntario.

Son muchas las sensaciones corporales que, durante la meditación, vienen y van. Podemos sentirnos tan ligeros como si estuviéramos flotando o tan pesados como si estuviésemos hechos de piedra. Podemos sentir como si la respiración se desplazase por todo nuestro cuerpo. Podemos sentir escalofríos, sofocos y todo tipo de sensaciones que, en ocasiones, también son placenteras. Hay veces en que es como si tuvieses un cosquilleo o un estremecimiento completamente ajenos a tu control. Y todas esas sensaciones, si no estás habituado a ellas, pueden asustarte.

Las sensaciones físicas son efectos secundarios que se presentan de forma espontánea cuando tu cuerpo empieza a abrirse. Hay quienes prácticamente las desconocen y quienes, por el contrario, las experimentan con mucha frecuencia. Pero lo más importante, no obstante, no son tanto las sensaciones como la posibilidad de encontrar un lugar en el que puedas establecer contacto con un nivel más profundo de tu ser. Las capas de tensión, miedo, incomodidad y malestar están ahí y las encontrarás, pero forman parte del estrato más superficial de tu vida. Lo importante es que, por debajo de ellos, puedas conectar con una capa de conciencia y centramiento que te fortalece y ayuda a experimentar todos los cambios de tu vida.

También es muy útil saber cómo trabajar con los sonidos durante la meditación, porque son muchas las situaciones intrínsecamente ruidosas. Cuando cobras conciencia de estar escuchando un sonido procedente del entorno, puedes incluir esa sensación en tu conciencia, del mismo modo que prestas atención a las sensaciones corporales. Puedes sentir simplemente el impacto del sonido en tu oreja y decir, si quieres, «escuchar, escuchar, escuchar». Puedes dejar, como hacías con la respiración, que el sonido discurra, como si de una ola se tratara y, cuando pasa, puedes regresar de manera natural a la respiración.

Hace tiempo tenía un amigo que vivía cerca de un parque de bomberos. Al comienzo le molestaba mucho, cuando estaba meditando en silencio y prestando atención a la respiración, el súbito disparo de las sirenas. Con el tiempo, sin embargo, aprendió a incluir las sirenas en su meditación de un modo que le servían, cuando se ponían en marcha, de despertador para ver si en ese momento

realmente estaba presente y atento. Y cuando, al cabo de un tiempo, se dio cuenta de que las sirenas le despertaban al momento presente, empezó a desear que sonasen con más frecuencia.

Siéntate de nuevo, para esta segunda sesión meditativa, con la espalda recta, dejando que el cuerpo cuelgue relajadamente de la columna. Ablanda tus ojos y tu rostro y permite que tus hombros y manos estén cómodamente relajados. Utiliza de nuevo la respiración como centro de tu meditación, permitiéndote sentir la inspiración y la espiración, advirtiéndote el frescor, el picor, el hormigueo, la tensión o el movimiento de tu pecho y de tu vientre, sea lo que sea que experimentes, y lo experimentes donde lo experimentes. Éste será ahora el centro de tu meditación.

Si, cuando te sientas y estableces contacto con la respiración, aflora cualquier sensación corporal intensa —como picor, hormigueo, una mosca revoloteando por la nariz, dolor en la rodilla, tensión en los hombros, calor, frío o cualquier otra energía corporal—, deja ir la respiración y presta atención para sentirlas más plenamente. Recíbelas entonces de un modo consciente y amable y nómbralas. Puedes nombrar la sensación diciendo, por ejemplo, «calor, calor, calor», «picor, picor, picor», «hormigueo, hormigueo, hormigueo», «dolor, dolor, dolor», «pinchazo, pinchazo, pinchazo», o lo que sea. Y, cuando nombres las sensaciones, siéntelas —por más difícil que te resulte al comienzo— lo más conscientemente que puedas y prestándoles, mientras cambian, una atención relajada. Regresa luego, una vez que desaparezcan, a la siguiente respiración.

En esta meditación, alternamos entre sentir la respiración y prestar atención a las sensaciones corporales cuando éstas se tornan más intensas que aquélla. Del mismo modo que conectamos con la respiración y la dejamos desplegarse con naturalidad sintiendo su comienzo, su desarrollo y su final, aceptamos plenamente cualquier sensación o energía corporal con la misma conciencia y amabilidad que hemos prestado a la respiración. Y también regresamos a la respiración o al cuerpo cada vez que nuestra mente divaga, y permanecemos sencillamente presentes experimentando el momento presente.

### **TERCERA MEDITACIÓN: EL TRABAJO CON LOS SENTIMIENTOS Y CON LAS EMOCIONES**

El novelista ruso Alexander Solzhenitsyn escribió en cierta ocasión que la línea que separa el bien del mal pasa por el corazón mismo de cada ser humano. Esto significa que no son sólo los demás quienes experimentan enfado, miedo, odio, codicia o ira. No es otro el que genera todos los problemas del mundo, sino la naturaleza misma de cada uno de nosotros. Por ello, una de las tareas más importantes de la meditación consiste en enseñarnos a permanecer, de manera compasiva, atenta y abierta, con los sentimientos y emociones más poderosas de nuestro ser.

Probablemente hayas advertido la importancia que tienen, en la determinación de tu experiencia, los estados mentales, las emociones y los sentimientos cambiantes. A veces, por ejemplo, te sientas y estas aburrido, preocupado, temeroso, feliz, enamorado o deprimido. Entonces puedes ver cómo, bajo la influencia de esos estados de ánimo, cambia la percepción que tienes del mundo. Si cuando te despiertas estás de mal talante —cuando estás enfadado, deprimido, etc.—, apenas si importa lo que ves, porque siempre descubrirás algo que te desagrada. Y, del mismo modo, cuando estás enamorado y tienes un accidente automovilístico, puedes decir: « Pero ¿qué pasa? ¡Sólo es un coche!» . Es evidente que la sensibilidad, los sentimientos y las inclinaciones de tu mente y de tu corazón tienen un efecto muy poderoso sobre tu vida, casi más que las circunstancias en que te encuentres.

Cuando experimentas directamente tus emociones, puedes empezar a llorar y entristecerte y, al cabo de un rato, etiquetarlo diciendo «tristeza, tristeza, tristeza», hasta que acabe disolviéndose. A veces te das cuenta de repente de que, por debajo de esa tristeza, hay otra emoción como, por ejemplo, «soledad, soledad, soledad». Entonces puedes sentir esto durante un rato hasta que, en el momento en que se transforma, regresas de nuevo a la respiración.

Hay quienes creen que sólo podrán meditar cuando se desembaracen de todas esas dificultades. Pero lo cierto es que las dificultades constituyen, de hecho, una parte muy importante del viaje. Tenemos demasiadas opiniones sobre

lo que está bien y lo que está mal, pero la verdad es que nunca estamos seguros de ello. Hay veces en que el hecho de experimentar completamente una emoción que creíamos que había que evitar —como el enojo o el resentimiento— nos enseña una lección muy necesaria. La observación en profundidad de la ira de un modo que nos permita aceptarla sin prejuicios puede ser el primer paso hacia la comprensión de ese sentimiento y el inicio de nuestro camino personal hacia el perdón.

Una tarde estaba meditando más o menos tranquilo en un prado cuando mi mente empezó a ir de un lado a otro, planificando y dejándose llevar por la creatividad y regresando, de vez en cuando, a la respiración cuando, en mi rostro, se posó súbitamente una mosca. Mi primer impulso fue el de espantarla, porque su cosquilleo me resultaba desagradable, pero entonces pensé: «Éste es el tipo de sensación que digo a la gente que debe observar, así que no voy a moverme». Entonces me erguí un poco más y me quedé sintiendo la sensación —«cosquilleo, cosquilleo, cosquilleo»— hasta que la mosca llegó a la punta de mi nariz. Era un día caluroso y la mosca probablemente se sintió atraída por la humedad de las fosas nasales, de modo que decidí permanecer atento a las sensaciones. Pero, cuando inspiré, empecé a tener miedo de inhalarla accidentalmente y de que se quedara atrapada entre los pelillos de mi nariz. De modo que, cuando comencé a sentir el roce de sus patitas en el borde de mis fosas nasales, advertí un leve temblor que sacudía mi vientre.

La mosca se quedó dando vueltas unos diez minutos, tiempo durante el cual no planifiqué nada, no revisé ninguna cuenta ni me enfraqué en tarea creativa alguna. De hecho, no hubo, durante ese tiempo, en todo el universo, más que esas pequeñas patitas. Pasados los diez minutos, estaba más atento, presente y concentrado que después de un retiro de un mes en un monasterio.

