

Mindfulness en la vida cotidiana

Donde quiera que vayas, ahí estás



PAIDÓS

J O N K A B A T - Z I N N

Índice

Portada

Sinopsis

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

Primera parte. El esplendor del momento presente

¿Qué es la atención plena?

Simple pero no fácil

Parar

Esto es lo que hay

Captar los momentos

Tener presente la respiración

Práctica, práctica, práctica

Practicar no significa ensayar

Para practicar no es preciso abandonar el propio camino

Despertar

Mantener la sencillez

«No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear»

¿Todo el mundo puede meditar?

Elogio de la no acción

La paradoja de la no acción

No acción en acción

Practicar la no acción

La paciencia

Soltar

No juzgar

La confianza

La generosidad

Ser lo bastante fuertes como para mostrarnos débiles

Simplicidad voluntaria

La concentración

La visión

La meditación nos permite desarrollarnos como seres humanos completos

La práctica como camino

La meditación: no confundirla con el pensamiento positivo

Ir hacia dentro

Segunda parte. La esencia de la práctica

La meditación sentada

Tomar asiento

Dignidad

La postura

Qué hacer con las manos

Salir de la meditación

¿Cuánto rato es preciso meditar?

No hay una forma correcta de meditar

Una meditación sobre «¿Cuál es mi camino?»

La meditación de la montaña

La meditación del lago

La meditación andando

La meditación de pie

La meditación tumbada

Tumbarnos en el suelo por lo menos una vez al día

No practicar es practicar

La meditación de la bondad amorosa

Tercera parte. El espíritu de la atención plena

Sentados junto al fuego

Armonía

A primera hora de la mañana

El contacto directo

¿Hay algo más que le gustaría contarme?

Asumir la propia autoridad

Dondequiera que vayamos, allí estamos
Subir las escaleras
Limpiar los fogones de la cocina al ritmo de Bobby
McFerrin
¿Cuál es mi trabajo en este mundo?
El monte Análogo
La interconexión
La no agresión: ahimsa
El karma
Totalidad y unidad
Singularidad y talidad
¿Qué es esto?
El proceso de construcción del yo
El enfado
Lecciones de los platos de los gatos
La crianza de los hijos como práctica
La crianza de los hijos II
Algunos obstáculos en el camino
¿Es espiritual la práctica de la atención plena?
Epílogo
Información sobre materiales y programas KEBAP
Notas
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos
exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

La atención plena se sitúa en el corazón de la meditación budista, pero su esencia es universal y tiene un profundo beneficio práctico para todo el mundo. Con frecuencia, nuestra mente no es consciente de las múltiples posibilidades que encierra el momento presente y de su belleza única, ya que nuestra naturaleza alberga una tendencia al automatismo que nos aleja del contacto con el único tiempo que tenemos para vivir, crecer, sentir, amar, aprender y darle forma a las cosas. En este libro, Jon Kabat-Zinn nos muestra el camino para practicar la meditación y desarrollar la atención plena en nuestras propias vidas. Se dirige tanto a los que llegan a la meditación por primera vez como a aquellos practicantes experimentados, a todos aquellos que desean disfrutar de todos los momentos enriquecedores de la vida.

A Myla, Will, Naushon y Serena, dondequiera que vayáis



Agradecimientos

Me gustaría dar las gracias a Myla Kabat-Zinn, Sarah Doering, Larry Rosenberg, John Miller, Danielle Levi Alvares, Randy Paulsen, Martin Diskin, Dennis Humphrey y Ferris Urbanowski por haber leído los primeros borradores del manuscrito y por haberme transmitido sus valiosos comentarios y sus ánimos. Estoy profundamente agradecido a Trudy y a Barry Silverstein por haberme brindado la posibilidad de instalarme en su rancho de Rocky Horse durante un período intensivo de escritura, cuando el libro estaba en sus primeros estadios, así como a Jason y Wendy Cook por las aventuras del Oeste que compartimos esos maravillosos días. También deseo expresar mi agradecimiento a mis editores, Bob Miller y Mary Ann Naples, por su profundo compromiso con el trabajo bien hecho y por el placer que ha sido trabajar con ellos. Les agradezco a ellos, a la familia Hyperion, a la agente literaria Patricia van der Leun, a la diseñadora de libros Dorothy Schmiderer Baker y a la artista Beth Maynard el cuidado y la atención que han puesto en todo el proceso para que este libro pueda ver la luz.

Introducción

¿Sabe?, al final todo se reduce a esto: dondequiera que vaya, allí está. Sea lo que sea lo que termine haciendo, es lo que ha acabado haciendo. Sea lo que sea en lo que esté pensando ahora mismo, *eso* es lo que hay en su mente. Sea lo que sea lo que le ha ocurrido, ya ha ocurrido. El quid de la cuestión es: ¿cómo va a manejarlo? En otras palabras: «¿Y ahora qué?».

Nos guste o no, este momento es todo cuanto tenemos para trabajar. Sin embargo, con muchísima facilidad todos acabamos viviendo nuestras vidas como si olvidásemos momentáneamente que estamos *aquí*, donde ya estamos, y que estamos *en* lo que ya estamos. En todo momento nos encontramos en la encrucijada del aquí y del ahora. Pero, cuando surge la nube del olvido acerca de dónde estamos ahora, en ese preciso instante, nos perdemos. «¿Y ahora qué?» se convierte entonces en un auténtico problema.

Con *perdernos* quiero decir que momentáneamente dejamos de estar en contacto con nosotros mismos y con toda la gama de posibilidades que tenemos a nuestro alcance. En lugar de eso, caemos en una forma de ver, de pensar y de actuar similar a la de un robot. En esos momentos, interrumpimos el contacto con aquello que es más profundo de nosotros mismos y que nos brinda nuestras mayores oportunidades para ser creativos, aprender y crecer. Si no somos cuidadosos, esos momentos nublados pueden prolongarse y llegar a ser la mayor parte de nuestra vida.

Para permitirnos estar verdaderamente en contacto con donde ya estamos, dondequiera que sea, tenemos que hacer una pausa en nuestra experiencia, lo suficientemente larga como para permitir que el momento presente pueda penetrar en nosotros; lo suficientemente larga como para poder *sentir* verdaderamente el momento presente, verlo en su totalidad, sostenerlo en la conciencia y, de ese modo, llegar a conocerlo y comprenderlo mejor. Sólo entonces podremos aceptar la verdad de este momento de nuestra vida, aprender de él y seguir adelante. Sin embargo, muy a menudo estamos preocupados por el pasado, por lo que ya ha ocurrido, o bien por el futuro que está por llegar. Buscamos algún otro lugar en el que estar, con la esperanza de que allí las cosas serán mejores, más alegres, más como queremos que sean o como solían ser. La mayor parte del tiempo somos sólo parcialmente conscientes de esta tensión interna, si es que lo somos. Es más, también somos sólo parcialmente conscientes, en el mejor de los casos, de lo que estamos haciendo exactamente en nuestra vida o con ella, y de los efectos que nuestras acciones y, más sutilmente, nuestros pensamientos tienen en lo que vemos y dejamos de ver, en lo que hacemos y dejamos de hacer.

Por ejemplo, en general, de forma muy inconsciente, suponemos que lo que pensamos —las ideas y opiniones que tenemos en un momento determinado— son *la verdad* acerca de lo que hay *ahí fuera*, en el mundo, y *aquí dentro*, en nuestras mentes. Sin embargo, la mayoría de las veces esto no es así.

Pagamos un precio muy alto por esta suposición errónea y no examinada, por el hecho de no tener en cuenta, de forma casi deliberada, la riqueza de nuestros momentos presentes. Esto tiene secuelas, que se van acumulando silenciosamente e influyen en nuestras vidas

sin que lo advirtamos ni seamos capaces de hacer nada al respecto. Puede que casi nunca estemos donde realmente estamos, que casi nunca estemos en contacto con todas nuestras posibilidades. Por el contrario, nos encerramos en una ficción personal, según la cual ya sabemos quiénes somos, ya sabemos dónde estamos y adónde nos dirigimos, ya sabemos qué está ocurriendo; y mientras tanto permanecemos envueltos en un velo de pensamientos, fantasías e impulsos, la mayoría de ellos relacionados con el pasado y el futuro, con lo que deseamos y nos gusta y con lo que tememos y no nos gusta, que se prolongan continuamente y nos impiden ver en qué dirección vamos y el suelo que pisamos.

El libro que tiene en las manos trata sobre cómo despertar de tales sueños y de las pesadillas en las que suelen convertirse. El hecho de no saber siquiera que estamos soñando es lo que los budistas denominan *ignorancia*, o inconsciencia. Estar en contacto con este *no saber* es lo que se llama *atención plena*. El trabajo que hay que hacer para despertar de tales sueños es el trabajo de la meditación, del cultivo sistemático del estado despierto, de ser consciente del momento presente. Este despertar va acompañado de lo que podríamos denominar *sabiduría*, la capacidad de ver con mayor profundidad las causas, los efectos y la interconexión de las cosas, de modo que dejamos de estar atrapados en una realidad gobernada por los sueños que nosotros mismos hemos creado. Para encontrar el camino que debemos seguir, deberemos prestar más atención al momento presente. Éste es el único momento del que disponemos para vivir, crecer, sentir y cambiar. Deberemos tomar más conciencia y precavernos del poder que ejercen sobre nosotros la Escila y la Caribdis del pasado y del futuro, así como del mundo irreal que nos ofrecen como sustituto de nuestra vida.

Cuando hablamos de meditación es importante que sepamos que no se trata de una actividad críptica y misteriosa, como a veces se piensa en la cultura popular. Meditar no significa convertirse en una especie de zombi, vegetal, narcisista egocéntrico, holgazán, colgado, sectario, devoto, místico o filósofo oriental. La meditación consiste simplemente en ser nosotros mismos y tener un cierto conocimiento acerca de quiénes somos. Consiste en llegar a darnos cuenta de que, nos guste o no, estamos en un camino, el camino de nuestra vida. La meditación puede ayudarnos a ver que este camino al que llamamos *vida* tiene una dirección y siempre se está desplegando, momento a momento; que lo que ocurre ahora, en este momento, influye en lo que ocurre a continuación.

Si lo que ocurre ahora influye en lo que ocurre a continuación, quizá tenga sentido echar un vistazo a nuestro alrededor de vez en cuando para poder estar más en contacto con lo que está ocurriendo ahora, para poder orientarnos tanto interna como externamente y percibir con claridad el camino que estamos recorriendo realmente y la dirección en la que estamos yendo. Si lo hacemos, es posible que esto nos permita trazar un recorrido que sea más fiel a nuestro ser interior: un camino del alma, un camino con corazón, *nuestro* Camino, con *C* mayúscula. Si no, el impulso de nuestra inconsciencia del momento presente simplemente determina el momento siguiente. Así, los días, los meses y los años pasan rápidamente sin que nos demos cuenta, sin que los aprovechemos, sin que los valoremos.

Con demasiada facilidad podemos permanecer en una especie de pendiente resbaladiza cubierta de niebla que conduce directamente a la tumba; o bien despertarnos, en la claridad que en ocasiones precede al momento de la muerte y que despeja toda niebla, y darnos cuenta de que

lo que habíamos pensado durante todos esos años acerca de cómo debíamos vivir nuestra vida y lo que era importante eran, en el mejor de los casos, medias verdades no examinadas basadas en el miedo o la ignorancia, meras ideas personales que constreñían la vida y que no eran, ni mucho menos, ni la verdad ni la forma como nuestra vida tenía que ser.

Nadie puede hacer el trabajo de despertar por nosotros, aunque nuestra familia y nuestros amigos a veces intentan desesperadamente llegar a nosotros para ayudarnos a ver las cosas con mayor claridad o a liberarnos de nuestra ceguera. Pero despertar es, en última instancia, algo que sólo nosotros podemos hacer. Al fin y al cabo, dondequiera que vaya, allí estará. Es *su* propia vida la que se está desplegando.

Al final de una larga vida dedicada a enseñar la práctica de la atención plena, Buda, que probablemente tenía algunos discípulos que albergaban la esperanza de que éste les ayudaría a encontrar su propio camino, dijo a sus discípulos, a modo de resumen: «Sed vuestra propia luz».

En mi libro anterior, *Vivir con plenitud las crisis*, intenté presentar el camino de la atención plena de un modo que fuera accesible al público en general, para que no pareciese algo tan budista o místico, sino sensato. La atención plena tiene que ver, ante todo, con la atención y la conciencia, que son dos cualidades humanas universales. Pero en nuestra sociedad tendemos a dar por sentadas estas capacidades y no pensamos en cultivarlas de una forma sistemática para comprendernos a nosotros mismos y desarrollar sabiduría. La meditación es el proceso por medio del que hacemos más profundas nuestra atención y nuestra conciencia; las afinamos y les damos una aplicación práctica y más amplia en nuestra vida.

Vivir con plenitud las crisis puede concebirse como una especie de carta de navegación; está dirigido a personas que se enfrentan al dolor físico o emocional o que sienten el impacto del exceso de estrés. El objetivo del libro era desafiar al lector a darse cuenta, a través de su experiencia directa de prestar atención a cosas que con muchísima frecuencia pasamos por alto, que pueden haber motivos muy reales para integrar la atención plena en nuestra vida.

No es que yo sugiriese en el libro que la atención plena es una especie de panacea para los problemas a los que nos enfrentamos en nuestra vida. Ni mucho menos. No tengo soluciones mágicas y, sinceramente, tampoco las busco. Una vida plena está pintada con grandes pinceladas. Son muchos los caminos que pueden conducir a la comprensión y a la sabiduría. Las necesidades que debemos satisfacer y las cosas que merece la pena perseguir a lo largo de la vida son distintas para cada uno de nosotros. Cada uno debe trazar su propio recorrido, que tiene que adaptarse a aquello para lo que uno está preparado.

Sin duda, uno tiene que estar preparado para la meditación. Tiene que llegar a ella en el momento preciso de su vida, cuando está dispuesto a escuchar con atención su propia voz, su propio corazón, su propia respiración, para estar presente para ellos y con ellos, sin tener que ir a ningún lado ni hacer nada mejor ni de forma distinta. Esto no es nada fácil.

Escribí *Vivir con plenitud las crisis* pensando en las personas que llegaban a nuestra Clínica de Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Lo que me impulsó a escribirlo fueron las sorprendentes transformaciones, tanto a nivel mental como corporal, que muchas personas decían experimentar cuando dejaban de intentar cambiar los graves problemas que les habían llevado a la clínica y se comprometían a

seguir durante ocho semanas la disciplina intensiva de abrirse y escuchar que caracteriza la práctica de la atención plena.

Al tratarse de una carta de navegación, en *Vivir con plenitud las crisis* tenía que proporcionar detalles suficientes como para que alguien que se encontraba en una situación desesperada pudiera seguir su recorrido con cuidado. Debía tener presentes las acuciantes necesidades de las personas con problemas médicos graves y que padecen dolor crónico, así como de aquellos que están sometidos a distintos tipos de situaciones estresantes. Por consiguiente, tenía que incluir mucha información relativa al estrés y a la enfermedad, a la salud y a la curación, así como instrucciones detalladas sobre cómo meditar.

Este libro es diferente. Permite acceder de forma rápida y fácil a la esencia de la meditación basada en la atención plena y sus aplicaciones. Está pensado para personas cuyas vidas pueden estar o no dominadas por los problemas inmediatos del estrés, el dolor y la enfermedad. Está dirigido, en especial, a aquellas personas que son reacias a implicarse en programas de meditación demasiado estructurados y a personas a las que no les gusta que les digan lo que deben hacer pero que sienten la suficiente curiosidad por la atención plena y su importancia como para intentar estructurar las cosas por sí mismas con la ayuda de algunos consejos y sugerencias.

Al mismo tiempo, este libro también está dirigido a aquellos que ya están practicando la meditación y desean ampliar, intensificar y reforzar su compromiso de vivir la vida con mayor conciencia y visión profunda. Por medio de breves capítulos, este libro se centra en el espíritu de la atención plena, tanto en lo relativo a los intentos formales de practicar como a los esfuerzos para llevarla a todos los aspectos de nuestra vida cotidiana. Cada capítulo

constituye una imagen fugaz que podemos vislumbrar a través de una de las múltiples facetas del diamante de la atención plena. Los capítulos están relacionados entre sí por medio de diminutas rotaciones del diamante. Unos pueden parecerse a otros, pero a pesar de la semejanza cada faceta es diferente, única.

Esta exploración del diamante de la atención plena está dirigida a todos aquellos que desean recorrer un camino que conduzca a una mayor cordura y sabiduría en sus vidas. Deben estar dispuestos a mirar con profundidad los momentos presentes que viven, con independencia de lo que contengan, con un espíritu de generosidad, amabilidad hacia uno mismo y apertura hacia lo que podría ser posible.

En la primera parte se exploran las razones y los antecedentes que nos pueden llevar a practicar la atención plena o a profundizar en ella. Invita al lector a experimentar con el hecho de introducir la atención plena en su vida de distintas maneras. En la segunda parte se exploran algunos aspectos básicos de la práctica formal. Con *práctica formal* me refiero a los períodos concretos de tiempo durante los que dejamos deliberadamente de hacer otras actividades y practicamos métodos concretos que permiten cultivar la atención plena y la concentración. En la tercera parte se exploran una serie de aplicaciones y perspectivas sobre la atención plena. En las tres partes, algunos capítulos terminan con propuestas explícitas para incorporar aspectos formales e informales de práctica de la atención plena en la propia vida. Se encuentran bajo el encabezado *PROPUESTA*.

Este libro contiene instrucciones suficientes como para que uno pueda empezar a meditar solo, sin que sea necesario utilizar otros materiales y soportes. Sin embargo, al principio, a muchas personas les resulta útil utilizar cintas de audio. Sienten que son un apoyo para la disciplina

diaria de la práctica meditativa formal y los usan como una guía hasta que recuerdan las instrucciones, le cogen el tranquillo a la meditación y desean empezar a practicar solas. Otras personas se encuentran con que, incluso después de años de práctica, les es útil utilizar las cintas de vez en cuando.

Primera parte

El esplendor del momento presente

Sólo amanece el día para el que estamos despiertos.

HENRI DAVID THOREAU, *Walden*



¿Qué es la atención plena?

La atención plena es una antigua práctica budista que tiene una profunda relevancia para nuestra vida actual. Esta relevancia no tiene nada que ver con el budismo *per se* ni con hacerse budista, sino con el hecho de despertar y de vivir en armonía con nosotros mismos y con el mundo. Guarda relación con examinar quiénes somos y con cuestionar nuestra visión del mundo y el lugar que ocupamos en el mismo, así como con el hecho de cultivar la capacidad de apreciar la plenitud de cada momento que estamos vivos. Pero, ante todo, tiene que ver con el hecho de estar en contacto.

Desde la perspectiva budista, se considera que el estado de conciencia que tenemos durante las horas de vigilia es extremadamente limitado y limitador, en muchos aspectos más parecido a un prolongado sueño que a un auténtico estado despierto. La meditación nos ayuda a despertar de este sueño caracterizado por el funcionamiento automático y la inconsciencia, que nos brinda la posibilidad de vivir nuestras vidas teniendo acceso a todo el espectro de nuestras posibilidades conscientes e inconscientes. Los sabios, los yoguis y los maestros zen han estado explorando este territorio de forma sistemática durante miles de años; a lo largo del proceso han aprendido algo que ahora puede ser

profundamente beneficioso para Occidente, para equilibrar nuestra tendencia cultural a querer controlar y dominar la naturaleza en lugar de reconocer que somos una parte íntima de ella. Su experiencia colectiva sugiere que al investigar interiormente nuestra propia naturaleza como seres y, especialmente, la naturaleza de nuestra mente a través de una autoobservación sistemática y cuidadosa, puede que lleguemos a experimentar mayor satisfacción, armonía y sabiduría en nuestra vida. También nos proporciona una visión del mundo complementaria a la visión predominantemente reduccionista y materialista imperante actualmente en el pensamiento y las instituciones occidentales. Pero esta visión no es ni particularmente *oriental* ni mística. Thoreau percibió el mismo problema en nuestro estado mental ordinario en Nueva Inglaterra en 1846 y escribió con gran pasión acerca de sus funestas consecuencias.

Se dice que la atención plena es la esencia de la meditación budista. La atención plena es, fundamentalmente, un concepto sencillo. Su poder yace en el hecho de practicarla y aplicarla. *Atención plena* significa prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Este tipo de atención permite desarrollar una mayor conciencia, claridad y aceptación de la realidad del momento presente. Nos despierta para que podamos darnos cuenta de que nuestras vidas sólo se despliegan en momentos. Si durante la mayoría de esos momentos no estamos plenamente presentes, es posible no sólo que nos perdamos aquello que es más valioso de nuestra vida, sino también que no nos percatemos de la riqueza y la profundidad de nuestras posibilidades de crecimiento y transformación.

El hecho de que la conciencia del momento presente sea reducida genera inevitablemente otros problemas, por medio de nuestras acciones y comportamientos inconscientes y automáticos, que están motivados por temores e inseguridades profundamente arraigados en nosotros. Si no nos ocupamos de ellos, estos problemas tienden a exacerbarse con el tiempo, y finalmente pueden dejarnos con una sensación de estancamiento y de desconexión. Con el tiempo, puede que acabemos perdiendo la confianza en nuestra capacidad de redirigir nuestras energías de un modo que conduzca a una mayor satisfacción y felicidad, y quizá también a una mayor salud.

La atención plena nos brinda una vía sencilla pero muy potente para salir del estancamiento y recuperar el contacto con nuestra sabiduría y nuestra vitalidad. Es una forma de hacernos cargo de la dirección y la calidad de nuestra propia vida, incluidas las relaciones familiares, nuestra relación con el trabajo y con el mundo más amplio y el planeta y, fundamentalmente, nuestra relación con nosotros mismos como personas.

La puerta de acceso a este camino, que es un elemento básico del budismo, el taoísmo y el yoga y que encontramos también en la obra de personas como Emerson, Thoreau y Whitman, así como en la sabiduría de los indios norteamericanos, es apreciar el momento presente y cultivar una relación íntima con el mismo, a través de prestarle atención de forma continua, con delicadeza y discernimiento. Es justo lo opuesto de dar la vida por sentada.

El hábito de descuidar nuestros momentos presentes en favor de otros que todavía están por llegar conduce directamente a una falta de conciencia que lo impregna todo, a no percibir la red de la vida en la que nos encontramos. Esto incluye el hecho de no ser conscientes

ni comprender nuestra propia mente ni cómo esta influye en nuestras percepciones y en nuestras acciones. También limita gravemente nuestra perspectiva acerca de lo que significa ser una persona y de cómo estamos conectados los unos con los otros y con el mundo que nos rodea. La religión ha sido tradicionalmente el ámbito de tales indagaciones fundamentales dentro de un marco espiritual, pero la atención plena tiene poco que ver con la religión, salvo en el sentido más básico de la palabra, en cuanto que intento de apreciar el profundo misterio de estar vivo y de reconocer que estamos vitalmente conectados a todo lo que existe.

Cuando nos comprometemos a prestar atención de una forma abierta —sin dejarnos atrapar por lo que nos gusta o nos disgusta, nuestros prejuicios y opiniones, nuestras proyecciones y expectativas— nuevas posibilidades se abren ante nosotros y se nos presenta una oportunidad para liberarnos de la camisa de fuerza de la inconsciencia.

Me gusta pensar en la atención plena como el arte de vivir de forma consciente. No es preciso ser budista ni un yogui para practicarla. De hecho, si sabe algo acerca del budismo, sabrá que lo más importante es ser uno mismo y no intentar convertirse en nada que uno no sea ya. El budismo tiene que ver, esencialmente, con estar en contacto con nuestra naturaleza más profunda y con permitir que esta pueda emerger y fluir en nosotros sin trabas. Tiene que ver con despertar y con ver las cosas tal cual son. De hecho, la palabra *buda* significa simplemente «el que ha despertado a su propia naturaleza auténtica».

Así pues, la atención plena no va a entrar en conflicto con ninguna creencia o tradición —ya sea religiosa o científica, por decir algo— ni va a intentar vendernos nada, y mucho menos un nuevo sistema de creencias o ideología. Es simplemente una forma práctica de estar más en

contacto con la plenitud de nuestro ser por medio de un proceso sistemático de autoobservación, de autoindagación y de acción atenta. No hay nada de frío, analítico o insensible en ella. En general la práctica de la atención plena se caracteriza por la amabilidad y la capacidad de apreciar, así como por ser fuente de nutrición. De hecho, también se la podría llamar *corazón pleno*.

*

Un estudiante dijo una vez: «Cuando era budista, volvía locos a mis padres y amigos, pero cuando soy un buda nadie se altera lo más mínimo».



Simple pero no fácil

Si bien es posible que la práctica de la atención plena sea simple, eso no significa necesariamente que sea fácil. La atención plena requiere esfuerzo y disciplina, por el simple motivo de que las fuerzas que actúan en contra de nuestra capacidad de prestar atención plena —es decir, nuestra inconsciencia y nuestro comportamiento automático habituales— son extremadamente tenaces. Son tan intensas y están tan fuera del ámbito de nuestra conciencia que es necesario que tengamos un compromiso interno y que hagamos un cierto tipo de trabajo para poder seguir adelante con nuestros intentos de captar los momentos de forma consciente y de mantener la atención plena. Pero se trata de un trabajo intrínsecamente satisfactorio, porque nos pone en contacto con muchos aspectos de nuestra vida que habitualmente pasamos por alto o nos perdemos.

También es un trabajo esclarecedor y liberador. Es esclarecedor en el sentido de que nos permite literalmente ver con mayor claridad y, por consiguiente, llegar a comprender con más profundidad aspectos de nuestra vida con los que no estábamos en contacto o que no estábamos dispuestos a mirar. Esto puede incluir el hecho de tener que afrontar emociones profundas —como tristeza, heridas, enfado y miedo— que quizá no nos solamos permitir

sostener en la conciencia o expresar de manera consciente. La atención plena también puede ayudarnos a apreciar sentimientos tales como la alegría, la tranquilidad y la felicidad, que suelen pasar de forma fugaz y sin ser reconocidos. Es un trabajo liberador en el sentido de que conduce a nuevas maneras de estar en nuestra propia piel y en el mundo, que pueden liberarnos de las pautas en las que caemos con tanta frecuencia. También es un trabajo que nos dota de poder, porque el hecho de prestar atención de este modo permite acceder a reservas muy profundas de creatividad, de inteligencia, de imaginación, de claridad, de determinación, de capacidad de elección y de sabiduría que tenemos en nuestro interior.

En particular, tendemos a no ser conscientes de que estamos pensando prácticamente todo el tiempo. La incesante corriente de pensamientos que fluye por nuestra mente nos deja muy pocos descansos para experimentar el silencio interior. Y dejamos muy poco espacio para simplemente ser, sin tener que correr de aquí para allá haciendo cosas constantemente. Con demasiada frecuencia no llevamos a cabo nuestras acciones de una manera consciente, sino que nos dejamos arrastrar; actuamos llevados por los impulsos y pensamientos totalmente ordinarios que corren por nuestra mente como un río, cuando no como una cascada. Nos quedamos atrapados en ese torrente, que acaba inundando nuestras vidas y nos lleva a lugares a los que quizá no deseábamos ir o a los que quizá ni sabíamos que nos dirigíamos.

Meditar significa aprender a salir de esta corriente; significa sentarnos a su orilla, escucharla, aprender de ella y, a continuación, utilizar su energía para que, en lugar de dominarnos, nos sirva de guía. Este proceso no ocurre por sí solo como por arte de magia. Requiere energía. A este

esfuerzo de cultivar nuestra capacidad de estar en el momento presente lo denominamos *práctica* o *práctica meditativa*.

*

Pregunta: ¿Cómo puedo solucionar un problema que está completamente por debajo del nivel de mi conciencia?

Nisargadatta: Siendo tú mismo [...] observándote durante tu vida cotidiana con un interés despierto, con la intención de comprender más que de juzgar, aceptando plenamente lo que emerja, sea lo que sea, por el mero hecho de que ya está ahí; de este modo fomentas que lo profundo emerja a la superficie y enriquezca tu vida y tu conciencia con sus energías hasta el momento cautivas. Éste es el gran trabajo de la conciencia: elimina obstáculos y libera energías por medio de la comprensión de la naturaleza de la vida y de la mente. La inteligencia es la puerta de acceso a la libertad y la atención despierta es la madre de la inteligencia.

NISARGADATTA MAHARAJ, *Yo soy eso*



Parar

La gente piensa que la meditación es una especie de actividad especial, pero esto no es del todo correcto. La meditación es la simplicidad misma. A modo de broma, a veces decimos: «No te quedes ahí haciendo algo, ¡siéntate!». Pero la meditación tampoco consiste sólo en sentarse. Consiste en parar y estar presentes, eso es todo. Generalmente, corremos de aquí para allá haciendo cosas. ¿Es usted capaz de hacer una parada en su vida, aunque sea siquiera un instante? ¿Podría ser *este* momento? ¿Qué ocurriría si lo hiciera?

Una buena manera de detener toda esta actividad es pasar al *modo orientado a ser* durante unos instantes. Piense en sí mismo como un testigo eterno, como si fuese imperecedero. Límitese a observar este momento, sin intentar cambiarlo lo más mínimo. ¿Qué está ocurriendo? ¿Qué siente? ¿Qué ve? ¿Qué oye?

Lo más curioso de detenernos es que en cuanto lo hacemos, allí estamos. Las cosas se simplifican. En cierto modo, es como si muriésemos y el mundo siguiera su curso. Si realmente muriésemos, todas nuestras responsabilidades y obligaciones desaparecerían de inmediato. Lo que quedara de ellas se resolvería de algún modo sin nosotros. Nadie puede hacerse cargo de nuestros propios asuntos. Se extinguirían o se irían agotando con nosotros, del mismo modo que ha ocurrido con los asuntos de toda persona que ha muerto. Así pues, no necesitamos preocuparnos por ellos en términos absolutos.

Si esto es así, quizá no sea preciso hacer esa otra llamada ahora mismo, aunque creamos que sí. Quizá no necesitemos leer algo ahora mismo, o hacer otro recado más. Al tomarnos unos instantes para *morir deliberadamente* a las prisas que nos impone el tiempo mientras seguimos estando vivos, nos liberamos y disponemos de tiempo para el presente. Al *morir* ahora de este modo, podemos llegar a estar más vivos ahora. Esto es lo que nos brinda el hecho de parar. No hay nada de pasivo en ello. Y cuando decidimos hacer algo, lo hacemos de otra forma, porque hemos parado. Parar hace que la acción resulte más vívida, sea más rica, tenga más textura. Nos ayuda a observar con perspectiva todas las cosas que nos preocupan y nos hacen sentir incompetentes. Nos sirve de guía.



PROPUESTA: Intente parar, permanecer sentado y tomar conciencia de su respiración de vez en cuando a lo largo del día. Puede ser durante cinco minutos, o incluso cinco segundos. Déjelo todo para aceptar plenamente el momento presente, incluso cómo se está sintiendo y lo que percibe que está ocurriendo. Durante estos instantes, no intente cambiar nada en absoluto, límitese a respirar y a soltar. Respire y permita que las cosas sean. Muera al hecho de tener que conseguir que algo sea distinto en este instante; mentalmente y de corazón, permita que este momento sea exactamente como es y permítase ser exactamente como es. A continuación, cuando se sienta preparado, muévase en la dirección que su corazón le indique, con atención plena y con determinación.



Esto es lo que hay

En un chiste gráfico que vi publicado en el periódico *New Yorker* aparecen dos monjes budistas, uno joven y otro viejo, vestidos con hábitos y con la cabeza rapada, sentados en el suelo uno junto al otro con las piernas cruzadas. El joven está mirando algo socarronamente al viejo, que también le está mirando y le dice: «A continuación no ocurre nada. Esto es lo que hay».

Y así es. Por lo general, cuando emprendemos algo, lo más natural es que esperemos que nuestros esfuerzos tengan un resultado positivo. Queremos ver resultados, aunque se trate sólo de una sensación agradable. La única excepción que me viene a la mente es la meditación. La meditación es la única actividad humana intencional y sistemática que, en el fondo, consiste en *no* intentar mejorarnos a nosotros mismos ni llegar a ningún otro lugar, sino simplemente en darnos cuenta de dónde estamos. Quizá su valor radique precisamente en esto. Quizá todos necesitemos hacer algo en nuestras vidas por el simple hecho de hacerlo.

Aunque en realidad no es muy preciso llamar a la meditación *actividad* o decir que consiste en *hacer*. Sería más acertado decir que la meditación es *ser*. Cuando comprendemos que «Esto es lo que hay», podemos soltar el pasado y el futuro y despertar a lo que somos ahora mismo, en este preciso instante.

La gente no suele entender esto de una forma inmediata. Quieren meditar para relajarse, para experimentar estados especiales, para llegar a ser mejores personas, para reducir el estrés o el dolor, para dejar atrás viejos hábitos y patrones, para llegar a ser libres o para iluminarse. Todas éstas son razones válidas para empezar a practicar la meditación; pero si esperamos que esas cosas ocurran por el simple hecho de que estamos meditando constituirán también un escollo. Nos quedaremos atrapados en querer tener una *experiencia especial* o buscando indicios de que estamos realizando progresos, y si no sentimos algo especial en breve, puede que empecemos a dudar del camino que hemos elegido o a preguntarnos si lo estamos *haciendo bien*.

En la mayoría de los ámbitos del aprendizaje, esto es perfectamente razonable. Evidentemente, antes o después, tenemos que poder ver que estamos haciendo algún progreso para perseverar en algo. Pero la meditación es diferente. Desde la perspectiva de la meditación, todo estado es un estado especial, todo momento es un momento especial.

Cuando dejamos de querer que ocurra alguna otra cosa en este instante, estamos dando un paso muy profundo hacia ser capaces de ir al encuentro de lo que hay aquí y ahora. Si tenemos la esperanza de llegar a algún lugar concreto o de desarrollarnos de un modo determinado, sólo podremos dar ese paso desde el lugar donde nos encontramos. Si no sabemos realmente dónde nos encontramos —un conocimiento que procede directamente del cultivo de la atención plena—, es posible que sólo estemos caminando en círculos, a pesar de todos nuestros esfuerzos y expectativas. Así pues, en la práctica meditativa, la mejor manera de llegar a algún lugar es dejar de intentar llegar a algún lugar.

*

Si tu mente no está enturbiada por cosas innecesarias, ésta es la mejor época de tu vida.

WU-MEN



PROPUESTA: De vez en cuando, intente decirse, a modo de recordatorio: «Esto es lo que hay». Observe si hay algo a lo que esta frase no pueda aplicarse. Recuérdesse también a sí mismo que la aceptación del momento presente no tiene nada que ver con el hecho de resignarse ante lo que está ocurriendo. Simplemente significa reconocer de forma clara que *lo que está ocurriendo está ocurriendo*. La aceptación no nos indica qué hacer. Lo que ocurra a continuación, lo que elijamos hacer, debe proceder de nuestra comprensión del momento presente. Si lo desea, puede intentar actuar a partir del reconocimiento profundo de que «Esto es lo que hay». ¿Influye de algún modo este reconocimiento en cómo usted elige proceder o responder? ¿Puede contemplar que, de una forma muy real, *éste* puede ser verdaderamente el mejor momento, la mejor época de su vida? Si así fuera, ¿qué significaría para usted?



Captar los momentos

La mejor manera de captar momentos es prestar atención. Así es como cultivamos la atención plena. *Atención plena* significa estar despierto. Significa saber qué estamos haciendo. Pero cuando empezamos a fijarnos en lo que está tramando nuestra mente, por ejemplo, suele ocurrir que rápidamente volvemos a caer en la inconsciencia, volvemos a funcionar con el modo de piloto automático y nos desconectamos de lo que estamos haciendo. Estos lapsus de conciencia los suele provocar el torbellino de insatisfacción que surge con relación a algo que estamos viendo o sintiendo en un momento determinado y que no nos gusta; a partir de este torbellino emerge el deseo de que algo sea distinto, de que las cosas cambien.

Puede observar por sí mismo el hábito que tiene la mente de huir del momento presente. Simplemente intente centrar y mantener la atención en algún objeto durante un breve período de tiempo. Descubrirá que, para cultivar la atención plena, quizá tenga que recordarse una y otra vez que quiere estar despierto y consciente. Lo hacemos recordándonos a nosotros mismos: «Mira, siente, permanece presente». Así de sencillo... regresamos al

objeto, momento tras momento; permanecemos conscientes durante un período formado por una serie de momentos eternos; estamos aquí, ahora.



PROPUESTA: Intente preguntarse en este instante: «¿Estoy despierto?». «¿Dónde está mi mente ahora mismo?»



Tener presente la respiración

Resulta muy útil tener un soporte en el que centrar la atención, un ancla que nos mantenga amarrados en el momento presente y que nos ayude a regresar cuando la mente empiece a vagabundear. La respiración es un soporte excelente. Puede convertirse en una verdadera aliada. Al llevar la atención a nuestra respiración, nos recordamos a nosotros mismos que ahora mismo estamos aquí. Así pues, ¿por qué no permanecer plenamente despiertos para captar cualquier cosa que ya esté ocurriendo?

La respiración nos puede ayudar a captar momentos. Es sorprendente que no haya más gente que sepa esto. Después de todo, la respiración siempre está aquí, justo delante de nuestras narices. Sería lógico que, aunque fuera por casualidad, nos hubiésemos dado cuenta de su utilidad en un momento u otro. Incluso tenemos la expresión: «No he tenido siquiera un momento para respirar», que nos da una pista de que los momentos y la respiración pueden estar conectados de una manera interesante.

Para utilizar la respiración con el fin de cultivar la atención plena, simplemente conecte con la sensación de respirar. Sienta cómo el aire entra en el cuerpo y cómo el aire sale del cuerpo. Eso es todo. Perciba la respiración. Respire y sepa que está respirando. Esto no significa respirar profundamente o forzar la respiración, ni tampoco intentar sentir algo

especial o preguntarse si lo está haciendo bien. Tampoco significa pensar acerca de la respiración. Se trata de tomar conciencia de la respiración mientras entra y sale del cuerpo de forma directa, desnuda.

Este ejercicio no tiene por qué durar mucho. Utilizar la respiración para regresar al momento presente no requiere tiempo, simplemente un cambio en la atención. Sin embargo, si se regala un poco de tiempo para ir hilando momentos de conciencia, respiración a respiración, momento a momento, le esperan grandes aventuras.



PROPUESTA: Intente permanecer con toda la inspiración a medida que entra en el cuerpo, y con toda la espiración a medida que sale, manteniendo la mente abierta y libre durante sólo este instante, durante sólo esta respiración. Deje a un lado toda idea de querer llegar a algún lugar o de querer que algo ocurra. Simplemente regrese una y otra vez a la respiración cuando la mente vagabundee, hilando momentos de atención plena, respiración tras respiración. Inténtelo de vez en cuando mientras lee este libro.

*

Kabir dice: Dime, estudiante, ¿qué es Dios?
Dios es la respiración que hay dentro de la respiración.

KABIR



Práctica, práctica, práctica

El hecho de perseverar ayuda. A medida que nos vamos haciendo amigos de la respiración, lo primero que vemos es que la inconsciencia está por todas partes. La respiración nos enseña que la inconsciencia no sólo acompaña al territorio, sino que es el territorio. Lo hace mostrándonos, una y otra vez, que permanecer con la respiración no es fácil, aunque queramos hacerlo. Un sinfín de cosas interfieren, nos arrastran, nos impiden concentrarnos. Vemos que con los años la mente se ha ido abarrotando, como un desván, de bolsas viejas y de trastos. El mero hecho de saber esto ya es un gran paso en la dirección correcta.



Practicar no significa ensayar

Con la palabra *práctica* designamos el cultivo de la atención plena, pero esta palabra no se usa en el sentido habitual de ensayo repetitivo que nos permite ir mejorando para que una actuación o una competición nos salgan lo mejor posible.

Practicar la atención plena significa comprometernos plenamente a estar presentes a cada momento. No se trata de una *actuación*. El único momento que existe es éste. No intentamos mejorar ni llegar a ningún otro lugar. No tratamos de alcanzar siquiera comprensiones profundas ni visiones especiales. Tampoco nos forzamos a dejar de juzgarnos, calmarnos o relajarnos. Y, por supuesto, no fomentamos el ensimismamiento ni el egocentrismo. Simplemente nos invitamos a interactuar con el momento presente con plena conciencia, con la intención de encarnar lo mejor que podamos la calma, la atención plena y la ecuanimidad aquí y ahora mismo.

Evidentemente, con la práctica regular y con el esfuerzo correcto —es decir, firme pero afectuoso—, la calma, la atención plena y la ecuanimidad se irán desarrollando y haciendo más profundas por sí solas, a raíz de nuestro compromiso de morar en la quietud y de observar sin reaccionar y sin juzgar. Las comprensiones directas, la visión profunda y las experiencias de quietud y de alegría, acaban llegando. Pero decir que practicamos para que estas experiencias ocurran o decir que el hecho de tener más es mejor que tener menos sería incorrecto.