El primer sentimiento que mucha gente experimenta durante la meditación es el deseo o «la mente deseosa», a la que, en ocasiones, se denomina «la mente “sí”...». Estás sentado, atendiendo a la respiración cuando súbitamente tu mente dice «si tuviera algo para comer», «si hiciera un poco más de calor», «si hiciera un poco más de frío» o «si tuviera un cojín de meditación más cómodo». El problema con la «mente deseosa» es que, por más que consiga lo que quiere, jamás se detiene. Dice por ejemplo: «Está bien, tengo un hermoso coche, pero ahora necesito más dinero». Siempre se trata de algo de lo que, en el momento presente, carecemos para satisfacer nuestro deseo. El modo de trabajar con el deseo durante la meditación es el mismo que hemos utilizado con las sensaciones corporales. No es muy útil reprimirlo porque, cuando así lo hacemos, regresa bajo otro disfraz. Tampoco podemos manipularlo ni dejarnos llevar por él. Si nos dejamos arrastrar por nuestros deseos, acaban atrapándonos. No quieras negarlos ni te dejes llevar tampoco por ellos.

Lo que sí podemos empezar a hacer es utilizar nuestro deseo para profundizar



y establecer una relación más libre con él. De ese modo, cuando el deseo aflora, podemos etiquetarlo como « carencia, carencia, carencia» o «deseo, deseo, deseo». Podemos observarlo hasta sentirlo como es. ¿Tiene, si se trata del hambre, tu vientre hambre? ¿Está tu lengua hambrienta? ¿Es tu mente la que tiene hambre o tu corazón el que está hambriento? Porque, cuando tenemos hambre, es nuestro corazón, con mucha frecuencia, el que se siente solitario.

Quizás por primera vez en nuestra vida, durante la meditación, no nos aprestemos a satisfacer nuestros deseos, sino que nos quedamos quietos para sentirlos y cobrar conciencia de su auténtica naturaleza. Los vemos aflorar, nos damos cuenta de lo que sucede en nuestro cuerpo y a continuación los etiquetamos. Con el tiempo acaban desapareciendo, momento en el cual advertimos la emergencia de otra cosa. Así podemos reconocer la naturaleza efímera del deseo y darnos también cuenta de que, ante la emergencia de un deseo o un pensamiento, no siempre estamos obligados a actuar. Y, cuando reconocemos la posibilidad de elegir una de las múltiples opciones de que disponemos, descubrimos una nueva forma de libertad que no consiste tanto en dejarnos llevar por nuestros deseos como en elegir una forma de respuesta diferente.

¿Qué debemos hacer, pues, cuando la mente deseosa sigue dándonos golpecitos en la espalda? En primer lugar, podemos reconocer que, diga lo que diga, siempre se trata de la misma mente deseosa. Sabiendo eso, podrás etiquetarla, del mismo modo que has aprendido a etiquetar tus sensaciones corporales. En lugar de levantarte a abrir la nevera o satisfacer el deseo, puedes etiquetarlo como «deseo» y seguir sentado sintiendo el hambre, el deseo o lo que fuere, etiquetándolos como «deseo, deseo, deseo», como «si..., si..., si...», y sentir cómo es su energía. Entonces tienes la posibilidad de levantarte o no. Hay veces en que tendremos que levantarnos mientras que, en otras, deberemos reconocer las cualidades de la mente deseosa y descubrir el modo de no dejarte arrastrar por ella cada vez que asome.

Cuando reconozcas el deseo, empezará a ver que tu mente se mueve como un niño en Disneylandia: «Quiero esta golosina, quiero esa atracción o quiero aquel juguete». Por más que tratemos de meditar, nuestra mente es como un niño en un parque de atracciones, deseando una cosa tras otra. Una de las alternativas de las que entonces dispones es seguir sentado reconociéndolo. No es preciso que te enfades con tu mente, basta simplemente con que te des cuenta de que hace lo que está acostumbrada a hacer y de que descubras, en medio de todo ello, un lugar donde descansar.

También puede ocurrir que, mientras permanecemos sentados sintiendo el discurrir natural de nuestra respiración, nuestra mente diga de repente: «Esto no me gusta. No lo quiero. Quiero desembarazarme de ello. Lo odio». Entonces estaremos sintiendo las resistencias de la mente, que es lo opuesto de la mente

deseosa. De la misma manera, podemos experimentar esta gran fuerza en nuestra vida. Aquí está la mente deseosa y ahora llega su opuesta, la aversión, la ira, el miedo y los diferentes aspectos de la mente que juzgan o rechazan nuestras experiencias. Y esto incluye también los juicios de valor, que son una forma de aversión (« Esto está mal. Lo estás haciendo mal »), el miedo (« No quiero sentir esto, no me gusta ») y el aburrimiento (« No quiero estar aquí. Quiero tener otro tipo de experiencia »). Todas éstas son formas básicamente diferentes de resistencia.

Resulta muy difícil, como ya hemos visto con los casos de la aversión, el miedo y los juicios, trabajar con el deseo cuando nos quedamos atrapados en él. Cuando actuamos movidos por el miedo, la ira y los juicios de valor, solemos hacerlo de manera inconsciente y sin entender muy bien lo que está ocurriendo. La estrategia clave para empezar a trabajar, durante la meditación, con estas emociones, consiste en hacerles frente. Así es como, en lugar de reaccionar a ellas o rechazarlas, siempre podemos, apenas advertimos su emergencia, abrazarlas. Siempre es posible, cuando nos sentimos enfadados, permitirnos el enfado y sentarnos a nombrar el sentimiento como « enfado, enfado, enfado ». Entonces podrás advertir cómo es la ira en el cuerpo, cómo es su energía y cómo modifica nuestra respiración. Es frecuente experimentarla como una especie de calor, pero todavía podemos examinarla más. ¿Es placentera? ¿Es dolorosa?

Cuando adviertas la emergencia de una emoción como la ira, también puedes tratar de identificar lo que ocurría antes de que apareciese. La ira, con mucha frecuencia, brota de una sensación de dolor, miedo o pérdida. Cuando percibimos eso, podemos advertir hasta qué punto somos poco compasivos y amables con nosotros y con los demás. Cuando tenemos miedo, cuando experimentamos dolor o cuando nos sentimos dañados, nuestra respuesta suele ser airada, pero resulta mucho más curativo reconocer la ira y advertir cuál es su causa.

Y también, del mismo modo, podemos ser conscientes de los juicios de valor. En el caso de que, mientras estamos sentados, nuestra mente divague, siempre podemos decirnos: « No estoy haciendo bien las cosas, mi mente no debería estar divagando, debería estar atenta a la respiración ». Y, a continuación, seguimos diciéndonos « tampoco debería estar juzgando todo esto », lo que no deja de ser más que otro juicio. Así que te dices « y tampoco debería estar juzgando eso ». De ese modo, acabamos con una larga cadena de juicios. ¿Y qué podemos hacer con todos estos juicios? Podemos sentarnos, dejar que pasen y concluir: « Aquí está la mente que todo lo enjuicia. Todos tenemos una mente así ».

El miedo es una emoción que a muchos nos gustaría evitar porque creemos que no deberíamos experimentarla. Una historia sobre Mullah Nasrudin dice que, en cierta ocasión, estaba jactándose de haber puesto en fuga a toda una tribu de beduinos. Y, cuando su amigo le preguntó cómo había logrado vencer él solo a toda una tribu de sanguinarios beduinos, respondió: « Muy fácil. Corrí y todos

ellos corrieron tras de mí». Así es, precisamente, como funciona el miedo. Cuanto más corremos, más rápidamente nos encuentra.

También, cuando durante la meditación, aparece el miedo, podemos utilizar el mismo sistema de etiquetado aprendido y repetir «miedo, miedo, miedo». Cuando permanecemos junto al miedo y lo nombramos, a veces sentimos el modo en que afecta a nuestro cuerpo. ¿Qué le ocurre a la respiración? ¿Expande nuestra mente o la contrae? Entonces, cuando un buen día estés sentado y aparezca, podrás sentirlo y reconocerlo y decir: «Vaya, aquí está el miedo. Lo reconozco. Bienvenido». Así es como acabamos familiarizándonos con el miedo.

Otra modalidad de energía que suele aparecer durante la meditación es la somnolencia. A veces nos sentamos y nos sentimos tan dormidos que empezamos a cabecear. Son varias las causas de la somnolencia. Quizás estemos tan cansados que, cuando nos sentamos y nos tranquilizamos, nuestro cuerpo dice: «No he descansado lo suficiente. He estado corriendo demasiado». Cuando tal cosa ocurre, podemos reconocer la somnolencia como un mensaje de nuestro cuerpo insistiendo en la necesidad de descansar. Pero ¿qué podemos hacer cuando la somnolencia es realmente intensa? Podemos abrir los ojos o levantarnos y seguir meditando de pie o paseando.

La somnolencia, en ocasiones, no es tanto un signo de no haber descansado, sino de que la meditación ha conseguido tranquilizar nuestro cuerpo, pero éste todavía no se ha habituado a permanecer tranquilo y alerta. Lo más adecuado, en tal caso, consiste en sentarnos erguidos o entreabrir un poco los ojos para que nuestra meditación sea un poco más luminosa. También podemos hacer unas cuantas respiraciones profundas y tratar a la somnolencia del mismo modo que hemos aprendido a hacer con los juicios, la ira o el deseo diciendo «Aquí está la somnolencia... Somnolencia, somnolencia», y ver cómo la sentimos, lo que hace y cuánto tiempo dura. En algunas sesiones viene como si de la niebla se tratara, se mantiene un tiempo y se deshace en jirones hasta acabar desapareciendo. En otras ocasiones, puede ser muy difícil, pero eso no significa que tengamos que enfrentarnos a todo lo que ocurre. Simplemente podemos entender que éstas son las energías naturales de nuestra mente y de nuestro corazón e incluirlas en nuestra práctica.

Opuestas a la somnolencia son la inquietud y la preocupación y también podemos investigar cómo se sienten. ¿Qué solemos hacer cuando nos sentimos inquietos, solos o aburridos? Nos levantamos, encendemos la televisión, llamamos a alguien o buscamos algo para distraernos. Así es como nos pasamos la vida huyendo de ciertos estados básicos como la soledad, el aburrimiento, la inquietud o el miedo. Etiqueta sencillamente la inquietud, en cuanto aparezca en tu meditación diciendo «inquietud, inquietud, inquietud» y experimenta cómo se siente.

¿Y qué podemos hacer cuando la sensación de inquietud es realmente

intensa? Podemos seguir sentados diciendo: « Está bien, márame. Seré el primer meditador de la historia que muere de inquietud». Cuando, en ese instante, decidimos quedarnos sentados a pesar de sentir que vamos a morir, la inquietud cambia. Pero lo que da fuerza a esos estados es nuestra negativa a experimentarlos porque, en el mismo momento en que los aceptamos, pierden gran parte de su poder. Es la resistencia que ejercemos contra ellos la que los fortalece.

Otra experiencia muy habitual durante la meditación es la duda: « No puedo hacer esto. Me resulta muy difícil permanecer sentado y quieto», o « Mi mente siempre está divagando», « Soy demasiado joven. Debería esperar a ser mayor», o « Ya soy demasiado viejo para esto. Debería haber empezado cuando era más joven». También puedes decirte que has elegido un tipo equivocado de meditación. Todos estos pensamientos dicen: « No debería estar aquí. Necesito hacer algo diferente». Pero ¿qué puedes hacer cuando experimentas la duda? Simplemente reconocerla: « Vaya, ya está aquí la mente que duda. Esto es algo que le ocurre a todo el mundo». Puedes observar la mente que duda y darte cuenta del modo en que va y viene.

En realidad, hay dos tipos de duda. Por una parte, está la pequeña duda que dice: « No puedo hacerlo. Es demasiado difícil. Hoy no es un buen día», etc. Pero también hay otra cosa a la que llamamos « la gran duda», que es la búsqueda más profunda de quienes somos y de la naturaleza profunda de nuestro corazón, nuestra conciencia y nuestra mente. Esta última es la duda que nos encamina hacia la comprensión.

Pero no sólo son dificultades lo que experimentamos cuando nos sentamos, sino también sentimientos de amor, felicidad y éxtasis que podemos, en consecuencia, etiquetar del mismo modo como « amor, amor, amor», « felicidad, felicidad, felicidad» y « éxtasis, éxtasis, éxtasis». La cuestión no consiste en reprimirlos, sino en abrirnos a ellos con conciencia, sabiduría y amabilidad. Son muchas las cosas de las que, a lo largo de la vida, nos hemos alejado, algo que empezamos a entender a través del proceso meditativo.

Una cosa que advertimos al etiquetar las emociones y los sentimientos es su fugacidad. Los pensamientos vienen rápidamente y duran unos cuantos segundos. Las sensaciones corporales tienden a ser más lentas y los estados de ánimo se hallan a mitad de camino entre éstos y aquéllas. Para la mayoría, hay dos o tres sentimientos diferentes por minuto. Si estás etiquetando tus sentimientos, advertirás que un sentimiento rara vez dura el tiempo suficiente para poder etiquetarlo quince veces antes de que se vea reemplazado por el siguiente.

Otro tipo de pregunta que aparece es: « ¿Qué debo hacer si ese sentimiento es realmente intenso?». Estás sentado y estalla súbitamente una tristeza con la que cargas desde hace mucho tiempo. La respuesta es que eso también está bien. A veces, la meditación gira en torno a la somnolencia y, en otras ocasiones, lo hace

alrededor de la tristeza o la alegría. Sea como fuere, sin embargo, deja que los sentimientos vayan y vengan a su aire mientras sigues meditando. Hay veces —dijo, en cierta ocasión, un poeta— en que, para que podamos ver el sol que siempre brilla detrás, las nubes deben llorar hasta hartarse. No debes temer pues a los sentimientos que aparecen durante la meditación. Déjalos que pasen a formar parte de tu práctica. Mi maestro me dijo que quien no llora lo suficiente, probablemente tampoco medite mucho.

Siéntate una vez más, para la tercera meditación, del modo más cómodo, estable y erguido posible. Cierra los ojos o déjalos entreabiertos, pero con la mirada dirigida hacia abajo. Sigue luego trabajando, durante esta meditación, con la respiración como objeto central de la atención, sintiendo lo más detenidamente que puedas las sensaciones que la acompañan. Cuando las sensaciones corporales sean intensas, etiquétalas como « picor », « hormigüeo », « calor », « frío », « dolor », o lo que sea. Y, cuando aparezcan sonidos que te interrompan —como el motor de un automóvil o alguien tosiendo—, etiquétalo como « escuchar, escuchar, escuchar ». Es importante que no califiques los sonidos como buenos o malos ni esboces ninguna historia al respecto. Basta con que sigas reconociendo el acto de escuchar hasta que el ruido desaparezca y puedas regresar a la respiración.

Trata también, durante esta meditación, de advertir la aparición de cualquier sentimiento o estado de ánimo intenso como el amor, el deseo, la ira, la alegría, la inquietud, la duda o la felicidad. Y, cuando percibas la emergencia de cualquier emoción intensa, deja a un lado la respiración y siente esa emoción lo más plenamente que puedas. Experimenta cómo son la emoción y el sentimiento individual —la inquietud, el éxtasis o el miedo— y etiquétalo suavemente, sin dejar, por ello, de estar atento. Trata de permanecer con las emociones y regresa luego, cuando el sentimiento pase, a la siguiente respiración. Y sé también consciente, cuando desaparece una emoción, del sentimiento que le sucede. Ten en cuenta que la paz puede, en este sentido, convertirse en excitación o la tristeza en miedo. Intenta, frente a todo eso, permanecer centrado en tu respiración, en tu cuerpo, en los sonidos de los que eres consciente y en los vaivenes de tu corazón.

## **CUARTA MEDITACIÓN: OBSERVACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS**

Hay personas que, en la medida en que avanzan en el camino meditativo, se preguntan: «¿Qué puedo hacer si paso la mayor parte de mi meditación sumido en mis pensamientos?». Ya sabemos que el deseo, la inquietud, la duda, el temor o la aversión emergen y acaban desapareciendo y que podemos postrarnos ante ellos y reconocerlos como parte de la meditación. De igual modo, el movimiento de la mente o, como yo lo denomino, la «fábrica de pensamientos», no deja de contarnos historias, esbozar planes, evocar recuerdos y elaborar fantasías. El objetivo de la meditación consiste simplemente en cobrar conciencia de los recuerdos y de los planes o de cualquier otro producto momentáneo generado por la fábrica de pensamientos. Hablando en términos generales, cuando cobramos conciencia de ello diciendo, por ejemplo, «planificar, planificar, planificar», no tarda en disolverse, momento en el cual podemos volver a prestar atención a la respiración.

A veces nos sorprendemos a nosotros mismos reviviendo algo que nos sucedió en el pasado. Cuenta una historia que en cierta ocasión el santo loco Mullah Nasrudin se dirigió a un banco a cobrar un cheque. Y, cuando le pidieron que se identificara, sacó un pequeño espejo del bolsillo y, viéndose en él, respondió: «¡Así es! ¡Éste soy yo! ¡Perfecto!». Esto se parece bastante a lo que, durante la meditación, hace la mente, es decir, recapitular el pasado, explicarnos su versión de lo ocurrido e imaginar lo que sucederá en el futuro. Al cabo de un rato, podemos sentirnos cansados de esas historias sobre el futuro y el pasado, pero la idea es no juzgarlas. Tratemos de darnos cuenta, en lugar de ello, de la irrealidad de esos relatos y de que cada uno de ellos es una historia que, por más que insistamos, por diversas razones, en contarnos a nosotros mismos, no es lo que está sucediendo en el presente. Entonces reconocemos la historia como un mero «recuerdo» o «plan» y volvemos a prestar atención a la respiración.

Poco importa, en última instancia, la frecuencia con que nos distraigamos o la duración de nuestros pensamientos, porque no es mucho el control que, al respecto, tenemos. Lo que realmente importa es el momento mágico en que

despertamos y nos decimos: « ¡Oh! ¡Estaba pensando!» . Ése es el momento, independientemente de que nuestro despiste dure cinco segundos o cinco minutos, importante de verdad, porque nos brinda la oportunidad de seguir perdidos en nuestros pensamientos o volver al presente. El acto de retornar constituye un entrenamiento para despertar, es decir, para vivir más atentamente el presente.