El espíritu de la atención plena consiste en practicar por el mero hecho de practicar; en recibir cada momento tal como viene —ya sea agradable o desagradable, bueno o malo, bonito o feo— y trabajar con eso porque es lo que está presente ahora. Con esta actitud, la vida misma se convierte en práctica. Entonces, sería más apropiado decir que en lugar de hacer una práctica, la práctica nos hace a nosotros, que la vida misma se convierte en nuestra maestra de meditación y en nuestra guía.



Para practicar no es preciso abandonar el propio camino

Los dos años que Henri David Thoreau pasó en la laguna de Walden fueron, ante todo, un experimento personal de atención plena. Eligió arriesgar su vida para deleitarse con la maravilla y la simplicidad de los momentos presentes. Pero para practicar la atención plena no es preciso abandonar el propio camino ni encontrar algún lugar especial. Basta con dejar un poco de tiempo en nuestra vida para la quietud y para lo que llamamos *no acción* y, entonces, conectar con la respiración.

En nuestra respiración se encuentra la laguna de Walden en su totalidad. El milagro del cambio de las estaciones está en la respiración; nuestros padres e hijos están en la respiración; nuestro cuerpo y nuestra mente están en la respiración. La respiración es la corriente que conecta cuerpo y mente, que nos conecta con nuestros padres e hijos, que conecta nuestro cuerpo con el cuerpo del mundo exterior. Es la corriente de la vida. En este arroyo no hay sino peces dorados. Todo cuanto necesitamos para verlos con claridad es la lente de la conciencia.

El tiempo no es sino el arroyo en el que voy a pescar. Bebo en él, pero mientras bebo, veo el fondo arenoso y advierto lo poco somero que es. Su delgada corriente se desliza, pero la eternidad permanece. Querría beber en lo profundo, pescar en el cielo, cuyo fondo está empedrado de estrellas.

THOREAU, *Walden*

*

En la eternidad hay, en efecto, algo verdadero y sublime. Pero todos estos tiempos y lugares y ocasiones están aquí y ahora. Dios mismo culmina en el momento presente, y nunca será más divino en el intervalo de todas las épocas.

THOREAU, *Walden*



Despertar

Empezar a practicar la meditación formal reservando un poco de tiempo para ello todos los días no significa que ya no podamos pensar o que ya no podamos ir de aquí para allá o hacer cosas. Significa que es más probable que sepamos qué estamos haciendo, porque nos habremos detenido un momento a observar, escuchar y comprender.

Thoreau vio esto con muchísima claridad en la laguna de Walden. Su mensaje final fue: «Sólo amanece el día para el que estamos despiertos». Si queremos captar la realidad de nuestra vida mientras la vivimos, deberemos despertar a nuestros momentos. De lo contrario, días enteros, incluso una vida entera, podrían transcurrir sin que nos demos cuenta.

Una forma práctica de hacer esto es mirar a otras personas y preguntarnos si las estamos viendo realmente o si simplemente estamos viendo los pensamientos que tenemos acerca de ellas. A veces nuestros pensamientos actúan como unas gafas que nos muestran un mundo irreal, ilusorio, como si de un sueño se tratara. Cuando las llevamos puestas, vemos hijos irreales, un marido irreal, una esposa irreal, un trabajo irreal, colegas irreales, socios irreales, amigos irreales. Podemos estar viviendo en un sueño presente para un sueño futuro. Sin saberlo, lo estamos coloreando todo, lo estamos manipulando. Si bien las cosas que aparecen en el sueño pueden cambiar y crear la ilusión de que son reales, seguimos

estando atrapados en un sueño. Pero si nos quitamos las gafas, quizá — sólo quizá— veamos con un poco más de precisión lo que hay aquí en realidad.

Para hacerlo, Thoreau sintió la necesidad de retirarse con el fin de llevar una vida solitaria durante un largo período de tiempo (permaneció dos años y dos meses en la laguna de Walden): «Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente, enfrentarme sólo a los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que la vida tenía que enseñar, y para no descubrir, cuando tuviera que morir, que no había vivido».

Su profunda convicción era: «Afectar a la cualidad del día, ésa es la mayor de las artes. [...] Nunca he conocido a un hombre que estuviera completamente despierto. ¿Cómo podría haberle mirado a la cara?».



PROPUESTA: Intente preguntarse de vez en cuando: «¿Estoy despierto ahora?».

*

Corazón mío, escúchame, el espíritu supremo,
el Maestro, está cerca.
¡Despierta, despierta!

Corre a sus pies,
ahora mismo se halla junto a tu cabeza.
Has dormido durante millones y millones de años.
¿Por qué no despertar esta mañana?

KABIR



Mantener la sencillez

Si decide empezar a meditar, no es preciso que se lo diga a los demás, ni de que hable de por qué lo está haciendo o de qué le aporta. De hecho, ésa es la mejor forma de echar a perder su incipiente energía y entusiasmo por la práctica y frustrar sus esfuerzos, pues no podrán coger impulso. Siempre es mejor meditar sin anunciarlo a los cuatro vientos.

Cada vez que sienta un fuerte impulso de hablar de la meditación y de lo maravillosa que es, o de lo muy dura que le resulta, o de lo que le está aportando estos días, o de lo que no le está aportando, o que desee convencer a otra persona de lo bien que le iría meditar, simplemente recuerde que todo esto no son más que pensamientos y siéntese a meditar un poco más. El impulso pasará y todo el mundo estará mejor, especialmente usted.



«No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear»

Un punto de vista que está muy extendido es que la meditación es una forma de desconectar de las presiones del mundo o de nuestra propia mente, pero esto no es exacto. La meditación no excluye ni desconecta nada. Consiste en ver las cosas con claridad y en situarnos deliberadamente de forma distinta con relación a ellas.

Las personas que llegan a nuestra clínica aprenden rápidamente que el estrés es una parte inevitable de la vida. Si bien es cierto que podemos aprender a no empeorar nuestra situación tomando decisiones inteligentes, en la vida hay muchas cosas sobre las que tenemos muy poco o ningún control. El estrés forma parte de la vida, del hecho de ser humano; es algo inherente a la condición humana. Pero esto no significa que tengamos que asumir el papel de víctimas ante las grandes fuerzas que afectan a nuestra vida. Podemos aprender a trabajar con ellas, a comprenderlas y a encontrarles un sentido, así como a tomar decisiones decisivas y a utilizar sus energías para desarrollar fuerza, sabiduría y compasión. Esta actitud de estar dispuesto a aceptar lo que hay y a trabajar con ello es lo que constituye la esencia de toda práctica meditativa.

Para ilustrar cómo funciona la atención plena, podemos comparar la mente con la superficie de un lago o del océano. En el agua siempre hay olas. A veces son grandes, a veces pequeñas y a veces casi imperceptibles. Las olas surgen en la superficie del agua porque las agitan

los vientos, que vienen y van y cambian de dirección y de intensidad, tal como hacen los vientos del estrés y del cambio en nuestras vidas, que levantan olas en nuestra mente.

Las personas que no comprenden la meditación piensan que se trata de una suerte de manipulación interna especial que acabará con todas estas olas para que la superficie de la mente pueda estar lisa, tranquila y calma. Pero del mismo modo que no podemos colocar una lámina de cristal sobre el agua para calmar las olas, tampoco podemos eliminar las olas de nuestra mente de forma artificial, e intentarlo no es muy inteligente. No hará sino crear más tensión y lucha interna, no calma. Esto no significa que conseguir calma sea algo imposible. Lo único que ocurre es no podemos conseguirla por medio de intentos disparatados de eliminar la actividad natural de la mente.

Gracias a la meditación podemos resguardarnos de gran parte de los vientos que agitan la mente. Con el tiempo, es posible que gran parte de las turbulencias se vayan calmando, porque ya no las estaremos alimentando continuamente. Pero, a la larga, los vientos de la vida y de la mente soplarán, hagamos lo que hagamos. La meditación tiene que ver con saber algo acerca de esto y acerca de cómo trabajar con ello.

El espíritu de la práctica de la atención plena fue plasmado con gran acierto en un póster en el que se veía al yogui Swami Satchitananda, ya septuagenario, con una larga barba blanca y vestido con una túnica larga y suelta, sobre una tabla de surf cabalgando las olas de una playa hawaiana. Al pie de la imagen se podía leer: «No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear».



¿Todo el mundo puede meditar?

Son muchas las personas que me hacen esta pregunta. Sospecho que lo preguntan porque piensan que probablemente todo el mundo puede meditar salvo ellas. Quieren que les tranquilice diciéndoles que no están solas, que hay por lo menos algunas personas más con las que se pueden identificar, almas desventuradas que han nacido incapaces de meditar. Pero esto no es tan sencillo.

Pensar que somos incapaces de meditar es como pensar que somos incapaces de respirar, o de concentrarnos o de relajarnos. Prácticamente todo el mundo puede respirar con facilidad. Y en las circunstancias adecuadas, prácticamente todo el mundo puede concentrarse, todo el mundo puede relajarse.

La gente suele confundir la meditación con la relajación o algún otro estado especial que se debe sentir o al que se debe llegar. Entonces, cuando lo intentan una o dos veces y no llegan a ningún lugar o no sienten nada especial, piensan que son una de esas personas incapaces de meditar.

Pero la meditación no tiene nada que ver con sentirnos de un modo determinado. Tiene que ver con sentirnos como nos sentimos. No se trata de vaciar o calmar la mente, aunque la calma se vuelve más profunda con la meditación y puede cultivarse de forma sistemática. Ante todo, la

meditación tiene que ver con permitir que la mente esté como está y con tener un cierto conocimiento acerca de *cómo* está en este momento. No se trata de llegar a algún otro lugar, sino de permitirnos a nosotros mismos estar donde ya estamos. Si no comprendemos esto, pensaremos que por constitución somos incapaces de meditar. Pero esto no son más que pensamientos y, en este caso, pensamientos incorrectos, además.

Es cierto, la meditación requiere energía y el compromiso de perseverar. Así pues, ¿no sería acaso más preciso decir: «No voy a perseverar», en lugar de decir: «No puedo hacerlo»? Cualquiera puede sentarse y observar su respiración u observar su mente. Y, además, no tenemos por qué estar sentados. Podemos hacerlo andando, de pie, tumbados, a la pata coja, corriendo o tomando un baño. Pero perseverar en la meditación, aunque sea incluso durante cinco minutos, requiere intencionalidad. Convertirla en una parte de nuestra vida requiere una cierta disciplina. Así pues, cuando las personas dicen que no pueden meditar, lo que realmente quieren decir es que no van a dedicarle tiempo, o que cuando lo intentan no les gusta lo que ocurre. No es lo que están buscando o esperando. No satisface sus expectativas. Así pues, quizá deberían volver a intentarlo, en esta ocasión dejando a un lado sus expectativas y limitándose a observar.



Elogio de la no acción

Si nos sentamos a meditar, aunque sea un momento, será un momento para la no acción. Es muy importante no pensar que esta no acción es sinónimo de no hacer nada. No podrían ser más diferentes. La conciencia y la intención son muy importantes a este respecto. De hecho, son la clave.

A un nivel superficial, parece que podría haber dos tipos de no acción, uno que implica no hacer ningún trabajo externo y otro que implica lo que podríamos llamar *actividad sin esfuerzo*. A la larga, acabaremos viendo que son lo mismo. Es la experiencia interna lo que cuenta aquí. Lo que solemos denominar *meditación formal* implica dedicar un tiempo a detener toda actividad externa y cultivar la quietud de forma deliberada, sin otro propósito que el de estar plenamente presentes a cada instante. No hacer nada. Quizá tales momentos de no acción sean el mayor regalo que uno puede hacerse a sí mismo.

Thoreau solía sentarse en su puerta durante horas para dedicarse simplemente a observar, simplemente a escuchar, mientras el sol se desplazaba por el cielo, y la luz y las sombras cambiaban de forma imperceptible:

Había momentos en que no podía permitirme sacrificar el esplendor del momento presente por trabajo alguno, de la cabeza o las manos. Quiero un amplio margen en mi vida. A veces, en una mañana de verano, tras mi baño de costumbre, me sentaba en el umbral soleado desde el amanecer hasta el mediodía, absorto en una ensoñación, entre los pinos, nogales y zumaques, en la imperturbada soledad y tranquilidad, mientras los pájaros cantaban alrededor o revoloteaban silenciosos por la casa, hasta que, por la puesta de sol en mi ventana occidental o por el sonido del carro de algún viajero en la lejana carretera, me acordaba de paso del tiempo. En aquellos instantes crecía como el maíz por la noche, y resultaban mejor de lo que habría sido cualquier trabajo con las manos. No era tiempo sustraído de mi vida, pues estaba muy por encima de mi renta habitual. Me di cuenta de lo que los orientales entienden por la contemplación y el abandono de las obras. En gran medida, no me importaba cómo pasaban las horas. El día avanzaba como para iluminar algunos de mis trabajos; era por la mañana y, mirad, ahora es por la tarde y nada memorable se ha logrado. En lugar de cantar como los pájaros, sonreía silenciosamente por mi incesante buena fortuna. Como el gorrión tenía su trino, posado en el nogal frente a mi puerta, así tenía yo mi risita o el gorjeo amortiguado que él podría oír desde mi nido.

THOREAU, *Walden*



PROPUESTA: Si está practicando, intente reconocer el esplendor del momento presente en su práctica de meditación diaria. Si está despierto a primera hora de la mañana, intente salir y mirar (con una mirada pausada, atenta y consciente) las estrellas, la luna, la luz del amanecer cuando llegue. Sienta el aire, el frío, la calidez (con un sentir pausado, atento y consciente). Percátese de que el mundo que le rodea está durmiendo. Cuando vea las estrellas, recuerde que con su mirada está retrocediendo en el tiempo millones de años. El pasado es presente ahora y aquí.

A continuación, entre y siéntese a meditar, o medite tumbado. Permita que este momento o cualquier otro momento de práctica sea un momento para soltar toda acción, para pasar al modo orientado a ser, en el que simplemente puede morar en la quietud y en la atención plena, prestando atención a cómo el presente se despliega momento a momento, sin añadir nada, sin eliminar nada, afirmando: «Esto es lo que hay».



La paradoja de la no acción

El sabor y la pura dicha de la no acción resultan difíciles de entender a los occidentales, porque nuestra cultura concede mucho valor a la acción y al progreso. Incluso en nuestro tiempo libre tendemos a estar muy ocupados y a vivir sin atención plena. Lo gozoso de la no acción es que no es preciso que ocurra nada más para que *este* momento esté completo. La sabiduría que hay en ella y la ecuanimidad que surge de ella se hallan en el hecho de saber que, sin duda, algo más ocurrirá.

La frase de Thoreau «Era por la mañana y, mirad, ahora es por la tarde y nada memorable se ha logrado» es una especie de provocación para la gente ambiciosa y orientada al progreso. Pero, ¿quién dice que las experiencias directas de Thoreau durante una mañana pasada en el umbral de su puerta son menos memorables o tienen menos mérito que una vida ajetreada, vivida con escasa capacidad para valorar la quietud y el esplendor del momento presente?

Thoreau estaba cantando una canción que necesitaba ser oída en aquellos tiempos tanto como ahora. Hasta la fecha, señala continuamente, para todo aquel que esté dispuesto a escuchar, la profunda importancia que tienen la contemplación y el no apego a cualquier resultado que no sea el puro gozo de ser, que es «mejor de lo que habría sido cualquier trabajo con las manos». Esta visión recuerda al viejo maestro zen que dijo: «¡Jo, jo! Durante cuarenta años he estado vendiendo agua junto al río y mis esfuerzos carecen por completo de mérito».

Huele a paradoja. La única forma de poder hacer algo de valor es permitir que el esfuerzo surja de la no acción y dejar de preocuparnos por si será útil o no. De lo contrario, la implicación personal y la avaricia pueden colarse inadvertidamente y distorsionar nuestra relación con el trabajo, o el trabajo en sí, que puede acabar enrareciéndose de algún modo y siendo sesgado, impuro y, en última instancia, completamente satisfactorio, a pesar de ser bueno. Los buenos científicos conocen este estado mental caracterizado por la implicación personal y se protegen de él, porque inhibe el proceso creativo y distorsiona la capacidad de ver las conexiones con claridad.



No acción en acción

La no acción puede surgir tanto en la acción como en la quietud. La quietud interna del que actúa se fusiona con la actividad externa hasta tal punto que la acción se realiza por sí sola. Actividad sin esfuerzo. No se fuerza nada. No hay ejercicio de la voluntad, no hay ningún *yo, mi o mío* de miras estrechas que exija un resultado, y sin embargo, nada queda sin hacer. La no acción constituye la base del dominio en cualquier ámbito o actividad. He aquí una exposición clásica de ella:

El cocinero del príncipe Wen Hui
estaba destazando un buey.
Extendió una mano,
bajó un hombro,
apoyó un pie,
presionó con una rodilla.
El buey quedó deshecho.
Con un susurro,
el brillante cuchillo de carnicero murmuraba
como una suave brisa.
¡Ritmo! ¡Precisión!
¡Como una danza sagrada!
¡Como las antiguas armonías!

«¡Buen trabajo!», exclamó el príncipe.
«¡Tu método es impecable!»

«¿Método?», dijo el cocinero
dejando a un lado el cuchillo.
«¡Lo que sigo es el Tao,
que está más allá de todo método!

»Cuando empecé a destazar bueyes,
veía ante mí el buey entero,
una masa única.
Después de tres años,
ya no veía aquella masa.
Veía sus distinciones.

»Pero ahora ya no veo nada
con los ojos. Todo mi ser
aprehende.
Mis sentidos están ociosos. El espíritu,
libre para trabajar sin un plan determinado,
sigue su propio instinto
guiado por las líneas naturales.
Por la abertura secreta, por el espacio oculto,
el cuchillo encuentra su propio camino.
No atravieso ninguna articulación, no corto hueso alguno.

»En las articulaciones hay espacios;
la hoja es delgada y cortante:
cuando esta delgadez encuentra aquel espacio,
¡hay toda la holgura que uno pudiera desear!
¡Pasa como una brisa!
¡Por eso tengo este cuchillo desde hace diecinueve años
como si estuviera recién afilado!

»Cierto es que en ocasiones
hay articulaciones duras. Las siento venir
y me detengo; observo con atención,
me contengo, apenas muevo la hoja,
Y ¡bum!
La pieza se desprende
y cae como una masa de tierra.

»Entonces retiro la hoja,
me quedo quieto,
y dejo que la alegría del trabajo
penetre en mí.
Limpio la hoja
y la guardo.»

El príncipe Wen Hui dijo:
«¡Eso es! ¡Mi cocinero
acaba de mostrarme cómo debería vivir
mi propia vida!».

CHUANG TSE



Practicar la no acción

La no acción no tiene nada que ver con la indolencia o la pasividad. Más bien al contrario. Cultivar la no acción requiere un gran coraje y una gran energía, tanto en la quietud como en la acción. Y, con todo lo que tenemos que hacer en nuestras vidas, tampoco resulta fácil reservar un tiempo especial para dedicarlo a la no acción y mantenerlo.

Pero la no acción no tiene por qué ser algo amenazador para aquellas personas que sienten que siempre tienen que estar haciendo cosas. Puede que descubran que consiguen *hacer* más, e incluso mejor, practicando la no acción. *No acción* simplemente significa permitir que las cosas sean y se desplieguen a su propia manera. Puede requerir un enorme esfuerzo, pero se trata de un esfuerzo sin esfuerzo, elegante y fundamentado, de una acción sin hacedor, cultivada a lo largo de una vida.

Esta actividad sin esfuerzo tiene lugar en determinados momentos en la danza y en el deporte del más alto nivel; cuando se produce, deja a todo el mundo sin respiración. Pero también tiene lugar en cualquier ámbito de la actividad humana, desde pintar hasta la crianza de los hijos, pasando por reparar un coche. En algunas ocasiones se combinan años de práctica y de experiencia, dando lugar a una nueva capacidad de permitir que la ejecución de la acción se despliegue más allá de toda técnica, más allá de

todo esfuerzo, más allá de todo pensamiento. Entonces la acción se convierte en una expresión pura del arte, de ser, de soltar toda acción: una fusión de mente y cuerpo en movimiento. Al ver una actuación magnífica, ya sea en el ámbito del deporte o del arte, nos emocionamos, porque nos permite compartir la magia de la auténtica maestría, nos permite elevarnos, aunque sea sólo por un instante, y ser partícipes quizá del propósito de que cada uno de nosotros, a nuestra propia manera, podríamos alcanzar tales momentos de gracia y armonía al vivir nuestras propias vidas.

Thoreau dijo: «Afectar a la cualidad del día: ésa es la mayor de las artes». Martha Graham, al hablar del arte de la danza, lo expresó de este modo: «Todo cuanto importa es este preciso instante en movimiento. Haz que este instante sea vital y merezca ser vivido. No permitas que pase inadvertido y sin ser aprovechado».

Ningún maestro de meditación podría haberlo expresado con mayor claridad. Podemos adiestrarnos en este trabajo, teniendo muy presente que la no acción es realmente la tarea de toda una vida y siendo conscientes, durante todo el aprendizaje, de que el modo orientado a la acción suele estar tan arraigado en nosotros que el cultivo de la no acción, irónicamente, requiere un esfuerzo considerable.

Meditar es sinónimo de practicar la no acción. No practicamos para conseguir que las cosas sean perfectas ni para lograr hacer las cosas a la perfección. Más bien, practicamos con el fin de comprender y experimentar de forma directa que las cosas ya son perfectas, tal como son. Esto está absolutamente relacionado con sostener el momento presente con toda su plenitud sin añadir nada extra, percibiendo su pureza y el fresco potencial que tiene para dar lugar al momento siguiente. A continuación,

sabiendo qué es qué, viendo con la mayor claridad posible y conscientes de que no sabemos más de lo que sabemos, actuamos, damos un paso, adoptamos una postura, nos arriesgamos. Algunas personas llaman a esto *fluir*; un momento fluye sin esfuerzo, sin obstáculo alguno, para dar paso al siguiente, acunado en el lecho del río de la atención plena.



PROPUESTA: A lo largo del día intente ver si puede percibir el esplendor del instante presente en todo momento, tanto en los momentos ordinarios, como en los *regulares* como, incluso, en los difíciles. Trabaje en el hecho de permitir más que las cosas se desplieguen en su vida, sin forzar que ocurran y sin rechazar las que no encajan con su idea de lo que *debería* estar ocurriendo. Vea si puede sentir aquellos *espacios* por los que podría moverse sin esfuerzo, con el espíritu del cocinero de Chuang Tse. Si a primera hora del día puede dedicar un poco de tiempo a simplemente ser, sin otro propósito, observe en qué medida esto puede cambiar la cualidad del resto del día. Al afirmar primero aquello que es fundamental en su propio ser, vea si esto le permite abordar el resto del día con atención plena y si acaba siendo más capaz de percibir y valorar el esplendor de cada momento y de responder a él.



La paciencia

Determinadas actitudes o cualidades mentales favorecen la práctica de la meditación y proporcionan una tierra fértil en que las semillas de la atención plena pueden crecer y florecer. Al cultivar deliberadamente estas cualidades, estamos labrando la tierra de nuestra propia mente, nos estamos asegurando de que pueda servir como fuente de claridad, de compasión y de acciones correctas en nuestra vida.

Estas cualidades internas que favorecen la meditación no pueden imponerse, legislarse ni decretarse. Sólo pueden *cultivarse*; y, de hecho, sólo pueden cultivarse cuando uno ha llegado al punto en que su motivación interna es lo suficientemente fuerte como para querer dejar de contribuir a su propio sufrimiento y confusión y, quizás, a los de los demás. Todo se reduce a comportarse con ética, un concepto profundamente vilipendiado en muchos círculos.

En la radio escuché a alguien definir la ética como «la obediencia a aquello que no se puede imponer». No está mal. Lo hacemos por motivos internos, no porque alguien esté llevando la cuenta o porque nos puedan castigar si rompemos las reglas y nos pillan. Somos fieles a nosotros mismos. La voz que escuchamos es una voz interior, del mismo modo que la tierra que labramos para cultivar la

atención plena es una tierra interior. Pero sin un compromiso con un comportamiento ético, no podremos tener armonía. El comportamiento ético es el cerco que evita que las cabras entren y se coman los brotes de nuestro jardín.

Considero que la paciencia es una de las actitudes éticas fundamentales. Si cultivamos la paciencia, prácticamente no podremos evitar cultivar la atención plena, y nuestra meditación se irá haciendo cada vez más rica y madura. Después de todo, si en este momento realmente no estamos intentando llegar a ningún otro lugar, la paciencia surge por sí sola. Constituye un recordatorio de que las cosas se despliegan a su propio ritmo. No podemos meter prisa a las estaciones. La primavera llega, y la hierba crece por sí sola. Tener prisa no suele ayudar, y puede generar muchísimo sufrimiento, a veces a nosotros mismos y a veces a las personas que tienen que estar cerca de nosotros.

La paciencia es una alternativa siempre presente ante la agitación y la impaciencia endémicas de la mente. Si rascamos un poco en la superficie de la impaciencia, lo que encontraremos debajo, ya sea sutil o no tan sutilmente, es enfado, la intensa energía de no querer que las cosas sean como son y de culpar a alguien (con frecuencia a nosotros mismos) o a algo de ello. Esto no significa que no podamos ir deprisa cuando tengamos que hacerlo. Podemos incluso ir deprisa con paciencia, con atención plena y moviéndonos rápidamente, porque hemos elegido hacerlo.

Desde la perspectiva de la paciencia, las cosas ocurren porque otras cosas ocurren. Nada está separado y aislado. No hay una causa raíz absoluta que constituya el final de la cadena y que sea la responsable última. Si alguien nos golpea con un palo, no nos enfadamos con el palo o con el brazo que lo impulsó; nos enfadamos con la persona

vinculada al brazo. Pero si miramos con un poco más de profundidad, no podremos encontrar ninguna causa raíz satisfactoria ni ningún lugar al que podamos dirigir nuestro enfado, ni siquiera en la persona, que literalmente no sabe qué está haciendo y que, por consiguiente, está fuera de sí en ese momento. ¿En qué o en quién debería recaer la culpa o el castigo? Quizá deberíamos enfadarnos con los padres de la persona por los malos tratos que infligieron a esa persona cuando era un niño indefenso. O quizá con el mundo, por su falta de compasión. Pero ¿qué es el mundo? ¿Acaso no formamos parte del mundo? ¿Acaso no tenemos nosotros mismos impulsos de enfado y en determinadas condiciones entramos en contacto con impulsos violentos, incluso asesinos?

El Dalai Lama no muestra enfado hacia los chinos, a pesar de que la política del gobierno chino ha consistido durante años en practicar el genocidio contra los tibetanos, el culturicidio contra sus instituciones, creencias y todo aquello que aman y el geocidio contra la tierra en la que viven. Cuando un periodista incrédulo le preguntó acerca de su aparente ausencia de enfado hacia los chinos cuando le concedieron el Premio Nobel de la Paz, el Dalai Lama contestó: «Nos lo han arrebatado todo; ¿debería permitirles que me arrebaten también la mente?».

Esta actitud es de por sí una extraordinaria demostración de paz... de la paz interna de saber qué es lo más fundamental y de la paz externa de encarnar esa sabiduría a través de la conducta y la acción. La paz, y la voluntad de tener paciencia ante una provocación y un sufrimiento tan inmensos, sólo puede emerger del cultivo interno de la compasión, una compasión que no se limita a los amigos, sino que se extiende también hacia aquellos

que, debido a la ignorancia, aunque a menudo se les considera malvados, nos pueden hacer sufrir a nosotros y a las personas que amamos.

Este grado de compasión desinteresada se basa en lo que los budistas llaman *atención correcta* y *comprensión correcta*. No surge de manera espontánea. Debe ser practicada, cultivada. No es que no emerjan sentimientos de enfado; lo que ocurre es que se pueden utilizar. Se puede trabajar con el enfado y se puede aprovechar para que su energía alimente la paciencia, la compasión, la armonía y la sabiduría en nosotros y, quizá, también en los demás.

Cada vez que nos detenemos y nos sentamos a meditar y tomamos conciencia del flujo de nuestra respiración estamos cultivando la cualidad de la paciencia. Y esta invitación que nos hacemos a nosotros mismos para estar más abiertos, estar más en contacto y tener más paciencia con relación a nuestros momentos se expande de forma natural a otros momentos de nuestra vida. Sabemos que las cosas se despliegan según su propia naturaleza. Podemos acordarnos de eso y permitir que nuestras vidas se desplieguen del mismo modo. No debemos permitir que nuestras ansiedades y nuestro deseo de conseguir ciertos resultados dominen la cualidad del momento, aun cuando las cosas sean dolorosas. Cuando debemos empujar, empujamos. Cuando debemos tirar, tiramos. Pero también sabemos cuando no empujar y cuando no tirar.

A través de todo esto, intentamos aportar equilibrio al momento presente, con la comprensión de que en la paciencia hay sabiduría, con el conocimiento de que lo que ocurra a continuación estará determinado en gran medida por cómo estamos ahora. Es muy útil tener esto presente

cuando nos impacientamos durante nuestra práctica meditativa, o cuando nos frustramos, nos impacientamos y nos enfadamos en nuestra vida cotidiana.

*

¿Tienes la paciencia de esperar
a que el lodo se asiente y el agua se aclare?
¿Eres capaz de permanecer inmóvil
hasta que la acción correcta surja por sí sola?

LAO TSE, *Tao te ching*

*

Existo como soy, con eso basta,
y si nadie lo sabe me doy por satisfecho,
lo mismo que si todos y uno a uno lo saben.

Hay un mundo al que tengo por el mayor de todos, que soy yo y que lo sabe,
Si llego a mi destino, ya sea hoy ya sea dentro de millones de años,
Puedo aceptarlo ahora o seguir aguardando, con igual alegría.

WALT WHITMAN, *Canto a mí mismo*



PROPUESTA: Intente investigar la impaciencia y el enfado cuando surjan. Vea si puede adoptar una perspectiva diferente, una perspectiva que le permita ver que las cosas se despliegan a su propio ritmo. Esto resulta especialmente útil cuando estamos bajo presión y nos sentimos bloqueados o frustrados con relación a algo que queremos o necesitamos hacer. Por difícil que pueda parecer, intente no empujar el río en ese momento, sino escucharlo atentamente. ¿Qué le dice? ¿Qué le dice que haga? Si no le dice nada, simplemente respire, permita que las cosas sean como son, suelte para morar en la paciencia y siga escuchando. Si el río le dice algo, hágalo, pero hágalo con atención plena. A continuación, deténgase, espere pacientemente y vuelva a escuchar.

Mientras presta atención al suave fluir de su respiración durante las sesiones de práctica meditativa formal, note el tirón que de vez en cuando da la mente para ponerse a hacer otra cosa, ese impulso de la mente de querer llenar su tiempo o de cambiar lo que está ocurriendo. En esos momentos, en lugar de perderse, intente permanecer pacientemente con la respiración y con una conciencia muy nítida de lo que se está desplegando a cada momento, permitiendo que eso, sea lo que sea, se despliegue como desee, sin imponer nada a lo que ocurra... Simplemente observe, respire... Encarne la calma, conviértase en paciencia.



Soltar

La expresión «soltar» debe de ser uno de los clichés de la Nueva Era más utilizados del siglo. Se usa a diario, hasta la saciedad. Y sin embargo, se trata de una maniobra interna tan potente que merece la pena ser investigada, tanto si se trata de un cliché como si no. Hay algo de vital importancia que aprender de la práctica de soltar.

Soltar significa simplemente lo que dice. Constituye una invitación a dejar de aferrarnos a lo que sea, ya se trate de una idea, un objeto, un suceso, un momento, una perspectiva o un deseo determinados. Constituye una decisión consciente de dejar ir con plena aceptación para fluir con la corriente de momentos presentes a medida que éstos se van desplegando. *Soltar* significa dejar de forzar, de resistirnos o de luchar, para recibir a cambio algo más poderoso y saludable que surge del hecho de permitir que las cosas sean como son, sin quedarnos atrapados en la atracción o en el rechazo que sentimos hacia ellas, en el enganche al deseo, a lo que nos gusta o a lo que disgusta. Es extremadamente similar al acto de permitir que la palma de la mano se abra para desasir algo a lo que nos hemos estado aferrando.

Pero no es sólo el enganche a nuestros deseos relativos a los acontecimientos externos lo que nos atrapa. Ni tampoco el hecho de aferrarnos con las manos. Nos aferramos con la mente. *Nosotros mismos* nos atrapamos, *nosotros mismos* nos quedamos atascados, al aferrarnos, a menudo desesperadamente, a puntos de vista muy limitados, a esperanzas y deseos que se basan en el interés personal. *Soltar* quiere decir, en

realidad, tomar la decisión de volvernos transparentes ante el fuerte tirón de nuestras preferencias y de la inconsciencia que nos lleva a aferrarnos a ellas. Para ser transparentes debemos permitir que los miedos y las inseguridades se manifiesten y se desvanezcan en el ámbito de la conciencia plena.

Soltar sólo es posible si podemos observar con conciencia y aceptación aquello que nos lleva a quedarnos tan atascados; si nos permitimos reconocer las lentes que metemos tan inconscientemente entre el observador y lo observado, que filtran, tiñen, deforman y determinan nuestra visión. En esos momentos difíciles en que nos quedamos enganchados, podemos abrirnos, especialmente si somos capaces de captarlos con conciencia y podemos reconocer cuándo nos quedamos atrapados en perseguir y aferrarnos o en condenar y rechazar al buscar nuestro propio beneficio.

La calma, la visión profunda y la sabiduría sólo surgen cuando podemos reconocer verdaderamente que somos completos en este momento, sin tener que buscar, agarrar ni rechazar nada. Ésta es una afirmación verificable. Pruébalo, aunque sea sólo para divertirse. Compruebe por sí mismo si soltar cuando una parte de usted realmente quiere aferrarse no le proporciona una satisfacción más profunda que agarrar.



No juzgar

Cuando empezamos a meditar, no transcurre mucho tiempo hasta que descubrimos que una parte de nuestra mente está constantemente evaluando nuestras experiencias, comparándolas con otras experiencias o cotejándolas con las expectativas y niveles de exigencia que creamos, a menudo debido al miedo. El miedo de no ser lo suficientemente buenos, de que ocurran cosas negativas, de que las cosas positivas no duren, de que otras personas nos puedan herir, de que no podamos hacer lo que deseamos hacer, de no saber nada. Tendemos a ver estas cosas a través de lentes de colores: a través de las lentes de si algo es bueno o malo para mí, o de si se adapta o no a mis creencias o filosofía. Si es bueno, me gusta. Si es malo, no me gusta. Si no es ni bueno ni malo, no tengo sentimientos al respecto en una u otra dirección, y es posible que ni siquiera llegue a percibirlo.

Cuando moramos en la quietud, la mente crítica puede llegar a imponerse como el ruido de una sirena de niebla: «No me gusta el dolor que siento en la rodilla... Esto es aburrido... Me gusta esta sensación de quietud. Ayer medité bien, pero hoy me está saliendo fatal... A mí no me funciona. No sirvo para esto. No sirvo, y punto». Este tipo de pensamientos dominan la mente y la sobrecargan. Es como llevar una maleta llena de rocas en la cabeza. Dejarla

sienta muy bien. Imagine cómo sería poder dejar a un lado todos sus juicios y permitir que cada momento sea como es, sin intentar evaluarlo como «bueno» o «malo». Esto sería una auténtica calma, una auténtica liberación.

Meditar significa cultivar una actitud libre de juicios hacia lo que emerge en la mente, sea lo que sea. Sin esta actitud, no estamos meditando. Eso no significa que no vayan a seguir emergiendo juicios. Por supuesto que emergerán, porque, por naturaleza, la mente compara, juzga y evalúa. Cuando esto ocurre, no intentamos detenerlo ni ignorarlo más de lo que intentaríamos detener cualquier otro pensamiento que nos pueda pasar por la cabeza.

El enfoque que adoptamos en la meditación consiste simplemente en ser testigos de cualquier cosa que emerja en la mente o en el cuerpo y reconocerlo sin condenarlo ni fomentarlo, teniendo presente que nuestros juicios son pensamientos inevitables y restrictivos *acerca de* la experiencia. Lo que nos interesa durante la meditación es el contacto directo con la experiencia en sí, tanto si se trata de la experiencia de una inspiración, de una espiración, de una sensación, de un sentimiento, de un sonido, de un impulso, de un pensamiento, de una percepción o de un juicio. Asimismo, prestamos atención a la posibilidad de quedarnos atrapados en el hecho de juzgar los propios juicios, o de etiquetar algunos juicios como buenos y otros como malos.

Nuestros pensamientos tiñen y determinan toda nuestra experiencia, pero, con más frecuencia que menos, tienden a ser muy poco precisos. Por lo general, no son más que opiniones personales no fundamentadas, reacciones y prejuicios basados en un conocimiento limitado e influidos principalmente por nuestros condicionamientos pasados. Cuando no los reconocemos como tales y no les damos un

nombre, nuestros pensamientos pueden impedirnos ver con claridad en el momento presente. Nos quedamos atrapados en *pensar* que sabemos qué estamos viendo y sintiendo, en proyectar nuestros juicios en todo lo que vemos a la más mínima. El mero hecho de familiarizarnos con este patrón tan profundamente arraigado y observarlo mientras ocurre puede conducir a desarrollar receptividad y aceptación mayores y libres de juicios.

No juzgar no significa, por supuesto, que dejemos de saber cómo actuar o comportarnos en sociedad o que todo lo que hagan los demás está bien. Simplemente significa que, si sabemos que estamos inmersos en una corriente inconsciente de preferencias que nos aísla del mundo y de la pureza básica de nuestro propio ser, podremos actuar con mucha más claridad en nuestra vida y estar más equilibrados, ser más eficaces y regirnos por una conducta ética en nuestras actividades. Los estados mentales caracterizados por «esto me gusta, esto no me gusta» pueden instalarse de forma permanente en nosotros y alimentar inconscientemente comportamientos adictivos en todos los ámbitos de la vida. Cuando podemos reconocer y dar nombre a las semillas de la avaricia o del ansia, por sutiles que sean, que hay en el deseo y la búsqueda constantes de aquellas cosas o resultados que nos gustan y a las semillas de la aversión o del odio que hay en nuestro rechazo o nuestras maniobras para evitar las cosas que no nos gustan, eso nos detiene un instante y nos recuerda que estas fuerzas están funcionando en nuestra mente en mayor o menor medida prácticamente todo el tiempo. No es ninguna exageración decir que tienen una toxicidad crónica que nos impide ver las cosas como son en realidad y movilizar nuestro auténtico potencial.



La confianza

La confianza es la certeza o la convicción que uno tiene de que las cosas pueden desplegarse dentro de un marco fiable que encarna el orden y la integridad. Puede que no siempre comprendamos qué nos está sucediendo, qué les está sucediendo a los demás o qué está ocurriendo en una situación determinada, pero si confiamos en nosotros mismos y en los demás o confiamos en un proceso o en un ideal podemos encontrar un elemento estabilizador muy potente que abarca la seguridad, el equilibrio y la apertura dentro de la confianza, el cual, si no se basa en la ingenuidad, de algún modo nos guía y nos protege intuitivamente de resultar dañados o de la autodestrucción.

En la práctica de la atención plena, es importante cultivar la confianza, ya que si no confiamos en nuestra capacidad de observar, de estar abiertos y atentos, de reflexionar sobre la experiencia, de crecer, de aprender gracias a la observación y la atención y de llegar a conocer las cosas en profundidad, difícilmente perseveraremos en el cultivo de cualquiera de estas habilidades y, por consiguiente, se atrofiarán o permanecerán latentes.

Parte de la práctica de la atención plena consiste en cultivar un corazón lleno de confianza. Empezamos investigando con profundidad en qué podemos confiar de nosotros mismos. Si no sabemos de una forma inmediata qué hay en nosotros que sea digno de confianza, quizá

necesitemos mirar con un poco más de profundidad, permanecer un poco más con nosotros mismos en la quietud y en el simple hecho de ser. Si no somos conscientes de qué estamos haciendo gran parte del tiempo y no nos gustan demasiado las cosas que aparecen en nuestra vida, es hora de prestar más atención, de estar más en contacto, de observar las decisiones que tomamos y las consecuencias que tienen más adelante.

Quizá podríamos experimentar con confiar en el momento presente, aceptando lo que sea que sintamos o pensemos o veamos en *este* momento porque es lo que está presente ahora. Si podemos asentarnos aquí y soltar para entregarnos a la rica textura del ahora, puede que descubramos que podemos confiar en este preciso instante. A partir de tales experimentos, llevados a cabo una y otra vez, puede que emerja una nueva sensación de que en algún lugar, en lo más profundo de nosotros, hay un núcleo sano y digno de confianza, y de que nuestras intuiciones, en cuanto que resonancias profundas de la realidad del momento presente, son dignas de nuestra confianza.

*

Entonces sé fuerte y entra en tu cuerpo;
allí tienes un suelo firme que pisar.
¡Piensa en ello detenidamente!
¡No te vayas a ninguna otra parte!
Kabir dice: desecha todos los pensamientos de cosas imaginarias
y asíéntate firmemente en lo que eres.