¿Y qué decir de las historias que se repiten una y otra vez? Hay algunas que bien podrían ser calificadas como « los cuarenta principales» de la meditación. Estamos tranquilamente sentados cuando la grabadora empieza a insistir de forma machacona en la misma historia. Cuando, hablando en términos generales, un pensamiento se presenta una y otra vez, podemos nombrarlo como lo que es, como « plan, plan, plan» o como « recuerdo, recuerdo, recuerdo» . Su insistencia en volver, sin embargo, suele ser un buen indicador de que debemos percibir y aceptar alguna cosa. Quizás se trate, si el pensamiento se empeña en volver, de una pérdida que debemos reconocer, de un amor que debe ser aceptado o de un pensamiento creativo que reclama ser reconocido y honrado.

También podemos experimentar lo que he denominado «ataques de creatividad» , lo que significa que, cuando permanecemos quietamente sentados, afloran ciertos niveles profundos de comprensión o reflexión o cuestiones dormidas que quieren ser expresadas y entendidas. Y aunque, en ocasiones, podamos dedicar un poco de tiempo a esos pensamientos, no es un buen hábito, porque es muy fácil que nuestra mente se llene de ellos. Resulta más interesante dejar que la mente permanezca vacía o permitir que todo pase, incluidas esas poderosas comprensiones. Ya llegará el momento, cuando no meditemos, de ocuparnos de este tipo de comprensiones. Es natural que, en ocasiones, afloren mientras estamos meditando, pero, en lugar de concentrarnos en ellas, conviene recordar que nos hemos sentado con la intención de meditar. En tal caso, podemos decirnos que, cuando haya concluido la meditación, nos ocuparemos de estas cuestiones, pero que, por el momento, seguiremos con nuestra meditación.

Los pensamientos reflejan nuestra asociación con las cosas. El picor, el ruido de la lluvia o el dolor de rodilla son sensaciones directas de picor, sonido o dolor. Pero apenas advertimos el dolor, escuchamos el sonido de la lluvia o sentimos el picor, nos preguntamos respectivamente: « ¿Cuánto durará», « ¿Lloverá mañana?» o « No creo que aquí haya mosquitos. ¿Qué me habrá picado?» . Así pues, primero aparece la sensación directa y a continuación emerge el pensamiento.

Cuando, durante la meditación, tratamos de identificar nuestros pensamientos, éstos no siempre emergen directamente en la conciencia, sino que lo hacen de forma muy lenta. Si somos pacientes y aguardamos, no tarda en aparecer un pensamiento que dice: « ¡Por fin estoy realmente tranquilo!» o cualquier otra cosa, pretendiendo que no es, en realidad, un pensamiento. Entonces solemos pensar cosas tales como: « Ahora no he tenido tantos pensamientos, ¿no es

cierto?»). El problema es que tendemos a identificarnos tanto con los pensamientos que, en ocasiones, la meditación es la primera oportunidad con que contamos para cobrar conciencia de ese flujo interno continuo.

Al cabo de un tiempo, empezamos a darnos cuenta de cuál es nuestro estilo de pensamiento. Hay quienes utilizan muchas imágenes y muy pocas palabras. Otros se apoyan tanto en las imágenes como en las palabras, en ocasiones sincronizadas y, en otras, cumpliendo con funciones diferentes. No es de extrañar, por ejemplo, que las imágenes se refieran a recuerdos, sueños y otras cosas, mientras que las palabras se dedican a planificar. Hay personas, por último, que casi siempre piensan con palabras y rara vez utilizan las imágenes.

No sólo es posible, pues, cobrar conciencia de la respiración, de los sonidos y de las sensaciones corporales, sino también de ese flujo interno de imágenes, escenas y palabras que, para la inmensa mayoría de la gente, suelen pasar inadvertidas. Una de las principales comprensiones que nos proporciona la meditación es, sencillamente, el modo en que opera nuestra mente y las diferentes formas de relacionarnos con ella. Lo primero que debemos hacer es cobrar conciencia del tiempo que perdemos sumidos en nuestros pensamientos. Una posible reacción al respecto consiste en tomarlos en serio y creernos todos nuestros pensamientos y estados de ánimo. Pero esta actitud, hablando en términos generales, sólo genera más complicación y sufrimiento. Otra posibilidad es escuchar desde algún lugar de nuestro corazón ubicado más allá de la mente, un lugar espacioso, sabio y comprensivo, y responder, desde allí, a las situaciones, en lugar de vernos arrastrados por ellas.

Busca de nuevo, durante la cuarta sesión de meditación, una postura en la que puedas permanecer cómodamente sentado y con la espalda recta. Empieza dirigiendo tu atención a la respiración, utilizándola como centro de tu meditación. Préstale toda tu atención y trata de distinguir la inspiración, el espacio intermedio y la espiración. ¿Es la respiración corta o larga? ¿Es suave? Si, mientras prestas atención a la respiración, aparecen sensaciones físicas, sonidos o emociones intensas, deja a un lado la respiración y nómbralos, prestándoles el mismo tipo de atención consciente con que has aprendido a contemplar la respiración.

Durante esta meditación, incluiremos también el campo del pensamiento. Si durante la respiración aparecen pensamientos que puedan atraparte —ya sea en forma de una secuencia de imágenes o de palabras, o en forma de recuerdos o proyectos—, etiquétalos como «pensamientos». También puedes consignarlos como «planificación, planificación, planificación» o como «recuerdo, recuerdo, recuerdo».

Si se trata de pensamientos demasiado cargados o fuertes, pueden persistir a pesar de que los etiquetes como «pensamiento, pensamiento, pensamiento». En tal caso, puedes seguir nombrándolos amablemente —«recuerdo, recuerdo, recuerdo» o «planificación, planificación, planificación»— hasta que acaben



disolviéndose, cosa que acabarán haciendo. Entonces puedes volver a la respiración. Simplemente sé consciente de lo que se presente sin tratar de cambiarlo, observándolo con una atención amable y cuidadosa.

Hay veces en que las personas se sienten confundidas con el proceso de etiquetado. Hay otras veces en que parece demasiado arduo nombrar todos nuestros sentimientos y pensamientos: «¿Eso era un proyecto o un recuerdo?», «¿Es esto tristeza o sufrimiento?». Utiliza, si esto te parece demasiado complejo, palabras muy sencillas. Déjalo a un lado o di simplemente «sentimiento, sentimiento, sentimiento» o «pensamiento, pensamiento, pensamiento». El proceso de etiquetado no es más que una herramienta que nos ayuda a cobrar conciencia de todo lo que ocurre. Puedes servirte de esta técnica, si te resulta útil o, en caso contrario, deja simplemente que tu conciencia abrace cualquier cosa que se presente.

En este punto de la práctica meditativa, nuestra conciencia se ha expandido, desde la respiración y la postura corporal, hasta llegar a abarcar las energías y sensaciones físicas que afloran en nuestro interior. También hemos aprendido a incluir los sonidos que emergen a nuestro alrededor, así como los pensamientos, imágenes e historias generadas por nuestra mente. De ese modo, abrimos la meditación a toda la música de la vida, a la danza de las energías que experimentamos mientras estamos sentados. Comenzamos utilizando la respiración como centro para sosegarnos y permanecer en paz y luego nos servimos de esa conciencia para aceptar amablemente todo lo que aparezca. Cualquier cosa que se presente puede acabar, de este modo, formando parte de nuestra meditación.

## QUINTA MEDITACIÓN: LA MEDITACIÓN DEL PERDÓN

Además de las prácticas de atención plena a la respiración, al cuerpo, al corazón y a la mente, con las que ya hemos trabajado, existen dos prácticas complementarias, conocidas como la meditación del perdón y la meditación del amor altruista.

El perdón es una de las habilidades clave de la vida espiritual porque, cuando perdonamos a otra persona, podemos dejar atrás el pasado y comenzar una nueva vida. En ausencia de perdón, siempre estamos atrapados en el mismo círculo y a merced de la misma cantinela « quién hizo qué a quién » .

En cierta ocasión, estaba, después del gran holocausto perpetrado por los jemeres rojos en Camboya, con uno de mis maestros en un campo de refugiados, en donde, pese a las advertencias de los jemeres, había acabado erigiendo un templo. Cuando llegó el día en que mi maestro tocó la campana para inaugurar el templo, veinticinco mil personas se congregaron, a pesar de las amenazas de muerte, en la explanada central. Y cuando se escucharon los antiguos cantos que, hasta el estallido de la revolución, habían ocupado un lugar fundamental en su vida espiritual, la gente rompió a llorar. Y, cuando llegó el momento de la enseñanza, mi maestro se limitó a recitar una simple frase en sánscrito y camboyano, procedente de la época del Buda, que dice: « El odio no acaba con el odio, sólo con el amor se cura » . Aquellas personas, que tenían más razones que nadie para vengarse, por haber sido víctimas de uno de los sufrimientos más atroces que la historia ha podido contemplar, unieron también sus voces a ese canto. Entonces me di cuenta de que la verdad que alababan era mayor que su sufrimiento.