KABIR



La generosidad

La generosidad es otra cualidad que, al igual que la paciencia, el soltar, el no juzgar y la confianza, proporciona una base sólida para la práctica de la atención plena. Podríamos experimentar utilizando el cultivo de la generosidad como vehículo para una autoobservación y una investigación profundas, además de como ejercicio relacionado con dar. Un buen lugar por el que empezar es usted mismo. Vea si es capaz de hacerse regalos que puedan ser auténticas bendiciones, como la autoaceptación o un poco de tiempo todos los días sin nada que hacer. Practique el hecho de sentirse merecedor de tales regalos y de aceptarlos sin compromiso alguno, para simplemente recibirlos de usted mismo y del universo.

Vea si puede estar en contacto con un núcleo de sí mismo que es infinitamente rico en todos los aspectos. Permita que ese núcleo irradie su energía hacia el exterior, por todo su cuerpo y más allá. Experimente con el hecho de regalar esta energía —primero modestamente— dirigiéndola hacia sí mismo y hacia los demás sin pensar en obtener ningún beneficio o recompensa. Dé más de lo que piensa que puede, confiando en que es más rico de lo que cree. Celebre esta riqueza. Dé como si poseyese una riqueza inagotable. Esto es lo que se llama *generosidad regia*.

No estoy hablando exclusivamente de dinero o de posesiones materiales, aunque compartir la abundancia material puede ser una forma maravillosa de potenciar el crecimiento, puede constituir todo un estímulo y puede ser realmente útil. Lo que sugiero es más bien que practique el hecho de compartir la plenitud de su ser, la mejor parte de usted, su entusiasmo, su vitalidad, su espíritu, su confianza, su apertura y, sobre todo, su presencia. Compártala con usted mismo, con su familia, con el mundo.



PROPUESTA: Intente notar la resistencia al impulso de dar, las preocupaciones que surgen respecto al futuro, la sensación de que quizá esté dando demasiado o el pensamiento de que ese gesto no será lo *suficientemente* valorado, de que acabará agotado por el esfuerzo, de que no sacará ningún beneficio o de que no tiene suficiente para sí. Considere la posibilidad de que nada de todo esto sea realmente cierto, de que sean simplemente inercias, constricciones y mecanismos de autoprotección basados en el miedo. Estos pensamientos y sentimientos son los bordes afilados de la adoración al yo, que rozan con el mundo y con frecuencia nos provocan dolor a nosotros mismos y a los demás, así como una sensación de separación, aislamiento y menoscabo. Pulir estos bordes afilados nos ayuda a ser más conscientes de nuestra riqueza interna. Al practicar la generosidad con atención plena, dando y observando los efectos que dar tiene en nosotros y en los demás, nos transformamos, nos purificamos y descubrimos versiones más amplias de nosotros mismos.

Puede que objete que carece de la energía o del entusiasmo suficientes como para dar *nada*, que ya se siente bastante abrumado o pobre. O puede que tenga la

impresión de que todo cuanto hace es dar, dar y dar y que los demás simplemente lo dan por sentado, no lo valoran y ni siquiera lo ven; o que se dé cuenta de que lo está utilizando como una forma de huir del dolor y del miedo, como una manera de asegurarse de que gusta a los demás o de generar en ellos una dependencia con respecto a usted. Debe prestar atención a tales patrones y relaciones difíciles y examinarlos minuciosamente. Dar sin atención plena nunca es sano ni generoso. Es importante comprender los motivos por los que damos y saber qué formas de dar no constituyen una muestra de generosidad, sino más bien de miedo y de falta de confianza.

Para cultivar la generosidad con atención plena, no es necesario darlo todo; no es necesario dar nada, siquiera. Ante todo, la generosidad consiste en dar internamente, es un estado emocional, una voluntad de compartir su propio ser con el mundo. Lo más importante es que confíe en sus instintos y los respete, pero también es importante que al mismo tiempo explore sus límites y asuma algún riesgo como parte del experimento. Quizá necesite dar menos, o confiar en su intuición acerca de cuestiones relacionadas con la explotación o con motivos e impulsos poco sanos. Quizá necesite dar, pero de un modo distinto, o a otras personas. Quizá, por encima de todo, necesite ser generoso *consigo mismo* durante un tiempo. Entonces, quizá pueda intentar dar a los demás un poquitín más de lo que cree que puede dar, notando de forma consciente cualquier idea de conseguir algo a cambio y soltándola.

Tome la iniciativa a la hora de dar. No espere a que alguien se lo pida. Observe qué ocurre, especialmente qué le ocurre a usted. Puede que descubra que obtiene una mayor claridad acerca de sí mismo y de sus relaciones, y que su energía incrementa en lugar de menguar. Puede que descubra que, en lugar de agotarse o de agotar sus

recursos, éstos se renuevan. Tal es el poder de la generosidad desinteresada y basada en la atención plena. En el nivel más profundo, no hay nadie que dé ningún don ni nadie que reciba... sólo el universo reordenándose.



Ser lo bastante fuertes como para mostrarnos débiles

Si usted es una persona tenaz y con talento, es posible que con frecuencia dé la impresión de que ni siquiera sabe lo que es sentirse incompetente, inseguro o herido. Esto puede dar lugar a un gran aislamiento y, a la larga, ser una fuente de dolor para usted y para los demás. Habrá personas que estarán encantadas de dar por cierta esa impresión y de contribuir a propagarla proyectando en usted una imagen de peñón de Gibraltar que no le permita tener sentimientos reales. De hecho, es muy probable que usted acabe desconectándose de sus verdaderos sentimientos detrás del embriagador escudo que proporciona esa imagen o aura. Los hombres suelen caer con mucha frecuencia en este aislamiento cuando están en el papel de padre en el seno de una familia nuclear, así como las personas que ocupan algún cargo que implica un cierto poder, en el ámbito que sea.

El hecho de pensar que, gracias a la práctica de la meditación, nos estamos haciendo más fuertes puede dar lugar a un dilema similar. Podemos empezar a creernos y a interpretar el papel del meditador perfecto e invulnerable que lo tiene todo bajo control y es lo suficientemente sabio como para afrontarlo todo sin quedarse atrapado en

emociones reactivas. A lo largo de este proceso, puede que, hábilmente, detengamos nuestro propio desarrollo sin siquiera saberlo. Todos tenemos una vida emocional. Si nos desconectamos de ella, corremos un gran peligro.

Así pues, si advierte que se está forjando una imagen de invencibilidad, o de fuerza, o de que tiene un conocimiento especial o una sabiduría basada en sus experiencias meditativas, o le surgen pensamientos de que quizás está llegando a algún lugar en la práctica y empieza a hablar mucho sobre la meditación de un modo que le conduce a autopromocionarse y a alimentar el ego, lo mejor que puede hacer es prestar atención plena a ese modo de pensar y preguntarse si está huyendo de su vulnerabilidad o de alguna pena profunda que pueda tener o de algún tipo de miedo. Si realmente es fuerte, no hay necesidad de enfatizarlo, ni ante sí mismo ni ante los demás. Es mejor adoptar una táctica completamente distinta y llevar la atención allí donde más teme mirar. Esto puede hacerlo permitiéndose sentir, o incluso llorar; permitiéndose el hecho de no tener que tener opiniones sobre todo, de no tener que mostrarse invencible o insensible ante los demás; permitiéndose estar en contacto con sus sentimientos y mostrarlos, de forma adecuada a las circunstancias. En lo que parece debilidad es donde reside realmente la fortaleza. Y lo que parece ser fortaleza es a menudo debilidad, un intento de ocultar el miedo; se trata de una máscara o de una fachada, por muy convincente que pueda parecerle a los demás o incluso a usted mismo.



PROPUESTA: Intente reconocer si se enfrenta a los obstáculos con dureza y de qué modo. Experimente con el hecho de ser suave cuando su impulso sea ser duro; con ser generoso cuando su impulso sea retener; con abrirse cuando su impulso sea encerrarse en sí mismo o desconectar emocionalmente. Cuando sienta dolor o tristeza, intente estar presente. Permítase sentir lo que sea que esté sintiendo. Note cualquier etiqueta que pueda poner al hecho de llorar o de sentirse vulnerable. Suelte toda etiqueta. Simplemente sienta lo que está sintiendo, cultivando la conciencia momento a momento y cabalgando las olas de *arriba* y *abajo*, de *débil* y *fuerte*, hasta que vea que todas ellas son inadecuadas para describir plenamente su experiencia. Permanezca con la experiencia en sí. Confíe en su fuerza más profunda: estar presente, estar despierto.



Simplicidad voluntaria

Con frecuencia surge en mí el impulso de meter otro *esto* u otro *aquello* en el momento presente. Sólo esta llamada, sólo pasar por aquí de camino hacia allá, aunque pueda estar en la dirección opuesta.

He aprendido a identificar este impulso y a desconfiar de él. Me esfuerzo en decirle *no*. Este impulso conseguiría que acabara desayunando con los ojos clavados en la caja de cereales, leyendo por enésima vez la composición nutricional del contenido o la fantástica oferta de turno de la compañía. A este impulso le trae sin cuidado con qué lo alimente, con tal de que siga alimentándolo. El periódico es una atracción incluso mejor, o los folletos de ofertas de los supermercados, o cualquier otra cosa que esté a mano. Hurga para llenar el tiempo, conspira con mi mente para mantenerme inconsciente, adormecido y envuelto en una neblina de aturdimiento hasta un cierto punto, lo suficiente como para que me llene el estómago o acabe atiborrándome mientras en realidad me pierdo el desayuno. Me lleva a no estar disponible para los demás en esos momentos, a perderme el juego de luces que hay sobre la mesa, los olores de la habitación y las energías del momento, incluidos los conflictos y las discusiones, en un momento en que todos los miembros de la familia estamos reunidos antes de seguir nuestros distintos caminos durante el día.

Me gusta practicar la simplicidad voluntaria para contrarrestar tales impulsos y asegurarme de que me alimento a un nivel profundo. Esto implica poner la intención en hacer una sola cosa a la vez y asegurarme de que estoy presente para hacerla. Las oportunidades para hacer esto

abundan: dar un paseo, por ejemplo, o pasar unos momentos con el perro estando *realmente* con el perro. Simplicidad voluntaria significa ir a menos lugares en un solo día en lugar de ir a más, ver menos para poder ver más, hacer menos para poder hacer más, adquirir menos para poder tener más. Todo cuadra. En cuanto que padre de tres niños pequeños, sostén de familia, marido, hijo mayor con relación a mis padres y persona que se preocupa profundamente por su trabajo, para mí no es una opción irme a una laguna de Walden u otra y sentarme debajo de un árbol unos años, escuchando cómo crece la hierba y cómo cambian las estaciones, por mucho que ese impulso surja en mí a veces. Pero dentro del caos organizado y de la complejidad propios de la vida familiar y laboral, con todas sus exigencias y responsabilidades, frustraciones y regalos incomparables, hay muchísimas oportunidades para optar por la simplicidad, por medio de pequeñas cosas.

Ralentizarlo todo es una parte importante de esto. Pedir a mi mente y a mi cuerpo que permanezcan con mi hija en lugar de contestar el teléfono, no reaccionar al impulso interno de llamar a alguien a quien *tengo que* llamar *justo en* este momento, tomar la decisión de no comprar cosas de forma impulsiva o incluso no responder de forma automática a la seductora llamada de las revistas, de la televisión o de las películas; todas estas son formas de simplificar un poco la vida. Otras pueden consistir en simplemente dedicar una tarde a no hacer nada, o en leer un libro, o en salir a pasear solo o con uno de mis hijos o con mi mujer, o en reapiilar la leña o mirar la luna, o en sentir el aire en mis mejillas bajo los árboles o acostarme temprano.

Practico el hecho de decir *no* para simplificar mi vida, y una y otra vez descubro que nunca lo hago lo bastante. Requiere una férrea disciplina, pero el esfuerzo merece mucho la pena. Sin embargo, se trata también de una cuestión delicada. Hay necesidades y oportunidades a las que debemos responder. El compromiso de mantener la simplicidad en medio de un mundo tan complejo es un acto que requiere un delicado equilibrio. Siempre hay que reconsiderar las cosas, investigar más y prestar mucha atención. No obstante, el concepto de *simplicidad voluntaria* me ayuda a ser consciente de aquello que es importante, a tener presente que hay una ecología de mente y cuerpo, y un mundo en que todo está interconectado y toda elección tiene consecuencias de gran alcance. No podemos controlarlo todo. Pero el hecho de elegir la simplicidad siempre que es

posible incorpora a la vida el ingrediente de la libertad profunda, algo que nos resulta extremadamente esquivo, así como un sinfín de oportunidades para descubrir que menos puede ser más.

*

¡Sencillez, sencillez, sencillez! Os digo que vuestros asuntos sean dos o tres y no cien o mil; en lugar de un millón, contad media docena. [...] En medio de este mar variable de la vida civilizada, son tales las nubes y tormentas y arenas movedizas y los mil y un artículos que considerar, que un hombre tiene que vivir, si no quiere fracasar e irse a pique, lejos de puerto, por estima, y el que triunfe será en verdad un gran calculador. Simplificad, simplificad.

THOREAU, *Walden*



La concentración

La concentración es uno de los elementos clave de la práctica de la atención plena. Nuestra atención plena sólo será firme si nuestra mente tiene la capacidad de estar calmada y estable. Sin calma, el espejo de la atención plena tendrá una superficie agitada e irregular, y no podrá reflejar las cosas con precisión.

La concentración puede practicarse junto con la atención plena o de forma separada. Podemos considerar la concentración como la capacidad de la mente de mantener una atención estable en un objeto o soporte. Se cultiva prestando atención a una única cosa, como la respiración, enfocando la mente sólo a ese objeto. En sánscrito la concentración recibe el nombre de *samadhi*, que significa «concentración en un solo punto». El *samadhi* se desarrolla y se hace más profundo llevando la atención a la respiración una y otra vez, continuamente, siempre que ésta vagabundea. Cuando practicamos formas estrictamente concentrativas de meditación, nos abstenemos deliberadamente de realizar cualquier esfuerzo para investigar, como podría ser observar adónde ha ido la mente cuando ha estado vagabundeando o si la cualidad de la respiración varía. Nuestra energía se dirige exclusivamente a la experiencia de *esta* inspiración que entra y de *esta* espiración que sale, o a cualquier otro

objeto que utilicemos como soporte para la atención. Con la práctica prolongada, la mente tiende a ser cada vez más capaz de permanecer con la respiración o de detectar incluso el primer impulso de distraerse con otra cosa, con lo cual, cuando lo detecta, es más capaz de resistirse al impulso y de permanecer en la respiración o puede regresar rápidamente a ella.

Con la práctica intensiva de la concentración se desarrolla una calma que tiene una cualidad extraordinariamente estable. Es firme, profunda y difícil de alterar, ocurra lo que ocurra. Cultivar el *samadhi* de forma regular y durante sesiones largas es un gran regalo que podemos darnos a nosotros mismos. La manera más fácil de conseguirlo es en retiros de meditación en silencio, durante los que uno puede retirarse del mundo, a la manera de Thoreau, con esta finalidad concreta.

La estabilidad y la calma que surgen con la práctica de la concentración en un solo punto constituyen la base para el cultivo de la atención plena. Sin un cierto grado de *samadhi*, nuestra atención plena no será muy firme. Sólo podemos investigar algo con profundidad si somos capaces de mirar de forma estable, sin dejarnos confundir por la agitación y distracciones constantes de nuestra propia mente. Cuanto más profunda sea nuestra concentración, más profundo será nuestro potencial para la atención plena.

La experiencia del *samadhi* profundo es muy placentera. Al prestar atención a la respiración por medio de la concentración en un solo punto, todo lo demás se desvanece, incluidos los pensamientos, las sensaciones, las emociones y el mundo externo. El *samadhi* se caracteriza por la absorción en una calma y en una paz inalterables. Saborear esta quietud puede resultar muy atractivo,

incluso embriagador. De forma natural, uno acaba buscando la paz y la simplicidad de este estado caracterizado por la absorción y el gozo.

Pero, por muy estable y satisfactoria que resulte, la práctica de la concentración es incompleta si no se la dota de mayor profundidad y se la complementa por medio de la atención plena. Por sí sola, constituye una especie de retirada del mundo. La energía que la caracteriza es más cerrada que abierta, es más propia de la absorción que de la disponibilidad, es más similar a la del trance que a la de un estado de completamente despierto. Le falta la energía de la curiosidad, de la exploración, de la investigación, de la apertura, de la disponibilidad y del compromiso con toda la gama de fenómenos que los seres humanos podemos experimentar. Éste es el ámbito de la práctica de la atención plena, en la que la concentración en un solo punto y la capacidad de llevar la calma y la estabilidad de la mente al momento presente están al servicio de la observación profunda y de la comprensión de la interconexión de toda la gama de experiencias vitales.

La concentración puede ser muy valiosa, pero también puede constituir un gran obstáculo si nos dejamos seducir por la cualidad placentera de esta experiencia interna y la consideramos un refugio que nos permite huir de la vida y de un mundo que nos resulta desagradable e insatisfactorio. Podríamos vernos tentados a evitar el caos de la vida cotidiana para refugiarnos en la calma de la quietud y la paz. Obviamente, esto no sería sino apego a la calma y, como todo apego intenso, conduce al engaño. Impide el desarrollo e interrumpe el cultivo de la sabiduría.



La visión

Es casi imposible y, de todos modos, carece de sentido, que nos comprometamos a practicar la meditación a diario si no tenemos una cierta visión de por qué lo hacemos y de qué puede aportar a nuestra vida, así como una cierta idea de por qué éste podría ser *nuestro* camino y no una nueva batalla contra molinos de viento imaginarios. En las sociedades tradicionales, esta visión la proporcionaba y la reforzaba continuamente la cultura. Si fuésemos budistas en una sociedad budista, quizá practicaríamos porque toda la cultura valora la meditación como *el* camino de sabiduría que conduce a la claridad, la compasión y la budeidad, a la erradicación del sufrimiento. Pero en la corriente dominante de la cultura occidental, encontraremos muy poco apoyo para elegir tal camino personal de disciplina y constancia, especialmente al tratarse de uno tan poco corriente que requiere esfuerzo pero no acción, energía pero ningún *producto* tangible. Es más, cualquier idea superficial o romántica que podamos albergar con respecto a convertirnos en mejores personas —con más calma, mayor claridad o más compasión— no dura demasiado cuando nos enfrentamos a las turbulencias de nuestra vida, de nuestra mente y de nuestro cuerpo, o incluso a la perspectiva de levantarnos pronto, cuando todavía reinan el frío y la oscuridad, para sentarnos a meditar solos y

permanecer el momento presente. Lo posponemos con muchísima facilidad o lo consideramos trivial o secundario; así pues, siempre puede esperar, especialmente si consideramos que podemos dormir un poco más o, por lo menos, permanecer calentitos en la cama.

Si desea incorporar la meditación a su vida de una forma comprometida y a largo plazo, necesitará tener una visión que sea realmente la suya propia. Deberá tratarse de una visión profunda y tenaz, muy próxima a quien usted cree que es al nivel más profundo y esencial, a aquello que valora en la vida y a la dirección en la que ve que está yendo. Sólo la fuerza de tal visión dinámica y la motivación de la que ésta surge podrán mantenerle en este camino año tras año, con la voluntad de practicar todos los días y de aplicar la atención plena a todo cuanto ocurra, así como de permanecer abierto a cualquier cosa que perciba y permitir que esto le indique a qué se está agarrando, dónde se encuentra la posibilidad de soltar y qué aspectos de usted necesitan crecer.

La práctica meditativa tiene muy poco de romántico. Los aspectos en los que necesitamos crecer suelen ser aquellos de los que nos defendemos con mayor ahínco y cuya existencia estamos menos dispuestos a admitir, por no hablar de echarles una mirada con atención plena, sin ponernos a la defensiva, para trabajar con ellos y cambiar. Una idea quijotesca de nosotros mismos como meditadores o la opinión de que la meditación es algo positivo para nosotros porque lo ha sido para otros —o porque la sabiduría oriental nos parece profunda o porque nos ha dado por meditar— no serán lo suficientemente fuertes como para servirnos de apoyo. La visión de la que estamos hablando debe renovarse todos los días, debe acompañarnos constantemente, porque la atención plena

en sí requiere el nivel de conciencia del propósito, de la intención. De lo contrario, es muy probable que nos quedemos remoloneando en la cama.

La práctica debe convertirse en la encarnación diaria de nuestra visión y contener aquello que valoramos más profundamente. Esto no significa intentar ser diferentes o cambiar cómo estamos, es decir, estar calmados cuando no nos estamos sintiendo en calma, o ser amables cuando en realidad estamos enfadados. Se trata más bien de tener presente aquello que es más importante para nosotros con el fin de que no se pierda o de que no lo traicionemos en un momento de exaltación y reactividad. Si la atención plena es profundamente importante para nosotros, ese mismo momento constituye una oportunidad para practicar.

Por ejemplo, imaginemos que en algún momento del día emergen en nosotros sentimientos de enfado. Si nos enfadamos y lo expresamos, también veremos que estamos supervisando esa expresión y los efectos que tiene momento a momento. Puede que estemos en contacto con su validez en cuanto que estado emocional, con las causas que nos han llevado a sentir esa emoción intensa y la forma como se está manifestando en nuestros movimientos y posturas corporales, en nuestro tono de voz, en nuestra elección de palabras y argumentos, así como con la impresión que está causando en los demás. Hay mucho que decir acerca de la expresión consciente del enfado y, médica y psicológicamente, se sabe que reprimir el enfado, en el sentido de guardarlo dentro, no es sano, especialmente si se convierte en algo habitual. Pero tampoco es sano dar rienda suelta al enfado de forma incontrolada como hábito y como reacción, por muy *justificable* que sea. Podemos sentir cómo ofusca la mente. Genera sentimientos de agresión y violencia —incluso cuando con el enfado se pretende reparar un daño o

conseguir que ocurra algo importante— y, por consiguiente, intrínsecamente deforma lo que hay, tanto si tenemos razón como si no. Podemos sentir esto incluso cuando en ocasiones no podemos contenernos. La atención plena puede ponernos en contacto con lo tóxico que es el enfado, tanto para nosotros como para los demás. Yo siempre me aparto de él, siento que hay algo de inadecuado en el enfado, incluso cuando lo puedo ver objetivamente desde una cierta distancia. Su toxicidad innata contamina todo lo que toca. Si su energía puede transmutarse en firmeza y sabiduría, sin el humo y el fuego de la importancia personal y de las pretensiones de superioridad moral, su poder se multiplica, así como su capacidad de transformar tanto el objeto como el origen del enfado.

Así pues, si practicamos ampliando deliberadamente el contexto del enfado (el nuestro y el de cualquier otra persona) justo en esos instantes en que está surgiendo y que está en su punto álgido, teniendo presente que debe de haber algo mayor y más fundamental que estamos olvidando en el calor de la emoción, podemos entrar en contacto con una conciencia interior que no está implicada ni apegada al fuego del enfado. La conciencia ve el enfado; conoce la profundidad del enfado y es mayor que el enfado. Por lo tanto, puede contener el enfado, del mismo modo que una olla contiene comida. La olla de la conciencia nos ayuda a acunar el enfado y a ver que puede estar teniendo más efectos perjudiciales que beneficiosos, aunque ése no sea nuestro objetivo. De esta manera, nos ayuda a *cocinar* el enfado, a digerirlo, de modo que podamos utilizarlo de forma eficaz y, al pasar de una reacción automática a una respuesta consciente, quizás a ir incluso más allá de él. Esta y otras opciones surgen como resultado de escuchar con detenimiento los dictados de la situación *en su totalidad*.

Nuestra visión está relacionada con nuestros valores y con nuestras ideas previas de lo que es más importante en la vida. Está relacionada con los principios básicos. Si cree en el amor, ¿lo manifiesta o simplemente habla mucho de él? Si cree en la compasión, en no hacer daño, en la bondad, en la sabiduría, en la generosidad, en la calma, en la soledad, en la no acción, en la ecuanimidad y en la claridad, ¿manifiesta estas cualidades en su vida cotidiana? Éste es el nivel de intencionalidad que se requiere para mantener la práctica meditativa llena de vitalidad, de modo que no acabe convirtiéndose en un mero ejercicio mecánico, que no esté dominada por las fuerzas del hábito o de la creencia.

*

Renuévate por completo cada día; hazlo una y otra vez, y siempre.

INSCRIPCIÓN CHINA CITADA POR THOREAU EN *Walden*



PROPUESTA: Intente preguntarse por qué medita o por qué desea meditar. No se crea sus primeras respuestas. Simplemente haga una lista de todo aquello que le venga a la mente. Siga preguntándose. Pregúntese también acerca de sus valores, acerca de lo que más le importa en la vida. Haga una lista de lo que es realmente importante para usted. Pregúntese: ¿cuál es mi visión, mi mapa de dónde estoy y adónde me dirijo? ¿Refleja esta visión mis verdaderos valores e intenciones? ¿Estoy acordándome de encarnar esos valores? ¿Llevo a la práctica mis intenciones? ¿Cómo estoy *ahora* en mi trabajo, en mi

familia, en mis relaciones, conmigo mismo? ¿Cómo quiero estar? ¿Cómo podría vivir mi visión, mis valores? ¿Cómo me relaciono con el sufrimiento, tanto el mío como el de los demás?



La meditación nos permite desarrollarnos como seres humanos completos

Según me han contado, en pali, la lengua que hablaba Buda, no existe ninguna palabra que corresponda a nuestra palabra *meditación*, a pesar de que la meditación evolucionó extraordinariamente en la cultura india antigua. Una palabra utilizada frecuentemente es *bhavana*. *Bhavana* se traduce como «desarrollo por medio del entrenamiento mental». En mi opinión, esta expresión da en el clavo; la meditación tiene que ver, en realidad, con el desarrollo humano. Es la prolongación natural de la dentición, de crecer hasta adquirir un cuerpo adulto, de trabajar y hacer que ocurran cosas en el mundo, de crear una familia, de endeudarnos de algún modo (aunque sea sólo con nosotros mismos por medio de tratos que constituyen una cárcel para el alma) y de darnos cuenta de que nosotros también envejeceremos y moriremos. En algún momento u otro, nos vemos casi obligados a sentarnos a contemplar nuestra propia vida y preguntarnos quiénes somos y cuál es el sentido del viaje de la vida... nuestra vida.

Los antiguos cuentos de hadas, según nos cuentan sus intérpretes modernos, Bruno Bettelheim, Robert Bly, Joseph Campbell y Clarissa Pinkola Estes, son mapas antiguos, proporcionan una guía para el desarrollo de seres humanos

completos. La sabiduría de estos cuentos llega a nuestros días desde un tiempo anterior a la escritura, ha sido transmitida durante miles de años en las horas de oscuridad junto a la luz tenue del fuego. Si bien son historias entretenidas e interesantes por sí mismas, lo son en gran medida porque representan simbólicamente los dramas con los que nos encontramos en nuestra búsqueda de la totalidad, la felicidad y la paz. Los reyes y reinas, los príncipes y princesas, los enanos y brujas no son sólo personajes externos. Los reconocemos intuitivamente como aspectos de nuestra propia psique, de nuestro propio ser, que avanzan a tientas hacia la plenitud. Albergamos al ogro y a la bruja en nuestro interior, y debemos enfrentarnos a ellos y reconocerlos; de lo contrario, nos consumirán («nos comerán»). Los cuentos de hadas constituyen una guía antigua que contiene una sabiduría —que se ha ido destilando a lo largo de milenios, con cada narración del cuento— que es esencial para nuestra supervivencia instintiva, nuestro crecimiento y nuestra integración personal a la hora de enfrentarnos a los demonios y dragones internos y externos, los bosques oscuros y los páramos. Estas historias nos recuerdan que merece la pena buscar el altar en el que los diferentes aspectos aislados y fragmentados de nuestro ser pueden encontrarse y casarse, aportando nuevos niveles de armonía y de comprensión a nuestras vidas, hasta el punto de poder de hecho vivir felices para siempre, esto es, en eternidad del aquí y ahora. Estas historias son mapas sabios, antiguos y sorprendentemente sofisticados que nos señalan el camino hacia nuestro pleno desarrollo como seres humanos.

Un tema recurrente en los cuentos de hadas es el del niño o la niña, por lo general un príncipe o una princesa, que ha perdido su pelota dorada. Tanto si somos hombres como mujeres, viejos como jóvenes, todos tenemos a un

príncipe o a una princesa en nuestro interior (además de un sinfín de otros personajes), y en algún momento todos hemos irradiado la dorada inocencia y la infinita promesa propias de la juventud. Y podemos seguir irradiando ese resplandor, o podemos recuperarlo, siempre y cuando velemos por que nuestro desarrollo no se vea interrumpido.

Bly señala que entre que se produce la pérdida de la pelota dorada, que parece tener lugar en torno a los 8 años, y el hecho de dar algún paso para recuperarla o para, incluso, reconocer que la hemos perdido, pueden transcurrir treinta o cuarenta años; mientras que en los cuentos de hadas, que se desarrollan en la dimensión temporal del «érase una vez», y que, por consiguiente, no se rigen según el tiempo ordinario, por lo general sólo transcurren un día o dos. Pero en ambos casos, antes de recuperar la pelota es preciso hacer un trato, un trato con nuestras energías reprimidas de la sombra, simbolizadas por una rana o tal vez por un hombre salvaje y peludo que vive en las profundidades de una laguna en el bosque, como en el cuento «Juan de Hierro».*

Pero para poder hacer el trato, uno debe saber que esas criaturas están allí, el príncipe y la princesa, la rana, el hombre salvaje o la mujer salvaje. Mantener un diálogo con estos aspectos de nuestra psique de los que nos alejamos instintivamente para relegarlos a la inconsciencia es un prerrequisito. Y es posible que estos personajes nos den mucho miedo, porque encarnan el estado emocional que emerge cuando descendemos a lugares oscuros, desconocidos y misteriosos.

En la tradición budista que se estableció y floreció en el Tibet desde el siglo VIII hasta nuestros días encontramos la que es, quizá, la expresión artística más refinada de estos aterradores aspectos de la psique humana. Muchas estatuas y pinturas tibetanas muestran seres demoníacos

grotescos, todos ellos miembros respetados del panteón de deidades. Es preciso tener presente que esas deidades no son dioses en el sentido habitual. Más bien, representan distintos estados mentales, cada uno de ellos con su propia energía divina, que debemos reconocer, a la que debemos enfrentarnos y con la que necesitamos trabajar si queremos crecer y desarrollar nuestro auténtico potencial como seres humanos completos, ya seamos hombres o mujeres. Estas criaturas airadas no se consideran malas, aunque su apariencia es espantosa y repulsiva, con sus collares de cráneos y sus muecas grotescas. Su apariencia externa terrible es, de hecho, una apariencia adoptada por las deidades que encarnan la sabiduría y la compasión para ayudarnos a alcanzar niveles mayores de comprensión y amabilidad hacia nosotros mismos y hacia los demás, que, se entiende, no son distintos de nosotros a un nivel fundamental.

En el budismo, el medio para realizar este trabajo de desarrollo interno es la meditación. Incluso en los cuentos de hadas, entrar en contacto con el hombre salvaje que vive bajo la laguna significa tener que vaciar la laguna a cubos, algo que, según señala Bly, requiere un repetitivo trabajo interno durante mucho tiempo. No hay nada de glamuroso en el hecho de vaciar una laguna a cubos o de trabajar en una abrasadora forja o en los sofocantes viñedos, día tras día, año tras año. Pero este tipo de trabajo interno repetitivo, el hecho de llegar a conocer las fuerzas de nuestra propia psique, constituye toda una iniciación. Es un proceso que nos da temple. Por lo general, implica calor. Requiere tolerar el calor, perseverar, disciplina. Pero lo que emerge del hecho de mantenerse firme ahí es el dominio y la no ingenuidad, la consecución de un orden interno inalcanzable si no es a través de la disciplina, del calor, del

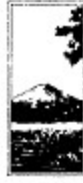
descenso a las profundidades de nuestro ser para enfrentarnos a la oscuridad y al miedo. Incluso las derrotas interiores que sufrimos nos son útiles en este proceso.

Esto es lo que los junguianos denominan *trabajo del alma*, el desarrollo de la profundidad del carácter por medio de la adquisición de un cierto conocimiento acerca de las tortuosas y laberínticas profundidades y extensiones de nuestra propia mente. El calor nos somete a un proceso de temple, reordena los átomos de nuestro ser psíquico y, muy probablemente, también de nuestro cuerpo.

Lo hermoso del trabajo meditativo es que podemos confiar en que la propia práctica nos guiará por ese laberinto. Nos mantiene en el camino, incluso en los momentos de mayor oscuridad en que nos enfrentamos a los estados mentales y circunstancias externas más aterradores. Nos recuerda qué opciones tenemos. Constituye una guía para el desarrollo humano, un mapa que nos indica el recorrido hacia nuestro yo resplandeciente, si bien no se trata de la pelota dorada de la inocencia infantil ya pasada, sino de la de un adulto plenamente desarrollado. Pero, para que la meditación haga este trabajo, nosotros debemos estar dispuestos a hacer el nuestro. Debemos estar dispuestos a enfrentarnos a la oscuridad y a la desesperación cuando emerjan, una y otra vez si es necesario, sin echar a correr ni desconectarnos de las mil y una maneras que inventamos para evitar lo inevitable.



PROPUESTA: Intente abrirse al príncipe y a la princesa, al rey y a la reina, al gigante y a la bruja, al hombre salvaje y a la mujer salvaje, al enano y a la vieja hechicera, así como también al guerrero, al curandero y al embaucador que hay en usted. Cuando medite, desles la bienvenida a todos. Intente sentarse como un rey o una reina, o como un guerrero, o como un sabio. En los períodos de gran confusión u oscuridad, utilice la respiración como un hilo que le guiará por el laberinto. Mantenga la atención plena viva incluso en los momentos de mayor oscuridad, teniendo presente que la conciencia no forma parte de la oscuridad o del dolor; contiene el dolor y lo conoce, de modo que la conciencia tiene que ser más fundamental y estar más cerca de aquello que es saludable, fuerte y dorado de nosotros.



La práctica como camino

A mitad del camino de la vida, en una selva oscura me
encontraba porque mi ruta había extraviado.

DANTE ALIGHIERI,
Divina comedia, «Infierno»

La metáfora del viaje se utiliza en todas las culturas para describir la vida y la búsqueda de sentido. En Oriente, la palabra china *tao*, que significa «camino» o «sendero», tiene este sentido. En el budismo, suele hacerse referencia a la práctica meditativa con el nombre de *camino*: el camino de la atención plena, el camino de la comprensión correcta, el camino de la rueda de la verdad (*dharma*). *Tao* y *dharma* también tienen el sentido de «manera como son las cosas», de «ley que gobierna la totalidad de la existencia y la no existencia». Aunque a un nivel superficial los veamos como buenos o malos, todos los fenómenos están fundamentalmente en armonía con el *tao*. Nuestro trabajo consiste en aprender a percibir esta armonía subyacente y en vivir y tomar decisiones conforme a ella. Sin embargo, con frecuencia no está muy claro cuál es el camino correcto, lo que deja un amplio margen para el

libre albedrío y la acción basada en principios, así como para la tensión y la controversia, y también para perderse por completo, cómo no.

Cuando meditamos, en realidad estamos reconociendo que en este momento estamos en el camino de la vida. El camino se despliega en este momento y en todo momento mientras estamos vivos. Es más adecuado pensar en la meditación como un *camino* o *modo de vida* que como una técnica. Es una manera de estar, una manera de vivir, una manera de escuchar, una manera de recorrer el camino de la vida y de estar en armonía con las cosas tal como son. Esto significa en parte reconocer que a veces, por lo general en los momentos críticos, realmente no tenemos ni idea de a dónde nos dirigimos, o ni siquiera dónde se encuentra el camino. Al mismo tiempo, es muy posible que sepamos algo acerca de dónde nos encontramos ahora (aunque eso consista en saber que estamos perdidos, confundidos, enfurecidos o faltos de esperanza). Por otro lado, puede ocurrir que nos quedemos atrapados en creer con demasiada intensidad que *sí* sabemos *a dónde* vamos, especialmente cuando lo que nos mueve es una ambición basada en el interés personal o cuando deseamos algo determinado con mucha intensidad. Hay una ceguera procedente de nuestros planes de mejoramiento personal que hace que pensemos que sabemos, cuando en realidad no sabemos tanto como creemos.

«El agua de la vida», un cuento que forma parte de la recopilación de los hermanos Grimm, nos habla de un típico trío de hermanos, todos ellos príncipes. Los dos primeros hermanos son avariciosos y egoístas, mientras que el más joven es amable y bondadoso. Su padre, el rey, se está muriendo. Un anciano que aparece misteriosamente en el jardín del palacio pregunta por el pesar que les aflige y, tras escuchar cuál es el problema, sugiere que el rey podría

curarse si bebiera del agua de la vida. «Si el rey bebe de ella, se recuperará; pero el agua de la vida es muy difícil de encontrar.»

Primero es el hermano mayor el que obtiene el permiso para ir en busca del agua de la vida para su padre, pero alberga la esperanza secreta de ganarse su favor con el fin de llegar a ser rey. Casi tan pronto como monta a su caballo, se encuentra con un enano junto al camino que le para y le pregunta adónde se dirige con tanta premura. Llevado por la prisa, el hermano trata al enano con desprecio y condescendencia, y le ordena que se aparte de su camino. Así pues, el príncipe da por sentado que, porque sabe qué está buscando, conoce el camino. Sin embargo, no es así. Pero este hermano es incapaz de poner freno a su arrogancia y a su ignorancia de que en la vida las cosas pueden desplegarse de muchas maneras.

Evidentemente, el enano de los cuentos de hadas tampoco es una persona externa, sino que simboliza los poderes superiores del alma. En este caso, el hermano egoísta es incapaz de aproximarse a su propio poder interno y a su yo emocional con amabilidad y sabiduría. Debido a su arrogancia, el enano se las arregla para desviarle del camino y para que acabe entrando en una garganta cada vez más estrecha, en la que, finalmente, es incapaz de avanzar, ni de retroceder ni de dar la vuelta. En una palabra: se queda atascado. Y ahí se queda mientras la historia continúa.

Como el primer hermano no regresa, el segundo hermano va a probar suerte. También él se encuentra con el enano y le trata del mismo modo, con lo cual acaba atascado exactamente de la misma manera que el primer hermano. Puesto que constituyen diferentes partes de una misma persona, podríamos decir que algunas personas nunca aprenden.

Transcurrido un cierto tiempo, finalmente es el tercer hermano el que parte en busca del agua de la vida. También él se encuentra con el enano, que le pregunta adónde se dirige con tanta prisa. Sin embargo, a diferencia de sus hermanos, se detiene, desmonta y le cuenta al enano que su padre está gravemente enfermo y que está buscando el agua de la vida, admitiendo que no tienen ni idea de dónde buscar y en qué dirección ir. A esto, el enano responde: «Oh, yo sé donde se encuentra», y le cuenta dónde está y qué tiene que hacer para conseguirla, que es bastante complicado. Este hermano escucha con atención y recuerda lo que le han dicho.

Este cuento, que está escrito con una gran riqueza de detalles, se despliega dando muchos giros, que dejaré que explore el lector interesado. Lo que nos importa aquí es comprender que en ocasiones es de gran ayuda admitir ante nosotros mismos que no conocemos el camino y abrirnos a la ayuda que pueda llegar de lugares inesperados. El hecho de hacer esto pone a nuestra disposición energías internas y externas y aliados que proceden de la expresión de nuestra alma y de la ausencia de arrogancia. Por supuesto, los hermanos egoístas son también figuras internas de la psique. El mensaje del cuento es que si nos quedamos atrapados en las tendencias humanas normales caracterizadas por la adoración al yo y la arrogancia e ignoramos el orden más vasto de las cosas, a la larga acabaremos en un punto muerto en nuestra vida, en el que seremos incapaces de avanzar, de retroceder y de dar la vuelta. La historia dice que con tal actitud nunca encontraremos el agua de la vida y nos quedaremos atascados, tal vez para siempre.

El trabajo de la atención plena exige honrar nuestra propia energía de enano y hacerle caso, en lugar de salir corriendo precipitadamente hacia las cosas con una

mentalidad que está profundamente desconectada de gran parte de nosotros mismos, una mentalidad impulsada por la ambición estrecha de miras e ideas de beneficio personal. El cuento dice que las cosas sólo nos saldrán bien si procedemos siendo conscientes de cómo son las cosas, lo que incluye estar dispuestos a admitir que no sabemos adónde nos dirigimos. En el cuento, el hermano pequeño debe recorrer un largo camino antes de poder llegar a decir que comprende plenamente cómo son las cosas (con relación a sus hermanos, por ejemplo). Resiste dolorosas lecciones de traición y perfidia y paga un elevado precio por su inocencia antes de poder asumir todos los aspectos de su energía y su sabiduría. Éstas están simbolizadas por un camino pavimentado de oro por el que el protagonista cabalga al final del cuento para ir a casarse con la princesa (no le he hablado de ella) y convertirse en rey —un hombre plenamente desarrollado—, pero no del reino de su padre, sino del suyo propio.



PROPUESTA: Intente ver su propia vida, a día de hoy, como un viaje y como una aventura. ¿Adónde se dirige? ¿Qué está buscando? ¿Dónde se encuentra ahora? ¿A qué etapa del camino ha llegado? Si su vida fuese un libro, ¿cómo lo titularía hoy? ¿Cómo titularía el capítulo en que se encuentra ahora mismo? ¿Está atascado aquí de algún modo? ¿Puede permanecer plenamente abierto a todas las energías que están a su disposición en este momento? Advierta que este viaje es el suyo, no el de otros. Así pues, el camino que siga debe ser personal, el suyo propio. No puede recorrer el camino de otros si quiere ser fiel a sí

mismo. ¿Está preparado para honrar el hecho de que usted es único? ¿Puede percibir que el compromiso con la práctica de la meditación forma parte de este camino vital o modo de ser? ¿Puede comprometerse a iluminar su camino con atención plena y conciencia? ¿Puede ver que hay caminos en los que podría quedarse atascado con facilidad o en los que se ha quedado atascado en el pasado?



La meditación: no confundirla con el pensamiento positivo

Nuestra capacidad de pensar acerca de lo que hacemos es lo que diferencia nuestra especie de todas las demás y es incomparablemente milagrosa. Pero si no somos cuidadosos, nuestro pensamiento puede llegar a desplazar otras facetas de nuestro ser igualmente valiosas y milagrosas. El estado despierto suele ser la primera víctima.

La conciencia y el pensamiento no son lo mismo. La conciencia trasciende el pensamiento, aunque utiliza el pensamiento y reconoce su valor y su poder. La conciencia es más similar a un recipiente que puede abarcar y contener nuestro pensamiento. Nos ayuda a ver nuestros pensamientos y a reconocerlos como tales para que no nos quedemos atrapados en ellos creyendo que son la realidad.

En ocasiones, la mente pensante puede estar gravemente fragmentada. De hecho, casi siempre lo está. Ésta es la naturaleza del pensamiento. Pero la conciencia, extraída de cada momento con una intención consciente, puede ayudarnos a percibir que, incluso en medio de tal fragmentación, nuestra naturaleza básica está integrada y es completa. No sólo no se ve limitada por el popurrí de nuestra mente pensante, sino que la conciencia es el recipiente que contiene todos los fragmentos, del mismo modo que cuando hacemos una sopa la olla contiene las zanahorias cortadas, los guisantes, las cebollas y demás ingredientes y permite que se cocinen para transformarse en un todo: la sopa. Pero la conciencia es una olla mágica,

muy similar al caldero del hechicero, porque en ella las cosas se cocinan sin que tengamos que hacer nada, ni siquiera encender un fuego debajo. La propia conciencia se encarga de cocinar, siempre y cuando sea continua. Nosotros simplemente tenemos que dejar que los fragmentos se vayan moviendo mientras los sostenemos en la conciencia. Cualquier cosa que surja en la mente o en el cuerpo, va a la olla, pasa a formar parte de la sopa.

La meditación no implica intentar cambiar nuestros pensamientos pensando un poco más. Implica observar los pensamientos en sí. El hecho de observar equivale a sostener, a contener. Al observar nuestros pensamientos sin involucrarnos en ellos, podemos aprender algo profundamente liberador acerca de ellos, lo cual puede ayudarnos a ser menos esclavos de esos patrones de pensamiento —con frecuencia muy intensos en nosotros— que son limitadores, inexactos, egocéntricos y habituales hasta el punto de resultar ser una cárcel y claramente erróneos.

Otra forma de ver la meditación es considerar el proceso de pensar en sí como una cascada, como una corriente de pensamientos que cae continuamente. Al cultivar la atención plena, nos situamos *más allá* o *detrás* de nuestros pensamientos, de forma muy similar a cuando encontramos una cueva o un entrante en la roca detrás de una cascada desde donde podemos mirar. Seguimos viendo y escuchando el agua, pero estamos fuera del torrente.

Al practicar de este modo, nuestros patrones de pensamiento cambian por sí mismos de un modo que favorece la integración, la comprensión y la compasión en nuestra vida, pero *no* porque estemos intentando cambiarlos sustituyendo un pensamiento por otro que creemos que es más puro. El cambio se debe, más bien, a la comprensión de la naturaleza de nuestros pensamientos *en cuanto que pensamientos* y de nuestra forma de relacionarnos con ellos, con lo cual pueden estar más a nuestro servicio y no a la inversa.

Tomar la decisión de pensar de forma positiva puede ser útil, pero no es meditación. Sólo son más pensamientos. Con mucha facilidad, podemos acabar convirtiéndonos en prisioneros del denominado *pensamiento positivo* tanto como del pensamiento negativo. El pensamiento negativo

también puede estar fragmentado y ser limitador, inexacto, ilusorio, egocéntrico y erróneo. Hace falta algo más para suscitar la transformación en nuestra vida y llevarnos más allá de los límites del pensamiento.



Ir hacia dentro

Resulta fácil llevarse la impresión de que la meditación tiene que ver con ir hacia dentro, con morar en nuestro interior. Sin embargo, *dentro* y *fuera* son distinciones limitadas. Durante la quietud de la práctica formal, efectivamente, dirigimos nuestras energías hacia dentro, pero sólo para descubrir que en nuestra mente y en nuestro cuerpo se encuentra el mundo entero.

Al morar en nuestro interior durante períodos prolongados, llegamos a adquirir un cierto conocimiento acerca de la pobreza que entraña el hecho de buscar siempre la felicidad, la comprensión y la sabiduría en el exterior. No es que Dios, el entorno y las otras personas no puedan ayudarnos a ser felices y a hallar satisfacción. Lo que ocurre es que nuestra felicidad, nuestra satisfacción y nuestra comprensión, incluso de Dios, no serán más profundas que nuestra capacidad de conocernos a nosotros mismos interiormente, que nuestra capacidad de ir al encuentro del mundo externo desde el bienestar profundo que proporciona el hecho de sentirnos bien en nuestra propia piel y desde el conocimiento íntimo de las maneras de obrar de nuestra mente y nuestro cuerpo.

Al morar en la quietud y mirar hacia dentro durante una parte del día todos los días, entramos en contacto con aquello que es más real y fiable de nosotros mismos pero que pasamos por alto con mucha facilidad y hemos desarrollado poco. Cuando podemos permanecer centrados en nosotros mismos, aunque sea durante breves períodos de tiempo, ante las exigencias del mundo externo, sin tener que buscar en otro lado algo que

nos llene o que nos haga felices, podemos sentirnos cómodos dondequiera que nos encontremos y en paz con las cosas tal como son, momento a momento.

*

No salgas de casa para ver las flores.
Amigo mío, no te molestes en hacer esa excursión.
En tu cuerpo hay flores.
Una flor tiene mil pétalos.
Ése es un buen lugar para sentarse.
Sentado allí vislumbrarás la belleza
que hay en tu cuerpo y fuera de él,
antes de los jardines y después de los jardines.

KABIR

*

Lo pesado es la raíz de lo ligero.
La quietud es el origen de todo movimiento.

Así pues, el sabio viaja todo el día
sin salir de casa.
Por magníficas que sean las vistas,
permanece sereno en sí mismo.

¿Por qué debería el dueño del imperio
ir de aquí para allá frívolamente?
Si te dejas llevar por la ligereza,
pierdes la raíz.
Si permites que la agitación te mueva,
te pierdes a ti mismo.

LAO TSE, *Tao te ching*

*

Dirige tu mirada al interior y encontrarás
mil regiones en ti mismo

aún por descubrir. Recórrelas y serás
experto en cosmografía doméstica.

THOREAU, *Walden*



PROPUESTA: La próxima vez que se sienta insatisfecho, que tenga la sensación de que hay algo que le falta o que no está muy bien, mire hacia dentro, a modo de experimento. Observe si puede captar la energía de ese preciso instante. En lugar de coger una revista o ir al cine, de llamar a un amigo o buscar algo para comer, o de actuar de una forma u otra, busque un lugar para sí. Siéntese y entre en su respiración, aunque sea durante apenas unos instantes. No busque nada, ni flores, ni luz ni una vista bonita. No ensalce las virtudes de nada ni condene los defectos de nada. No piense siquiera: «Ahora voy hacia dentro». Simplemente siéntese. Resida en el centro del mundo. Permita que las cosas sean como son.

Segunda parte

La esencia de la práctica

Lo que se encuentra ante nosotros y lo que se encuentra detrás carece de importancia si lo comparamos con lo que se reside en nuestro interior.

OLIVER WENDELL HOLMES



La meditación sentada

¿Qué tiene de tan especial el hecho de sentarse? Nada, si hablamos de la manera como nos sentamos habitualmente. Es simplemente una forma práctica que tiene el cuerpo de retirar el peso de los pies. Pero cuando se trata de meditar, sentarse se convierte en algo muy especial.

Esto puede verse incluso externamente a nivel superficial, con mucha facilidad. Por ejemplo, si una persona está de pie o tumbada o andando, es posible que no sepamos que está meditando, pero lo sabemos inmediatamente cuando está sentada, especialmente si está sentada en el suelo. Desde cualquier ángulo, la postura misma encarna un estado despierto, incluso aunque la persona tenga los ojos cerrados y su rostro esté sereno y tranquilo. Esta postura recuerda a una montaña por su majestuosidad y su firmeza. Hay una estabilidad en ella que lo dice todo, que irradia hacia dentro y hacia fuera. En el instante en que esa persona se queda dormida, todas estas cualidades se desvanecen. La mente se hunde internamente, y el cuerpo lo manifiesta de forma visible.

La meditación sentada implica sentarse en una postura erguida y digna, por lo general durante períodos largos de tiempo. Si bien resulta relativamente fácil adoptar una postura erguida, eso es sólo el principio de un proceso que constituye todo un desafío y que se va desplegando continuamente. Puede que nos las apañemos bien *colocando* el cuerpo, pero todavía queda la cuestión de qué está haciendo la mente. La

meditación sentada no consiste en adoptar una postura corporal especial, por muy potente que eso pueda ser. Consiste en adoptar una postura concreta con respecto a la mente. Consiste en asentar la mente.

Una vez estamos sentados, hay muchas maneras de relacionarse con el momento presente. Todas ellas implican prestar atención de forma deliberada y sin juzgar. Lo que varía es a qué prestamos atención y cómo.

Lo mejor es optar por lo sencillo y empezar con la respiración, percibiendo cómo entra y sale el aire. A la larga, podemos ampliar la conciencia para observar todas las idas y venidas y todos los virajes y maquinaciones de nuestros pensamientos y sentimientos, de nuestras percepciones y nuestros impulsos, de nuestro cuerpo y nuestra mente. No obstante, puede que transcurra un cierto tiempo hasta que la concentración y la atención plena lleguen a ser lo suficientemente estables como para sostener una variedad tan amplia de objetos en la conciencia sin perderse en ellos o apegarse a algunos de ellos, o sin verse abrumada. Para la mayoría de nosotros, esto requerirá años, y dependerá en gran medida de nuestra motivación y la intensidad de nuestra práctica. Así pues, al comienzo, lo más recomendable es simplemente permanecer con la respiración o utilizarla como un ancla que nos ayude regresar cuando nos dejemos arrastrar. Inténtelo unos años y observe qué ocurre.



PROPUESTA: Intente dedicar un tiempo todos los días a simplemente ser. Cinco minutos estaría bien, o diez, o veinte, o treinta si se atreve. Siéntese y observe cómo se van desplegando los instantes, sin ningún otro propósito que el de estar plenamente presente. Utilice la respiración a modo de ancla para amarrar la atención al momento presente. Su mente pensante se verá arrastrada aquí y allá, dependiendo de las corrientes y vientos que se estén moviendo en la mente. Pero llegará un momento en que la cuerda amarrada al ancla se tensará y le llevará de vuelta. Esto puede ocurrir mucho. Cada vez que la mente vagabundee vuelva a llevar la atención a la respiración, con la máxima nitidez. Mantenga la postura erguida, pero sin rigidez. Piense en sí mismo como si fuera una montaña.



Tomar asiento

Siempre es de gran ayuda dirigirse al cojín o a la silla con una sensación clara de *tomar asiento*. La meditación sentada difiere del mero hecho de sentarse en cualquier lugar y de cualquier manera. Cuando tomamos asiento, hay una energía en la afirmación que constituye ese sentarse, tanto en la elección del lugar como en la atención plena que llena nuestro cuerpo. La postura encarna el hecho de adoptar una posición, ya no sólo físicamente sino también internamente, en el sentido de «adoptar una actitud». Hay en ello una intensa sensación de honrar el lugar y la colocación del cuerpo, de la mente y del momento.

Al tomar asiento para meditar tenemos todo esto presente, aunque sin dar excesiva importancia a la ubicación y a la postura física. Efectivamente, es posible que haya muchos *lugares de poder* tanto en su casa como en la naturaleza y, sin embargo, con esta actitud de *adoptar una postura*, podemos sentarnos en cualquier lugar y en cualquier postura y sentirnos cómodos. Cuando mente y cuerpo colaboran para sostener el cuerpo, el tiempo, el lugar y la postura en la conciencia, sin apegarse a que tenga que ser de un modo determinado, entonces, sólo entonces, estamos realmente sentados.



Dignidad

Al describir la postura de la meditación sentada, la palabra que parece ser más adecuada es *dignidad*.

Cuando nos sentamos a meditar, la postura nos habla. Realiza su propia afirmación. Podríamos decir que la postura misma es la meditación. Si nos hundimos, refleja que la energía es baja, que estamos pasivos y que hay una ausencia de claridad. Si estamos sentados tiesos como un palo, significa que estamos tensos, que estamos poniendo demasiado esfuerzo. Cuando en los cursos de meditación que doy, utilizo la palabra *dignidad* (como cuando digo: «Siéntate de un modo que encarne dignidad»), todos los presentes modifican su postura para sentarse más erguidos. Pero no se ponen rígidos. Las caras se relajan, los hombros caen, la cabeza, el cuello y la espalda se alinean fácilmente. La columna surge de la pelvis con energía. A veces la gente tiende a sentarse más adelante, a separarse del respaldo de la silla, de manera más autónoma. De forma instantánea, todo el mundo parece conocer esa sensación interna de dignidad y sabe cómo encarnarla.

Quizá lo único que necesitamos es que de vez en cuando nos recuerden que ya somos dignos, merecedores y valiosos. En ocasiones, no sentimos que eso sea así, a causa de las heridas y cicatrices del pasado o de la incertidumbre del futuro. Dudo que hayamos llegado a sentirnos indignos nosotros solos. Nos ayudaron a sentirnos poco valiosos. Nos lo enseñaron de mil y una maneras cuando éramos niños, y aprendimos bien la lección.

Así pues, cuando tomamos asiento para meditar y nos recordamos a nosotros mismos que debemos sentarnos con dignidad, regresamos a nuestro valor original. Eso en sí mismo ya es toda una afirmación. No nos quepa la menor duda de que nuestro interior estará escuchando. ¿Estamos dispuestos a escuchar nosotros también? ¿Estamos dispuestos a escuchar las corrientes de la experiencia directa en este preciso instante, y en éste, y en éste...?



PROPUESTA: Intente sentarse con dignidad durante treinta segundos. Note cómo se siente. Intente también permanecer de pie con dignidad. ¿Cómo están sus hombros? ¿Cómo está su columna vertebral? ¿Y su cabeza? ¿Cómo sería andar con dignidad?



La postura

Cuando nos sentamos con una fuerte intencionalidad, el propio cuerpo expresa convicción profunda y compromiso en el porte. Estas características irradian hacia el interior y hacia el exterior. Una postura sentada digna es en sí una afirmación de la libertad y de la armonía, la belleza y la riqueza de la vida.

A veces nos sentimos en contacto con esto; otras veces quizá no. Incluso cuando estamos deprimidos, preocupados o confundidos, el hecho de sentarnos puede afirmar la fuerza y el valor que tiene esta vida vivida en el presente. Si logramos tener la paciencia de permanecer sentados, aunque sea durante un tiempo breve, esto puede ponernos en contacto con la esencia de nuestro ser, con ese ámbito que está más allá de arriba y abajo, de tranquilo o preocupado, de lúcido o confuso. Esa esencia es similar a la conciencia en sí; no fluctúa con los estados de ánimo o las circunstancias vitales. Es semejante a un espejo, que refleja imparcialmente lo que se encuentra ante él. Esto incluye un conocimiento profundo de que todo lo presente, sea lo que sea lo que haya sacudido nuestra vida o nos haya abrumado, cambiará inevitablemente por sí mismo, y, sólo por este motivo, lo sostenemos con firmeza en el espejo del momento presente, observándolo, abrazando su presencia, cabalgando sus olas del mismo modo que cabalgamos las

olas de la respiración y teniendo fe en que, tarde o temprano, encontraremos una manera de actuar, de aceptarlo, de traspasarlo y de superarlo. Pero no se trata tanto de intentarlo como de observarlo, permitiendo que las cosas sean, sintiéndolas plenamente momento a momento.

La meditación sentada basada en la atención plena no constituye un intento de huir de los problemas o de las dificultades ni de desconectarse entrando en una especie de estado *meditativo* de absorción o negación. Por el contrario, representa la voluntad de mirar de cerca el dolor, la confusión y la pérdida, si eso es lo que está dominando el momento presente, y permanecer con la observación durante un período prolongado de tiempo, más allá del pensamiento. Buscamos la comprensión simplemente a través de sostener la situación en la mente, junto con la respiración, mientras mantenemos la postura sentada.

Un maestro de la tradición zen (Shunru Suzuki Roshi) lo expresó del siguiente modo: «El estado mental que está presente cuando nos sentamos en la postura correcta es en sí mismo el Despertar [...]. Estas formas [la meditación sentada] no son medios para obtener el estado mental correcto. Adoptar la postura es de por sí el estado mental correcto». En la meditación sentada ya estamos en contacto con nuestra auténtica naturaleza.

Así pues, practicar la meditación sentada significa, primero y ante todo, sentarnos de un modo que nuestro cuerpo afirme, irradie y transmita una actitud de presencia, de que estamos comprometidos a reconocer y a aceptar todo cuanto emerja en un momento determinado. Esta actitud se caracteriza por el no apego y por una firme estabilidad, de modo semejante a un espejo claro, que se limita a reflejar y que en sí mismo está vacío, receptivo y

abierto. Esta actitud se manifiesta en la postura, en la forma como elegimos sentarnos. La postura encarna la actitud.

Por este motivo, a muchas personas les resulta útil recurrir a la imagen de una montaña para hacer más profundas su concentración y su atención plena durante la práctica sentada. El hecho de invocar las cualidades de elevación, de solidez, de majestuosidad, de estabilidad y de enraizamiento ayuda a incorporar estas cualidades a la postura y a la actitud.

Es importante invitar a estas cualidades a emerger en nuestra meditación continuamente. Practicar una y otra vez encarnando la dignidad, la quietud y una inquebrantable ecuanimidad ante cualquier estado mental que se presente, especialmente cuando no nos encontramos en un estado grave de aflicción o de agitación, puede proporcionar una base sólida y fiable para mantener la atención plena y la ecuanimidad, incluso en períodos de estrés extremo o de gran agitación emocional. Pero sólo si practicamos, practicamos y practicamos.

Aunque resulte tentador, no podemos limitarnos a *pensar* que comprendemos cómo permanecer con atención plena y esperar a utilizarla sólo en los momentos de gran dificultad. Estos momentos tienen tanta intensidad que nos abrumarán al instante, llevándose por delante todas nuestras ideas románticas acerca de la ecuanimidad y de cómo mantener la atención plena. La práctica meditativa es el trabajo lento y disciplinado de cavar zanjas, de trabajar en los viñedos, de vaciar una laguna a cubos. Es un trabajo de instantes y el trabajo de toda una vida, todo en uno.



Qué hacer con las manos

En el cuerpo hay varios canales sutiles por los que circula la energía. Las tradiciones yóguicas y meditativas han trazado mapas de los mismos, los han comprendido y los han utilizado de determinadas maneras. Intuitivamente sabemos que todas nuestras posturas corporales constituyen afirmaciones únicas, que irradian tanto hacia el interior como hacia el exterior. En la actualidad, hacemos referencia a esto con el término *lenguaje corporal*. Podemos utilizar ese lenguaje para *leer* cómo se sienten otras personas consigo mismas porque estas personas están transmitiendo continuamente tal información, de modo que cualquier receptor sensible la puede captar.

Pero en esta ocasión, estamos hablando de lo valioso que es volvernos sensibles al lenguaje de *nuestro propio* cuerpo. Esa conciencia puede catalizar una transformación y un crecimiento internos espectaculares. En las tradiciones yóguicas, este campo de conocimiento trata sobre determinadas posiciones del cuerpo que se conocen como *mudras*. En cierto modo, todas las posturas son mudras: cada una constituye una afirmación particular y tiene una energía asociada. Pero los mudras suelen hacer referencia a algo más sutil que la postura de todo el cuerpo. Se centran principalmente en la colocación de las manos y de los pies.

Si va a un museo y observa detenidamente las pinturas y estatuas budistas, advertirá rápidamente que en los cientos de representaciones de la meditación, ya sea sentada, de pie o en posición tumbada, las manos están en unas posiciones determinadas. En el caso de la meditación sentada, unas veces las manos están sobre las rodillas, con las palmas mirando hacia abajo; otras veces, las palmas de ambas manos miran hacia arriba; a veces, uno o más dedos de una mano están tocando el suelo, mientras que otras la mano está elevada. En ocasiones, las manos están juntas en el regazo, con los dedos de una mano descansando sobre los dedos de la otra, excepto los pulgares, cuyas puntas se tocan suavemente, como si al hacer esto rodearan un huevo invisible para formar el que se llama *mudra cósmico*. A veces, los dedos y las palmas de las manos están juntos a la altura del corazón, en la postura tradicional de la plegaria cristiana. En el saludo oriental, esta misma postura expresa una reverencia ante el reconocimiento de la divinidad que hay en la otra persona.

Todos estos mudras de las manos encarnan diferentes energías, que podemos experimentar por nosotros mismos en la meditación. Intente sentarse con las manos mirando hacia abajo, dejándolas reposar sobre las rodillas. Note la cualidad de autocontención. Para mí esta postura expresa el hecho de no buscar nada, de simplemente digerir lo que hay.

Si, a continuación, vuelve ambas palmas hacia arriba, manteniendo la atención plena mientras lo hace, puede que note un cambio en la energía corporal. Para mí, el hecho de sentarme de este modo encarna la receptividad, una apertura a lo que hay por encima de mí. En ocasiones puede ser de gran ayuda, especialmente en períodos de agitación o confusión, para dar énfasis a la receptividad durante la práctica sentada. Esto puede hacerse

simplemente abriendo las palmas al cielo. No es que estemos buscando activamente algo que nos ayude por arte de magia. Se trata más bien de abrirnos a una visión profunda superior, de generar en nosotros la disposición interna de resonar con aquellas energías que siempre hemos considerado elevadas, divinas, celestiales, cósmicas, universales, de orden superior y de sabiduría.

Todas las posturas de las manos son mudras en el sentido de que están asociadas a energías sutiles o no tan sutiles. Veamos la energía del puño, por ejemplo. Cuando nos enfadamos, tendemos a cerrar las manos en forma de puño. Algunas personas practican mucho este mudra en su vida sin darse cuenta de ello. Siempre que hacemos este mudra regamos las semillas del enfado y de la violencia que hay en nosotros, y éstas responden germinado y fortaleciéndose.

La próxima vez que advierta que está cerrando los puños a raíz del enfado, intente prestar atención plena a la actitud interna que encarna un puño. Sienta la tensión, el odio, el enfado, la agresión y el miedo que contiene. A continuación, en pleno enfado, a modo de experimento, si la persona con la que está enfadado está presente, intente abrir los puños y colocar las manos a la altura del corazón con las palmas unidas, en la posición de plegaria, delante de ella. (Por supuesto, esa persona no tendrá la más mínima idea de lo que usted está haciendo.) Note qué le ocurre al enfado y al dolor mientras mantiene esta posición, aunque sea unos instantes.

Me resulta prácticamente imposible seguir enfadado cuando hago esto. No es que el enfado no esté justificado. Es simplemente que entran en juego toda una gama de sentimientos que contienen la energía del enfado y la doman, sentimientos como empatía o compasión hacia la otra persona y, quizás una mayor comprensión de la danza

en la que estamos ambos... La danza de una cosa que conduce inevitablemente a otra, de una concatenación de consecuencias puesta en marcha de forma impersonal, cuyo resultado final puede tomarse (erróneamente) como personal y conducir a la ignorancia que exacerba la ignorancia, a la agresión que exacerba la agresión, sin que haya la más mínima sabiduría en todo ello.

Cuando Gandhi fue asesinado a quemarropa, unió las palmas de las manos de este modo mirando a su agresor, pronunció su mantra y murió. Años de yoga y de práctica meditativa, guiada por su querido *Bhagavad Gita*, le condujeron al punto de poder llevar la perspectiva del no apego a todo aquello que hacía, a todos los ámbitos de su vida. Esto le permitió decidir qué actitud iba a adoptar en el preciso instante en que le arrebataran la vida. No murió enfadado, ni siquiera sorprendido. Sabía que su vida estaba constantemente en peligro. Pero se había adiestrado para ser fiel a su visión cada vez más amplia de lo que constituía una acción sabia. Había llegado a un punto en que encarnaba verdaderamente la compasión. Su compromiso con la libertad, tanto política como espiritual, era inquebrantable. En comparación, su bienestar personal tenía un valor limitado para él. Y siempre lo estaba arriesgando.



PROPUESTA: Intente tomar conciencia de las cualidades emocionales sutiles que pueda estar encarnando en diversos momentos del día, así como durante la práctica sentada. Preste una atención especial a las manos. ¿Hay

alguna diferencia si cambia su posición? Observe si el hecho de potenciar su *atención corporal* también potencia su atención plena.

Mientras practica la meditación sentada estando más en contacto con las manos, observe si esto influye de algún modo en su manera de tocar. Todo lo que hacemos, desde abrir una puerta hasta hacer el amor, implica el sentido del tacto. Podemos llegar a abrir una puerta con tan poca atención que la mano no sepa lo que está haciendo el cuerpo y nos demos un golpe en la cabeza. Imagine lo que sería tocar a otra persona de un modo totalmente consciente, sin intención de ganar nada, sólo presencia y afecto.



Salir de la meditación

Los momentos cercanos al final de la sesión de meditación formal entrañan su propia dificultad. La atención plena puede volverse laxa al anticipar la conclusión. Saber manejar esto es importante. Son precisamente estas transiciones las que nos retan a ampliar y a hacer más profunda nuestra atención plena.

Al final de una sesión de práctica formal, si no está particularmente atento, antes de que se dé cuenta se habrá desconectado para ponerse a hacer otra cosa, sin tener la más mínima conciencia de cómo la meditación llegó a una conclusión. En el mejor de los casos, la transición será un recuerdo borroso. Puede llevar la atención plena a este proceso permaneciendo en contacto con los pensamientos e impulsos que le indican que es el momento de parar. Tanto si ha estado meditando una hora como tres minutos, puede que de repente emerja una sensación muy intensa que le diga: «Ya es suficiente». O quizá mire el reloj y sea la hora a la que había decidido que acabaría.

Durante su práctica meditativa, especialmente cuando no esté utilizando una grabación de audio como guía, observe si puede detectar el primer impulso de terminar, y cualquier otro que pueda seguirle, y ver cómo aumenta su intensidad. A medida que reconozca cada impulso, respire con él unos instantes y pregúntese: «¿Quién siente que ya

es suficiente?». Intente investigar qué hay detrás del impulso. ¿Hay fatiga, aburrimiento, dolor, impaciencia o, simplemente, era la hora de acabar? Sea cual sea el caso, en lugar de levantarse de forma automática o empezar a moverse, intente permanecer con cualquier cosa que emerja a raíz de esta investigación, respirando con ella unos instantes, o incluso un poco más, y permitiendo que los movimientos que haga para dejar la postura sean un objeto de la conciencia momento a momento, como en cualquier otro momento de la meditación.

El hecho de practicar así puede incrementar la atención plena en situaciones que implican cerrar o terminar algo y empezar a hacer otra cosa. Esto puede ser algo tan sencillo y breve como estar en contacto con el acto de cerrar una puerta o tan complejo y doloroso como dejar atrás una etapa de nuestra vida que ha llegado a su fin. Podemos cerrar una puerta de una manera muy automática, porque es algo muy poco importante en el orden general de las cosas (a menos que haya un bebé durmiendo). Pero precisamente porque es relativamente poco importante, cerrar la puerta con atención plena activa y hace más profunda nuestra sensibilidad, nuestra capacidad de estar en contacto con todos nuestros momentos, y contribuye a paliar nuestra inconsciencia habitual.

Curiosamente, este comportamiento falto de atención plena puede infiltrarse inadvertidamente en la misma medida, si no más, en nuestros cierres y transiciones vitales más trascendentales, incluidos el hecho de envejecer y la propia muerte. También en estos momentos la atención plena puede tener efectos curativos. Podemos llegar a adoptar una actitud tan defensiva para evitar sentir plenamente el impacto de nuestro dolor emocional —ya se trate de pena, tristeza, vergüenza, decepción, enfado o,

incluso, alegría o satisfacción— que inconscientemente nos evadimos entrando en una nube de aturdimiento en la que no nos permitimos sentir nada en absoluto o saber qué estamos sintiendo. Como una niebla, la inconsciencia envuelve precisamente aquellos momentos que podrían ser oportunidades extremadamente profundas para ver la transitoriedad en acción, para estar en contacto con los aspectos universales e impersonales del ser y del devenir subyacentes a nuestra implicación emocional personalizada, para sentir el misterio de ser pequeños, frágiles y temporales y para dejar de luchar contra la absoluta inevitabilidad del cambio.

En la tradición zen, las meditaciones sentadas en grupo se terminan a veces con el estridente y enérgico golpe de una madera. Nada de finales románticos con campanitas suaves para cerrar las sesiones. La intención, en este caso, es cortar. El mensaje es: ahora es el momento de pasar a otra cosa. Si durante la meditación uno está distraído con pensamientos, aunque sea ligeramente, el golpe de la madera le sobresalta y le señala, de ese modo, lo muy poco presente que estaba en ese momento. Le recuerda que la sesión de meditación ha terminado y que ya se encuentra en un nuevo instante, que debe volver a afrontarse de nuevo.

En otras tradiciones, se utiliza el tintineo de una campana para indicar el final de las meditaciones en grupo. La suavidad del sonido de la campana también nos trae de vuelta y nos permite ver si estábamos distraídos en el momento en que sonó. Así pues, cuando se trata de terminar una sesión de meditación, lo suave y tranquilo está bien y lo repentino y estridente está bien. Ambas cosas nos recuerdan que estemos plenamente presentes en los momentos de transición, que todos los finales son también comienzos, que lo más importante, según las palabras del

Sutra del Diamante, es «cultivar una mente que no se aferre a nada». Sólo entonces podremos ver las cosas como son en realidad y responder con toda la rica variedad de nuestra capacidad emocional y nuestra sabiduría.

*

El sabio ve las cosas tal cual son,
sin intentar controlarlas.
Permite que sigan su propio curso,
reside en el centro del círculo.

LAO TSE, *Tao te ching*



PROPUESTA: Intente tomar conciencia de cómo termina las sesiones de meditación. Tanto si medita tumbado, como sentado, como de pie, como caminando, concéntrese en *quién* termina la sesión, cómo la termina, cuándo la termina y por qué. No lo juzgue ni se juzgue a sí mismo de ningún modo; simplemente observe y permanezca en contacto con la transición de una cosa a la siguiente.



¿Cuánto rato es preciso meditar?

P: Doctor Kabat-Zinn, ¿cuánto rato debería meditar?

A: ¿Cómo podría saberlo?

Esta pregunta acerca de cuánto rato es preciso meditar surge una y otra vez. Desde que empezamos a utilizar la meditación con pacientes en el hospital, tuvimos la impresión de que sería bueno que los pacientes estuviesen expuestos desde el comienzo a sesiones relativamente largas de práctica. Creíamos firmemente en el principio de que si le exiges mucho a alguien o le pides que se exija mucho a sí mismo, conseguirás mucho, mientras que si le pides sólo un poco, como máximo conseguirás un poco, así que optamos por pedir que el tiempo mínimo de práctica en casa fuera de cuarenta y cinco minutos al día. Éste parecía ser un tiempo lo suficientemente largo como para permitirles asentarse en la quietud y en una atención continua momento a momento, así como para llegar a tener, por lo menos, algunas experiencias de bienestar y de relajación cada vez más profunda. También parecía ser un tiempo lo suficientemente largo como para que tuvieran oportunidades más que suficientes para caer en los estados mentales más problemáticos, que por lo general esperamos

evitar porque se apoderan de nuestra vida y ponen a prueba (cuando no nos abruman completamente) nuestra capacidad de permanecer en calma y con atención plena. Tales estados mentales suelen ser, evidentemente, el aburrimiento, la impaciencia, la frustración, el miedo, la ansiedad (que incluye la preocupación por todas las cosas que podríamos estar consiguiendo si no estuviésemos perdiendo el tiempo meditando), la fantasía, los recuerdos, el enfado, el dolor, la fatiga y la tristeza.

Resultó ser una buena intuición. La mayoría de las personas que han pasado por nuestra clínica han decidido hacer los casi nunca fáciles ajustes necesarios en su vida cotidiana para practicar cuarenta y cinco minutos seguidos todos los días, por lo menos durante un período de ocho semanas. Y muchos no se han apartado de ese nuevo camino vital. No sólo se vuelve fácil, sino que se convierte en algo necesario, en una especie de sustento.

Pero hay que ver también la otra cara de la moneda. Lo que puede resultar ser difícil pero posible a una persona en un momento dado de su vida puede ser imposible en otro momento, incluso para la misma persona. La percepción de *largo* y *corto* es relativa. Es improbable que una madre que tiene que hacerse cargo sola de sus hijos disponga de cuarenta y cinco minutos seguidos para nada. ¿Significa esto que no puede meditar?

Si su vida está constantemente en crisis o está inmerso en el caos social y económico, puede que experimente dificultades para reunir la energía física necesaria que le permita meditar durante sesiones largas, aunque disponga de tiempo para hacerlo. Siempre hay algo que surge para interponerse, especialmente si piensa que, incluso para empezar, debe disponer de un hueco de cuarenta y cinco minutos todos los días. El hecho de practicar en viviendas en las que el espacio es muy reducido y en las que viven

otros miembros de la familia puede contribuir a generar sentimientos incómodos que pueden convertirse en obstáculos para la práctica diaria.

Es difícil esperar que los estudiantes de medicina consigan dedicar períodos largos de tiempo a la no acción, al igual que otras personas cuyo trabajo es muy estresante o que se encuentran en situaciones difíciles. Tampoco es probable que lo hagan las personas que sienten curiosidad por la meditación pero que no tienen un motivo importante para practicar el hecho de ampliar sus propios límites con relación a la comodidad o a la presión que sienten con respecto al tiempo.

Para aquellos que buscan un equilibrio en su vida, un cierto grado de flexibilidad no sólo es útil, sino también esencial. Es fundamental saber que la meditación tiene poco que ver con el tiempo de reloj. Cinco minutos de práctica formal pueden ser tan profundos o más que cuarenta y cinco minutos. La sinceridad del esfuerzo es mucho más importante que el tiempo transcurrido, pues en realidad estamos hablando de salir de los minutos y horas para entrar en momentos, que en definitiva carecen de dimensiones y, por lo tanto, son infinitos. Así pues, si tenemos una cierta motivación para practicar, aunque sea un poco, eso es lo que es importante. La atención plena es algo que hay que ir despertando y cultivando, que hay que proteger de los vientos de una vida ocupada o de una mente agitada o atormentada, del mismo modo que hay que resguardar una llama de las ráfagas de viento.

Si al principio sólo consigue practicar la atención plena cinco minutos o, incluso, un minuto, eso es realmente fantástico. Significa que ya ha recordado el valor que tiene el hecho de detenerse, el hecho de pasar, aunque sea momentáneamente, de *hacer* a *ser*.

Cuando enseñamos meditación a estudiantes de medicina para ayudarles a sobrellevar el estrés y, en ocasiones, a superar el trauma de la formación de medicina en su forma actual; o a atletas universitarios que desean entrenar la mente además del cuerpo para mejorar su rendimiento; o a personas que están en algún programa de rehabilitación pulmonar, que necesitan aprender muchas otras cosas además de la meditación, o a empleados de una empresa, que asisten a una clase de reducción del estrés que se imparte a la hora de comer, no insistimos en que practiquen cuarenta y cinco minutos al día. (Sólo insistimos cuando trabajamos con nuestros propios pacientes, o con personas que tienen motivos para hacer un cambio tan importante en su estilo de vida y que están dispuestas a hacerlo.) El lugar de eso, les invitamos a que practiquen todos los días durante quince minutos seguidos, o dos veces al día si pueden hacerlo.

Si nos detenemos un momento a reflexionar sobre esto, veremos que en realidad somos muy pocos los que — independientemente de lo que hagamos o de cuál sea la situación en que nos encontremos— no podríamos conseguir uno o dos bloques de quince minutos, de las veinticuatro horas que tiene el día, para dedicarlos a la meditación. Y si no de quince minutos, entonces de diez o de cinco.

Tenga presente que en una línea de 15 centímetros de largo, hay un número infinito de puntos y que en una línea de 3 centímetros hay ese mismo número. Así pues, ¿cuántos momentos hay en quince minutos, o en cinco, o en diez o en cuarenta y cinco? Resulta que tenemos mucho tiempo, siempre y cuando estemos dispuestos a sostener algún momento en la consciencia.

Generar la intención de practicar y, entonces, elegir un momento —cualquier momento— para vivirlo plenamente, adoptando una determinada postura interna y externa; ésa es la esencia de la atención plena. Tanto las sesiones de práctica largas como las cortas están bien, pero es posible que las sesiones *largas* nunca tengan lugar si nuestra frustración y los obstáculos con que nos encontramos cobran demasiada importancia. Es preferible que nos vayamos aventurando de forma gradual a hacer sesiones más largas en solitario a que no saboreemos nunca la atención plena o la quietud porque los obstáculos percibidos eran demasiado grandes. Un viaje de 1.000 kilómetros empieza con un solo paso. Cuando nos comprometemos a dar ese paso —en este caso, a sentarnos aunque sea durante un brevísimo instante—, podemos entrar en contacto con la eternidad en cualquier momento. De ahí, y sólo de ahí, emergen todos los beneficios.

*

Si en verdad me buscas, me verás al instante;
me encontrarás en la más pequeña morada del tiempo.

KABIR



PROPUESTA: Intente hacer sesiones de meditación de distinta duración. Observe cómo afecta esto a su práctica. ¿Se concentra menos cuando las sesiones son más largas? ¿Se irrita ante lo mucho más que *tiene que* estar presente? ¿Surge la impaciencia en algún punto? ¿Se vuelve la mente reactiva u obsesiva? ¿Hay agitación? ¿Ansiedad? ¿Aburrimiento? ¿Presión por el tiempo? ¿Somnolencia? ¿Embotamiento? Si la meditación es algo nuevo para usted, observe si se encuentra diciendo: «Esto es una tontería» o «¿Lo estaré haciendo bien?» o «¿Es esto todo lo que tendría que sentir?».

¿Aparecen estos estados mentales de inmediato o sólo al cabo de un rato? ¿Puede verlos como estados mentales? ¿Puede observarlos sin juzgarlos y sin juzgarse a sí mismo, aunque sea durante unos instantes? Si les da la bienvenida, investiga sus cualidades y les permite ser, es posible que aprenda mucho acerca de lo que es fuerte e inquebrantable en usted. Y aquello que es fuerte en usted podrá llegar a serlo incluso más, a medida que vaya cultivando la estabilidad y la calma interiores.



No hay una forma correcta de meditar

Cuando hago excursiones a pie con mi familia por el parque nacional de Teton, me viene a la cabeza, una y otra vez, el tema de caminar. A cada paso, el pie tiene que pisar en algún lugar. Mientras subimos por berrocales, bajamos por pendientes pronunciadas, vamos por senderos o nos salimos de ellos, nuestros pies toman decisiones por nosotros en fracciones de segundo acerca de dónde y cómo pisar, en qué ángulo y con cuánta presión, y acerca de si hacerlo con el talón o con la punta, en rotación o en posición recta. Los niños nunca preguntan: «Papá, ¿dónde pongo el pie? ¿Debería pisar sobre esta roca o sobre aquélla?». Simplemente lo hacen, y encuentran su propia manera de hacerlo; deciden dónde colocar el pie a cada paso, no se limitan a pisar donde yo he pisado.

Esto me dice que nuestros pies encuentran su propia manera de caminar. Si me miro los míos, me sorprenden la gran cantidad de lugares en los que podría pisar y la gran variedad de maneras como podría dar cada paso. También me sorprende cómo el pie, a partir de todo este potencial momentáneo que se despliega, al final se compromete con un lugar y una manera de pisar, poniendo ahí todo su peso (o menos si se trata de una situación peligrosa), y a continuación suelta mientras el otro pie decide y avanza. Todo esto ocurre prácticamente sin pensar, excepto en

ciertos lugares difíciles, en los que el pensamiento y la experiencia sí entran en juego y es posible que yo tenga que echar una mano a Serena, mi hija pequeña. Pero eso es la excepción, no la regla. Habitualmente, no nos miramos los pies ni pensamos acerca de cada paso. Miramos adelante, y nuestro cerebro, que procesa toda la información, toma decisiones por nosotros en fracciones de segundo para que el pie pise adaptándose a las necesidades, según el terreno que tenemos debajo de los pies en ese momento.