El perdón es una capacidad que todo ser humano alberga en su corazón. El perdón no consiste en olvidar lo que ocurrió. Cuando ofrecemos nuestro perdón, también podemos decir que lo que ocurrió estuvo mal, que jamás permitiremos que vuelva a suceder y que no dudaremos en entregar incluso nuestra vida para que nadie más tenga que pasar por una experiencia como ésta. El perdón es un acto que incluye, en nuestro corazón, a todo el mundo, incluidos quienes han

actuado movidos por la ignorancia, la confusión o el sufrimiento más profundos. El perdón consiste también en dejar atrás el pasado sabiendo que, si algo estuvo mal, el único modo de seguir adelante es empezar de nuevo.

También es importante entender que la práctica del perdón es precisamente eso, una práctica, lo que significa que podemos intentarlo cincuenta, cien o más veces antes de desarrollar, en nuestro corazón, una verdadera sensación de perdón. Algunas fases del proceso pueden ir acompañadas de rabia e indignación, mientras que otras pueden comportar amargura y aflicción. A veces, durante este proceso nos damos cuenta, por primera vez en toda nuestra vida, de la ira con la que cargamos y de la profundidad de nuestro dolor. Y no podemos limitarnos a disfrazar ese dolor con perogrulladas espirituales sobre el perdón y el amor al prójimo.

El perdón expresa, en cierto modo, la decisión interna de no seguir cargando con el odio, porque nos hemos dado cuenta de que nos envenena. Se cuenta una historia sobre un exprisionero de la Guerra del Vietnam que, después de muchos años, se encontró con otro exprisionero y le preguntó:

—¿Has perdonado ya a tus carceleros?

—¡No, nunca lo haré! —le respondió el otro.

—¡Pero eso significa que todavía te tienen prisionero! ¿No te parece? —dijo entonces, mirándole fijamente.

Es importante entender que el perdón afecta más a la persona que lo ofrece.

Hay quienes entienden, al comienzo, que el perdón es algo artificial o poco natural. Eso está bien, si ésa es la forma en que lo vemos. En tal caso, podemos sencillamente practicar la meditación y mostrarnos receptivos a todo lo que ocurra. A veces, podemos experimentar incluso lo opuesto de la compasión como, por ejemplo, el odio, la frustración o el vacío. Y, si ésa es tu experiencia, deberás sostener ese tipo de sentimientos con amor altruista.

Hay un lugar en todos nosotros que anhela el amor, que aspira a sentirse seguro y que quiere tratar respetuosamente a los demás y a uno mismo. Pero a veces las viejas heridas y el sufrimiento permanecen ocultas bajo capas y capas de miedo y cinismo con que tratamos de protegernos del daño infligido.

Ponte cómodo, pues, una vez más, entorna suavemente los ojos y vuelve a la respiración, sensibilizando tu atención hasta que percibas el más leve movimiento de tu respiración.

Empieza pidiendo perdón por todos los modos en que puedas haber dañado o herido a alguien de pensamiento, palabra u obra. Esto es algo que, de forma deliberada o inconsciente, todos hemos hecho porque todos actuamos, en ocasiones, torpemente movidos por el miedo o el dolor. Permite, pues, que las imágenes de todas las formas en que has dañado o herido a otros acudan a tu mente y a tu corazón y pide perdón por ello.

Pide luego perdón por el modo en que, movido por el miedo, el dolor, la

ignorancia, la negligencia y la deshonestidad, te has herido o dañado a ti mismo. Deja que las imágenes relacionadas con todos los modos en que te has herido o dañado a ti mismo afloren a tu conciencia y pide perdón por ello.

Permite, por último, que afloren en tu conciencia las heridas y aflicciones que otros te han infligido. Date cuenta de que, si otros te han hecho mal o te han herido, se debe a su dolor, su miedo y su confusión. Siente aquellas regiones de tu corazón en las que albergues resentimiento y abrázalos con la amabilidad y el perdón, observando si ha llegado ya el momento de abandonarlos. Luego expande el perdón, en la medida de tus posibilidades, a todos aquellos que te han herido o dañado —consciente o inconscientemente— de pensamiento, palabra u obra.

## **SEXTA MEDITACIÓN: MEDITACIÓN DEL AMOR ALTRUISTA**

La meditación del amor altruista es una antigua práctica mediante la cual empezamos dirigiendo, de manera directa y consciente, la intención de nuestros corazones hacia nosotros, luego la orientamos hacia nuestros seres queridos y finalmente la expandimos hacia todos los seres del mundo.

En cierta ocasión, el Mahatma Gandhi dijo:

Creo en la unidad esencial de todos los seres y entiendo profundamente por ello que, si una persona avanza espiritualmente, el mundo entero progresa. Y si fracasa una persona, también lo hace, del mismo modo, la totalidad del mundo.

Desear, pues, el bien a los demás o enviarles oraciones y pensamientos de amor no es una actividad rutinaria o automática, sino una práctica basada en el efecto que nuestros pensamientos, sentimientos y acciones tienen sobre el mundo que nos rodea. Cada uno de nosotros participa en las diez mil alegrías y en las diez mil aflicciones de la vida. Y todos tenemos, por ello mismo, la tristeza necesaria para hacer llorar de pena a quien esté dispuesto a escucharnos y la suficiente belleza como para llenar de alegría a cualquiera. De ese modo, la práctica del amor altruista conecta nuestro corazón con todo lo que nos rodea.

Existe una historia real sobre dos niños que ilustra perfectamente la cualidad del amor altruista. Una niña de ocho años estaba gravemente enferma debido a una extraña enfermedad de la sangre. Por más que buscaron un donante compatible por todas partes, descubrieron que el único que podía salvarle la vida era su hermano pequeño de seis años. Y, cuando el médico y la madre preguntaron al niño si estaba dispuesto a donar su sangre para ayudar a su hermana, dijo a su madre, después de pensarlo dos o tres días: «Ahora estoy en condiciones de responder». Toda la familia acudió, llegado el momento, al hospital y el médico los colocó uno junto al otro para que pudiesen verse

mientras extraían sangre del brazo del pequeño y la pasaban al debilitado cuerpo de su hermana. Y, cuando el niño se dio cuenta de que su hermana estaba recuperando la vida, formuló una pregunta al oído de su médico, para que su hermana no pudiese oírle. La pregunta fue: «¿Tardaré mucho en morirme, doctor?». Ignoraba que donar sangre no era donarla toda. Por ello había tardado tanto tiempo en decidirse a dar su consentimiento: ¡Había estado valorando si estaba dispuesto a morir por su hermana!

Ése es el fundamento de la meditación del amor altruista. Es posible que, al escuchar esa historia, recordemos ese lugar en nosotros que ha amado tan profundamente a otra persona que no hubiéramos dudado en entregar, por ella, nuestra propia vida.

Existe un estudio sobre los grupos de oración llevado a cabo, hace ya varios años, por el cirujano jefe del principal centro médico de San Francisco. Se establecieron dos grupos de doscientos cincuenta pacientes y, sin que nadie lo supiese, se eligió uno de ellos, aleatoriamente, para asignarle un grupo de oración que rezaba por su salud, cosa que no sucedía con el otro. El análisis estadístico de los resultados del estudio fue sorprendente. Los pacientes que contaban con un grupo que rezaba por ellos abandonaron el hospital una media de cinco días antes, padecieron menos infecciones y problemas pulmonares y se curaron más rápidamente que los miembros del otro grupo de diversas afecciones. Y, aunque los resultados acabaron publicándose en una revista científica, la mayoría de los médicos con los que he comentado el asunto no saben, sencillamente, cómo explicarlo. En el fondo, sin embargo, todos sabemos —tanto tú como yo— que lo que somos afecta más al mundo que ninguna otra cosa.

La meditación del amor altruista es, en esencia, un complemento de la meditación *vipassana* que hemos estado practicando. Puedes practicar la meditación del amor al comienzo de la sesión de meditación para relajarte o al final de la misma para expandir, durante tu meditación, el espíritu de la bondad. Si la práctica te resulta artificial o mecánica, puedes experimentar hasta encontrar las palabras o frases que mejor se adapten a ti. También hay quienes creen que esto no es para ellos, aunque ello no signifique que no quieran a los demás. Si ése es tu caso, sé lo suficientemente amoroso contigo mismo como para soltarlo todo y volver a prestar atención a la respiración o las sensaciones corporales.

Éste es un ejercicio cuya práctica regular permite que la mayoría de las personas empiecen a desarrollar y cultivar de forma gradual en su corazón un sentimiento más fuerte de amor. Cuando plantas la semilla del amor altruista en el jardín de tu corazón y lo alimentas y nutres regularmente, empieza a expandirse y crecer.

Otro aspecto positivo de la meditación del amor altruista es que puedes llevarla a cabo en cualquier momento y en cualquier lugar. Puedes realizarla, por

ejemplo, mientras caminas por la calle: « Que esta persona pueda ser feliz y pueda sentirse llena de amor» . Muy pronto podrás experimentar lo mismo con todas las personas con las que te cruces mientras caminas o conduces. Y también puedes practicar mientras viajas en autobús o avión.