Esto no significa que no haya una forma equivocada de pisar. Debemos ir con cuidado y percibir nuestras pisadas. Lo que ocurre es que los ojos y el cerebro son muy hábiles a la hora de evaluar rápidamente el terreno y dar instrucciones detalladas al tronco, a las extremidades y a los pies; así pues, todo el proceso de dar un paso sobre un suelo irregular es un movimiento de un equilibrio exquisito, y todavía más si tenemos en cuenta que las botas y el peso de las mochilas complican las cosas. Todo esto es posible gracias a una atención plena que tenemos incorporada. El terreno irregular hace que esta atención plena se manifieste en nosotros. Y si recorremos un mismo sendero diez veces, cada uno de nosotros resolveremos el problema de cada pisada de diferente forma en cada ocasión. Los recorridos a pie siempre se despliegan a partir de la singularidad del momento presente.

Con la meditación ocurre lo mismo. En realidad, no hay una única manera *correcta* de practicar, aunque también hay dificultades a lo largo de este sendero y debemos ir con cuidado para detectarlas. Lo mejor es ir al encuentro de cada momento con una actitud renovada, sosteniendo el vasto potencial de ese instante en la conciencia. Lo miramos con profundidad y, a continuación, soltamos para entrar en el momento siguiente, sin agarrarnos al anterior.

Entonces cada instante puede rezumar frescor, cada respiración puede constituir un nuevo comienzo, un nuevo soltar, un nuevo aceptar. Al igual que cuando caminamos sobre terreno rocoso, aquí no hay ningún *tendría que* que valga. Ciertamente es que hay muchas cosas que ver y que comprender a lo largo del camino; pero esto no se puede forzar, del mismo modo que no se puede forzar a nadie a deleitarse con la luz dorada del atardecer sobre los trigales o la salida de la luna en las montañas. En momentos así, lo mejor es no hablar en absoluto. Todo cuanto podemos hacer es estar presentes con esa inmensa belleza nosotros mismos y esperar que los demás también la vean en el silencio del momento. Las puestas de sol y las salidas de la luna hablan por sí mismas, con sus propios lenguajes, con sus propios lienzos. En ocasiones, el silencio deja espacio para que lo indómito se exprese.

Del mismo modo, en la práctica meditativa, lo mejor es reconocer y respetar la propia experiencia directa y no preocuparnos demasiado sobre si *esto* es lo que *tendríamos que* estar sintiendo o viendo o pensando. ¿Por qué no confiar en nuestra experiencia en este momento del mismo modo que confiamos en que nuestro pie encontrará una forma de mantenernos en equilibrio mientras nos desplazamos sobre las rocas? Si practicamos este tipo de confianza ante la inseguridad y el fuerte hábito que tenemos de querer que alguna autoridad externa unja nuestra experiencia (por pequeña que sea, y suele serlo) con su bendición, descubriremos que una especie de naturaleza cada vez más profunda emerge a lo largo del camino. Tanto nuestros pies como nuestra respiración nos enseñan a mirar por donde pisamos, a proceder con atención plena, a sentirnos realmente cómodos a cada

instante, dondequiera que nos lleven nuestros pies, a valorar el lugar donde estamos. ¿Acaso no es éste el mejor regalo que nos podrían hacer?



PROPUESTA: Durante la meditación, intente tomar conciencia de todas las veces que emerge el pensamiento: «¿Lo estaré haciendo bien?», «¿Es esto lo que debería estar sintiendo?», «¿Es esto lo que *tendría que* ocurrir?». En lugar de intentar responder a estas preguntas, límitese a investigar con mayor profundidad el momento presente. Amplíe su conciencia en este preciso instante. Sostenga la pregunta en la conciencia junto con su respiración y todas las posibilidades que ofrece el contexto de este momento en particular. Confíe en que, en este momento, «esto es lo que hay», sea lo que sea *esto* y dondequiera que *esto* esté. Sin dejar de investigar con profundidad el *esto* del momento presente, mantenga una atención plena continua, permitiendo que un momento se despliegue en el siguiente sin analizar, sin recurrir al pensamiento discursivo, sin juzgar, sin condenar y sin dudar; simplemente observe, abraza, ábrase, permita que las cosas sean como son, acepte. Ahora mismo. Sólo este paso. Sólo este momento.



Una meditación sobre «¿Cuál es mi camino?»

No dudamos ni un segundo en decirles a nuestros hijos que no siempre pueden hacer lo que ellos quieren, dando a entender incluso que hay algo de malo en el hecho de desearlo. Y cuando preguntan: «¿Por qué no, mamá?», «¿Por qué no, papá?», y ya hemos agotado todas las explicaciones o la paciencia, es probable que digamos: «Da igual. Sólo hazme caso. Lo entenderás cuando seas mayor».

Pero ¿no es esto un poco injusto? ¿Acaso no nos comportamos los adultos exactamente del mismo modo que nuestros hijos? ¿Acaso no queremos también que las cosas sean como nosotros queremos, y todo el tiempo si es posible? ¿En qué nos diferenciamos de los niños aparte de en que somos menos sinceros y abiertos al respecto? Y ¿qué pasaría si todo saliese según nuestros deseos? ¿Cómo sería? ¿Recuerda que los protagonistas de los cuentos de hadas se meten en serios problemas siempre que un genio o un duende o una bruja les concede tres deseos?

La gente del Estado de Maine, en Estados Unidos, es célebre por responder: «No puede llegar allí desde aquí», cuando se les pregunta cómo llegar a un lugar. En términos del camino de la vida, quizá sea más acertado decir: «Sólo puede llegar allí, si está plenamente aquí». ¿Cuántos de nosotros somos conscientes de este pequeño giro en los entresijos del destino? ¿Sabríamos qué es exactamente lo que queremos si pudiésemos tenerlo? ¿Solucionaría algo el hecho de conseguirlo? ¿Acaso no crearía más

confusión en nuestra vida el hecho de poder hacer realidad nuestros deseos basándonos en los impulsos que surgen de estados mentales que suelen estar caracterizados por la inconsciencia?

La pregunta realmente interesante es: «¿Qué es lo que quiero realmente en la vida? ¿Cuál es mi camino en la vida? Pocas veces contemplamos nuestra vida con tal profundidad. ¿Con cuánta frecuencia nos detenemos largo tiempo ante preguntas tan básicas como «¿Quién soy?», «¿Qué quiero realmente?», «¿Adónde me dirijo?», «¿En qué camino estoy?», «¿Es ésta la dirección correcta para mí?», «Si pudiera elegir un camino ahora, ¿en qué dirección iría?», «¿Cuál es mi mayor anhelo, mi camino?», «¿Qué es aquello que realmente amo?».

Contemplar la pregunta «¿Cuál es mi camino?» es un elemento excelente que inyectar en nuestra práctica meditativa. No tenemos que dar con una respuesta, ni pensar que tiene que haber una respuesta concreta. Es mejor no pensar en absoluto. En lugar de pensar, es mejor persistir en plantear la pregunta, permitiendo que cualquier respuesta que emerja surja por sí misma y se desvanezca por sí misma. Al igual que con todo lo demás en la práctica meditativa, nos limitamos a observar, a escuchar, a notar, a permitir que las cosas sean, a soltar y a seguir planteando las preguntas: «¿Qué es lo que quiero realmente?», «¿Cuál es mi camino?», «¿En qué dirección debo ir?», «¿Quién soy?».

La intención es permanecer abiertos al hecho de *no saber*; quizá podamos permitirnos llegar al punto de admitir «No lo sé» y podamos experimentar con relajarnos un poco en este *no saber* en lugar de reprendernos por ello. Al fin y al cabo, en este momento, «No lo sé» quizá sea una afirmación que refleja con gran exactitud cómo son las cosas en nuestra vida.

El mero hecho de explorar a través de este tipo de preguntas nos permite abrirnos, conduce a nuevas comprensiones, visiones y acciones. La exploración adquiere vida propia al cabo de un tiempo. Impregna todo nuestro ser e infunde vitalidad, dinamismo y gracia a todo aquello que era monótono, insulso y rutinario. En lugar de hacer las preguntas, las preguntas acabarán «haciéndonos a nosotros». Ésta es una buena manera de encontrar el camino que más anhelamos recorrer. Al fin y al cabo, tal viaje es de dimensiones heroicas, pero lo es todavía más si le infundimos

vida cultivando un estado despierto y comprometiéndonos a investigar con un espíritu aventurero. Como seres humanos, somos los protagonistas de este viaje mítico propio del héroe universal, de este cuento de hadas, de esta búsqueda artúrica. Este viaje es la trayectoria que seguimos tanto hombres como mujeres entre el nacimiento y la muerte, una vida humana vivida. Nadie escapa a esta aventura. Simplemente trabajamos con ella de forma distinta.

¿Podemos estar en contacto con nuestra propia vida, a medida que se despliega? ¿Podemos estar a la altura de las circunstancias propias de nuestra condición humana? ¿Podemos enfrentarnos a los retos con que nos encontramos? ¿Podemos, incluso, ir a su encuentro para ponernos a prueba, para crecer, para actuar según unos principios, para ser fieles a nosotros mismos, para encontrar nuestro propio camino y, lo que es más importante, vivirlo?



La meditación de la montaña

Cuando hablamos de la meditación, las montañas tienen mucho que enseñarnos, pues tienen un significado arquetípico en todas las culturas. Las montañas son lugares sagrados. La gente siempre ha buscado orientación espiritual y renovación en ellas. La montaña es el símbolo del eje del mundo (el monte Meru), la morada de los dioses (el monte Olimpo), el lugar en que el líder espiritual encuentra a Dios y recibe de él los mandamientos y la Alianza (el monte Sinaí). Las montañas se consideran sagradas y encarnan lo temible y la armonía, la dureza y la majestuosidad. Elevándose por encima de todo lo demás en el planeta, sirven de referencia e imponen con su presencia. Su naturaleza es fundamental: roca. Son duras, sólidas como una piedra. Las montañas son el lugar donde tienen lugar las visiones, donde uno puede entrar en contacto con la escala panorámica del mundo natural y su intersección con las raíces frágiles pero tenaces de la vida. Las montañas han desempeñado papeles clave a lo largo de la historia y la prehistoria. Para los pueblos tradicionales, la montaña es y sigue siendo una madre, un padre, un guardián, un protector, un aliado.

En la práctica meditativa, a veces puede ser útil *tomar prestadas* estas maravillosas cualidades arquetípicas de las montañas y utilizarlas para reforzar nuestra

intencionalidad y la determinación de sostener el momento con una pureza y una simplicidad fundamentales. Sostener la imagen de la montaña en la imaginación y en el cuerpo puede refrescarnos la memoria acerca de por qué estamos sentados, ante todo, y de qué significa verdaderamente morar en el ámbito de la no acción cada vez que nos sentamos. Las montañas son, intrínsecamente, el símbolo de este morar en la presencia y la quietud.

La meditación de la montaña puede practicarse como se describe a continuación o bien modificarse para que pueda resonar con nuestra visión personal de la montaña y de su significado. Puede hacerse en cualquier postura, pero a mí me parece más potente cuando estoy sentado en el suelo con las piernas cruzadas, que es como mi cuerpo se asemeja más a una montaña y se siente más una montaña, tanto interna como externamente. Estar en las montañas o ver una montaña ayuda, pero no es en absoluto necesario. En este caso es la imagen interna la que es la fuente de poder.

Imagínese la montaña más hermosa que conozca o de la que haya oído hablar o que pueda imaginar, una cuya forma le diga algo a usted personalmente. Mientras se centra en la imagen o en la sensación de montaña con la imaginación, note la forma de conjunto de la montaña, su majestuosa cumbre, su base enraizada en la roca de la corteza terrestre y sus laderas empinadas o suaves. Note también lo sólida, lo estable y lo hermosa que es, ya sea vista desde lejos o desde cerca: una belleza que emana de la singularidad de su contorno y su forma, y que encarna al mismo tiempo las cualidades universales de montaña que trascienden cualquier contorno y forma en particular.

Quizá su montaña tenga la cumbre nevada y árboles en la parte baja de las laderas. Quizás esté rematada por una cima prominente, o tal vez por una serie de cumbres o una

altiplanicie. Aparezca como aparezca, siéntese y respire con la imagen de esta montaña, observándola, notando sus cualidades. Cuando sienta que está preparado, vea si puede hacer que la montaña se una a su cuerpo, de modo que su cuerpo, que está aquí sentado, y la montaña que ve en la imaginación lleguen a ser una misma cosa. Su cabeza se convierte en la elevada cumbre; sus hombros y brazos en las laderas de la montaña; sus nalgas y piernas en la sólida base, enraizada en el cojín que descansa sobre el suelo o la silla. Experimente en el cuerpo la sensación de altura, la cualidad axial y elevada de la montaña, en lo más profundo de su columna vertebral. Invítese a sí mismo a convertirse en una montaña que respira, con una quietud inquebrantable, a ser completamente lo que es: una presencia estable, enraizada y centrada que está más allá de toda palabra y pensamiento.

Como bien sabrá, a lo largo del día, mientras el sol recorre el cielo, la montaña permanece sentada. La luz, la sombra y los colores cambian prácticamente de un instante a otro en la quietud diamantina de la montaña. Incluso el ojo no experto puede apreciar los cambios que se producen en el transcurso de una hora. Estos cambios evocan las obras maestras de Claude Monet, que tuvo la genial idea de montar varios caballetes y pintar la *vida* de sus temas inanimados desplazándose de un lienzo a otro a medida que el juego de la luz, de la sombra y del color transformaba la catedral, el río o la montaña que estaba pintando y despertaba el ojo del observador. Mientras la luz cambia, la noche sigue al día y el día a la noche, la montaña permanece sentada, siendo ella misma. Permanece quieta mientras una estación transcurre para dar paso a otra y mientras el estado atmosférico cambia momento a momento, día tras día. Es la calma que habita todo cambio.

En verano, no hay nieve en la montaña, salvo quizás en la cúspide o en los peñascos resguardados de la luz directa del sol. En otoño, es posible que la montaña muestre una capa de rojos refulgentes como el fuego; y en invierno, un manto de nieve y hielo. En cualquier estación, es posible que un velo de niebla o nubes la envuelva de vez en cuando o que una intensa lluvia helada azote sus laderas. Tal vez los turistas que visitan la montaña se sientan decepcionados si no pueden ver la montaña con claridad, pero, para la montaña, nada cambia, tanto si se la ve como si no se la ve, tanto si está bajo el sol radiante como si está cubierta por las nubes, tanto si hace un frío glacial como si el calor es sofocante; simplemente permanece sentada, siendo ella misma. En ocasiones recibe la visita de tormentas violentas o de nevadas, lluvias y vientos de inconcebible intensidad; ante lo cual la montaña permanece sentada. Llega la primavera y los pájaros vuelven a cantar en los árboles, las hojas vuelven a cubrir las ramas que las habían perdido, las flores florecen en las elevadas praderas y en las laderas, los arroyos se desbordan con el agua del deshielo. Mientras ocurre todo esto, la montaña permanece sentada, imperturbable ante los fenómenos meteorológicos y lo que ocurre en la superficie, ante el mundo de las apariencias.

Mientras estamos sentados sosteniendo esta imagen en la mente, podemos encarnar esa misma quietud y ese mismo enraizamiento inquebrantables ante todo lo que cambia en nuestras vidas segundo tras segundo, hora tras hora, año tras año. En nuestra vida y en nuestra práctica meditativa, experimentamos constantemente la naturaleza cambiante de la mente, del cuerpo y del mundo externo. Experimentamos períodos de luz y de oscuridad, colores vivos y el embotamiento apagado. Experimentamos tormentas de diferente intensidad y violencia, en el mundo

externo y también en nuestra propia vida y en nuestra propia mente. Sacudidos por los fuertes vientos, por el frío y por las lluvias, soportamos períodos de oscuridad y dolor y también saboreamos momentos de alegría y de entusiasmo. Incluso nuestra apariencia cambia constantemente, como la de la montaña, y está sometida al efecto de los fenómenos climáticos y a la acción de los elementos.

Al convertirnos en la montaña durante la meditación, podemos conectar con su fortaleza y su estabilidad y adoptarlas como propias. Podemos utilizar sus energías para apoyar nuestros esfuerzos de ir al encuentro de cada instante con atención plena, ecuanimidad y claridad. Puede que esto nos ayude a ver que nuestros pensamientos, sentimientos, preocupaciones, tormentas emocionales y crisis, incluso las cosas que *nos ocurren*, son muy similares a los fenómenos meteorológicos que tienen lugar en la montaña. Tendemos a tomárnoslos personalmente, pero su característica más potente es impersonal. No debemos ignorar o negar el tiempo que hace en nuestra propia vida. Debemos observarlo, respetarlo, sentirlo y conocerlo por lo que es y prestarle mucha atención, puesto que puede ocasionarnos la muerte. Al sostenerlo de este modo en la conciencia, podemos llegar a conocer un silencio, una quietud y una sabiduría más profundos de lo que jamás hayamos podido imaginar, justo en plena tormenta. Las montañas pueden enseñarnos esto, y mucho más, si somos capaces de escucharlas.

Sin embargo, la meditación de la montaña es sólo un medio, al fin y al cabo, un dedo que nos señala algún lugar. Pero nosotros tenemos que mirar y, luego, ir. Aunque la imagen de la montaña nos puede ayudar a sentirnos más estables, lo cierto es que los seres humanos somos mucho más interesantes y complejos que las montañas. Somos

montañas que respiran, se mueven y danzan. Podemos ser duros como la roca, firmes y estables y al mismo tiempo suaves, delicados y fluidos. Tenemos un potencial muy amplio y variado a nuestra disposición. Podemos ver y sentir; podemos conocer y comprender; podemos aprender; podemos crecer; podemos curarnos; especialmente si aprendemos a escuchar la armonía de las cosas y a mantener el eje central de la montaña tanto a las duras como a las maduras.

*

Los pájaros se han desvanecido en el cielo
y ahora la última nube se disipa.

Nos sentamos juntos, la montaña y yo,
hasta que sólo queda la montaña.

Li Po



PROPUESTA: Intente tener presente esta imagen de la montaña durante la meditación formal sentada. Explore lo útil que es para hacer más profunda su capacidad de morar en la quietud; de sentarse durante períodos más largos de tiempo; de sentarse ante la adversidad, las dificultades y las tormentas o ante el sopor de la mente. Pregúntese qué está aprendiendo al experimentar con esta práctica. ¿Puede ver si se produce alguna transformación sutil en su actitud con respecto a las cosas que cambian en su vida? ¿Puede dejar que la imagen de la montaña le acompañe en la vida cotidiana? ¿Puede percibir la montaña en otras personas y permitir que tengan su propio contorno y su propia forma, que cada montaña sea única?



La meditación del lago

La imagen de la montaña es sólo una de muchas que pueden servirnos de apoyo para la práctica y hacerla más vívida y primaria. Las imágenes de árboles, de ríos, de nubes y del cielo también pueden ser aliados muy útiles. La imagen en sí no es fundamental, pero puede ampliar y hacer más profunda nuestra visión de la práctica.

A algunas personas les resulta particularmente útil la imagen del lago. El lago es una extensión de agua, por lo que esta imagen resulta especialmente útil cuando meditamos tumbados, aunque también podemos recurrir a ella en la postura sentada. Sabemos que el agua es tan primaria o fundamental como la roca, y que su naturaleza es más fuerte que la de la roca, en el sentido de que la erosiona. El agua tiene también la encantadora cualidad de la receptividad. Se abre para permitir que cualquier cosa entre en ella y, a continuación, vuelve a ocupar su lugar. Si golpeamos una montaña o una roca con un martillo, a pesar de su dureza, o quizá debido a ella, la roca se hace añicos, se fragmenta, se parte. Pero si golpeamos el océano o un estanque con un martillo, todo cuanto conseguimos es que se oxide el martillo. A través de esto se revela una virtud clave del poder del agua.

Para meditar utilizando la imagen del lago, imagínese un lago, una masa de agua contenida por la tierra misma en una cuenca receptiva. Perciba con la imaginación, y también con el corazón, que al agua le gusta acumularse en lugares bajos. Busca su propio nivel, pide ser contenida. El lago que imagine puede ser hondo o poco profundo, azul o verde, de aguas turbias o cristalinas. Cuando no hay viento, la superficie del lago está lisa. Como un espejo, el lago refleja los árboles, las rocas, el cielo y las nubes, lo contiene todo en sí mismo momentáneamente. El viento genera olas sobre el lago, que van desde suaves ondas a olas picadas. Entonces, los reflejos nítidos desaparecen. Pero la luz del sol sigue brillando en las ondas y baila sobre las olas, creando un juego de resplandecientes diamantes. Cuando llega la noche, es la luna la que baila sobre el lago, o si la superficie está tranquila, la que se refleja en él junto con las siluetas de los árboles y las sombras. En invierno, es posible que el lago se hiele, sin dejar por ello de estar repleto de movimiento y vida por debajo.

Cuando la imagen del lago esté estable en su imaginación, permítase llegar a ser uno con el lago mientras medita tumbado boca arriba o sentado; su conciencia, su apertura y su compasión hacia sí mismo contienen sus energías, del mismo modo que la cuenca receptiva y llena de aceptación de la tierra contiene las aguas del lago. Respirando con la imagen del lago momento a momento, sintiendo que la masa de agua del lago es su propio cuerpo, permita que su mente y su corazón estén abiertos y receptivos, que reflejen cualquier cosa que se aproxime. Experimente los momentos de completa calma, en los que tanto el reflejo como el agua están completamente claros, y también otros momentos en los que la superficie está agitada, rizada o removida y en que los reflejos y la profundidad se pierden temporalmente.

A lo largo de todo este proceso, permanezca meditando y simplemente advierta el juego de las diferentes energías de su propia mente y de su corazón, los pensamientos y las emociones fugaces, los impulsos y las reacciones que vienen y van como ondas y olas; note sus efectos mientras observa las diferentes energías cambiantes que se despliegan como un juego mágico en el lago: el viento, las olas, la luz, la sombra, los reflejos, los colores, los olores.

¿Agitan sus pensamientos y emociones la superficie? ¿Puede aceptar que esto es así sin juzgarlo? ¿Puede percibir que la superficie rizada u ondulada constituye un aspecto íntimo y esencial del hecho de ser un lago, de tener una superficie? ¿Es capaz de no sólo identificarse con la superficie sino con toda la masa de agua para convertirse también en la calma que hay debajo? Esta última experimenta, a lo sumo, suaves ondulaciones, incluso en aquellos momentos en que la superficie está muy encrespada.

Del mismo modo, en su práctica meditativa y en su vida cotidiana, ¿puede no sólo identificarse con el contenido de sus pensamientos y emociones sino también con la vasta e imperturbable conciencia que reside bajo la superficie de la mente? En la meditación del lago, nos sentamos con la intención de permitir que la conciencia y la aceptación sostengan todas las cualidades de la mente y del cuerpo, del mismo modo que la tierra contiene, acuna y sostiene el lago —que refleja el sol, la luna, las estrellas, los árboles, las rocas, las nubes, el cielo, los pájaros y la luz— y que el aire y el viento acarician su superficie, haciendo emerger y realzando su brillo, su vitalidad, su esencia.

*

En un día como ese de septiembre u octubre, Walden es un perfecto espejo del bosque, rodeado de piedras tan preciosas para mis ojos como si fueran escasas o raras. No hay nada tan hermoso, tan puro y, al mismo tiempo, tan grande como un lago en la superficie de la tierra. Agua del cielo. No necesita cercado. Las naciones van y vienen sin ensuciarla. Es un espejo que ninguna piedra podrá romper, cuyo azogue no se gasta nunca y cuyo dorado repara continuamente la naturaleza; ni las tormentas ni el polvo oscurecerán su superficie siempre fresca; un espejo en el que se hunden todas las impurezas que se le presentan, barridas y despejadas por el brumoso cepillo solar, un ligero paño que no retiene hálito alguno, sino que exhala el suyo propio para que flote en forma de nubes en lo alto sobre su superficie y se refleje de nuevo en el fondo.

THOREAU, *Walden*



PROPUESTA: Intente utilizar la imagen del lago como soporte para permanecer sentado o tumbado en la quietud, sin tratar de lograr nada, simplemente sintiéndose sostenido y acunado en el seno de la conciencia. Note cuándo la mente refleja como un espejo todo cuanto surge y cuándo está enturbiada. Note la calma que hay bajo la superficie. ¿Le sugiere esta imagen nuevas maneras de desenvolverse en períodos de agitación?



La meditación andando

La paz es cada paso.

THICH NHAT HANH,
Peace Is Every Step

Conozco a personas a las que, en un momento determinado, les resultaba muy difícil sentarse a meditar pero que profundizaron mucho en la práctica de la meditación por medio de andar. Seamos quienes seamos, no podemos estar sentados todo el tiempo. Y a muchas personas les resulta prácticamente imposible permanecer sentadas y con atención plena con los niveles de dolor, de agitación y de miedo que sienten. Sin embargo, pueden andar con ellos.

En entornos monásticos tradicionales, las sesiones de meditación sentada se intercalan con sesiones de meditación andando. Son la misma práctica. Andar es tan bueno como sentarse. Lo importante es cómo está nuestra mente.

En la meditación andando formal, prestamos atención al hecho de andar en sí. Podemos centrarnos en la pisada en general; o bien en segmentos aislados del movimiento,

como cambiar el peso, mover el pie, colocarlo, cambiar el peso, o bien en todo el cuerpo que se mueve. También podemos asociar la conciencia de andar con la conciencia de respirar.

Cuando practicamos la meditación andando, no andamos para llegar a ningún lugar. Simplemente solemos ir y venir por un trecho de camino, o dar vueltas en círculo. El hecho de no tener que ir a ningún lugar, hace que, literalmente, nos resulte más fácil estar donde estamos. ¿Qué sentido tiene intentar estar en algún otro lugar del recorrido cuando en realidad todo es lo mismo? El desafío es: ¿podemos estar plenamente presentes en *este* paso, en *esta* respiración?

Podemos practicar la meditación andando a cualquier ritmo, desde una lentitud extrema hasta un ritmo muy rápido y enérgico. La práctica consiste en dar cada paso tal como viene y en estar plenamente presentes al darlo. Esto significa *sentir* las sensaciones de andar: en los pies, en las piernas, en el porte y en la manera de andar, como siempre, momento a momento, y en este caso, también paso a paso. Podríamos llamarlo «mira dónde pisas», valga el juego de palabras, aunque se trata de un *mirar* interno, no nos miramos los pies.

Al igual que en la meditación sentada, emergerán cosas que desviarán nuestra atención de la experiencia desnuda de andar. Trabajamos con esos pensamientos, percepciones, sentimientos, impulsos, recuerdos y expectativas que surgen durante la meditación del mismo modo que lo hacemos durante la meditación sentada. Al fin y al cabo, andar es quietud en movimiento, atención plena que fluye.

Es mejor practicar la meditación andando formal en un lugar donde no llamemos la atención de otras personas, especialmente si vamos a practicar muy lentamente. El

salón de casa, un prado o un claro de un bosque son buenos lugares; las playas aisladas también son una buena opción. Y qué hay que decir de los supermercados: coja un carro de la compra y podrá caminar con tanta lentitud como desee.

También podemos practicar la meditación mientras andamos de manera informal en cualquier parte. Para practicar la meditación informal andando no es necesario caminar de arriba abajo o dando vueltas, basta con andar con normalidad. Podemos caminar con atención plena por una acera, por uno de los pasillos de nuestro trabajo, cuando vamos de excursión, cuando sacamos al perro a pasear o cuando vamos de paseo con nuestros hijos. La práctica informal consiste en recordar que estamos presentes en nuestro cuerpo. Simplemente es un recordatorio para estar presentes en este instante, dando cada paso como surge, aceptando cada momento como llega. Si nos encontramos con que estamos andando con prisas o con que nos estamos impacientando, bajar el ritmo puede ayudarnos a calmar nuestras prisas y a recordar que estamos aquí ahora, o que cuando lleguemos allí, estaremos allí. Si nos perdemos el *aquí*, es probable que también nos perdamos el *allí*. Si nuestra mente no está centrada aquí, es improbable que se centre por el mero hecho de llegar a algún otro lugar.



PROPUESTA: Intente llevar la atención al caminar, dondequiera que se encuentre. Aminore un poco el paso. Céntrese en su cuerpo y en el momento presente. Valore el hecho de que es capaz de andar, pues muchas personas no

pueden. Perciba lo milagroso que es y, durante un instante, no dé por senado que su cuerpo funciona de manera tan maravillosa. Tome conciencia de que está andando erguido sobre el rostro de la madre Tierra. Camine con dignidad y confianza y, como dice el proverbio navajo, «camina en la belleza, dondequiera que estés».

Intente hacer la práctica formal, también. Antes o después de sentarse a meditar, procure practicar un rato la meditación andando. Al hacer la transición de andar a sentarse, mantenga la continuidad de la atención plena. Diez minutos está bien, o media hora. Recuerde de nuevo que no es el tiempo de reloj lo que importa. Pero aprenderá más y comprenderá con mayor profundidad la meditación andando si asume el reto de seguir con ella más allá de su primer o segundo impulso de parar.



La meditación de pie

Los mejores maestros de meditación de pie son los árboles. Póngase de pie junto a un árbol o, mejor aún, en una arboleda y simplemente mire en una dirección. Sienta que le crecen raíces en los pies y que éstas penetran en el suelo. Sienta cómo su cuerpo se balancea suavemente, al igual que los árboles cuando hay brisa. Sin moverse de sitio, permaneciendo en contacto con la respiración, impréguese de lo que hay ante usted o bien mantenga los ojos cerrados y perciba el entorno. Sienta el árbol que se encuentra más cerca de usted. Escúchelo, capte su presencia, tóquelo con la mente y con el cuerpo.

Utilice la respiración para mantenerse en el momento presente... Sienta su propio cuerpo de pie, respirando, existiendo, momento a momento.

Cuando la mente o el cuerpo den las primeras señales de que quizá sea el momento de proseguir su camino, permanezca de pie un poco más, recordando que los árboles están de pie, quietos, durante años, en ocasiones durante vidas, si tienen suerte. Observe si no tienen algo que enseñarle acerca de la quietud y acerca de estar en contacto. Después de todo, están en contacto con el suelo a través de sus raíces y el tronco; con el aire a través del tronco y las ramas, y con la luz del sol y el viento a través de las hojas; todo en un árbol habla de estar en contacto.

Experimente con estar de pie de este modo usted mismo, aunque sea durante breves períodos de tiempo. Explore el contacto con el aire a través de la piel, el contacto con el suelo a través de los pies, el contacto con los sonidos del mundo, el contacto con la danza de la luz, el color y las sombras, con la danza de la mente.



PROPUESTA: Intente permanecer de pie de este modo dondequiera que se encuentre, en un bosque, en la montaña, junto a un río, en el salón de su casa o, simplemente, mientras espera en la parada del autobús. Cuando esté solo, puede intentar abrir las palmas de las manos hacia el cielo y mantener los brazos extendidos en varias posiciones, como ramas y hojas, accesibles, abiertos, receptivos, pacientes.



La meditación tumbada

Meditar tumbado es fantástico si conseguimos no quedarnos dormidos. Y si nos quedamos dormidos, es posible que nuestro sueño sea más apacible si entramos en él a través de la meditación. Podemos despertarnos del sueño del mismo modo, llevando toda nuestra conciencia a esos primeros instantes en que regresamos al estado de vigilia.

Cuando el cuerpo está tumbado, podemos realmente soltarlo por completo con mucha más facilidad que en cualquier otra postura. El cuerpo puede dejarse caer en la cama, la esterilla, el suelo o la tierra hasta que los músculos dejen de hacer el más mínimo esfuerzo para sostenernos. Se trata de un soltar profundo al nivel de los músculos y de las neuronas motoras que los gobiernan. La mente hará lo mismo al instante si le damos permiso para permanecer abierta y despierta.

Utilizar el cuerpo entero como soporte de la atención durante la meditación tumbada es una bendición. Podemos sentir el cuerpo de pies a cabeza, respirando e irradiando calor por toda la envoltura que es la piel. Es el cuerpo en su totalidad el que respira, el cuerpo en su totalidad el que está vivo. Al prestar atención plena a todo el cuerpo, podemos reclamar el cuerpo entero como el *locus* de todo

nuestro ser y de nuestra vitalidad, y recordarnos que *nosotros*, quienesquiera que seamos, no sólo residimos en nuestra cabeza.

Al practicar la meditación tumbada, también podemos concentrarnos en diferentes zonas del cuerpo, ya sea de manera libre y fluida o de forma más sistemática. La primera meditación que proponemos a las personas que acuden a nuestra clínica es una meditación tumbada de cuarenta y cinco minutos, que adopta la forma de una *exploración corporal*. No todo el mundo puede sentarse a meditar durante cuarenta y cinco minutos de buenas a primeras, pero cualquier persona puede hacer la exploración corporal. Todo cuanto necesitamos hacer es tumbarnos aquí y sentir las diferentes zonas del cuerpo y, a continuación, soltar. La exploración corporal es sistemática, en el sentido de que nos desplazamos por las diferentes zonas del cuerpo en un orden determinado. Pero no hay una única forma de hacerla. Es posible hacerla realizando la exploración de la cabeza a los pies o de los pies a la cabeza, o de lado a lado, por decir algo.

Una forma de practicar es dirigir la respiración interiormente, inspirando y expirando desde las distintas zonas del cuerpo, como si al inspirar pudiésemos dirigir el aire a los dedos de los pies, o a la rodilla, o a la oreja y al expirar pudiésemos expulsar el aire *desde* esos lugares. Cuando se sienta preparado, en una espiración suelte esa zona, invitando a esa zona a disolverse imaginariamente mientras los músculos se sueltan y se dejan caer en la quietud y en una conciencia abierta, antes de proseguir para conectar con la siguiente zona del cuerpo, en la siguiente inspiración. En la medida de lo posible, permita que la respiración tenga lugar por la nariz.

No obstante, en la meditación tumbada no es preciso ser tan sistemático como en la exploración corporal. También puede concentrarse en determinadas zonas del cuerpo según le apetezca, o a medida que vayan adquiriendo relevancia en el campo de su conciencia, quizás a causa del dolor o de un problema en una zona determinada. Entrar en ellas con apertura, atención y aceptación puede ser profundamente curativo, especialmente si practica con regularidad. La sensación que produce es la de nutrir las células y los tejidos, y también la psique y el espíritu, la totalidad formada por cuerpo y alma.

La meditación tumbada es también una forma excelente de entrar en contacto con el cuerpo emocional. Además del corazón físico, tenemos también un corazón metafórico y mitológico. Cuando nos centramos en la zona del corazón, puede ser útil conectar con cualquier sensación de opresión, tensión o pesadez que tengamos en el pecho y tomar conciencia de emociones de tristeza, de soledad, de desesperación, de poca valía o de enfado, por ejemplo, que pueda haber bajo la superficie de esas sensaciones físicas. Decimos que alguien tiene el corazón roto, o que alguien no tiene corazón o que a alguien se le ha helado el corazón porque en nuestra cultura se sabe que el corazón es el centro de nuestra vida emocional. El corazón es también el centro del amor, de la alegría y de la compasión, y tales emociones merecen también que les prestemos atención y las honremos cuando las descubrimos.

Hay una serie de prácticas meditativas especializadas, como la meditación de la bondad amorosa, que están orientadas específicamente al cultivo de estados emocionales que expanden y abren el corazón metafórico. La aceptación, el perdón, la bondad amorosa, la

generosidad y la confianza se fortalecen por medio de centrar la atención intencionalmente en la zona del corazón de forma sostenida y de invocar tales sentimientos como parte de la práctica meditativa formal. Pero estos sentimientos también se ven fortalecidos siempre que los reconocemos cuando surgen espontáneamente en nuestra práctica meditativa y siempre que nos encontramos con ellos con conciencia.

También otras zonas corporales tienen un significado metafórico y pueden trabajarse por medio de la meditación, ya sea tumbada o de otro tipo, con este tipo de conciencia. El plexo solar, por ejemplo, tiene una cualidad radiante similar a la del sol y puede ayudarnos a contactar con el egocentrismo, puesto que se encuentra en el centro de gravedad del cuerpo y de la vitalidad (fuegos digestivos). La garganta expresa nuestras emociones, y puede estar cerrada o abierta. En ocasiones, aunque el corazón esté abierto, las emociones pueden quedarse *atascadas* en la garganta. El hecho de cultivar la atención plena con relación a la zona de la garganta puede ponernos más en contacto con nuestra habla y sus cualidades tonales —como la explosividad, la velocidad, la dureza, el volumen y la automaticidad, por un lado, o la suavidad, la delicadeza y la sensibilidad, por el otro—, así como con su contenido.

Cada zona del cuerpo físico tiene su homóloga en un cuerpo o mapa emocional que entraña un significado más profundo para nosotros, el cual suele estar por debajo de nuestro nivel de conciencia. Para continuar creciendo, necesitamos activar y escuchar nuestro cuerpo emocional y aprender de él. La meditación tumbada puede ser de gran ayuda para este fin, siempre y cuando al levantarnos estemos dispuestos a asumir el riesgo de adoptar actitudes que estén en sintonía con las comprensiones profundas que obtengamos. En la Antigüedad, nuestras culturas,

mitologías y rituales contribuían al proceso de activar el cuerpo emocional y de honrar su vitalidad y su transitoriedad. Generalmente esto se hacía por medio de prácticas iniciáticas en grupos del mismo sexo. Las organizaba la comunidad de ancianos, cuya tarea era educar a los adolescentes con respecto a lo que significaba ser un adulto en el seno de la tribu o cultura. La importancia del desarrollo del cuerpo emocional apenas se reconoce hoy en día. Se nos deja a merced de nuestros propios recursos para llegar a la adultez plena, tanto en el caso de los hombres como en el de las mujeres. Nuestros ancianos están seguramente tan desnaturalizados ellos mismos, por el hecho de que no han recibido tal educación, que ya no hay un conocimiento colectivo acerca de cómo guiar el despertar de la vitalidad emocional y de la autenticidad de nuestros jóvenes, de nuestros hijos. La atención plena puede contribuir a recuperar esta sabiduría antigua, tanto en nosotros mismos como en los demás.

Puesto que en nuestra vida pasamos tanto tiempo tumbados, la meditación tumbada proporciona con gran facilidad una puerta de acceso a otra dimensión de la conciencia. Antes de dormirnos o al despertarnos, mientras descansamos o cuando holgazaneamos, el mero hecho de tumbarnos puede invitarnos a practicar la atención plena; a unir la respiración y el cuerpo momento a momento; a llenar nuestro cuerpo de conciencia y aceptación; a escuchar; a oír; a crecer; a soltar; a dejar ser...



PROPUESTA: Cuando esté tumbado, intente conectar con la respiración. Sienta cómo se desplaza el aire por todo su cuerpo. Permanezca con la respiración en varias zonas del cuerpo, como los pies, las piernas, la pelvis y los genitales, la barriga, el pecho, la espalda, los hombros, los brazos, la garganta y el cuello, la cabeza, la cara, la coronilla. Escuche con atención. Permítase sentir todo aquello que esté presente. Observe cómo fluctúan y cambian las sensaciones corporales. Observe cómo fluctúan y cambian sus emociones con respecto a ellas.

Intente meditar tumbado a propósito, no sólo cuando está en la cama antes o después de dormir. Hágalo fuera de la cama, tumbado en el suelo, en diferentes momentos del día. De vez en cuando, hágalo en los prados y los campos, bajo los árboles, bajo la lluvia, en la nieve.

Preste una atención especial al cuerpo cuando se vaya a dormir y cuando se despierte. Aunque sea sólo durante unos minutos, estírese bien, tumbado boca arriba, si es posible, y sienta el cuerpo como un todo que respira. Dedique más atención a cualquier zona del cuerpo en la que tenga algún problema y trabaje con el hecho de permitir que la respiración invite a esa zona a recuperar la sensación de pertenencia, a volver a sentir que forma parte de un todo. Tenga presente su cuerpo emocional. Reconozca y respete las emociones que surjan con relación a distintas zonas del cuerpo.



Tumbarnos en el suelo por lo menos una vez al día

Cuando nos tumbamos en el suelo, se produce una sensación particular de que el tiempo se detiene. Esto es así tanto si lo hacemos para practicar una meditación tumbada, como la exploración corporal, como si lo hacemos para trabajar de forma sistemática con el cuerpo, con suavidad pero con firmeza, para entrar en contacto con sus límites, primero en esta dirección, luego en ésta, como hacemos al practicar hatha yoga de forma consciente. El mero hecho de estar en una posición baja en una habitación suele aclarar la mente. Quizá se deba al hecho de que estar en el suelo es algo tan ajeno a nosotros que rompe nuestros patrones neurológicos habituales y nos invita a entrar en el momento presente por medio de una apertura repentina, que podríamos llamar *puerta del cuerpo*.

La práctica del hatha yoga consiste en estar plenamente en el cuerpo al tiempo que tomamos conciencia de los distintos pensamientos, sensaciones y emociones que van emergiendo mientras nos movemos, nos estiramos, respiramos, mantenemos posturas y extendemos o elevamos los brazos, las piernas y el tronco. Se dice que hay unas ochenta mil posturas básicas de yoga. Así pues,

no nos van a faltar nuevos desafíos para el cuerpo; sin embargo, con el tiempo me he acabado centrando en una rutina básica de unas veinte posturas, que con los años me van llevando a profundizar cada vez más en el cuerpo y en la quietud.

El yoga entrelaza el movimiento y la quietud. Es una práctica maravillosa que nos nutre a todos los niveles. Al igual que en las otras formas de práctica de la atención plena, no intentamos llegar a ningún lado, sino que nos movemos de forma deliberada hasta encontrarnos con los límites de nuestro cuerpo en el momento presente. Exploramos un terreno en el que puede haber una intensidad considerable de sensaciones asociadas con el hecho de estirarnos, de elevarnos o de mantener el equilibrio en configuraciones espaciales poco habituales de las extremidades, la cabeza y el tronco. Allí moramos — generalmente durante más tiempo del que le gustaría a nuestra mente— simplemente respirando, sintiendo el cuerpo. No intentamos conseguir nada. No competimos con el cuerpo de nadie ni tampoco es nuestro objetivo mejorar el nuestro. No juzgamos cómo lo hace nuestro cuerpo. Simplemente residimos en la quietud, dentro de toda la gama de experiencias que emergen, incluido cualquier malestar o sensación intensa (que, si no nos hemos forzado a ir más allá de nuestros límites, deberían ser siempre beneficiosos para nosotros), saboreando el esplendor de estos momentos en nuestro cuerpo.

No obstante, al practicante constante le resultará difícil no advertir que al cuerpo le encanta que le hagamos hacer esto de forma regular y que esta práctica lleva al cuerpo a cambiar por sí mismo. En ella suele haber una cualidad del tipo *de camino a*, así como también una sensación de *tal cual es ahora* a medida que el cuerpo se va hundiendo más y más profundamente en un estiramiento o en el soltar o

permanece tumbado en el suelo entre posturas que le resultan poco naturales. Sin forzar nada, simplemente hacemos cuanto podemos para alinearlos con la urdimbre y trama de cuerpo y mente, el suelo y el mundo, permaneciendo en contacto.



PROPUESTA: Intente tumbarse en suelo una vez al día y estirar el cuerpo con atención plena, aunque sea sólo durante tres o cuatro minutos, permaneciendo en contacto con la respiración y con lo que le dice el cuerpo. Recuérdese que ése es su cuerpo hoy. Compruebe si está en contacto con él.



No practicar es practicar

A veces me gusta señalar que no hacer yoga es lo mismo que hacer yoga, aunque espero que nadie me malinterprete y piense que estoy diciendo que da igual si practica o no. Lo que quiero decir es que cada vez que regresamos a la práctica del yoga después de un tiempo de no hacerla, vemos cuáles son los efectos de no haber practicado. Así pues, en cierto modo aprendemos más retomando la práctica de lo que aprenderíamos si no la hubiésemos dejado.

Evidentemente, esto sólo es cierto si notamos cosas como lo muy entumecido que se siente el cuerpo, lo muy difícil que resulta mantener una postura y lo mucho que la mente se impacienta y se resiste a permanecer con la respiración. Cuando estamos en el suelo cogiéndonos la rodilla mientras aproximamos la cabeza a ella, es realmente difícil no notar estar cosas. Resulta mucho más difícil ser conscientes de ellas en la vida cotidiana que en el yoga. Pero el mismo principio es aplicable. El yoga y la vida son diferentes formas de expresar lo mismo. El hecho de olvidarnos de la atención plena o de descuidarla puede enseñarnos mucho más que el hecho de prestar atención plena todo el tiempo. Afortunadamente, la mayoría de nosotros no tenemos que preocuparnos en este sentido, pues nuestra tendencia al descuido es muy fuerte. Es el regreso a la atención plena lo que nos permite ver.



PROPUESTA: Intente notar la diferencia entre cómo se siente y maneja el estrés en períodos en que mantiene la disciplina diaria de la meditación y la práctica del yoga y en períodos de su vida en que no la mantiene. Explore si puede tomar conciencia de las consecuencias que tienen sus comportamientos más automáticos y faltos de atención plena, especialmente cuando los provocan presiones procedentes del trabajo o de la vida familiar. ¿Cómo se nota en el cuerpo en los períodos en que está practicando y en los que no? ¿Qué ocurre con su compromiso de acordarse de practicar la no acción? ¿Qué efecto tiene el hecho de no practicar con regularidad en su ansiedad con respecto al tiempo y a la consecución de unos resultados determinados? ¿Qué efecto tiene en sus relaciones? ¿De dónde proceden algunos de sus patrones más caracterizados por la falta de atención plena? ¿Qué los activa? ¿Está dispuesto a sostener estos patrones en la conciencia mientras le agarran por el cuello, tanto si ha perseverado en la práctica formal esta semana como si no? ¿Puede ver que no practicar es una práctica muy dura?



La meditación de la bondad amorosa

Ningún hombre es una isla, completa en sí misma;
cada hombre es un trozo del continente, una parte del todo;
si el mar se llevase un pedazo de tierra,
toda Europa quedaría disminuida,
del mismo modo que si se llevase un promontorio,
o una finca de tus amigos o la tuya propia;
la muerte de cualquier hombre me disminuye, porque formo
parte de la humanidad;
así pues, no envíes nunca a preguntar por quién doblan las
campanas;
doblan por ti.

JOHN DONNE, «Meditación XVII»

El dolor de los demás resuena en nosotros porque estamos interconectados. Al ser un todo y formar parte al mismo tiempo de un todo mayor, podemos transformar el mundo transformándonos nosotros mismos. Si en este instante me convierto en un foco de amor y de bondad, aunque sea quizá de una manera modesta pero en absoluto insignificante, el mundo tiene ahora un foco de amor y bondad del que carecía en el instante anterior. Esto me beneficia a mí y beneficia a los demás.

Puede que hayamos advertido que no somos siempre un foco de amor y de bondad, ni siquiera hacia nosotros mismos. De hecho, podríamos decir que en nuestra sociedad hay una epidemia de falta de autoestima. En 1990, en unas conversaciones que tuvieron un psicólogo occidental y el Dalai Lama durante una reunión en Dharamsala, este último reaccionó tardíamente cuando el psicólogo habló de la falta de autoestima. Le tuvieron que traducir la frase al tibetano varias veces, a pesar de que su inglés era muy bueno. Sencillamente no podía comprender el concepto de *falta de autoestima*, y cuando finalmente entendió lo que se estaba diciendo, se entristeció visiblemente al enterarse de que en Occidente muchas personas albergan sentimientos de odio hacia sí mismas y de ineptitud.

Tales sentimientos se desconocen prácticamente entre los tibetanos. Como refugiados que han tenido que huir de la opresión y que viven en el Tercer Mundo, todos ellos se enfrentan a graves problemas, pero la falta de autoestima no es uno de ellos. Pero ¿quién sabe qué va a ocurrir a las generaciones futuras cuando entren en contacto con lo que, irónicamente, denominamos *mundo desarrollado*? Quizás en Occidente estemos hiperdesarrollados externamente y subdesarrollados internamente. Quizá seamos nosotros los que, debido a toda nuestra riqueza, estemos viviendo en la pobreza.

A través de la meditación de la bondad amorosa podemos adoptar medidas para subsanar esta pobreza. Como de costumbre, empezamos por nosotros mismos. ¿Podemos invitar a un sentimiento de bondad, de aceptación y de amor a surgir en nuestro corazón? Tendremos que hacerlo una y otra vez, del mismo modo que acompañamos a la mente a regresar a la respiración una y otra vez durante la meditación sentada. La mente no se

adaptará fácilmente a ese sentimiento, porque nuestras heridas son profundas. Pero, a modo de experimento, podríamos tratar de sostenernos a nosotros mismos en la conciencia y la aceptación durante un rato cuando hagamos la práctica, del mismo modo que una madre sostendría en sus brazos a un niño herido o asustado, con un amor totalmente disponible e incondicional. Si no hacia los demás, ¿podemos al menos cultivar el perdón hacia nosotros mismos? ¿Podemos invitarnos a ser felices en este momento? ¿Nos sentimos bien sintiéndonos bien? ¿Están los cimientos de la felicidad presentes de algún modo en este momento?

La práctica de la bondad amorosa se realiza como se describe a continuación, pero es muy importante que no confundamos las palabras con la práctica. Como de costumbre, las palabras no son más que señales que nos indican el camino:

Empiece centrándose en la postura y en la respiración. A continuación, desde el corazón o desde el vientre, invite a sentimientos o imágenes de bondad o de amor a irradiar hasta que llenen todo su ser. Permita que su propia conciencia lo acune, como si fuera tan merecedor de bondad amorosa como cualquier niño. Permita que su conciencia encarne tanto la energía de una madre benevolente como la energía de un padre benevolente, que exprese reconocimiento y respeto hacia su ser, así como una bondad que quizás usted no recibió lo suficiente de pequeño. Permítase disfrutar de esta energía de la bondad amorosa, inspirándola y espirándola, como si fuera un canal de nutrición que ha estado en mal estado mucho tiempo pero que finalmente está haciendo llegar el alimento que tanto necesitaba.

Invite a los sentimientos de paz y de aceptación a estar presentes en usted. A muchas personas les resulta muy útil decirse a sí mismas de vez en cuando cosas como: «Pueda estar libre de toda ignorancia. Pueda estar libre de la avaricia y del odio. Pueda no sufrir. Pueda ser feliz». Pero lo que se pretende con las palabras es evocar sentimientos de bondad amorosa. Con ellas nos deseamos todo lo mejor a nosotros mismos, son intenciones

generadas conscientemente para poder estar libres, en este momento por lo menos, de los problemas que con tanta frecuencia nos creamos o exacerbamos debido a nuestro miedo y nuestro descuido.

Una vez se sienta estable como foco de amor y de bondad que irradian por todo su ser, lo cual no es otra cosa que acunarse a sí mismo en el seno de la bondad amorosa y de la aceptación, puede permanecer ahí indefinidamente, bebiendo de esta fuente, bañándose en ella, renovándose, nutriéndose, revitalizándose. Esta puede ser una práctica profundamente curativa para el cuerpo y el alma.

También puede ir más lejos con la práctica. A partir de este foco estable que irradia en su ser, puede permitir que la bondad amorosa irradie hacia el exterior y dirigirla adonde usted quiera. Puede dirigirla primero a los miembros de su familia inmediata. Si tiene hijos, abrácelos imaginariamente con su corazón, deseándoles todo lo mejor, que no sufran innecesariamente, que lleguen a saber cuál es su verdadero camino en el mundo, que puedan experimentar el amor y la aceptación en la vida. A continuación, incluya en ese abrazo a su pareja, a sus hermanos, a sus padres, etc.

Puede dirigir su bondad amorosa a sus padres tanto si están vivos como si ya han fallecido, honrándoles y deseándoles todo lo mejor y que no sufran ni se sientan solos. Si se siente capaz y siente que es sano y liberador para usted, busque un espacio en su corazón para perdonarles por sus limitaciones, por sus miedos, por cualquier equivocación que puedan haber cometido y por el sufrimiento que le puedan haber causado, recordando el verso de Yeats: «Mas, siendo lo que es, ¿qué podría haber hecho?».

Y no tiene por qué detenerse aquí. Puede dirigir su bondad amorosa a cualquier persona, a la gente que conoce y a la que no conoce. Es posible que esto sea beneficioso para ellos, pero, sin duda alguna, será beneficioso para usted, pues irá afinando y expandiendo su ser emocional. Esta expansión va madurando a medida que dirigimos deliberadamente nuestra bondad amorosa a personas con las que hemos experimentado problemas, que no nos gustan, que constituyen una amenaza para nosotros o que nos han hecho daño. También puede practicar dirigiendo su bondad amorosa a grupos enteros de personas: a los que están oprimidos, a aquellos que

sufren o que viven entre guerras o violencia u odio, albergando la comprensión de que no son distintos de usted, que también ellos tienen seres queridos, esperanzas y aspiraciones y necesitan un lugar en que refugiarse, alimentos y paz. También puede extender la bondad amorosa al planeta —a su esplendor y a su silencioso sufrimiento—, al medio ambiente, a los ríos y los arroyos, al aire, a los océanos, a los bosques, a las plantas y los animales, ya sea de forma colectiva o individualmente.

En realidad, no existe ningún límite natural para la práctica de la bondad amorosa en la meditación o en la vida cotidiana. Es una comprensión directa, continua y en constante expansión de la interconexión. También es la encarnación de la misma. Cuando podemos sentir amor hacia un árbol, una flor, un perro, un lugar, una persona o nosotros mismos durante un instante, podemos encontrar a todas las personas, todos los lugares, todo el sufrimiento y toda la armonía en ese preciso instante. Esta práctica no consiste en intentar cambiar nada ni tratar de llegar a ningún lugar, aunque superficialmente podría parecerlo. Lo que hace esta práctica es sacar a la luz aquello que siempre está presente. El amor y la bondad están siempre presentes, en algún lugar y, de hecho, en todas partes. Por lo general, nuestra capacidad de estar en contacto con estos sentimientos y de permitir que lleguen a nosotros está cubierta por nuestros miedos y heridas, por nuestra avaricia y nuestros odios, por nuestro aferramiento a la ilusión de que somos seres realmente separados y de que estamos solos.

Al evocar tales sentimientos en la práctica nos expandimos hasta encontrarnos con los límites de nuestra ignorancia, del mismo modo que en el yoga nos estiramos hasta encontrarnos con la resistencia del músculo, del ligamento y del tendón. En esta y en todas las demás formas de meditación nos expandimos hasta encontrarnos con los límites y la ignorancia de nuestra mente y nuestro corazón. Y al expandirnos, aunque en ocasiones pueda resultar doloroso, como ocurre con el estiramiento, crecemos, cambiamos y cambiamos el mundo.

✱

Mi religión es la bondad.

DALAI LAMA



PROPUESTA: Intente contactar con los sentimientos de bondad amorosa que hay en usted en algún momento de su práctica meditativa. Explore si puede ir más allá de cualquier objeción que pueda tener con respecto a esta práctica o de sus motivos para no ser digno de amor y aceptación. Simplemente, observe todo esto como meros pensamientos. Experimente con el hecho de permitirse bañarse en la calidez y la aceptación de la bondad amorosa, como si fuera un niño que está recibiendo el abrazo de una madre cariñosa o de un padre cariñoso. A continuación, juegue con la posibilidad de dirigir esta calidez y esta aceptación a otras personas y al mundo. Esta práctica no tiene límite alguno, sino que, como ocurre con cualquier otra, se va haciendo más profunda y se va desarrollando a medida que la vamos cultivando con constancia, al igual que las plantas de un jardín del que nos ocupamos con amor. Asegúrese de que no está *intentando* ayudar a otras personas o al planeta. Más bien, límitese a sostenerlos en la conciencia como si los abrazara, honrándoles, deseándoles todo lo mejor, abriéndose a su dolor con bondad, compasión y aceptación. Si durante el proceso se encuentra con que esta práctica le llama a actuar de otra manera en el mundo, entonces permita que también esas acciones encarnen la bondad amorosa y la atención plena.

Tercera parte

El espíritu de la atención plena

Todos aprendemos con el mismo maestro con el que originalmente trabajaban las instituciones religiosas: la realidad.

La visión profunda de la realidad dice: [...] domina las veinticuatro horas del día.

Hazlo bien, sin sentir lástima por ti mismo. Tan duro es hacer subir a los niños al coche o llevarlos a la parada del autobús como recitar sutras en el templo budista una fría mañana. Ninguna de estas dos cosas es mejor que la otra, ambas pueden ser muy aburridas, y ambas tienen la virtuosa cualidad de la repetición. La repetición y el ritual y sus beneficios se manifiestan de muchas maneras. Cambiar el filtro del coche, sonarse la nariz, asistir a reuniones, limpiar la casa, lavar los platos, comprobar el nivel de aceite del motor; no piense que estas cosas le distraen de actividades más serias.

Estas tareas no son dificultades de las que esperamos poder huir para hacer la *práctica* que nos situará en el *camino: son* el camino.

GARY SNYDER, *The Practice of the Wild*



Sentados junto al fuego

Antiguamente, en cuanto se ponía el sol la única fuente de luz que tenía la gente, aparte de la luna en sus distintas fases y las estrellas del firmamento, era el fuego. Durante millones de años, los seres humanos nos sentamos en torno a fuegos, mirando las llamas y las brasas, con el frío y la oscuridad a nuestras espaldas. Quizás ése fuera el origen de la meditación formal.

El fuego nos resultaba reconfortante, era nuestra fuente de calor, de luz y de protección; era peligroso pero, si se manejaba con cuidado, controlable. Cuando estábamos sentados junto a él, nos ayudaba a relajarnos al final del día. En su luz cálida y titilante, podíamos contar historias y hablar del día que dejábamos atrás, o simplemente permanecer sentados en silencio, observando el reflejo de nuestra mente en las llamas en perpetuo movimiento y los resplandecientes paisajes de un mundo mágico. El fuego hacía que la oscuridad resultara soportable y nos ayudaba a sentirnos seguros y a salvo. Era relajante, fiable, revitalizante, meditativo y absolutamente necesario para la supervivencia.

Esta necesidad ha desaparecido de nuestras vidas cotidianas y, con ella, prácticamente toda oportunidad para estar en calma. En el trepidante mundo actual, los fuegos resultan poco prácticos o son un lujo que nos permitimos

sólo de vez en cuando, para propiciar un ambiente determinado. Cuando la luz externa empieza a menguar, todo cuanto tenemos que hacer es darle a un interruptor. Podemos iluminar el mundo con la intensidad que queramos y seguir con nuestras vidas, llenar todas nuestras horas de vigilia de actividad, de acción. Hoy en día, la vida nos brinda muy poco tiempo para ser; es algo que debemos hacer a propósito. Ya no hay una hora determinada en la que tengamos que dejar de hacer lo que estamos haciendo porque no hay luz suficiente, carecemos del horario que antes llevábamos incorporado, en el que todas las noches estaban reservadas para bajar el ritmo, para soltar las actividades del día. Actualmente, las oportunidades para sosegar la mente en la quietud, junto al fuego, son escasas y preciosas.

Ahora, al final del día miramos la televisión, un fuego electrónico cuya energía es muy pálida en comparación. Nos sometemos al bombardeo constante de sonidos e imágenes que proceden de mentes que no son la nuestra, que llenan nuestra cabeza con información y banalidades y con las aventuras, la agitación y los deseos de otras personas. Ver la televisión deja incluso menos espacio en nuestra jornada para experimentar la quietud. Nos roba tiempo, espacio y silencio; es un somnífero que nos adormece hasta dejarnos en una pasividad inconsciente. «Goma de mascar para los ojos», la llamó el presentador de televisión estadounidense Steve Allen. Los periódicos actúan de un modo bastante similar. No son malos en sí mismos, pero solemos utilizarlos para despojarnos de muchos momentos preciosos que podríamos estar viviendo con mayor plenitud.

No tenemos por qué dejarnos seducir por las adictivas absorciones externas que nos brindan el entretenimiento y la distracción apasionada. Podemos cultivar otros hábitos

que nos ayuden a reconectar con nuestro anhelo interno de calidez, quietud y paz interior. Sentarnos con nuestra respiración, por ejemplo, es algo muy similar a sentarnos junto al fuego. Si miramos profundamente en la respiración, podemos ver, como en las brasas y en las ascuas y en las llamas, los reflejos de la danza de nuestra propia mente. También se genera una cierta calidez. Y si realmente no intentamos llegar a ningún lado, sino que simplemente nos permitimos estar allí en ese instante tal como es, es muy posible que encontremos —detrás y dentro del juego de nuestros pensamientos y sentimientos— la antigua quietud que, en tiempos más sencillos, la gente encontraba al sentarse junto al fuego.



Armonía

Mientras entro en el aparcamiento del hospital, cientos de gansos pasan volando cruzando el cielo. Vuelan muy alto y no oigo sus graznidos. Lo primero que me viene a la mente es que saben con absoluta claridad adónde se dirigen. Vuelan en dirección noroeste y, son tantos, que la formación se extiende a lo lejos, al este, donde el sol de principios de noviembre despunta en el horizonte. Mientras el primer ganso pasa volando sobre mí, la nobleza y la belleza de esa resuelta bandada me conmueven hasta el punto de coger papel y lápiz allí mismo, en el coche, y reproducir la silueta que dibujan en el cielo con la mayor precisión con que mi mano y ojo poco diestros son capaces. Unas pinceladas rápidas bastan... En breve se habrán ido.

Cientos de ellos están dispuestos en forma de V, pero hay muchos que se distribuyen en formas más complejas. Todo está en movimiento. Sus formaciones descienden en picado y ascienden con gracia y armonía, como telas que ondean en el aire. No hay duda de que se están comunicando. De algún modo, cada uno de ellos sabe dónde está, tiene un lugar en esa silueta complejo y en constante cambio, pertenece al todo.

Me siento extrañamente bendecido por su paso. Este momento es un regalo. Se me ha permitido ver y compartir algo que sé que es importante, algo cuya gracia no se me

concede con demasiada frecuencia. En parte se trata de su cualidad salvaje, en parte de la armonía, el orden y la belleza que encarnan.

Mi experiencia habitual del transcurrir del tiempo queda suspendida mientras soy testigo de su paso. Como dirían los científicos, su formación se caracteriza por ser *caótica*, al igual que las formaciones de nubes o las formas de los árboles. Hay un orden en ella, y dentro de ese orden, hay desorden; sin embargo, dicho desorden se produce también de manera ordenada. Para mí, ahora, esto es el regalo de la fascinación y el asombro. Hoy, mientras llego al trabajo, la naturaleza me muestra cómo son las cosas en realidad en un pequeño ámbito; me recuerda cuán poco sabemos los humanos y cuán poco valoramos, o percibimos, la armonía.

Y, mientras leo el periódico esa noche, me entero de que las consecuencias de talar las selvas tropicales que cubren las tierras altas del sur de Filipinas no fueron visibles hasta que se produjo el tifón de finales de 1991, cuando la tierra desnuda fue incapaz de contener el agua y la dejó correr libremente hacia las tierras bajas con un caudal cuatro veces superior al habitual, dando lugar a que miles de habitantes pobres de la región murieran ahogados. Como dicen, «Cosas que pasan». El problema es que con demasiada frecuencia no estamos dispuestos a asumir nuestra parte de responsabilidad. Es evidente que desdeñar la armonía de las cosas tiene sus riegos.

La armonía de la naturaleza está constantemente a nuestro alrededor y en nuestro interior. Percibirla representa una oportunidad para experimentar una gran felicidad, pero por lo general sólo solemos apreciarla en retrospectiva o en su ausencia. Si todo anda bien en el cuerpo, tiende a pasar desapercibido. El hecho de que no nos duela la cabeza no es una noticia de primera plana

para nuestro córtex cerebral. Las habilidades como andar, ver, pensar y orinar se ocupan de sí mismas, y de este modo se incorporan al paisaje de la automaticidad y de la inconsciencia. Sólo el dolor o el miedo o la pérdida nos despiertan y hacen que las cosas pasen a un primer plano. Pero entonces nos resulta más difícil percibir la armonía y nos sentimos atrapados en la turbulencia, que, en sí misma, entraña, al igual que los rápidos y las cataratas, un orden más sutil y difícil de apreciar dentro del río de la vida. Como cantaba Joni Mitchell en *Big Yellow Taxi*: «Uno no sabe lo que tiene hasta que lo ha perdido...».

Mientras bajo del coche, me inclino internamente ante esos peregrinos por haber ungido el espacio aéreo de este necesariamente civilizado aparcamiento de hospital con una refrescante dosis de naturaleza salvaje.



PROPUESTA: Intente retirar el velo de la inconsciencia para percibir la armonía de este instante. ¿Puede verla en las nubes, en el cielo, en la gente, en el tiempo que hace, en la comida, en su cuerpo, en su respiración? ¡Mire y vuelva a mirar! ¡Aquí mismo, ahora mismo!



A primera hora de la mañana

Aunque no tenía ningún trabajo al que ir, ni hijos a los que alimentar y llevar al colegio, ni ningún motivo externo para levantarse temprano, Thoreau tenía la costumbre, durante el tiempo que vivió en Walden, de despertarse a primera hora de la mañana y bañarse en la laguna al despuntar el alba. Lo hacía por motivos internos, como una disciplina espiritual en sí misma: «Era un ejercicio religioso y una de las mejores cosas que hacía».

Benjamin Franklin también celebró la salud, la riqueza y la sabiduría que se obtenían a raíz de levantarse pronto en su conocido dicho sobre el tema. Pero no sólo lo decía; también lo practicaba.

Las virtudes de levantarse pronto no tienen nada que ver con añadir horas de actividad y afán a nuestra jornada. Justo lo contrario. Surgen de la quietud y la soledad de esa hora y del potencial de utilizar ese tiempo para expandir la conciencia, contemplar, tomarse tiempo para ser y *no hacer nada* de forma deliberada. La tranquilidad, la oscuridad, el alba, la quietud; todos estos elementos contribuyen a que la primera hora de la mañana sea un momento especial para la práctica de la atención plena.

Levantarnos pronto nos proporciona además la ventaja de comenzar el día de una forma muy real. Si podemos empezar el día con una sólida base de atención plena y paz

interior, es mucho más probable que cuando tengamos que ponernos en marcha y empezar a hacer cosas la actividad fluya desde nuestro ser. Es más probable que la atención plena, la calma interior y el equilibrio nos acompañen durante todo el día que si simplemente saltamos de la cama y nos ponemos a responder a todas las demandas y responsabilidades del día, por importantes y apremiantes que sean.

El poder de levantarse pronto es tan grande que puede tener un efecto muy profundo en la vida de una persona, incluso aunque no haga una práctica formal de atención plena. El mero hecho de ver salir el sol todos los días constituye, de por sí, una llamada a despertar.

Pero la primera hora de la mañana me parece un momento maravilloso para la meditación formal. Nadie más está despierto. Todavía no se han desatado las prisas del mundo. Me levanto de la cama y generalmente dedico una hora a ser, a no hacer nada. Después de veinte años, esto no ha perdido su atractivo para mí. En ocasiones me resulta difícil despertarme y mi mente o mi cuerpo se resisten. Pero, en gran parte, su valor reside en el hecho de hacerlo de todos modos, aun cuando no apetece.

Una de las principales virtudes que aporta mantener una disciplina diaria es que se vuelve transparente ante los caprichos de los estados de ánimo transitorios. El compromiso de levantarse pronto para meditar pasa a ser independiente del hecho de querer o no querer meditar una mañana concreta. La práctica nos llama a algo mayor, a recordar la importancia que tiene mantener un estado despierto y la facilidad con que caemos en patrones que nos llevan a vivir de una forma mecánica y desprovista de conciencia y sensibilidad. El mero hecho de levantarnos pronto para practicar la no acción es un proceso que nos da temple. Genera el calor suficiente como para que nuestros

átomos se reorganicen, nos proporciona una nueva red cristalina de mente y cuerpo, que es más fuerte, una red que nos ayuda a mantenernos fieles a nosotros mismos y nos recuerda que la vida es mucho más que terminar cosas.

La disciplina proporciona una constancia que es independiente del tipo de día que tuvimos ayer y del tipo de día que prevemos tener hoy. Los días en que intento especialmente conseguir tiempo para la práctica formal, aunque sea durante sólo unos minutos, son aquellos en que ocurren acontecimientos trascendentales —ya sean felices o angustiantes—, en que mi mente y las circunstancias están agitadas y en que hay muchas cosas que hacer y las emociones son muy intensas. De este modo, es menos probable que me pierda el significado interno de tales momentos y es posible, incluso, que navegue por ellos con un poco más de habilidad.

Al enraizarnos en la atención plena a primera hora de la mañana, nos recordamos a nosotros mismos que las cosas están siempre cambiando, que las cosas buenas y malas vienen y van y que es posible encarnar una perspectiva de constancia, sabiduría y paz interior ante *cualquier* condición que se presente. El hecho de decidir a diario que nos vamos a levantar pronto para practicar encarna esta perspectiva. A veces hago referencia a esto con el nombre de *mi rutina*, pero está lejos de ser una rutina. La atención plena es lo contrario de la rutina.

Si es reacio a levantarse una hora más pronto de lo habitual, siempre puede intentarlo con media hora, con quince minutos o, incluso, con cinco minutos. Es la actitud lo que cuenta. Cinco minutos de práctica de atención plena por la mañana pueden ser muy valiosos. Hasta es probable que esos cinco minutos de sueño sacrificado nos pongan en contacto con lo muy apegados que estamos a dormir, y, por consiguiente, con lo mucho que necesitamos tener

disciplina y determinación para dedicarnos siquiera un poco de tiempo a nosotros mismos, para estar despiertos sin hacer nada. Después de todo, la mente pensante siempre tiene una excusa que suena muy creíble, la de que, puesto que no vamos a lograr nada, no hay ninguna necesidad real para hacerlo *esta* mañana y quizá sí motivos reales para no hacerlo. ¿Por qué no recuperar ese sueño que sabemos que tanta falta nos hace ahora y empezar mañana?

Para superar esta oposición tan absolutamente predecible por parte de otros ámbitos de la mente, debemos decidir la noche anterior que vamos a despertarnos, independientemente de los argumentos con que se nos presente la mente pensante. Éste es el sabor de la intencionalidad y de la disciplina interna auténticas. Lo hacemos por el mero hecho de que nos hemos comprometido a hacerlo y lo hacemos a la hora fijada, tanto si hay alguna parte de la mente a la que le apetece como si no. Después de un tiempo, la disciplina pasa a formar parte de nosotros. Se convierte en la nueva manera como elegimos vivir. No es un *debería*, no implica forzarnos a nosotros mismos. Sencillamente, nuestros valores y acciones han cambiado.

Si todavía no está listo para eso (o aunque lo esté), siempre puede utilizar el momento de despertar, sea la hora que sea, como un momento de atención plena, el primero del nuevo día. Antes siquiera de moverse, intente entrar en contacto con el movimiento de la respiración. Sienta su cuerpo tumbado en la cama. Estírelo. Pregúntese: «¿Estoy despierto ahora? ¿Soy consciente de que se me está regalando un nuevo día? ¿Estaré despierto para vivirlo? ¿Qué ocurrirá hoy? Ahora mismo no lo sé, exactamente. Aunque piense en lo que tengo que hacer hoy,

¿puedo estar abierto a este *no saber*? ¿Puedo ver el día que comienza como una aventura? ¿Puedo ver el instante presente lleno de posibilidades?».

*

La mañana llega cuando estoy despierto y hay un amanecer en mí. [...] Debemos aprender a despertarnos de nuevo y mantenernos despiertos, no con ayuda mecánica, sino por la infinita expectación del amanecer, que no nos abandona ni en el sueño más profundo. No conozco ningún hecho más alentador que la incuestionable habilidad del hombre para elevar su vida por medio de un esfuerzo consciente. Ser capaz de pintar un cuadro en particular o esculpir una estatua es algo, así como embellecer ciertos objetos, pero resulta mucho más glorioso esculpir y pintar la atmósfera y el medio mismo a través del cual miramos [...]. Afectar a la cualidad del día: ésa es la mayor de las artes.

THOREAU, *Walden*



PROPUESTA: Intente comprometerse consigo mismo a levantarse más temprano de lo habitual. El mero hecho de hacerlo cambiará su vida. Permita que ese tiempo, sea cual sea su duración, sea un tiempo para ser, un tiempo para estar despierto de forma intencional. No busque llenar este tiempo con nada aparte de conciencia. No hay ninguna necesidad de repasar los compromisos del día mentalmente ni de anticiparse a lo que va a vivir. Éste es un momento atemporal, de quietud, de presencia, de estar consigo mismo.

Asimismo, en el momento de despertar, antes de levantarse de la cama, entre en contacto con la respiración, sienta las diversas sensaciones en su cuerpo, note

cualquier pensamiento y sentimiento que pueda estar presente, permita que la atención plena impregne este momento. ¿Puede sentir la respiración? ¿Puede percibir el amanecer que es cada inspiración? ¿Puede disfrutar del hecho de sentir cómo la respiración entra libremente en su cuerpo en este momento? Pregúntese: «¿Estoy despierto ahora?».



El contacto directo

Todos llevamos auestas ideas e imágenes de realidad, frecuentemente generadas a partir de otras personas o de los cursos a los que hemos asistido, los libros que hemos leído o la televisión, la radio, los periódicos y la cultura en general, que nos proporcionan imágenes de cómo son las cosas y de lo que está ocurriendo. Como resultado, solemos ver nuestros pensamientos, o los de los demás, en lugar de ver lo que está justo delante de nosotros o en nuestro interior. Con frecuencia, ni siquiera nos molestamos en mirar o comprobar cómo nos sentimos, porque creemos que ya lo sabemos y comprendemos. Así pues, es posible que estemos cerrados a la capacidad de asombro y a la vitalidad que brindan los encuentros frescos. Si no somos cuidadosos, podemos incluso llegar a olvidar que el contacto directo es posible. Puede que perdamos el contacto con aquello que es básico sin siquiera saberlo. Podemos acabar viviendo en una realidad onírica creada por nosotros mismos sin percibir siquiera la pérdida, el abismo y la distancia innecesaria que ponemos entre nosotros y la experiencia. Sin saber esto, podemos estar aún más empobrecidos, tanto espiritual como emocionalmente. Pero algo maravilloso y único puede ocurrir cuando entramos en contacto directo con el mundo.

Wiki Weisskopf, un mentor y amigo mío, además de prestigioso físico, explica esta conmovedora historia acerca del contacto directo:

Hace unos años me invitaron a dar una serie de conferencias en la Universidad de Arizona, en Tucson. Acepté encantado, porque tendría la oportunidad de visitar el observatorio astronómico de Kitts Peak, que tenía un telescopio muy potente por el que siempre había querido mirar. Pedí a mis anfitriones que organizaran una visita al observatorio con el fin de poder observar directamente algunos objetos interesantes por medio del telescopio. Pero me dijeron que eso sería imposible, porque el telescopio estaba en uso constantemente para la toma de fotografías y otras actividades de investigación. No había tiempo para mirar objetos. En ese caso, contesté, no podría ir a dar las conferencias. Al cabo de unos días me informaron de que todo había sido dispuesto según mis deseos. Subimos a la montaña en coche una noche maravillosamente clara. Las estrellas y la Vía Láctea brillaban con gran intensidad y parecían estar casi al alcance de la mano. Entré en la cúpula y dije a los técnicos que hacían funcionar el telescopio activado por ordenador que quería ver Saturno y varias galaxias. Fue un gran placer observar con mis propios ojos y con extrema claridad todos los detalles que hasta entonces sólo había podido ver en fotografías. Mientras observaba todo eso me di cuenta de que la sala había empezado a llenarse de gente; uno a uno todos ellos también miraron por el telescopio. Me dijeron que esas personas eran astrónomos vinculados al observatorio, pero hasta entonces nunca habían tenido la oportunidad de mirar directamente los objetos de sus investigaciones. Espero que ese encuentro les hiciera darse cuenta de la importancia que tiene el contacto directo.

VICTOR WEISSKOPF, *The Joy of Insight*



PROPUESTA: Intente pensar que su vida es, por lo menos, tan interesante y milagrosa como la luna o las estrellas. ¿Qué es lo que se interpone entre usted y el contacto directo con su vida? ¿Qué puede hacer para cambiar eso?



¿Hay algo más que le gustaría contarme?

Obviamente, el contacto directo es mínimo en la relación médico-paciente. Hacemos todo lo posible para ayudar a los estudiantes de medicina a que comprendan la topología de este paisaje, y a no huir de él aterrorizados porque implica a sus propios sentimientos como personas; y a comprender también la necesidad de escuchar de verdad y con empatía, de tratar a los pacientes como a personas en lugar de como a meras enfermedades que hay que resolver a modo de enigma y como oportunidades para hacer valer su opinión y ejercer el control. Hay muchas cosas que pueden obstaculizar el contacto directo. Muchos médicos carecen de formación formal en este ámbito de la medicina. No son conscientes de la crucial importancia que tienen una comunicación eficaz y una actitud curativa en el ámbito asistencial; con demasiada frecuencia se olvidan de que están tratando a personas y no sólo enfermedades; y en realidad incluso puede ser imposible tratar bien una enfermedad si se excluye a la persona de la ecuación.

Mi madre, exasperada ante la imposibilidad de encontrar a un médico dispuesto a tratar sus problemas con seriedad, me describió como, en una visita de seguimiento que había solicitado ella misma porque todavía no podía andar bien y padecía mucho dolor, el cirujano ortopédico que le había sustituido la cadera por una de

artificial examinó la radiografía y comentó que tenía muy buen aspecto (la palabra que utilizó fue «espléndido»). No hizo siquiera ningún intento de examinar la cadera y la pierna reales, en carne y hueso, ni de considerar su queja hasta que ella hubo insistido varias veces. E incluso entonces, el examen contaba poco: la radiografías bastaban para convencerle de que mi madre no debería estar sintiendo dolor; pero el hecho es que lo tenía.

Los médicos pueden ocultarse inconscientemente detrás de su trabajo, los instrumentos, los análisis clínicos y el vocabulario técnico. Pueden mostrarse reacios a entrar en contacto de forma demasiado directa con el paciente como persona completa, como un individuo que tiene pensamientos, temores, valores, preocupaciones y preguntas particulares y únicos, ya sean expresados o no expresados. Suelen dudar acerca de su capacidad para hacer esto, porque es un territorio muy inexplorado y potencialmente aterrador. En parte, esto puede deberse a que no están acostumbrados a observar sus propios pensamientos, temores, valores, preocupaciones y dudas, con lo cual los de otras personas pueden resultarles muy intimidantes. Puede ocurrir también que tengan la impresión de que carecen de tiempo para abrir estas compuertas o que tengan dudas acerca de si sabrán responder de manera adecuada. Pero lo que necesitan la mayoría de los pacientes es simplemente que les escuchen, que estén presentes para ellos, que se tomen en serio a la *persona*, no sólo la enfermedad.

Con esta finalidad, a los estudiantes de medicina de nuestra universidad les enseñamos, entre otras cosas, a hacer esta pregunta abierta al final de la visita médica: «¿Hay algo más que le gustaría contarme?». Les animamos a hacer una pausa, larga si es necesario, con el fin de dejar al paciente el espacio psíquico suficiente para considerar

cuáles son sus necesidades y, quizás, el motivo real que les ha llevado allí. Con frecuencia ese motivo no es el que se expresa en un primer o segundo momento, y en ocasiones ni siquiera se expresa si el médico no está particularmente conectado con el paciente o va con prisas.

Un día, en una sesión de formación para el profesorado, unos expertos de otra institución presentaron su programa de formación para la entrevista médica. En este programa utilizaban la grabación en vídeo para que los estudiantes pudieran tener una respuesta directa acerca cómo llevaban las entrevistas con los pacientes. En un momento dado, nos mostraron una serie de fragmentos de vídeo en los que aparecía esa última pregunta hecha por varios estudiantes, en diferentes entrevistas. En cada fragmento, el estudiante le preguntaba a un paciente: «¿Hay algo más que le gustaría contarme?». Antes de mostrarnos esos fragmentos de vídeo, nos asignaron la tarea de observar qué estaba ocurriendo.

Cuando íbamos por el tercer fragmento de entrevista, tuve que hacer todo lo posible para evitar caerme al suelo de risa. Para mi sorpresa, hubo un buen número de caras perplejas, aunque algunos cayeron en la cuenta rápidamente. Fragmento tras fragmento, siempre ocurría lo mismo, pero era tan obvio que resultaba difícil de ver, al igual que muchas cosas que tenemos justo delante de nuestras narices.

En todos los fragmentos de vídeo, mientras el estudiante decía lo que le habían enseñado a decir para concluir la entrevista, es decir: «¿Hay algo más que le gustaría contarme?», todos ellos, sin excepción, negaban con la cabeza de forma perceptible, comunicando de manera no verbal el mensaje: «¡No, por favor, no me cuente nada más!».



Asumir la propia autoridad

Cuando empecé a trabajar en el Centro Médico, me dieron tres largas batas blancas con «Dr. Kabat-Zinn / Departamento de Medicina» perfectamente bordado en el bolsillo. Se han quedado colgadas detrás de mi puerta durante 15 años, sin que las haya utilizado.

Para mí, estas batas blancas son un símbolo de lo que precisamente no necesito en mi trabajo. Supongo que son útiles para los médicos, pues realzan su halo de autoridad y, por consiguiente, el efecto placebo positivo en sus pacientes. Este halo se intensifica todavía más si hay un estetoscopio colgando del bolsillo del pecho, en el ángulo preciso. Llevados por el entusiasmo, los médicos jóvenes a veces intentan incluso superar eso y lo llevan con estudiada informalidad alrededor de la nuca y sobre los hombros.