Una vez más, debes empezar buscando un lugar en el que puedas sentarte cómodamente. Cierra suavemente los párpados y deja que tu cuerpo y tu respiración se relajen. Dirige luego tu atención a la región del corazón. Trata de sentir el funcionamiento simultáneo de tu respiración y de tu corazón, como si pudieses inspirar y espirar con el corazón. Siente como si la respiración entrara y saliese desde el centro del corazón.

Tradicionalmente, la meditación del amor altruista empieza dirigiendo ese tipo de amor hacia uno mismo porque, si hay cosas que detestas o no aceptas de ti, será difícil que puedas llegar a amarlas en los demás.

El siguiente paso consiste en empezar a sentir compasión hacia tus problemas y padecimientos. Esto es algo que todo el mundo experimenta. Trata, pues, de abrazar tu sufrimiento con un corazón abierto, amoroso y compasivo.

Trata luego de cultivar el sentimiento que tenías en tu infancia y el modo en que los niños se granjean, naturalmente y sin tener que hacer nada para ganárselo, el afecto de quienes les rodean. Manteniendo esa imagen inocente de ti mismo, trata después de abrir tu corazón hasta que llegue a abarcar, en el mismo espíritu amoroso, todas tus experiencias físicas, todas tus sensaciones, todas tus emociones y todos tus pensamientos.

Piensa luego en alguna persona a la que ames, alguien por quien sientas naturalmente compasión. Sabes que esa persona sufre y lucha como tú y quieres ayudarle, quieres que se sienta llena de paz y amor. Pide que su corazón se abra y sea feliz.

Abre después un poco más tu corazón hasta llegar a incluir en él a otros seres queridos y desea que sean también felices y que su corazón permanezca abierto y se llene de paz y amor.

Abre todavía más tu corazón, lo suficiente como para incluir en él a todos tus amigos y a toda la gente que amas. Que puedan todos ser felices. Que puedan verse llenos de amor.

Trata de expandir más todavía tu corazón, lo bastante como para colmar la habitación hasta convertirla en un campo de amor, lo bastante como para albergar las diez mil alegrías y las diez mil aflicciones que forman parte de toda vida humana.

Siente ahora que tu corazón se expande en todas direcciones, hacia delante y hacia atrás, hacia la izquierda y hacia la derecha y hacia arriba y hacia abajo, hasta trascender los límites de la habitación en que te encuentras. Deja que tu corazón se ensanche hasta abarcar el vecindario, la ciudad, el país y el mundo entero, como si cubrieses la Tierra con sentimientos de amor. Imagina que

abrazas el planeta, con todos los océanos, continentes y su gran diversidad de seres —como ballenas, peces, aves, insectos, árboles, junglas, desiertos, es decir, todo lo que forma parte de este mundo—, con los brazos y el corazón, hasta llegar a abarcar, con tu corazón amoroso y compasivo, la totalidad del planeta.

Permite, por último, que todos los seres se vean tocados por el corazón del amor, que todos los seres, los recién nacidos, los que disfrutan, los que se debaten en medio en la aflicción, los que mueren y los que se hallan en cualquier estado intermedio —es decir, todos los seres y todas las criaturas— se vean tocados, abiertos y curados por la fuerza del amor y la compasión. Pueda el poder de nuestro corazón, bondad y amor iluminar el mundo y liberar nuestras vidas y las de todos los seres vivos.



## SÉPTIMA MEDITACIÓN: LA COMIDA MEDITATIVA

Dedicamos mucho tiempo a la comida, comprando comida en los supermercados, cultivándola en nuestros huertos, almacenándola, troceándola, sazonándola, cocinándola, sirviéndola, comiéndola con nuestras amistades, tirando los restos y lavando finalmente los platos. La mayoría de la gente come dos, tres y hasta cuatro veces al día y casi todo el tiempo lo hace en la modalidad de piloto automático. Podemos incluso ir a un restaurante y disfrutar de una comida fabulosa en medio de una amena conversación, un buen vaso de vino y todo lo que comporta un menú de *gourmet* y sentirnos todavía, al finalizar la comida, hambrientos. ¿Cómo es posible? Porque el hecho es que solemos estar tan ocupados hablando, mirando a nuestro alrededor y divirtiéndonos que nunca nos damos la oportunidad de saborear la comida.

Pero comer, como cualquier otra actividad, puede convertirse en una forma de meditación. Y si, en este momento, no quieres levantarte a preparar una comida completa, puedes practicar con una cosa tan sencilla como un puñado de pasas.

Si quieres practicar formalmente la meditación mientras comes, debes empezar enlenteciendo todo el proceso. Coge el plato y ubícalo frente a ti. Hay personas a las que les gusta recitar una breve oración y bendecir los alimentos. Hay quienes utilizan una plegaria de agradecimiento por todo lo que implica tener un plato en la mesa. Podemos dar las gracias al sol, a la lluvia, a la gente que cultivó los alimentos, a la Madre Tierra y a todo lo que se nos ocurra. Podemos dar las gracias a los terremotos por enriquecer el suelo y a las abejas que contribuyeron a polinizar las verduras. Es un hecho que no podríamos vivir sin las abejas y que nuestra vida depende también de los terremotos. Toda la Tierra está interconectada.

Concluida la bendición, permanece sentado frente al plato sin hacer absolutamente nada durante sesenta segundos. Limitate a quedarte sentado en completo silencio. Quizás percibas entonces una sensación física de hambre. Mientras sientes hambre, mira la comida y cobra conciencia de que la mayoría

del mundo se halla en constante estado de hambre y deseo. Quizás entonces constates, por vez primera, lo difícil que resulta quedarse sencillamente sentado, con esa sensación de hambre, durante un minuto.

Examina entretanto el modo en que tu cuerpo experimenta el hambre. ¿Tiene hambre tu vientre? ¿Tienen hambre tus ojos? ¿Está hambrienta tu lengua? ¿Cómo sientes el hambre? Puedes experimentarla y familiarizarte con ella. Pasados esos sesenta segundos, entenderás mucho mejor el hambre. También es posible que experimentes otros sentimientos, de los que asimismo conviene que seas consciente. Quizás detestes las pasas y, en consecuencia, aparezca el rechazo, en cuyo caso deberás designarlo simplemente como «rechazo» y experimentar ese sentimiento en este momento.

Empieza a comer lenta y atentamente cuando estés preparado, del mismo modo que lo haces cuando sigues la respiración o eres consciente de otras sensaciones corporales. Sostén, en primer lugar, en tu mano unas pasas y míralas realmente, tratando de no verlas como pasas, porque «pasas» no es más que un nombre. Trata, en su lugar, de percibir su forma individual, en todos sus detalles y colores.

Cobra conciencia, mientras observas las pasas, de toda su historia. Crecieron en una viña y se convirtieron en uvas. Cuando estuvieron maduras se vieron cosechadas y secadas al sol. Posteriormente fueron empaquetadas, distribuidas y compradas en la forma en que ahora estás a punto de comer. Esta consideración puede ayudarte a reconocer que formas parte de una red mayor que abarca la totalidad del planeta. Las pasas han crecido de la tierra y, al formar parte de tu cuerpo, se convertirán en energía, algo que te ayudará a seguir vivo.

Acaricia las pasas con los dedos, tratando de no sentir las como «pasas», sino experimentando directamente todas las sensaciones que te proporcionen. ¿Son pegajosas? ¿Blandas? ¿Se desgarran cuando las aprietas entre los dedos? ¿Están frías, calientes o a una temperatura neutra?

Presta luego atención al interior de tu cuerpo. ¿Puedes sentir cómo salivas? ¿Te das cuenta del modo en que, cuando siente hambre, tu cuerpo empieza a salivar automáticamente, sin que tengas que hacer nada al respecto?

Acerca las pasas a la boca cuando estés preparado, enlenteciendo el movimiento del brazo para sentir mejor todas las sensaciones implicadas en el acto de acercar la mano a la boca. Luego abre muy lentamente la boca, mientras sigues percibiendo las sensaciones y coloca las pasas en tu lengua, aunque sin empezar a masticarlas todavía. Examina antes cómo las sientes en la lengua, al tiempo que cierras la boca y vas bajando poco a poco el brazo. Cierra después los ojos y empieza a masticar saboreando las pasas y tragándotelas. Sigue atento después de habértelas tragado. ¿Puedes sentir cómo descienden, a través del esófago, hasta llegar al estómago? Abre los ojos, una vez que lo hayas percibido, muy lentamente.

Cuando comes manteniendo este tipo de atención plena, no sólo modificas tu relación con los alimentos y el acto de comer, sino que también puedes darte cuenta de que un poco puede significar mucho. Hasta unas modestas pasas te parecerán entonces mucho más que un puñado de pasas. De hecho, hay gente que llama a esta forma de comer «dieta *vipassana*». La única regla consiste en prestar plena atención a lo que comes.

Mucha gente advierte, en el caso concreto de las pasas, que su sabor no dura demasiado. Probablemente, las han masticado unos minutos y, como su sabor va desvaneciéndose, ya no te parecen tan sabrosas. Ésa es la razón por la que hay quienes toman unas cuantas pasas más. Las mastican y, antes de tragarlas, advierten que han perdido su sabor, por lo que se llevan a la boca unas cuantas más...

¿Por qué hacemos eso? Porque su sabor es dulce y agradable. ¿Y qué experimentamos a continuación? Deseo y apego. Queremos más antes incluso de haber tragado las que tenemos en la boca. Un simple puñado de pasas sirve para ilustrar todo el ciclo del que nos habla la psicología budista, es decir, que la vida es un conjunto de sensaciones en continuo cambio, unas placenteras, otras desagradables y otras neutras. Nuestra reacción inconsciente consiste en tratar de aferrarnos a las que nos gustan y de resistirnos a las que nos desagradan. De ese modo, sin embargo, siempre estamos en guerra contra la fugacidad básica de nuestra experiencia. En realidad, no hay tregua en el surgir y desvanecerse de las cosas.

Cuando practicas la atención mientras comes pasas, empiezas a aprender algo más profundo que el mero hábito del apego y el rechazo. Entonces no sólo te das cuenta de la dulzura, sino también de que ésta no se mantiene estable y acaba desapareciendo. Así pues, puedes cobrar conciencia de su desaparición y darte cuenta también de lo que acontece a continuación, lo que, dicho de otro modo, constituye la esencia de toda meditación.

Otro aspecto de la comida meditativa es que, cuando degustas una comida entera desde ese estado, puedes tratar de identificar las diferentes voces que te hablan mientras comes. La mayoría de la gente es capaz de identificar al menos media docena de voces. El primero en hablar quizás sea el estómago diciéndonos que ya tiene bastante. Pero la lengua puede agregar: «Está realmente bueno. Tomaré un poco más». Y los ojos, por su parte, pueden entonces decir: «¡Sí! Y todavía no hemos probado aquellos postres». Quizás escuchemos luego la voz de nuestra cabeza respondiéndolo: «No, será mejor que pares, ya estás ahito». Tal vez, en ese momento, entre nuestra madre insistiendo en que no nos levantemos de la mesa hasta haber acabado con todo lo que nos ha servido. Todas esas voces podemos escuchar dándonos sus distintas opiniones sobre si hemos comido poco o demasiado.

Hay quienes hacen una comida meditativa una vez por semana o una vez al

día. De ese modo, puedes convertir al simple hecho de comer una manzana en una meditación que dure un cuarto de hora. Y es mucha la gente que descubre que, cuando come ocasionalmente de este modo, mejora también su bienestar físico.

El objetivo de esta meditación consiste en cobrar conciencia de todas esas voces para distinguir cuáles son aquellas que habitualmente más escuchamos y aprender quizás a escuchar también otras. El arte de vivir sabiamente depende de nuestra atención y, aunque no estemos sentados en el cojín de meditación, siempre podemos aprender a prestar atención a nuestras experiencias. Y, como todos hacemos varias comidas al día, la práctica de la comida meditativa nos proporciona una excelente oportunidad de ser conscientes varias veces al día.

## **OCTAVA MEDITACIÓN: EL PASEO MEDITATIVO**

Otra forma de meditación que puedes llevar a cabo es el paseo meditativo. Mi consejo es que, al comienzo, dediques entre quince y veinte minutos a la práctica de esta meditación, de modo que puedas valorar en qué puede servirte. Todo lo que necesitas para ello es encontrar, ya sea en casa o en el exterior, un lugar en el que puedas hacer un recorrido de ida y vuelta de unos treinta pasos. Es mejor practicar en el mismo sitio para no distraerte, en tal caso, con las novedades del entorno. Y debes tener en cuenta que no se trata de un paseo por la naturaleza, porque no debes centrar tu atención en el paisaje, sino en el simple hecho de caminar.

Lo primero que, en tal caso, debes hacer es dirigirte a ese lugar y quedarte quieto durante un rato. Mantén, durante esta meditación, los ojos abiertos y mirando ligeramente hacia abajo. Siente el contacto de los pies con el suelo o con la tierra. Poco importa si estás calzado o no, lo que realmente importa es que sientas el contacto de los pies con la tierra. Coloca las manos del modo que más cómodo te resulte. La mayor parte de la gente las deja colgando, relajadas a ambos lados del cuerpo. Separa luego los pies y colócalos en la vertical aproximada de los hombros.

Centra ahora toda tu atención en el acto de estar de pie y cobra conciencia de todas las sensaciones corporales que experimentes. Puedes sentir, si te encuentras en el exterior, el contacto de la brisa, el aroma de la hierba o de las flores. Presta atención a las sensaciones que proceden de tus extremidades, al roce de la camisa con los codos y los hombros o a la rigidez y pesadez de tus piernas y pies.

Presta toda tu atención, mientras llevas a cabo esta meditación ambulante, tal como has aprendido a hacer con la respiración durante la meditación sedente, en el acto de andar. Empieza desplazando lentamente el peso al pie izquierdo y toma nota de las sensaciones que experimentes. Ahora una pierna está rígida, pesada y dura, mientras que la otra está relajada y ligera y la rodilla se dobla con facilidad. Levanta el talón del suelo, pero no separes todavía los dedos del pie. Desplaza luego lentamente el peso hacia el otro lado y siente todo lo que ocurre.

Da ahora un pequeño paso con el pie izquierdo, avanzándolo entre dos y cinco centímetros y cobrando conciencia de ambas acciones: levantar y apoyar. Desplaza luego el peso al pie derecho y da un pequeño paso con el pie izquierdo. Levantándolo y apoyándolo. Siente después cómo el peso vuelve al centro del cuerpo. Lo más importante es sentir los pasos —es decir, la pesadez de un pie transformada en ligereza— y percibir luego el movimiento en la pierna, sintiéndola descender hasta tocar el suelo con la planta del pie, momento en el cual se torna más rígida y pesada. Levantar y apoyar, levantar y apoyar. Se asemeja mucho al taichi o a una danza lenta y consciente. Si te sirve de ayuda, puedes repetir « levantar » y « apoyar » .

Detente, al cabo de unos veinte pasos, y céntrate de nuevo. Da entonces lentamente la vuelta, levantando y apoyando, y haz el mismo recorrido en sentido contrario. Sigue caminando así, yendo y viniendo conscientemente tratando de no poner, en ningún momento, el piloto automático.

Cuando te percastes de que tu mente divaga, vuelve a dirigir la conciencia a lo que estás haciendo, es decir, levantar y apoyar. Si te pierdes en los pensamientos, cobra sencillamente conciencia de que has estado ausente, céntrate y vuelve a levantar y apoyar.

Si quieres detenerte a mirar algo, puedes observarlo. Cobra conciencia del acto de ver y etiquétalo como « ver, ver » , « observar, observar » , o algo similar. Céntrate de nuevo, cuando hayas terminado y vuelve a levantar y a apoyar.

También puedes probar cuál es el ritmo que más presente te mantiene y acelerarlo si tienes sueño o si el paso lento simplemente no te funciona. Debes caminar al ritmo que más te ayude a mantenerte despierto.

El paseo meditativo es una práctica muy buena tanto para los días en que más concentrados estamos como para aquellos otros en que más fácilmente nos distraemos. Cuando depositamos toda nuestra atención en el acto de ir y venir por el mismo camino, enseguida nos damos cuenta de que la meta no consiste tanto en llegar a algún lugar, como en estar ahí donde estamos. Ésa es, sin duda alguna, la esencia misma de la meditación.

## MEDITACIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL

Hay quienes creen que la práctica de la meditación no nos hace estar más presentes, sino que, por el contrario, nos aleja del mundo. Y es que, en efecto, apegarnos a la soledad puede acabar distanciándonos del mundo. Para que una práctica espiritual se halle plenamente incardinada en nuestra vida, debemos poder utilizarla en el supermercado, conduciendo o mientras estamos con nuestra familia. Podemos asistir periódicamente a retiros de meditación, pero el objetivo fundamental de la meditación no consiste en huir de ningún aspecto de nuestra vida, sino en entender que formamos parte de la totalidad. Y un aspecto muy importante de nuestra vida es la responsabilidad social.

He escuchado argumentos igual de convincentes sobre dos visiones diametralmente opuestas de la responsabilidad social. Según una de ellas, es esencial que nos comprometamos con los problemas que nos rodean, en especial con la explotación y las injusticias de nuestro mundo. Parece que siempre estamos en guerra o preparándonos para ella. La guerra no es, para millones de personas, una idea, sino una dolorosa realidad cotidiana, como lo son también el hambre, la pobreza, la enfermedad y el sufrimiento. Incluso en nuestra sociedad rica y opulenta, las personas sufren de muchas maneras. Lo más importante, desde ese punto de vista, es lo que hacemos para poner fin al sufrimiento y la injusticia. ¿Cómo es posible que, conociendo todo esto, perdamos el tiempo sentándonos a meditar?