Pero para trabajar en la Clínica de Reducción del Estrés, la bata blanca constituiría un verdadero obstáculo. Nunca son suficientes los esfuerzos que hago para devolver a la gente todas las proyecciones que recibo de que soy el «Dr. Relajación», «El Sr. Equilibrado» o el «Sr. Sabiduría y Compasión Personificadas». El propósito de la reducción del estrés basada en la atención plena —y, en realidad, de la promoción de la salud en su sentido más amplio— es desafiar y animar a las personas a asumir su propia autoridad, a hacerse más responsables de su vida, su cuerpo y su salud. Me gusta enfatizar que toda persona ya es una autoridad a nivel mundial acerca de sí misma, o por lo menos podría serlo si empezara a observar las cosas con atención plena. Gran parte de la información que

cada uno necesitamos para aprender sobre nosotros mismos y nuestra salud —información que necesitamos desesperadamente para crecer, curarnos y tomar mejores decisiones en la vida— ya está a nuestro alcance, ya la tenemos delante de nuestras narices.

Lo que necesitamos para poder participar de forma más plena en nuestra propia salud y bienestar es escuchar con más detenimiento y confiar en lo que escuchamos; confiar en los mensajes que proceden de nuestra propia vida, de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestros sentimientos. Esta sensación de participación y de confianza es un ingrediente que con demasiada frecuencia no está presente en la medicina. Es lo que denominamos «movilizar los recursos internos del paciente» para que se cure o para que simplemente sobrelleve mejor las cosas, vea con un poco más de claridad, sea un poco más asertivo, haga más preguntas y se desenvuelva con mayor habilidad. No se trata de un sustituto de la asistencia médica experta, sino de un complemento necesario para la misma si como pacientes albergamos la esperanza de poder vivir una vida realmente saludable, especialmente ante la enfermedad, la discapacidad, los problemas de salud y un sistema sanitario con frecuencia alienante, intimidante, insensible y, en ocasiones, iatrogénico.

Desarrollar tal actitud significa ser los autores de nuestra propia vida y, por consiguiente, asumir cierto grado de autoridad nosotros mismos. Requiere que creamos en nosotros mismos, algo que en el fondo, lamentablemente, muchos de nosotros no hacemos.

La exploración basada en la atención plena puede curar la falta de autoestima, por el simple motivo de que la baja autoestima es, en definitiva, un error de cálculo, una percepción errónea de la realidad. Esto se hace muy evidente cuando empezamos a observar nuestro propio cuerpo o la respiración durante la meditación. Rápidamente nos damos cuenta de que incluso nuestro cuerpo es un milagro. Realiza hazañas sorprendentes al instante sin que tengamos que hacer ningún esfuerzo consciente. Nuestros problemas de autoestima proceden en gran parte de nuestro pensamiento, que está teñido por las experiencias del pasado. Sólo vemos nuestros defectos, y les damos una importancia desproporcionada. Al mismo tiempo, damos por sentadas todas nuestras buenas cualidades o no llegamos siquiera a reconocerlas. También ocurre que nos quedamos

atascados en las con frecuencia profundas y todavía abiertas heridas de la infancia y nos olvidamos o nunca descubrimos que también tenemos cualidades increíblemente valiosas. Las heridas son importantes, pero también lo son nuestra bondad interior, nuestro cariño, nuestra amabilidad hacia los demás, la sabiduría de nuestro cuerpo y nuestra capacidad para pensar, para saber qué es qué. Y sabemos muy bien qué es qué, mucho más de lo que nos permitimos. Sin embargo, en lugar de ver las cosas de una manera equilibrada, solemos persistir en el hábito de proyectar en los demás que *ellos* están bien y no *nosotros* no.

Cuando la gente proyecta en mí de este modo trato de evitarlo. Con todo el sentido común que puedo, procuro actuar como un espejo para que se vean reflejadas, con la esperanza de que lleguen a ver lo que están haciendo y a comprender que la energía positiva que proyectan *hacia mí* es en realidad *suya*. Lo que ven de positivo es suyo. Es su energía y necesitan conservarla, utilizarla y valorar su fuente. ¿Por qué deberían ceder su poder? Yo ya tengo bastantes problemas.

*

[Las personas] se valoran las unas a las otras por lo que tienen, y no por lo que son [...]. Nada, salvo tú mismo, podrá darte paz.

RALPH WALDO EMERSON, *Confía en ti mismo*



Dondequiera que vayamos, allí estamos

¿Ha advertido alguna vez que no hay forma de escapar de nada? ¿Que, tarde o temprano, las cosas a las que no quiere enfrentarse, de las que trata de huir o que intenta disimular y fingir que no están ahí le persiguen, especialmente si están relacionadas con viejos patrones y temores? Solemos tener la idea romántica de que si en esa dirección las cosas no marchan bien, basta con ir en otra dirección y las cosas serán distintas. Si el trabajo no nos satisface, cambiamos de trabajo. Si con nuestra pareja las cosas no van bien, cambiamos de pareja. Si esta ciudad no nos gusta, cambiamos de ciudad. Si los niños son un problema, dejamos que los cuiden otras personas. El pensamiento subyacente a esta manera de obrar es que la causa de nuestros problemas está fuera de nosotros, en el lugar, en los demás, en las circunstancias. Creemos que si cambiamos de lugar y cambiamos de circunstancias, todo se colocará en su sitio; que podremos volver a empezar, tener un nuevo comienzo.

El problema con esta manera de ver las cosas es que pasa por alto con extrema facilidad el hecho de que nos llevamos con nosotros nuestra mente y nuestro corazón, además de lo que algunos llamarían nuestro *karma*. No podemos escapar de nosotros mismos, por mucho que lo intentemos. Y, por más que eso sea lo que nosotros

queremos, ¿por qué motivo deberíamos sospechar que las cosas serían diferentes o mejores en algún otro lugar? Tarde o temprano emergerían los mismos problemas, pues efectivamente se originan en gran parte en nuestros patrones, en nuestra forma de ver, de pensar y de comportarnos. Con mucha frecuencia, nuestra vida deja de funcionar porque dejamos de trabajar en ella, porque no estamos dispuestos a asumir la responsabilidad ante el hecho de que las cosas son como son y trabajar con nuestras dificultades. No entendemos que realmente es posible llegar a ver con claridad, comprender y transformarnos justo en medio de lo que hay aquí y ahora, por muy problemático que pueda ser. Pero resulta mucho más fácil y menos amenazador para nuestro sentido del yo proyectar nuestra responsabilidad con relación a los problemas en otras personas y en el entorno.

Resulta mucho más fácil encontrar defectos en los demás, culpar a otros, creer que lo que hace falta es que se produzca un cambio en el exterior, huir de las fuerzas que nos retienen y que impiden que crezcamos y que encontremos la felicidad. Podemos incluso culparnos a nosotros mismos de todo esto y, en un último intento de huir de la responsabilidad, salir corriendo con la sensación de que el problema que hemos creado no tiene solución o que el daño que hemos sufrido no tiene arreglo. En cualquiera de estos dos casos, creemos que somos incapaces de cambiar de verdad o de crecer, y que lo que debemos hacer es quitarnos de en medio para ahorrar sufrimiento a los demás.

Las víctimas de esta manera de ver las cosas están por todas partes. Miremos donde miremos encontraremos relaciones rotas, familias rotas, personas rotas: vagabundos sin raíces que van perdidos de un lugar a otro, de un trabajo a otro, de una relación a otra, de esta idea de

salvación a otra, con la desesperada esperanza de que la persona adecuada, el trabajo adecuado, el lugar adecuado o el libro adecuado mejorarán las cosas; o que se sienten aislados, indignos de ser amados y sumidos en la desesperación y que han dejado de buscar e incluso de hacer cualquier intento, por torpe que sea, de encontrar la paz interior.

Por sí misma, la meditación no nos vuelve inmunes a este patrón de mirar a todos lados en busca de respuestas y soluciones a nuestros problemas. En ocasiones las personas van crónicamente de una técnica a otra, de un maestro a otro, de una tradición a otra, buscando ese algo especial, esa enseñanza especial, esa relación especial, ese *subidón* especial que les permitirá acceder a la autocomprensión y a la liberación. Pero esto puede convertirse en un grave engaño, en una búsqueda interminable para evitar tener que mirar lo que está más cerca de casa y resulta, quizá, más doloroso. Debido al miedo y al ansia de encontrar a alguien especial que les ayude a ver con claridad, las personas a veces establecen relaciones de dependencia poco saludables con los maestros de meditación, olvidando que por muy bueno que sea el maestro, en última instancia somos nosotros quienes tenemos que vivir el trabajo interior, y ese trabajo siempre procede de nuestra propia vida.

Algunas personas incluso acaban haciendo un mal uso de los retiros de meditación guiados por maestros, utilizándolos como una forma de mantenerse a flote en su vida en lugar de como una oportunidad prolongada para investigarse a sí mismas con profundidad. En un retiro, en cierto sentido todo es fácil. No necesitamos ocuparnos de nuestras necesidades básicas. El mundo tiene sentido. Todo cuanto tenemos que hacer es sentarnos y caminar, prestar atención plena, permanecer en el presente, dejar que las

personas encargadas se ocupen de cocinar para nosotros y de alimentarnos y escuchar la gran sabiduría que comparten personas que han trabajado con profundidad y que han alcanzado un nivel considerable de comprensión y de armonía en su vida; entonces —pensamos— eso nos transformará, nos inspirará para vivir nosotros mismos con mayor plenitud, sabremos cómo estar en el mundo y tendremos una mejor perspectiva acerca de nuestros problemas.

En gran medida, todo esto es cierto. Los buenos maestros y los largos períodos de meditación en retiro pueden ser profundamente valiosos y curativos *si* estamos dispuestos a mirar todo lo que emerge durante un retiro. Pero existe también el peligro, del que debemos cuidarnos, de que los retiros se puedan convertir en una huida de la vida en el mundo y de que, al final, nuestra *transformación* sea sólo superficial. Es posible que dure unos cuantos días, semanas o meses después de haber terminado el retiro y que después de eso volvamos a caer en el mismo viejo patrón y en la misma falta de claridad en las relaciones. Entonces, deseamos que llegue el siguiente retiro, o el siguiente maestro, o un peregrinaje a Asia, o alguna otra fantasía romántica en que las cosas se volverán más profundas y claras y seremos mejores personas.

Esta forma de pensar y de ver es una trampa demasiado corriente. A largo plazo, no hay forma de huir de nosotros mismos; la única alternativa es la transformación. No importa si utilizamos las drogas o la meditación, el alcohol o un club de vacaciones, el divorcio o dejar el trabajo. Ninguna solución conducirá al crecimiento hasta que afrontemos por completo la situación presente y nos abramos a ella con atención plena, permitiendo que la

aspereza de la situación misma lime nuestros cantos afilados. En otras palabras, debemos estar dispuestos a que la vida se convierta en nuestro maestro.

Este camino consiste en trabajar dondequiera que estemos, con lo que nos encontramos en el aquí y ahora. Así pues, esto es lo que hay... este lugar, esta relación, este dilema, este trabajo. El reto de la atención plena consiste en trabajar con las circunstancias con las que nos encontramos —por muy desagradables, desalentadoras, limitadas, interminables y estancadas que puedan parecer— y asegurarnos de que hemos hecho todo lo que está a nuestro alcance por utilizar sus energías para transformarnos a nosotros mismos antes de decidir cortar por lo sano y pasar a otra cosa. Es precisamente aquí donde debe tener lugar el trabajo real.

Así pues, si piensa que su práctica meditativa es aburrida o no funciona o que las condiciones no son las adecuadas allí donde se encuentra y piensa que si estuviese en una cueva en el Himalaya o en un monasterio asiático o en una playa del trópico o en un retiro en la naturaleza las cosas serían mejores, su meditación más potente, etc., recapacite. Cuando llegase a la cueva o a la playa o a su lugar de retiro, allí estaría; con la misma mente, el mismo cuerpo y exactamente la misma respiración que tiene aquí. Después de estar unos quince minutos en la cueva, es posible que se sintiera solo, o que quisiera más luz, o que hubiera goteras en el techo, justo sobre su cabeza. Si estuviese en la playa, quizá lloviese o hiciese frío. Si se encontrara de retiro, tal vez no le gustaran los maestros, o la comida, o la habitación. Siempre hay algo que puede no gustarnos. Así pues, ¿por qué no soltar y admitir que también podríamos estar perfectamente cómodos dondequiera que estemos? En ese preciso instante entramos en contacto con la esencia de nuestro ser e

invitamos a la atención plena a entrar y a curarnos. Si comprende esto, entonces, sólo entonces, la cueva, el monasterio, la playa o el centro de retiro se manifestarán con toda su verdadera riqueza. Pero también lo harán todos los otros momentos y lugares.

*

Se me resbala un pie cuando camino por un saliente muy estrecho: en esa fracción de segundo, cuando las agujas del miedo atraviesan corazón y sienes, la eternidad se cruza con el momento presente. Pensamiento y acción no son diferentes, y piedra, aire, hielo, sol, miedo y yo son uno. Lo estimulante es ampliar esta percepción tan intensa a los momentos ordinarios, a la experiencia, momento a momento, del quebrantahuesos y del lobo, quienes, al encontrarse en el centro de las cosas, no tienen necesidad alguna de poseer el secreto del verdadero ser. En el acto mismo de inhalar el aire ahora reside el secreto que todos los maestros tratan de enseñarnos, aquello que un lama designa como «la precisión y disponibilidad e inteligencia del presente». La finalidad de la práctica de la meditación no es la iluminación; es estar atento incluso en los momentos que nada tienen de extraordinario, es ser del presente, exclusivamente del presente, llevar esta conciencia del *ahora* a cada suceso de la vida ordinaria.

PETER MATTHIESSEN, *El leopardo de las nieves*



Subir las escaleras

Las ocasiones para practicar la atención plena en la vida cotidiana abundan. Subir las escaleras para ir al piso de arriba es una buena ocasión para mí. Lo hago cientos de veces al día cuando estoy en casa. Suele ocurrir que necesito algo que está en el piso de arriba, o que necesito hablar con alguien que está arriba, pero en general mi intención es estar abajo, así que con frecuencia estoy dividido entre dos lugares. Subo para volver a bajar instantes después, tras haber encontrado lo que había ido a buscar, haber ido al baño o lo que sea.

Así pues, descubro que con frecuencia me arrastra la necesidad de estar en algún otro lugar o de que ocurra lo siguiente que creo que tiene que ocurrir o de estar en el siguiente lugar en el que pienso que debo estar. Cuando me encuentro yendo al piso de arriba a toda prisa, generalmente subiendo los escalones de dos en dos, a veces mi mente está lo suficientemente presente como para pillarme en plena carrera frenética. Tomo conciencia de que estoy un poco sin aliento, de que mi corazón corre a la misma velocidad que mi mente, de que en ese momento todo mi ser se deja arrastrar por un objetivo urgente que, con frecuencia, ni siquiera consigo recordar cuando he llegado a arriba.

Cuando soy capaz de captar esta ola de energía en la conciencia mientras estoy quieto en la parte de abajo de las escaleras o empezando a subir, a veces subo con más lentitud; no sólo subo los escalones uno a uno, sino que realmente bajo la velocidad, haciendo quizás un ciclo de

respiración por cada escalón, recordándome que en realidad no hay ningún lugar al que tenga que ir ni nada que deba conseguir que no pueda esperar otro instante en aras de poder estar plenamente en éste.

Me encuentro con que, cuando me acuerdo de hacer esto, estoy mucho más en contacto con cada momento del recorrido y mucho más centrado cuando estoy arriba. También me encuentro con que casi nunca hay una urgencia externa. Sólo interna, que suele estar impulsada por la impaciencia y un tipo de pensamiento ansioso carente de atención plena, el cual puede ser tan sutil como para que tenga que escuchar con suma atención para detectarlo o tan dominante como para que nada pueda disminuir su velocidad. Pero incluso entonces, soy capaz de ser consciente de esto y de las consecuencias que tiene, y esta conciencia contribuye a evitar, por sí misma, que me pierda por completo en la turbulencia de la mente en esos momentos. Y, como podrá imaginar, esto funciona también al bajar las escaleras, pero en este caso, como el peso de la gravedad va a mi favor, resulta incluso más difícil bajar el ritmo.



PROPUESTA: Cuando esté en casa, intente aprovechar situaciones comunes y repetitivas como invitaciones para practicar la atención plena. Ir a la puerta de la calle, contestar el teléfono, buscar por la casa a otra persona con la que necesita hablar, ir al baño, sacar la ropa de la secadora, ir a la nevera; todas estas pueden ser oportunidades excelentes para bajar el ritmo y estar más en contacto con cada instante presente. Note las sensaciones internas que le impulsan a contestar el teléfono o abrir la puerta a la primera llamada. ¿Por qué el tiempo de respuesta tiene que ser tan breve como para sacarle de la vida que estaba viviendo en el instante anterior? ¿Pueden ser más elegantes estas transiciones? ¿Puede estar más donde se encuentra, todo el tiempo?

Intente también estar presente cuando hace cosas como ducharse o comer. Cuando está en la ducha, ¿está realmente en la ducha? ¿Siente el agua sobre su piel o está en algún otro lugar, extraviado en los pensamientos, perdiéndose la ducha por completo? Comer constituye otra magnífica oportunidad para practicar la atención plena. ¿Está saboreando lo que come? ¿Puede convertir todo su día, a medida que se va desplegando, en una oportunidad para estar presente o para regresar al presente, una y otra vez?



Limpiar los fogones de la cocina al ritmo de Bobby McFerrin

Mientras limpio los fogones de la cocina puedo perderme a mí mismo y, al mismo tiempo, encontrarme a mí mismo. Representa una gran oportunidad, si bien poco frecuente, para practicar la atención plena. Como no lo hago a menudo, cuando por fin me pongo manos a la obra constituye todo un desafío, y hay muchos niveles de limpieza a los que uno puede aspirar. Me gusta jugar con la idea de dejar la cocina como nueva.

Utilizo un estropajo que sea lo suficientemente abrasivo como para arrancar la comida quemada si froto con la fuerza suficiente y con bicarbonato pero que no sea tan abrasivo como para rayar el acabado. Retiro los quemadores y los platos que hay debajo, e incluso los dejo en remojo en el fregadero, para ocuparme de ellos al final. A continuación, friego cada centímetro cuadrado de la superficie de la cocina, unas veces con movimientos más circulares y otras con movimientos hacia adelante y hacia atrás. Todo depende de la ubicación y de las características de la suciedad. Me meto en ese movimiento circular o en ese ir y venir, sintiendo el movimiento en todo mi cuerpo, olvidándome ya de intentar limpiar los fogones para que queden bien; sólo me muevo, sólo observo cómo las cosas cambian lentamente ante mis ojos. Para terminar, paso cuidadosamente una esponja húmeda por las superficies.

En ocasiones, la música intensifica la experiencia. Otras veces, prefiero trabajar en silencio. Un sábado por la mañana, estaba escuchando una cinta de Bobby McFerrin cuando surgió la ocasión de limpiar la cocina. Limpiar se convirtió en una danza en la que la magia, los sonidos y los ritmos se fusionaban y confluían con los movimientos de mi cuerpo; los sonidos se desplegaban a través del movimiento; un sinfín de sensaciones brotaban en mi brazo; la presión del dedo sobre el estropajo se adaptaba según fuera necesario; los restos de comida resecos de días anteriores lentamente cambiaban de forma y desaparecían; todo esto emergía en la conciencia y se desvanecía al ritmo de la música. Una gran danza de la presencia, una celebración del ahora. Y, al terminar, unos fogones limpios. La voz interna que suele atribuirse el mérito por estas cosas («Mira qué limpia he dejado la cocina») y que busca recibir aprobación («¿A que lo he hecho bien?») se despertó, pero rápidamente la sostuvo una comprensión mayor de lo que había sucedido.

Hablando con atención plena, no puedo decir *yo* limpié los fogones. Más bien, la cocina se limpió a sí misma, con la ayuda de Bobby McFerrin, el estropajo, el bicarbonato y la esponja, y con la aparición especial del agua caliente y una sucesión de momentos presentes.



¿Cuál es mi trabajo en este mundo?

«¿Cuál es mi trabajo en este mundo?» es una pregunta que haríamos bien en hacernos una y otra vez. De lo contrario, podríamos acabar haciendo el trabajo de otra persona sin siquiera saberlo. Y es más, esa otra persona podría ser un producto de nuestra imaginación y quizás una prisionera de ella, también.

Como criaturas pensantes, empaquetadas, al igual que todas las formas de vida, en unidades orgánicas a las que llamamos *cuerpos* y al mismo tiempo completa e impersonalmente insertadas en la urdimbre y trama del incesante despliegue de la vida, tenemos una capacidad especial para asumir la responsabilidad de nuestra parte única y exclusiva de lo que significa estar vivos, por lo menos mientras disfrutamos de nuestro breve momento bajo el sol. Pero también tenemos una capacidad especial para permitir que nuestra mente pensante empañe por completo nuestro paso por este mundo. Corremos el riesgo de no experimentar nunca de forma directa nuestra singularidad, por lo menos mientras permanezcamos en la sombra que proyectan nuestros hábitos de pensamiento y nuestros condicionamientos.

Una noche, Buckminster Fuller, el descubridor/inventor de la cúpula geodésica, consideró durante unas horas, junto al lago Michigan, la posibilidad de suicidarse, según

cuenta la historia, después de una serie de fracasos empresariales que le llevaron a sentir que había echado tanto a perder su vida que el mejor paso que podría dar era desaparecer y simplificar las cosas a su esposa y a su hijita. Al parecer, todo cuanto había tocado o emprendido se había convertido en polvo a pesar de su increíble creatividad e imaginación, que sólo se le reconocieron más tarde. Sin embargo, en lugar de acabar con su vida, Fuller (quizás a causa de su profunda convicción de que existe una unidad subyacente y un orden en el universo, de los que sabía que formaba parte integral) decidió vivir desde entonces *como si* hubiese muerto esa noche.

Si estaba muerto, ya no tendría por qué preocuparse por cómo le salían las cosas a nivel personal y estaría libre para dedicarse a vivir como un representante del universo. El resto de su vida sería un regalo. En lugar de vivir para sí mismo, se dedicaría a preguntarse: «Dentro de todo lo que yo sé hacer, ¿qué hay en este planeta (al que se refería con el nombre de *nave espacial Tierra*) que deba hacerse y que probablemente no ocurrirá a menos que yo asuma la responsabilidad de hacerlo?». Decidió que se haría esa pregunta continuamente y que haría lo que le viniese como respuesta, siguiendo su intuición. De este modo, al trabajar para la humanidad como un empleado del universo en general, uno llega a modificar y a contribuir a su entorno por medio de lo que es, cómo es y lo que hace. Pero esto deja de ser algo personal. Simplemente forma parte de la totalidad del universo que se expresa a sí mismo.

Raras veces nos cuestionamos las cosas y a continuación contemplamos con determinación lo que nuestros corazones nos piden que hagamos y seamos. A mí me gusta estructurar estos esfuerzos en forma de pregunta: «¿Cuál es mi trabajo en este mundo?», o: «¿Qué es eso que tanto me importa que pagaría por hacerlo?». Si

me hago tal pregunta y no llega ninguna respuesta aparte de: «No lo sé», simplemente sigo haciéndome la pregunta. Si empezamos a reflexionar sobre tales preguntas a los 20 años, es posible que al llegar a los 35, los 40, los 50 o los 60 la investigación misma nos haya conducido a lugares a los que no habríamos ido si simplemente hubiésemos seguido las convenciones dominantes o las expectativas que nuestros padres tenían con respecto a nosotros o, lo que es peor, nuestra propias expectativas y creencias que nos limitan.

Podemos empezar a hacernos esta pregunta en cualquier momento, a cualquier edad. No hay ningún momento de la vida en que no vaya a tener un efecto profundo en nuestra manera de ver las cosas y en las elecciones que hacemos. Es posible que esto no nos lleve a cambiar lo que hacemos, pero tal vez queramos cambiar nuestra forma de verlo y sostenerlo y quizá la *manera* de hacerlo. En cuanto nos convertimos en empleados del universo, empiezan a ocurrir cosas muy interesantes, incluso cuando alguien nos rompe el cheque de la paga. Pero debemos tener paciencia. Cultivar esta forma de estar en nuestra vida requiere tiempo. Evidentemente, el lugar por donde empezar es precisamente aquí. ¿Y el mejor momento? ¿Qué tal ahora?

Nunca sabemos qué va a surgir de tales introspecciones. Al propio Fuller le gustaba afirmar que lo que parece estar ocurriendo en un momento concreto no es nunca la historia completa de lo que está ocurriendo en realidad. Le encantaba señalar que para la abeja, lo importante es la miel. Sin embargo, al mismo tiempo la abeja sirve de vehículo a la naturaleza para llevar a cabo la polinización cruzada de las flores. La interconexión es un principio fundamental de la naturaleza. Nada está aislado. Cada acontecimiento está conectado con los otros. Las

cosas se están desplegando constantemente a diferentes niveles. A nosotros nos corresponde percibir la urdimbre y trama de todo esto lo mejor que podamos y aprender a seguir nuestros propios hilos por el tejido de la vida con autenticidad y determinación.

Fuller creía que la naturaleza tenía una arquitectura subyacente, en la que la forma y la función estaban inextricablemente relacionadas. Creía que los planos maestros de la naturaleza tenían sentido y tenían una relevancia práctica en nuestras vidas a muchos niveles. Antes de que Fuller muriese, muchos estudios cristalográficos realizados con rayos X demostraron que muchos virus —reuniones submicroscópicas de macromoléculas que están justo en la frontera de la vida— se estructuran basándose en los mismos principios geodésicos que Fuller había descubierto jugando con poliedros.

Fuller no vivió lo suficiente como para llegar a verlo, pero muchísimos de sus inventos e ideas tuvieron una gran influencia y todo un nuevo campo de la química se abrió en torno al impredecible descubrimiento que hizo de la pelota de fútbol, como el de los compuestos de carbono de propiedades extraordinarias que rápidamente llegaron a conocerse con el nombre de *buckminsterfullerenos* o *buckyesferas*. Sus juegos en el cajón de arena, sus reflexiones y el hecho de seguir su propio camino le llevaron a descubrimientos y mundos en los que jamás había soñado. Éste puede ser también el caso de usted. Fuller nunca pensó que fuese especial en ningún sentido, se consideraba una persona normal a la que le gustaba jugar con las ideas y las formas. Su lema era: «Si yo puedo entenderlo, cualquiera puede entenderlo».

Insiste en ti mismo, no imites nunca. Tu propio don puedes ofrecerlo a cada instante con la fuerza acumulada de toda una vida de cultivo; pero el talento adoptado de otro sólo te pertenece a medias y de forma improvisada. [...] Haz aquello que se te ha asignado a ti, así no puedes esperar demasiado ni atreverte demasiado.

RALPH WALDO EMERSON, *Confía en ti mismo*



El monte Análogo

«Es posible. Pero en última instancia, es la montaña la que decidirá quién va a escalarla.»

JEFE DE EXPEDICIÓN AL EVEREST, cuando le preguntaron si creía que un escalador veterano de mayor edad conseguiría llegar a la cima

Hay montañas externas y montañas internas. Su mera presencia nos hace señas, nos llama a ascender. Quizá la enseñanza entera de una montaña es que toda la montaña está en nuestro interior, tanto la externa como la interna. Y en ocasiones buscamos insistentemente la montaña sin encontrarla, hasta que llega el momento en que estamos lo suficientemente motivados y preparados como para encontrar una forma de abrirnos camino hacia ella, primero hasta la base y luego hasta la cima. La escalada de la montaña es una metáfora muy potente de la búsqueda existencial, del viaje espiritual y del camino de crecimiento, transformación y comprensión. Las arduas dificultades con que nos encontramos a lo largo del camino constituyen los

desafíos que necesitamos para expandirnos y ampliar nuestros límites. En última instancia, la vida misma es la montaña, el maestro que nos brinda oportunidades perfectas para hacer el trabajo interno de incrementar nuestra fortaleza y sabiduría. Y una vez decidimos emprender el viaje, hay mucho aprendizaje y crecimiento que hacer. Los riesgos son importantes, los sacrificios imponentes, el resultado siempre incierto. Al fin y al cabo, la escalada en sí es la aventura, no sólo el hecho de llegar a la cumbre.

Primero aprendemos cómo es estar en la base. Sólo más tarde nos encontramos con las laderas y, finalmente, quizá, con la cima. Pero no podemos quedarnos en la cima de una montaña. El viaje de ascenso no está completo sin el descenso, sin el hecho de volver sobre nuestros pasos para distanciarnos y ver de nuevo el todo desde la lejanía. Sin embargo, por el hecho de haber estado en la cima hemos adquirido una nueva perspectiva, y es posible que ésta cambie nuestra forma de ver las cosas para siempre.

En un relato inconcluso titulado «El monte Análogo», René Daumal trazó el mapa de un fragmento de esta aventura interior. La parte que recuerdo más vívidamente es la relacionada con la norma que hay en el monte Análogo de que, antes de dejar un campamento para ir al siguiente, hay que reabastecerlo para los que vengan detrás, y de que el descenso de la montaña constituye una forma de compartir con los demás escaladores el conocimiento adquirido acerca de lo que hay más arriba, para que puedan sacar algún provecho de lo que uno ha aprendido hasta el momento en su ascenso.

En cierto modo, eso es todo lo que hacemos cualquiera de nosotros cuando enseñamos. En la medida que podemos, mostramos a los demás lo que hemos visto hasta el momento. Se trata, como mucho, de un informe sobre los

progresos realizados, de un mapa de nuestras experiencias, en modo alguno de la verdad absoluta. Y así se despliega la aventura. Estamos todos en el monte Análogo. Y necesitamos ayudarnos mutuamente.



La interconexión

Parece que desde la infancia sabemos perfectamente bien que todo está conectado con todo lo demás de cierta manera, que esto ocurre porque aquello ocurrió, que para que esto ocurra, aquello tiene que ocurrir. Basta con recordar los cuentos populares, como el que trata de un zorro que se bebe la mayor parte del cubo de leche de una anciana mientras ésta recoge leña para el fuego. La anciana, en un acceso de ira, le corta la cola al zorro. Éste le pide que le devuelva la cola, y la anciana responde que se la volverá a coser si le devuelve la leche. Así pues, el zorro se va a ver a la vaca que está en el prado y le pide leche, y la vaca le contesta que le dará leche si le trae un poco de hierba. Entonces, el zorro se va a ver al prado y le pide un poco de hierba, y el prado le responde: «Tráeme un poco de agua». Y el zorro se va a ver al arroyo y le pide agua, y el arroyo le dice: «Tráeme una jarra». Y así continua la historia hasta que un molinero, por compasión y bondad, le da grano al zorro para que se lo dé a la gallina, para que ésta pueda darle un huevo que dará al vendedor, para conseguir el abalorio que va a dar a la doncella, para conseguir la jarra con la que coger el agua... y así el zorro consigue recuperar su cola y se va feliz y contento. Para

que esto ocurra, aquello tiene que ocurrir. Nada surge de la nada. Todo tiene antecedentes. Incluso la bondad del molinero procedió de algún lugar.

Si investigamos con profundidad cualquier proceso, podemos ver que siempre se aplica el mismo principio. Sin agua, no hay vida. Sin plantas, no hay fotosíntesis; sin fotosíntesis, no hay oxígeno para que respiren los animales. Sin padres, nosotros no existimos. Sin camiones, no hay comida en las ciudades. Sin fabricantes de camiones, no hay camiones. Sin obreros de la industria siderúrgica, no hay acero para los fabricantes. Sin actividad minera, no hay acero para los obreros de la industria siderúrgica. Sin comida, no hay obreros de la industria siderúrgica. Sin lluvia, no hay comida. Sin luz del sol, no hay lluvia. Sin las condiciones adecuadas para que se formen las estrellas y los planetas en el universo, no hay luz solar, no hay Tierra. Estas relaciones no siempre son sencillas y lineales. Por lo general, las cosas están insertadas en una compleja red de interconexiones equilibradas con extrema precisión y delicadeza. De hecho, lo que llamamos *vida*, o *salud*, o *biosfera*, son complejos sistemas de interconexiones que carecen de un punto de partida y de un punto final absolutos.

Así pues, vemos lo fútil y lo peligroso que es permitir que nuestro pensamiento atribuya a cualquier cosa o circunstancia una existencia absolutamente separada sin tener en cuenta la interconexión y el cambio constante. Todo está relacionado con todo lo demás y, en cierto modo, contiene al mismo tiempo todo lo demás y es contenido por todo lo demás. Y no sólo eso, todo está en constante cambio. Las estrellas nacen, pasan por diferentes etapas y mueren. Los planetas también tienen un ritmo de formación y de desaparición final. Los coches nuevos ya van camino del desguace antes incluso de dejar la fábrica.

Si fuésemos conscientes de esto realmente podríamos apreciar más la transitoriedad y dar menos por sentadas las cosas, las circunstancias y las relaciones mientras están presentes. Es posible que valorásemos más la vida, a la gente, la comida, las opiniones y los instantes si percibiésemos, a través de mirar estas cosas con mayor profundidad, que todo aquello con que estamos en contacto nos conecta con el mundo entero a cada momento, y que las cosas y las demás personas, incluso los lugares y las circunstancias, sólo están presentes de manera temporal. Esto hace que el ahora resulte mucho más interesante. De hecho, hace que el ahora lo sea todo.

Respirar con atención plena constituye un hilo en el que podemos ensartar las cuentas de nuestra experiencia, de nuestros pensamientos, de nuestras sensaciones, de nuestras emociones, de nuestras percepciones, de nuestros impulsos, de nuestra comprensión y de nuestra conciencia misma. El collar que se crea de este modo es algo nuevo; no es una cosa, en realidad, sino una nueva forma de ver, un nuevo modo de ser, una nueva forma de experimentar que permite una nueva manera de actuar en el mundo. Esta nueva manera parece conectar lo que parece estar aislado. Pero en realidad, nada está nunca aislado ni debe volver a conectarse. Es nuestra manera de ver lo que crea y mantiene la separación.

Esta nueva manera de ver y de ser sostiene fragmentos de vida y les da un lugar. Honra cada instante en toda su plenitud en el seno de una plenitud mayor. La práctica de la atención plena es simplemente el descubrimiento constante del hilo de la interconexión. En algún punto, puede que incluso lleguemos a ver que no es muy correcto decir que somos nosotros los que enhebramos las cosas. Más bien, tomamos conciencia de la conexión que ha estado presente todo el tiempo. Subimos a un mirador desde el que

podemos percibir la totalidad de forma más directa y acunar el constante fluir de momentos presentes en el seno de la conciencia. El fluir de la respiración y el fluir de momentos presentes se interpenetran; son las cuentas y el hilo que, juntos, dan lugar a algo mayor.

*

Uno se disuelve en el otro, grupos fusionados en grupos ecológicos hasta el momento en que lo que conocemos como *vida* se encuentra con lo que concebimos como *no vida* y lo penetra: percebe y roca, roca y tierra, tierra y árbol, árbol y lluvia y aire... Y resulta extraño que gran parte del sentimiento que denominamos *religioso*, gran parte del clamor místico, que es una de las reacciones más valoradas, utilizadas y deseadas de nuestra especie, sea en realidad la comprensión y el intento de expresar que el hombre está relacionado con el todo, con toda la realidad, conocida e incognoscible. Esto es algo sencillo de decir, pero la experiencia profunda de esto dio lugar a un Jesús, a un san Agustín, a un san Francisco, a un Roger Bacon, a un Charles Darwin y a un Einstein. Cada uno de ellos, a su propio ritmo y con su propia voz, descubrió y reafirmó con asombro el conocimiento de que todas las cosas son una sola cosa y que esa sola cosa es todas las cosas. El plancton, una fosforescencia brillante sobre el mar, los planetas que giran y el universo en expansión; todas estas cosas están unidas por el hilo elástico del tiempo.

JOHN STEINBECK Y EDWARD F. RICKETTS,
Por el mar de Cortés



La no agresión: *ahimsa*

En 1973, un amigo mío regresó después de haber estado varios años en Nepal y en India y dijo de sí mismo: «Si no puedo hacer nada útil, por lo menos me gustaría causar el mínimo daño posible».

Supongo que uno puede regresar de lugares lejanos con todo tipo de cosas contagiosas si no va con cuidado. En ese preciso instante y lugar, en el salón de mi casa, me contagié de la idea *ahimsa*, y nunca he olvidado el momento en que ocurrió. Ya había oído hablar de ella antes. La actitud de no hacer daño, la no agresión, constituye una parte esencial de la práctica del yoga y del juramento hipocrático. Fue el principio subyacente de la revolución de Gandhi y de su práctica meditativa personal. Pero hubo algo en la sinceridad con que mi amigo hizo ese comentario —además de la incongruencia con la persona que yo creía que él era— que me impactó. Me pareció una buena manera de relacionarse con el mundo y con uno mismo. ¿*Por qué no* intentar vivir causando el mínimo daño y sufrimiento posibles? Si viviésemos de este modo no estaríamos sometidos a los insanos niveles de violencia que dominan nuestra vida y nuestro pensamiento hoy en día. Y también seríamos más generosos con nosotros mismos, tanto en el cojín de meditación como fuera de él.

Al igual que cualquier otro punto de vista, la no agresión puede ser un principio fantástico, pero es el hecho de vivirlo lo que cuenta. Podemos empezar a practicar la ternura propia de *ahimsa* con nosotros mismos y en nuestra vida cotidiana, con relación a los demás, en cualquier momento.

¿Se encuentra en ocasiones con que es duro consigo mismo y se menosprecia? En esos momentos, recuerde *ahimsa*. Véalo y suelte.

¿Habla mal de los demás a sus espaldas? *Ahimsa*.

¿Se esfuerza más allá de sus propios límites sin tener en cuenta su cuerpo y su bienestar? *Ahimsa*.

¿Causa dolor o sufrimiento a otras personas? *Ahimsa*. Nos resulta fácil relacionarnos con *ahimsa* con respecto a personas que no constituyen una amenaza para nosotros. El reto es cómo nos relacionamos con una persona o una situación cuando nos sentimos amenazados.

La voluntad de hacer daño o de herir a los demás tiene su origen, en última instancia, en el miedo. La no agresión requiere que veamos nuestros propios temores, que los comprendamos y los asumamos. Asumirlos significa responsabilizarnos de ellos. Responsabilizarnos significa no permitir que el miedo domine por completo nuestra visión y nuestra perspectiva. Sólo el hecho de ver con atención plena nuestro propio aferramiento y rechazo y la voluntad de enfrentarnos a estos estados mentales, por muy doloroso que resulte el encuentro, pueden liberarnos del círculo de sufrimiento en que estamos atrapados. Si no los llevamos a la práctica a diario, los ideales nobles tienden a sucumbir al interés personal.

*

Ahimsa es un atributo del alma y, por consiguiente, debe ser practicada por todos en todos los asuntos de la vida. Si no se puede practicar en todos los ámbitos, carece de valor práctico.

MAHATMA GANDHI

*

Si no puede amar al rey Jorge V, por ejemplo, o a Winston Churchill, empiece por su esposa, o por su marido, o por sus hijos. Intente anteponer el bienestar de éstos al suyo propio cada minuto del día y permita que el círculo de su amor se expanda desde ahí. Si intenta dar lo mejor de sí, no hay lugar para el fracaso.

MAHATMA GANDHI



El karma

He escuchado decir a maestros zen que la práctica diaria de la meditación puede transformar el karma negativo en karma positivo. Siempre había considerado esto una especie de discursito propagandístico y moralizador bien curioso. Me llevó años llegar a comprenderlo. Supongo que es mi karma.

Karma significa que esto ocurre porque eso ocurrió. B está conectado de algún modo a A, todo efecto tiene una causa antecedente, y toda causa un efecto que es su medida y su consecuencia, por lo menos en el nivel no cuántico. En términos generales, cuando hablamos del karma de una persona, nos referimos a la suma total de la dirección que sigue esa persona en la vida y la naturaleza de las cosas que ocurren en torno a esa persona, causadas por condiciones, acciones, pensamientos, sentimientos, impresiones sensoriales y deseos antecedentes. El karma suele confundirse, erróneamente, con la noción de destino fijo. Sin embargo, es más similar a una acumulación de tendencias que pueden llevarnos a quedarnos atrapados en unas pautas de conducta determinadas, que en sí mismas tienen como resultado una mayor acumulación de tendencias de naturaleza similar. Así pues, es fácil que acabemos siendo prisioneros de nuestro karma y pensemos que la causa siempre se encuentra en otro lado —en otras

personas y en condiciones que escapan a nuestro control—, nunca en nosotros mismos. Pero no tenemos por qué ser prisioneros de nuestro viejo karma. Siempre es posible cambiar el karma. Podemos generar nuevo karma. Pero sólo hay un momento en que eso es posible. Adivine cuál.