Pero existe otro punto de vista igual de convincente, según el cual el mejor modo de aliviar la guerra y el sufrimiento pasa por entender sus causas. ¿Cuáles son, por ejemplo, las causas del hambre, de las guerras y del sufrimiento? Disponemos, en el planeta, de suficiente petróleo, de suficiente comida y de suficientes recursos. La causa de la mayor parte del sufrimiento que aqueja a nuestro mundo es la avaricia derivada, a su vez, de los prejuicios y el odio. Nos gustan nuestro país, nuestra familia y nuestra religión... y desconfiamos de las personas que tienen religiones, colores de piel y costumbres diferentes. Existen, pues, la codicia, el apego, la avaricia, el odio y la ignorancia. Ha habido, a lo largo de la historia, centenares de revoluciones y, aunque han sido de ayuda en

determinadas situaciones, siguen reproduciéndose una y otra vez los mismos problemas porque no los hemos arrancado de raíz.

Y la raíz del problema es que, para poder entender el funcionamiento del odio y la ira en el mundo exterior, debemos antes identificar cómo operan en nosotros. La solución del problema exige que cada persona aprenda a liberarse de los miedos y prejuicios que emergen del corazón y la mente de su interior. Y, para ello, tenemos que aprender a ver el mundo tal cual es, sin temer al dolor ni aferrarnos al placer. Tenemos que descubrir el modo de mantener nuestro corazón abierto a todo y a todas las personas con las que nos encontramos.

Lo que necesitamos, desde esa perspectiva, no es más petróleo, más comida, más dinero o cualquier otro objeto exterior, sino individuos que sepan escapar a los efectos del odio, el miedo y los prejuicios. La meditación, desde esta perspectiva, no es un lujo ni una huida del mundo, sino la profundización de nuestra responsabilidad para descubrir el modo de sustraernos al influjo de esas fuerzas. Ésta es la razón por la que, en nuestra práctica meditativa, empezamos aprendiendo lo que significa internamente esa comprensión antes de llevarla a la práctica en nuestras interacciones con el sufrimiento económico, social y político del mundo.

Pero también existe el peligro real de utilizar la meditación como un refugio para alejarnos del mundo. Existe, en la tradición budista, una enseñanza llamada « los enemigos próximos ». En este sentido, el enemigo próximo del amor es el apego que, por más que se disfrace de amor y se experimente como tal, se trata de algo esencialmente diferente. Cuando, en tal caso, alguien dice « Te amo », lo que realmente quiere decir es « Estoy apegado a ti y te necesito para que me hagas sentir completo ». El enemigo próximo de la compasión es, por su parte, la lástima (« ¡Ay! ¡Qué persona más desgraciada. Está sufriendo. Yo nunca he sufrido tanto! »). La lástima nos mantiene separados y nos hace sentir superiores a aquellos por quienes creemos experimentar compasión.

El enemigo próximo de la ecuanimidad (o de la mente equilibrada) es la indiferencia. Se disfraza de ecuanimidad porque sentimos que todo está bien cuando lo que realmente sucede es que carecemos de sentimientos por los demás. La verdadera ecuanimidad nace cuando nuestros corazones están abiertos y experimentamos de un modo equilibrado, amoroso y comprensivo todo lo que el mundo nos presenta. En tal caso, no tratamos de escapar del mundo en modo alguno, sino que permanecemos sentados y erguidos en medio de todo, prestando atención a lo que aparece en el momento —ya sea doloroso o placentero—, observándolo y aprendiendo de ello y descubriendo así una forma más sabia de relacionarnos con toda nuestra vida.



## EL CULTIVO DE LA PRÁCTICA COTIDIANA DE LA MEDITACIÓN

El cultivo de la práctica cotidiana constituye uno de los aspectos más importantes de la meditación. Quizás, de hacerlo así, lo primero que adviertas es que puede que el lunes seas capaz de prestar una atención perfecta a la respiración, pero el martes es una lucha y el miércoles todavía es peor, luego el jueves mejora de nuevo y el viernes resulta completamente frustrante.

Es importante que no juzgues tus meditaciones. Tu tarea consiste en sentarte sobre un cojín o una silla, aceptar cualquier cosa que se presente y familiarizarte con ella, lo que siempre será un reflejo del estado mental que experimentes en ese momento. Y aun en el caso de que, al finalizar la jornada, te sientas tan inquieto que al sentarte sólo puedas observar tres respiraciones y el resto de los veinte minutos sea una sucesión continua y caótica de pensamientos, merece la pena que lo intentes. Trata de no alentar expectativas y practica, sin que nada de lo que ocurra te desaliente, como si fuese un simple ejercicio. No olvides que la práctica de la meditación se asemeja mucho a aprender a tocar el piano. Al comienzo, todo se limita a ejercitar los dedos. Luego puedes olvidarte del ejercicio y escuchar la música que hay detrás de él. Todos hemos experimentado centenares de millones de momentos de divagación mental y es imposible, en consecuencia, cambiar ese hábito en una semana. La meditación funciona, pero requiere de un ejercicio perseverante y amable.

A continuación presentamos una serie de sugerencias que pueden ayudarte a establecer una rutina de meditación cotidiana.

Elije el momento del día que mejor te vaya y trata luego de meditar diariamente a la misma hora.

Adapta la práctica a tu propio ritmo. Las personas madrugadoras quizás quieran realizar una breve meditación antes del amanecer, mientras que otros, por el contrario, pueden preferir sentarse por la tarde o por la noche.

Busca un rincón tranquilo en el que puedas practicar cómodamente. Puede ser cualquier lugar, siempre que te permita permanecer, durante la sesión, relativamente tranquilo. Utiliza una silla, un cojín o el apoyo que mejor te sirva para mantener la postura y la conciencia meditativa.

Siéntate a diario durante quince minutos, media hora o incluso más tiempo. Hasta cinco minutos diarios tendrán efectos positivos, siempre que los emplees para sentir la respiración y prestar atención a las sensaciones corporales, los sentimientos y los pensamientos.

Utiliza, dependiendo de la situación, una u otra de las ocho modalidades de meditación que presentamos en este libro o cualquier combinación posible de todas ellas.

Puede resultar útil disponer, en tu espacio meditativo, de algunos objetos inspiradores, como alguna imagen, incienso o un libro. Y quizás quieras también, antes de emprender la práctica, leer un breve pasaje. Muchos meditadores encienden una vela como símbolo de la iluminación que supone el regalo de la conciencia.

Busca un grupo de meditación. Puedes localizarlo en iglesias, templos, grupos budistas o hindúes y diversas organizaciones seculares. Participar en uno de ellos no te convierte automáticamente en seguidor de una determinada enseñanza, tan sólo contribuye a consolidar tu práctica con el apoyo de otros meditadores.

Recuerda que la meditación no es un reto, sino una práctica para toda la vida. El trabajo con la respiración, las sensaciones corporales, los pensamientos y las energías emocionales te capacita para mantener la calma y la atención plena en cualquier situación vital.

Simplifica la práctica. El objetivo de la meditación *vipassana* no consiste en lograr una determinada experiencia, sino en cobrar conciencia de todas nuestras experiencias. Una actitud de apertura inocente te ayudará a descubrir la verdad de tu vida en el momento presente.

## RECURSOS ADICIONALES

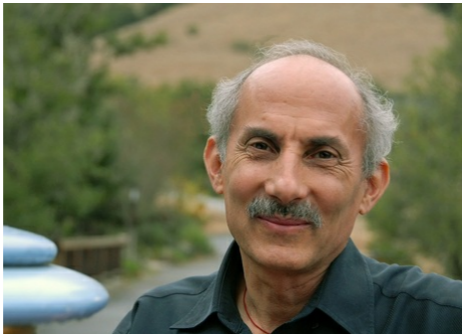
El sitio web de Jack Kornfield es:

[www.jackkornfield.org](http://www.jackkornfield.org)

Los dos centros de meditación vipassana cofundados por Jack Kornfield son:

Insight Meditation Society  
1230 Pleasant St.  
Barre, Massachusetts 01005  
[www.dharma.org/ims](http://www.dharma.org/ims)  
978 355 4378

Spirit Rock Meditation Center  
PO Box 169  
5000 Sir Francis Drake Blvd.  
Woodacre, California 94973  
[www.spiritrock.org](http://www.spiritrock.org)  
415 488 0164



JACK KORNFELD, Ph. D. (n. 16 de julio de 1945). Escritor norteamericano, doctor en psicología clínica y una de las figuras fundamentales en la introducción de la práctica del budismo en Occidente. Se formó como monje budista en Tailandia, Birmania e India. En la actualidad cuenta con más de cuarenta años de práctica meditativa y es un reconocido maestro de mindfulness y vipassana. En 1975 cofundó la Insight Meditation Society, de Barre, Massachusetts, y posteriormente el Spirit Rock Meditation Center, en Woodacre, California, donde vive con su esposa y su hija. Entre sus obras destacan: *Enseñanzas escogidas de Buda*; *Camino con corazón*; *Después del éxtasis, la colada*; *Living Dharma* y, en colaboración con Joseph Goldstein, *Vipassana*.