La práctica de la atención plena transforma el karma del siguiente modo. Cuando estamos sentados meditando, no permitimos que nuestros impulsos se traduzcan en acción. En ese momento, por lo menos, simplemente los observamos. Al observarlos, rápidamente vemos que todos los impulsos que hay en la mente surgen y desaparecen, que tienen vida propia, que no son nosotros, sino simples pensamientos, y que no tenemos por qué dejarnos dominar por ellos. Al no alimentar los impulsos ni reaccionar a ellos, llegamos a comprender de forma directa cuál es su naturaleza en cuanto que pensamientos. Este proceso quema los impulsos destructivos en los fuegos de la concentración, de la ecuanimidad y de la no acción. Al mismo tiempo, las comprensiones profundas creativas y los impulsos creativos dejan de verse tan desplazados por los más destructivos y turbulentos. Se van alimentando mientras los percibimos y los sostenemos en la conciencia. De este modo, la atención plena puede cambiar los eslabones de la cadena de acciones y consecuencias y, al hacerlo, nos desencadena, nos libera y nos brinda la posibilidad de recorrer nuevos caminos y direcciones a través de los momentos que llamamos *vida*. Sin atención plena, nos quedamos atrapados con demasiada facilidad en el impulso que emerge del pasado, sin saber siquiera que somos prisioneros y sin posibilidad de salir. Nuestro dilema siempre parece ser culpa de otra persona, o del mundo, con lo cual nuestros puntos de vista y sentimientos siempre están justificados. El momento presente nunca constituye un nuevo comienzo, porque nosotros se lo impedimos.

¿De qué otro modo podríamos explicarnos cosas como, por ejemplo, que dos personas que han compartido toda su vida adulta, que han tenido hijos juntas y que han saboreado el éxito en sus respectivos ámbitos hasta un grado que no se alcanza normalmente puedan, al final de su vida —un momento en el que deberían estar disfrutando de los frutos de sus esfuerzos—, culparse mutuamente de amargarse la vida, de sentirse aisladas y de estar atrapadas en una pesadilla y sentirse maltratadas e insultadas hasta el punto de que el enfado y el dolor forman parte del día a día? El karma. De una forma u otra, vemos esto una y otra vez en relaciones que se han avinagrado o que han carecido desde el principio de algo fundamental, cuya ausencia invita a la tristeza, al resentimiento y al dolor. Tarde o temprano, lo más probable es que cosechemos lo que hemos sembrado. Si practicamos el enfado y el aislamiento en una relación durante cuarenta años, acabaremos atrapados en el enfado y el aislamiento. No sorprende mucho. Y atribuir culpas no es que resulte precisamente satisfactorio.

En última instancia, es nuestra falta de atención plena lo que nos convierte en prisioneros. Nos volvemos cada vez más hábiles a la hora de desconectarnos de la amplia gama de nuestras posibilidades y nos quedamos cada vez más atrapados en nuestro hábito, cultivado a lo largo de toda una vida, de no ver, sino de meramente reaccionar y culpar.

Trabajo en prisiones, y he podido ver los resultados del karma *negativo* muy de cerca, aunque apenas hay diferencia con lo que ocurre fuera de los muros de la cárcel. La historia de cada preso constituye una muestra de que una cosa lleva a la otra. Después de todo, eso es lo que son las historias. Una cosa que conduce a otra. Muchos apenas saben lo que les ocurrió, qué es lo que fue mal. Su situación se debe a una larga cadena de acontecimientos

que se origina en los padres y en la familia, en la cultura callejera, en la pobreza y en la violencia; en el hecho de confiar en personas en las que no deberían, de tratar de conseguir dinero fácil, de aliviar el dolor y embotar los sentidos con alcohol y sustancias químicas que enturbian la mente y el cuerpo. Las drogas son las causantes, pero también la historia, la carencia y la interrupción del propio desarrollo personal. Estas cosas distorsionan los pensamientos y los sentimientos, las acciones y los valores, y dejan pocas posibilidades para modular o, incluso, reconocer las ansias e impulsos que son hirientes, crueles, destructivos y autodestructivos.

De este modo, en un solo instante, al cual todos los otros instantes han conducido sin que los sepamos, podemos «perder la cabeza» y cometer un acto irreversible, y entonces experimentar la miríada de formas en las que este momento determina momentos futuros. Todo tiene consecuencias, lo sepamos o no, tanto si nos *pilla* la policía y nos mete en la cárcel como si no. De hecho, siempre nos *pillan*. Siempre acabamos atrapados en el karma de lo que hemos hecho. Construimos nuestras propias cárceles todos los días. En cierto sentido, mis amigos de la cárcel eligieron su camino, tanto si lo sabían como si no. Y, en cierto sentido, no tuvieron elección. Nunca supieron que las elecciones estaban allí. De nuevo, nos encontramos ante lo que en el budismo se denomina *inconsciencia* o *ignorancia*. Se trata del hecho de ignorar que los impulsos no examinados, especialmente los que están teñidos de avaricia y odio, por muy justificados, racionalizados o legales que sean, pueden distorsionar nuestra mente y determinar nuestra vida. Tales estados mentales nos afectan a todos, en ocasiones de forma importante y dramática y más comúnmente de maneras

más sutiles. Todos podemos acabar siendo prisioneros del deseo incesante, de una mente ofuscada por ideas y opiniones a las que se aferra como si fueran verdades.

Si albergamos la esperanza de cambiar nuestro karma, entonces debemos dejar de hacer que ocurran aquellas cosas que enturbian la mente y el cuerpo y que determinan todas y cada una de nuestras acciones. Esto no significa hacer buenas acciones. Significa saber quiénes somos y que no somos nuestro karma, sea cual sea en este momento. Significa alinearnos con cómo son las cosas realmente. Significa ver con claridad.

¿Por dónde empezar? ¿Por qué no con nuestra propia mente? Al fin y al cabo, éste es el instrumento a través del cual todos nuestros pensamientos, sentimientos, impulsos y percepciones se traducen en acciones en el mundo. Cuando detenemos nuestra actividad externa durante un tiempo y practicamos el hecho de permanecer quietos y en calma, aquí mismo y en este momento, con la decisión de sentarnos a meditar, ya estamos interrumpiendo el flujo del viejo karma y creando un karma completamente nuevo y más sano. Aquí es donde se encuentra el origen del cambio, el punto de inflexión de toda una vida.

El acto en sí de detenernos, de cultivar momentos de no acción, de limitarnos a observar, nos coloca en una situación completamente diferente con relación al futuro. ¿Por qué? Porque el hecho de estar plenamente presentes en este momento es lo único que puede dar lugar a un momento futuro más caracterizado por la comprensión, la claridad y la bondad, a un momento en que predominen menos el miedo o el dolor y más la dignidad y la aceptación. Sólo lo que ocurre ahora puede ocurrir después. Si no tenemos atención plena o ecuanimidad o compasión ahora, que es el único momento del que disponemos para estar en contacto con ellas y cultivarlas

en nosotros mismos, ¿qué probabilidades hay de que aparezcan, por arte de magia, más tarde, en situaciones de estrés o en que nos sintamos coaccionados?

*

La idea de que el alma se unirá al éxtasis
por el mero hecho de dejar el cuerpo
no es más que una fantasía.
Lo que ahora encontramos es lo que hallaremos después.

KABIR



Totalidad y unidad

Cuando estamos en contacto con el hecho de que somos seres completos, nos sentimos uno con todo. Cuando nos sentimos uno con todo, nos sentimos seres completos.

Sentados o tumbados en la quietud, en cualquier momento, podemos reconectar con nuestro cuerpo, trascender el cuerpo, fusionarnos con la respiración y con el universo, experimentarnos como un todo en el seno de todos más y más grandes. Percibir la interconexión proporciona una profunda sensación de pertenencia, de ser una parte íntima de las cosas, de sentirnos a gusto dondequiera que estemos. Podemos percibir esto y maravillarnos ante una antigua eternidad que está más allá del nacimiento y de la muerte y, al mismo tiempo, experimentar la efímera brevedad de esta vida mientras pasamos por ella, la transitoriedad de nuestros vínculos con el cuerpo, con este momento, con los demás. Al conocer directamente nuestra totalidad en la práctica meditativa, es posible que nos encontremos con que aceptamos las cosas tal cual son, con una comprensión y una compasión cada vez más profundas, con una angustia y una desesperación menores.

La totalidad es la raíz de todo lo que las palabras *salud*, *curación* y *sagrado* significan en nuestro idioma* y en nuestra cultura. Cuando percibimos nuestra totalidad intrínseca, vemos que realmente no hay ningún lugar adonde ir ni nada que hacer. Por consiguiente, somos libres para elegir un camino propio. La quietud se vuelve accesible tanto en la acción como en la no acción. La encontramos en nuestro interior en todo momento y, en cuanto entramos en contacto con ella, la saboreamos y la escuchamos, el cuerpo no puede sino entrar en contacto con ella,

saborearla y escucharla a su vez, y, al hacerlo, soltar. Y la mente también llega a escucharla y a conocer, por lo menos, un momento de paz. Abiertos y receptivos, hallamos equilibrio y armonía en el presente; este lugar contiene todo el espacio, este momento contiene todos los momentos.

*

El hombre corriente detesta estar solo.
Pero el sabio lo aprovecha,
abraza su soledad, se siente
uno con todo el universo.

LAO TSE, *Tao te ching*

*

La paz entra en el alma de los hombres
cuando se dan cuenta de que son uno con el universo.

ALCE NEGRO

*

Siddharta escuchaba. Ahora permanecía atento, totalmente entregado a esa sensación; completamente vacío, sólo dedicado a asimilar; se daba cuenta de que acababa de aprender a escuchar. Ya en muchas ocasiones, había oído las voces del río, pero hoy sonaban diferentes. Ya no podía diferenciar las alegres de las tristes, las del niño y las del hombre: todas eran una, el lamento del que anhela y la risa del sabio, el grito de ira y el suspiro del moribundo. Todas estaban entretejidas, enlazadas y ligadas de mil maneras. Y todo aquello unido era el mundo, todas las voces, los fines, los anhelos, los sufrimientos, los placeres, lo bueno y lo malo; el río era la música de la vida. Y cuando Siddharta escuchaba con atención al río, podía oír esa canción de mil voces; y si no se concentraba en el dolor o en la risa, si no ataba su alma a una de aquellas voces adentrándola en su Yo, entonces percibía únicamente el todo, la unidad. En aquel momento, la canción de mil voces consistía en una sola palabra.

HERMAN HESSE, *Siddhartha*

*

Lo que debemos hacer es aprender de nuevo, observar y descubrir por nosotros mismos lo que significa *totalidad*.

DAVID BOHM, *La totalidad y el orden implicado*

*

Soy inmenso; contengo multitudes.

WALT WHITMAN,
Canto a mí mismo



Singularidad y talidad

Cuando la totalidad se experimenta de forma directa no puede ser tiránica, ya que es infinita en su diversidad y se encuentra reflejada e incluida en cada detalle, como ocurre en la red del dios hindú Indra, un símbolo del universo. Esta red tiene una joya en cada uno de sus vértices y cada una de estas joyas capta los reflejos de toda la red y contiene así el todo. Algunos nos harían rendir culto a la uniformidad en el altar de la unidad, utilizarían la *idea* de unidad, más que la experiencia directa de la misma, para acabar con todas las diferencias. Pero es en las cualidades únicas de esto y de aquello, en su individualidad y propiedades particulares —en su singularidad y en su talidad, si se quiere— donde residen toda la poesía y el arte, la ciencia, la vida, el asombro, la gracia y la abundancia.

Todas las caras se parecen y, sin embargo, cuán fácilmente vemos la singularidad, la individualidad y la identidad de cada una de ellas. Y cuán profundamente valoramos estas diferencias. El océano es un todo, pero tiene incontables olas, cada una de ellas distinta de todas las demás; tiene sus corrientes, cada una de ellas única y en constante cambio; el fondo constituye también un paisaje muy particular, diferente en todas partes; y lo mismo puede decirse de la costa. La atmósfera es un todo,

pero sus corrientes tienen rasgos característicos, aunque sean sólo viento. La vida en la Tierra es un todo, y sin embargo se expresa en cuerpos concretos y únicos limitados por el tiempo, ya sean microscópicos o visibles, ya sean plantas o animales, ya estén extinguidos o vivos. Así pues, no puede haber un único lugar en el que estar. No puede haber una única forma de ser, ni una única forma de practicar, ni una única forma de aprender, ni una única forma de amar, ni una única forma de crecer o de curarse, ni una única forma de vivir, ni una única forma de sentirse, ni una única cosa que conocer o que deba ser conocida. Los detalles cuentan.

*

El gorrión

El gorrión
salta cerca de mí.

THOREAU

*

El hombre que arrancaba rábanos
me señaló el camino
con un rábano.

ISSA

*

Un viejo estanque;
se zambulle una rana,
ruido de agua.

BASHO

*

Medianoche. No hay olas,
no hay viento, la barca vacía
está inundada por la luz de la luna.

DOGEN

¿Capta la idea?



¿Qué es esto?

El espíritu de investigación es fundamental para vivir con atención plena. Investigar y hacerse preguntas no es sólo una forma de resolver problemas. Es una forma de asegurarnos de que permanecemos en contacto con el misterio básico de la vida y de nuestra presencia aquí. ¿Quién soy? ¿Adónde voy? ¿Qué significa ser? ¿Qué significa ser... un hombre, una mujer, un hijo, un padre; un estudiante, un trabajador, un jefe, un preso; una persona sin hogar? ¿Cuál es mi karma? ¿Dónde estoy ahora? ¿Cuál es mi camino? ¿Cuál es mi trabajo en este mundo?

Investigar no significa buscar respuestas, y mucho menos respuestas rápidas que surgen del pensamiento superficial. Significa hacer preguntas sin esperar respuesta alguna, simplemente considerar la pregunta, llevarla con nosotros, permitir que impregne todo nuestro ser, que bulla, que se cocine, que madure y que entre y salga del ámbito de la conciencia, del mismo modo que todo entra y sale del ámbito de la conciencia.

No tenemos por qué estar quietos para investigar. La investigación y la atención plena pueden tener lugar de forma simultánea mientras se va desplegando nuestra vida cotidiana. De hecho, la investigación y la atención plena son una única y misma cosa, proceden de diferentes direcciones. Podemos plantearnos «¿Qué soy?» o «¿Qué es

esto?» o «¿Adónde me dirijo?» o «¿Cuál es mi trabajo?», mientras reparamos un coche, mientras vamos al trabajo a pie, mientras lavamos los platos, mientras escuchamos a nuestra hija cantar una noche estrellada de primavera o mientras buscamos un empleo.

En la vida emergen constantemente problemas de todos los tipos y dimensiones. Van desde lo más trivial hasta los más profundo y abrumador. El desafío consiste en encontrarnos con ellos con una actitud de investigación, con el espíritu de la atención plena. Esto significa preguntarnos: «¿Qué es este pensamiento, este sentimiento, este dilema?», «¿Cómo voy a lidiar con él?». O incluso: «¿Estoy dispuesto a lidiar con él o a reconocerlo siquiera?».

El primer paso consiste en reconocer que *hay* un problema, lo cual significa que hay algún tipo de tensión, presión o desarmonía. Podría llevarnos cuarenta o cincuenta años llegar a reconocer algunos de nuestros grandes demonios internos. Pero quizás eso esté bien, también. La investigación no sigue un programa determinado. Es como una olla que está guardada en el armario de la cocina. Está disponible para hacer la comida, siempre y cuando nosotros estemos dispuestos a sacarla del armario, poner algo en ella y ponerla a calentar.

Investigar significa hacer preguntas, una y otra vez. Tenemos el coraje de mirar algo, sea lo que sea, y preguntarnos: «¿Qué es esto?», «¿Qué está ocurriendo?». Esto implica mirar con profundidad durante un largo período, haciéndonos preguntas y más preguntas: «¿Qué es esto?», «¿Qué es lo que anda mal?», «¿Cuál es el origen del problema?», «¿Cuál es la prueba de ello?», «¿Cuáles son las conexiones?», «¿Cuál podría ser una buena solución?». Preguntas, preguntas y más preguntas, continuamente.

Investigar no consiste en pensar en respuestas, aunque el hecho de plantearnos preguntas dará lugar a muchos pensamientos que parecerán respuestas. En realidad implica escuchar los pensamientos que evocan nuestras preguntas, como si estuviésemos sentados junto al río por el que corren nuestros pensamientos, escuchando cómo fluye el agua sobre y en torno a las rocas; escuchando y observando alguna que otra hoja o ramita que baja llevada por la corriente.



El proceso de construcción del yo

El verdadero valor de un ser humano depende, fundamentalmente, de en qué medida y en qué sentido ha logrado liberarse del yo.

ALBERT EINSTEIN, *Mi visión del mundo*

Yo, mi y mío son productos de nuestro pensamiento. Tenemos la inevitable e incorregible tendencia a construir un *yo*, un *mi* y un *mío* a partir de prácticamente todo y de todas las situaciones y a funcionar en el mundo a partir de esa perspectiva limitada que, en gran parte, no es otra cosa que fantasía y defensa. Apenas transcurre un instante sin que esto no suceda, forma tanto parte de nuestro mundo que pasa completamente inadvertido, de modo muy similar a lo que le ocurre al pez que no sabe qué es el agua porque está inmerso en ella. Podemos ver esto por nosotros mismos con gran facilidad, tanto durante la meditación en silencio como observando un fragmento de cinco minutos de nuestra vida. A partir de todo momento y experiencia, nuestra mente pensante construye *mi* momento, *mi* experiencia, *mi* hijo, *mi* hambre, *mi* deseo, *mi* opinión, *mi*

camino, *mi* autoridad, *mi* futuro, *mi* conocimiento, *mi* cuerpo, *mi* mente, *mi* casa, *mi* tierra, *mi* idea, *mis* sentimientos, *mi* coche, *mi* problema.

Si observamos este proceso de construcción continua del yo con una atención prolongada y un espíritu de investigación, veremos que lo que llamamos *yo* es en realidad una elaboración de nuestra propia mente, una elaboración que, además, no es permanente. Si buscamos con profundidad un yo estable e indivisible, un yo fundamental subyacente a *nuestra* experiencia, lo más probable es que no encontremos nada aparte de pensamientos. Podríamos decir que somos nuestro nombre, pero esto no es exactamente así. Nuestro nombre no es más que una etiqueta. Lo mismo ocurre con la edad, con el sexo, con nuestras opiniones, etc. Nada de todo esto es fundamentalmente lo que somos.

Cuando investigamos de este modo, con tanta profundidad que podemos ir siguiendo el hilo hasta llegar a saber quiénes somos o qué somos, lo más seguro es que descubramos que no hay ningún lugar sólido donde aterrizar. Si nos preguntamos: «¿Quién es el *yo* que está preguntando *quién soy?*», llegamos a la conclusión de que no lo sabemos. El yo aparece simplemente como una elaboración que es conocida por medio de sus atributos. Sin embargo, ninguno de estos atributos, ya sea tomado de forma individual o junto con los demás, constituye realmente la totalidad de la persona. Además, la elaboración del yo tiene tendencia a disolverse y a volverse a construir continuamente, prácticamente momento a momento. También tiene muchísima tendencia a sentirse menoscabada, pequeña, insegura e inestable, principalmente, porque su existencia carece de una base

sólida. Esto no hace sino exacerbar la tiranía y el sufrimiento que van asociados a la inconsciencia de lo muy atrapados que estamos en el *yo*, *mi* y *mío*.

Además, existe el problema de las fuerzas externas. El yo tiende a sentirse bien cuando las circunstancias externas refuerzan su creencia en su propia bondad y mal cuando se tropieza con la crítica, las dificultades y lo que percibe como obstáculos y derrotas. Esto puede explicar la baja autoestima que tienen muchas personas. En realidad, no estamos familiarizados con este aspecto elaborado de nuestro proceso de identidad. Esto hace que nos resulte fácil perder el equilibrio y sentirnos vulnerables y carentes de importancia si no nos sentimos reforzados y apoyados en nuestra necesidad de aprobación o de sabernos importantes. Es muy probable que tratemos de conseguir una estabilidad interior por medio de recompensas externas, de posesiones materiales y de las personas que nos aman. De este modo perpetuamos la elaboración del yo. Sin embargo, a pesar de toda esta actividad que va generando un yo continuamente, es muy posible que no logremos tener una sensación de estabilidad duradera en nuestro ser ni una sensación de calma en la mente. Los budistas dirían que esto se debe a que no existe un yo absoluto y separado, sino simplemente el proceso de construcción continua del yo. Si pudiésemos reconocer el proceso de construcción del yo como un mero hábito arraigado y, ante esto, darnos el permiso de tomarnos un día libre, de dejar de tratar de ser *alguien* por todos los medios para simplemente experimentar el hecho de ser, probablemente seríamos mucho más felices y estaríamos mucho más relajados.

Esto no significa, por cierto, que tengamos que «ser alguien antes de no ser nadie». Ésta es una de las grandes distorsiones que ha hecho de la práctica meditativa la

Nueva Era, según la cual uno debería tener un fuerte sentido del yo antes de explorar la vacuidad del *no yo*. *No yo* no significa *no ser nadie*. Lo que significa es que todo es interdependiente y que no hay un yo fundamental independiente y aislado. Sólo somos *yo* con relación a todos los otros acontecimientos y fuerzas del mundo, incluidos nuestros padres, nuestra infancia, nuestros pensamientos, nuestras emociones, los acontecimientos externos, el tiempo, etc. Además, ya somos alguien, sea lo que sea. Somos quienes ya somos. Pero quienes somos no es nuestro nombre, ni nuestra edad, ni nuestra infancia, ni nuestras creencias, ni nuestros temores. Todo esto forma parte de ello, pero no es el todo.

Así pues, cuando hablamos de no tratar de ser *alguien* por todos los medios y de experimentar simplemente el hecho de ser, de forma directa, nos referimos a que empezamos donde nos encontramos ahora, y que aquí es donde trabajamos. La meditación no consiste en tratar de convertirnos en *nadie*, ni tampoco en un zombi contemplativo incapaz de vivir en el mundo real ni de enfrentarse a los problemas. Consiste en ver las cosas tal cual son, sin las distorsiones de nuestro proceso de pensamiento. Parte de esto radica en percibir que todo está interconectado y que, si bien nuestro sentido convencional de *tener* un *yo* resulta útil en muchos sentidos, no es real o sólido o permanente en términos absolutos. Así pues, si dejamos de intentar convertirnos en más de lo que somos debido al miedo a ser menos de lo que somos, quienquiera que seamos en realidad será mucho más feliz y se sentirá más ligero, y también será alguien con quien resultará más fácil convivir.

Podríamos empezar tomándonos las cosas de un modo menos personal. Cuando ocurra algo en su vida, intente verlo de un modo menos focalizado en el yo, aunque sea

sólo para divertirse. Tal vez lo que ocurrió simplemente ocurrió. Tal vez no iba dirigido a usted. En tales momentos, observe su mente. ¿Está cayendo en el «yo esto y yo aquello»? Pregúntese: «¿Quién soy?» o «¿Qué es este yo que se erige en dueño y señor?».

La conciencia puede ayudar a compensar el proceso de construcción del yo y a reducir su impacto. Note también que el yo no es algo permanente. Todo aquello a lo que intentamos agarrarnos con relación al yo se nos escapa. No lo podemos agarrar porque está continuamente cambiando, desintegrándose y volviéndose a construir, siempre de un modo ligeramente diferente, dependiendo de las circunstancias del momento. Esto convierte el sentido del yo en lo que, en la teoría del caos, recibe el nombre de *atractor extraño*, es decir, en un patrón que encarna orden pero que al mismo tiempo es impredeciblemente desordenado. Nunca se repite a sí mismo. Siempre que miramos, es ligeramente distinto.

Llegar a ver la naturaleza escurridiza de ese yo que hasta ahora parecía algo concreto, permanente e inmutable resulta esperanzador. Significa que podemos dejar de tomarnos a nosotros mismos tan tremendamente en serio y liberarnos de la presión de que los detalles de nuestra vida personal sean el centro del universo. Al reconocer y soltar una y otra vez el impulso de construir un yo, dejamos un poco más de espacio al universo para que haga que sucedan cosas. Puesto que formamos parte del universo y participamos en su despliegue, éste deferirá a cualquier exceso de actividad centrada en el yo —como la autocomplacencia, la autocrítica, la falta de seguridad en uno mismo y la ansiedad— por nuestra parte y hará que el mundo ilusorio creado por nuestro pensamiento egocéntrico parezca muy real.



El enfado

La mirada de absoluta desesperación con que mi hija Naushon, de 11 años, me suplica silenciosamente que no me enfade mientras me bajo del coche delante de la casa de su amiga a primera hora de la mañana de un domingo penetra en mi conciencia, pero no lo suficiente como para dominar la irritación y el enfado que ella ve emerger en mí, con el temor de que darán lugar a una escena y harán que se avergüence. Ahora mismo siento un impulso demasiado grande como para detenerme por completo, aunque más tarde desearé haberlo hecho. Desearé haber permitido que su mirada me hubiese detenido en este momento, me hubiese conmovido y me hubiese hecho ver qué era lo realmente importante, es decir, que sienta que puede confiar en mí en lugar de temer que la traicione o que su incipiente sensibilidad social se avergüence de mí. Pero ahora mismo estoy demasiado alterado por el hecho de sentirme manipulado por su amiga, que se suponía que debía estar lista a una hora determinada y no lo está, como para darme cuenta del aprieto en que se encuentra mi hija en este momento.

Estoy atrapado en un torbellino de indignación. Mi *yo* no quiere que le hagan esperar, que se aprovechen de él. Tranquilizo a mi hija diciéndole que no voy a hacer una escena, pero que necesito saber lo que está ocurriendo

ahora mismo, porque siento que están abusando de mí. Llamo, a esa hora de la mañana, y con un dejo de irritación pregunto a su madre, que está todavía medio dormida; luego espero — echando humo internamente— durante un tiempo que resulta ser sorprendentemente breve.

Y así se ha desvanecido el problema. Pero no en mi memoria, que todavía tiene grabada y, espero que siempre la tenga, la mirada en el rostro de mi hija que he sido incapaz de interpretar lo suficientemente rápido como para estar plenamente presente para ella. Si hubiese podido, el enfado hubiera muerto allí y entonces.

Pagamos un precio por apegarnos a una perspectiva limitada acerca de lo que es *tener razón*. Mi estado de ánimo pasajero es mucho menos importante para mí que la confianza de mi hija. Pero a pesar de eso, en ese momento, he pisoteado su confianza. Si no vamos con cuidado y no los sostenemos en la conciencia, los estados emocionales de miras estrechas pueden dominar el momento. Esto ocurre de continuo. El dolor colectivo que causamos a los demás y nos causamos a nosotros mismos hiere nuestras almas. El enfado basado en el yo, tan difícil de admitir, especialmente ante nosotros mismos, quizá sea algo que nos permitimos y a lo que nos entregamos con demasiada facilidad.



Lecciones de los platos de los gatos

Detesto encontrar los platos de los gatos en el fregadero de la cocina junto con los nuestros. No sé por qué esto me molesta tanto, pero me molesta. Quizá se deba al hecho de no haber tenido ninguna mascota de niño. O quizá a que pienso que constituye una amenaza para la salud pública (virus y cosas similares, vaya). Cuando decido limpiar los platos de los gatos, primero lavo los nuestros para dejar despejado el fregadero y luego los de ellos. El caso es que no me gusta encontrarme los platos de los gatos en el fregadero, y cuando ocurre reacciono de inmediato.

Primero me enfado. A continuación, el enfado se vuelve más personal y lo acabo dirigiendo a quienquiera que piense que es el culpable, que suele ser Myla, mi mujer. Me siento herido porque no respeta mis sentimientos. Le he dicho en infinitas ocasiones que no me gusta encontrarme los platos con comida reseca allí, que me da asco. Le he pedido lo más amablemente que sé que no lo haga, pero con frecuencia lo hace de todos modos. Piensa que es una tontería y que estoy actuando compulsivamente, y cuando va con prisas simplemente deja los platos de los gatos en remojo en el fregadero.

Mi descubrimiento de los platos de los gatos en el fregadero puede terminar en una acalorada discusión, en gran parte porque me siento enfadado y herido y, ante todo, porque tengo la impresión de que *mi* enfado y *mi* dolor están justificados, porque sé que *yo* tengo la razón. ¡Los platos de los gatos no deberían estar en el fregadero! Pero cuando lo están, el proceso de construcción del yo llega a ser muy intenso en mí.

Recientemente he advertido que esta situación no me saca tanto de quicio. No es que haya hecho nada concreto para intentar cambiar mi forma de relacionarme con ello. Sigo sintiendo lo mismo con relación a que los platos de los gatos estén en el fregadero, pero, de algún modo, también veo toda la situación de un modo distinto, con una mayor conciencia y con mucho más sentido del humor. Ahora, cuando ocurre —y sigue ocurriendo con una frecuencia irritante—, tomo conciencia de mi reacción en el mismo instante en que tiene lugar y puedo mirarla. «Esto es lo que hay», me recuerdo a mí mismo.

Observo el enfado mientras empieza a emerger en mí. Resulta que va precedido de una leve sensación de repugnancia. A continuación, noto cómo despierta en mí la sensación de haber sido traicionado, que ya no es tan leve. Algún miembro de mi familia no ha respetado *mi* petición, y *yo* me lo estoy tomando de manera muy personal. Después de todo, el resto de la familia debería tener en cuenta mis sentimientos, ¿no es así?

He aceptado el reto de experimentar con las reacciones que tengo ante el fregadero de la cocina observándolas con gran detalle y sin permitir que determinen mis acciones. Puedo dar fe de que la sensación inicial de repugnancia no es, ni mucho menos, tan mala; si permanezco con ella, respiro con ella y simplemente me permito sentirla, en realidad desaparece en un par de segundos. También he

notado que es la sensación de traición, de que hayan frustrado mis deseos, la que me pone furioso, mucho más que los platos de los gatos en sí. Así pues, descubro que en realidad no son los platos en sí el origen de mi enfado. Es el hecho de sentir que no me han escuchado y respetado. Lo cual es muy distinto de los platos de los gatos. ¡Ajá!

Entonces recuerdo que mi mujer y mis hijos ven todo esto de forma muy diferente. Piensan que estoy haciendo una montaña de un grano de arena. Y, si bien intentan respetar mis deseos cuando los consideran razonables, en otros momentos no les parecen razonables y simplemente hacen las cosas a su manera, quizás incluso sin pensar en mí lo más mínimo.

Así pues, he dejado de tomármelo de forma personal. Cuando realmente no quiero que los platos de los gatos estén en el fregadero, me remango y los limpio en ese preciso momento. Si no, simplemente los dejo allí y me voy. Ya no tenemos peleas con relación a esto. De hecho, ahora siempre que me encuentro con esos desagradables objetos en el fregadero, me sonrío. Después de todo, me han enseñado mucho.



PROPUESTA: Intente observar sus reacciones en situaciones que le irritan o que le hacen enfadar. Note que el mero hecho de decir que algo *le hace* enfadar implica ceder su poder a los demás. Tales situaciones son oportunidades excelentes para experimentar con la atención plena. Considere con la atención plena una olla en la que puede meter todos sus sentimientos y emociones y permanecer con ellos. Permita que se cocinen a fuego lento y recuérdese a sí mismo que no tiene que hacer nada con

ellos de inmediato, que por el mero hecho de contenerlos en la olla de la atención plena estarán más cocinados y resultarán más fáciles de digerir y comprender.

Observe cómo sus sentimientos y emociones son creaciones de la visión que su mente tiene de las cosas; tal vez esta visión sea parcial. ¿Puede permitir que esta situación sea tal cual es sin querer tener la razón o dejar de tenerla? ¿Tiene la paciencia y el valor suficientes como para explorar con el hecho de poner emociones cada vez más intensas en la olla, sostenerlas y permitir que se cocinen en lugar de proyectarlas hacia el exterior y obligar al mundo a ser como usted quiere que sea en este instante? ¿Puede ver que esta práctica podría brindarle nuevas oportunidades para conocerse mejor y para liberarse de puntos de vista muy limitadores, viejos y trillados?



La crianza de los hijos como práctica

Empecé a meditar cuando tenía poco más de 20 años. Por aquel entonces, tenía una cierta flexibilidad en términos de tiempo y podía asistir periódicamente a retiros de meditación de diez días o de dos semanas de duración. Esos retiros estaban concebidos para que los participantes pudieran dedicar todo el día, desde primera hora de la mañana hasta bien entrada la noche, a estar sentados y a andar con atención plena, con algunas abundantes comidas vegetarianas intercaladas, todo en silencio. Para este trabajo interno contábamos con el apoyo de excelentes maestros de meditación, que al final de la tarde solían darnos inspiradoras charlas para ayudarnos a ampliar nuestra práctica y a profundizar en ella. También nos veían en entrevistas individuales de vez en cuando para ver cómo íbamos.

Me encantaban esos retiros, porque me permitían dejar todos los demás aspectos de mi vida en suspenso por unos días, ir a algún lugar agradable y tranquilo en la naturaleza, dejar que me cuidaran y vivir una vida contemplativa extremadamente simplificada, en la que la única tarea real era practicar, practicar y practicar.

Tampoco es que fuera fácil. Solía experimentar mucho dolor físico debido al hecho de estar sentado y quieto durante tantas horas, y eso no era nada comparado con el

dolor emocional que en ocasiones emergía a la superficie, a medida que la mente y el cuerpo se iban aquietando y estaban menos agitados.

Cuando mi mujer y yo decidimos tener hijos, sabía que tendría que dejar de ir a los retiros, por lo menos durante un tiempo. Me dije a mí mismo que siempre podría volver a la vida contemplativa cuando mis hijos hubieran crecido lo suficiente como para no necesitar tenerme cerca todo el tiempo. Había un cierto romanticismo en la fantasía de regresar a la vida monástica como un hombre de avanzada edad. La perspectiva de dejar esos retiros, o por lo menos recortarlos en gran medida, no me preocupaba demasiado porque, aunque los valoraba mucho, decidí que se podía afrontar la paternidad como si de un auténtico retiro de meditación se tratase. De hecho, la paternidad tenía las principales características de los retiros a los que dejaría de asistir, a excepción del silencio y la simplicidad.

Así es como lo veía: podría considerar a cada bebé como a un pequeño buda o a un pequeño maestro zen, mi maestro particular de atención plena. Su presencia y acciones, sin duda, iban a hacer aflorar mis puntos débiles y a hacerme cuestionar toda creencia y límite personal, con lo cual tendría infinitas oportunidades para ver a qué estaba apegado y soltar. Por cada hijo que tuviera, el retiro iba a ser de *por lo menos* 18 años. El retiro iba a ser muy intenso por lo que se refiere a los horarios e iba a requerir continuos actos desinteresados, de bondad amorosa. Mi vida, que hasta entonces había consistido básicamente en ocuparme de mis necesidades y deseos personales, lo cual era perfectamente normal en el caso de un joven soltero, iba a cambiar profundamente. Ser padre iba a ser la mayor transformación que había tenido lugar en mi vida adulta

hasta el momento. Para hacerlo bien iba a necesitar una visión más clara y una capacidad de soltar y de dejar ser más grande de lo que jamás hubiera experimentado.

Los bebés requieren una atención constante. Sus necesidades deben ser satisfechas siguiendo su horario, no los nuestros, y todos los días, no sólo cuando nos apetece. Y lo que es más importante: los bebés y los niños necesitan que estemos plenamente presentes como seres para poder desarrollarse y crecer. Necesitan que les abracemos —cuanto más mejor—, que andemos con ellos, que les cantemos canciones, que los acunemos en nuestros brazos, que juguemos con ellos, que los reconfortemos y que los alimentemos, a veces bien entrada la noche o de madrugada, cuando estamos agotados, sin fuerzas y lo único que deseamos es dormir, o cuando tenemos obligaciones apremiantes y responsabilidades de otro tipo. Los hijos, con sus necesidades profundas y en constante cambio, nos brindan oportunidades perfectas para estar plenamente presentes en lugar de funcionar en el modo de piloto automático, para relacionarnos conscientemente en lugar de mecánicamente, para sentir el ser que hay en cada uno de nuestros hijos y para permitir que éstos expresen su propia vibración, vitalidad y pureza y despierten estas cualidades en nosotros. Sentía que ser padre iba a constituir una oportunidad perfecta para profundizar en la práctica de la atención plena si podía permitir que mis hijos y la familia se convirtieran en mis maestros y podía acordarme de reconocer y escuchar con atención las lecciones acerca de la vida que iban a llegar veloz e implacablemente. Al igual que en cualquier retiro largo, ha habido períodos fáciles y períodos más difíciles, momentos maravillosos y momentos profundamente dolorosos. A lo largo de todo el proceso, el hecho de considerarlo como un retiro de meditación y de reconocer a mis hijos y la

situación familiar como mis maestros ha demostrado sus excelentes virtudes y su valor una y otra vez. Tener hijos es similar a tener un empleo en el que uno está sometido a mucha presión. Durante los primeros años, parece un trabajo a jornada completa para unas diez personas y, por lo general, sólo hay dos o, incluso, una persona para hacerlo todo. Además, los bebés no vienen con ningún manual de instrucciones bajo el brazo. Éste es el trabajo más difícil del mundo si se quiere hacer bien, y la mayoría del tiempo ni siquiera sabemos si lo estamos haciendo bien o lo que eso significa. Y no recibimos prácticamente ninguna preparación ni formación para criar a los hijos, sólo formación continua en el puesto de trabajo, momento a momento, a medida que las cosas se despliegan.

Al principio, hay muy pocas oportunidades para tomarse un respiro. Se trata de un trabajo que requiere estar continuamente implicado. Y los niños están siempre poniendo a prueba nuestros límites para descubrir cosas acerca del mundo y de quiénes son. Es más, a medida que crecen y se desarrollan, cambian. En cuanto hemos descubierto cómo relacionarnos bien con una situación, crecen y dejan atrás eso para pasar a algo que no habíamos visto hasta entonces. Como padres, tenemos que prestar atención plena y estar presentes continuamente para asegurarnos de que no nos hemos quedado con una visión de las cosas que ya no sirve. Y, evidentemente, no hay respuestas estándar ni fórmulas sencillas acerca de cómo hacer las cosas *bien*. Esto significa que, en nuestro papel de padres, inevitablemente nos encontramos en situaciones creativas y complejas prácticamente todo el tiempo, y que, de manera simultánea, nos enfrentamos a un sinfín de tareas repetitivas que debemos hacer una y otra vez.

Y a medida que los hijos van creciendo y desarrollando sus propias ideas y una fuerte personalidad, la tarea constituye un reto todavía mayor. Una cosa es satisfacer las necesidades de un bebé, que es muy simple, después de todo, especialmente antes de poder hablar, que es cuando son más monos y adorables. Pero otra muy distinta es poder ver las cosas con claridad y responder con eficacia y con un mínimo de sabiduría y equilibrio (después de todo, *nosotros* somos los adultos) cuando tiene lugar un continuo choque de personalidades con niños de mayor edad, que no siempre son tan monos y encantadores y que pueden superarte con creces con sus razonamientos, burlarse despiadadamente los unos de los otros, pelearse, rebelarse, negarse a escuchar o meterse en situaciones sociales en las que necesitan de nuestra orientación y claridad, a las que pueden no estar abiertos. Las necesidades de los niños en esta etapa requieren una inversión de energía constante que le deja a uno sin tiempo para uno mismo. La lista de situaciones en las que nuestra ecuanimidad y claridad se ponen a prueba y en que nos encontraremos *perdiéndolas* es interminable. Sencillamente, no hay ninguna posibilidad de escapar o de esconderse o de disimular que pueda sernos útil a nosotros o a ellos. Los niños lo ven todo: nuestras debilidades, nuestras idiosincrasias, todas nuestras imperfecciones, nuestros puntos flacos, nuestras incoherencias y nuestros errores.

Todas estas tribulaciones no constituyen impedimentos ni para criar a los hijos ni para la práctica de la atención plena. *Son* la práctica, *siempre y cuando* podamos acordarnos de verlo de este modo. De lo contrario, nuestra vida como padres puede convertirse en una carga muy pesada y poco gratificante, en la que nuestra falta de fortaleza y de claridad con relación al propósito nos pueden llevar a olvidarnos de respetar o, incluso, ver la bondad

interna de nuestros hijos y de nosotros mismos. Si durante su infancia no se respetan adecuadamente sus necesidades y su belleza interior, los niños pueden resultar heridos y dañados con mucha facilidad. Tales heridas no harán sino generar más problemas, tanto a ellos como a la familia, problemas relacionados con la confianza en uno mismo y con la autoestima, con la comunicación y con el desarrollo de habilidades. Estos problemas no desaparecen por sí mismos, sino que a medida que los niños se van haciendo mayores suelen amplificarse. Como padres, quizá no estemos lo suficientemente abiertos como para percibir los indicios de estos daños y heridas y poder actuar para repararlos, porque es posible que se deban a nuestra falta de conciencia. Además, pueden ser sutiles, fáciles de negar o atribuibles a otras causas, lo cual nos libera mentalmente de la responsabilidad que en realidad quizá nos corresponda asumir.

Es evidente que, con toda esa energía vertida hacia el exterior, necesitamos poder contar con una fuente de energía que entre, nos nutra y nos revitalice de vez en cuando; de lo contrario el proceso no será sostenible durante mucho tiempo. ¿De dónde podría proceder esta energía? Sólo se me ocurren dos posibles fuentes: el apoyo *externo*, que procede de la pareja, de otros miembros de la familia, de amigos, de canguros, etc., y de hacer otras cosas que nos gusten, por lo menos de vez en cuando; y el apoyo *interno*, que es posible obtener a través de la práctica de la meditación formal, si podemos conseguir un mínimo de tiempo en nuestra vida para dedicarlo a la quietud, para simplemente ser, para estar sentados o para hacer un poco de yoga o cosas similares que nos nutran.

Yo medito a primera hora de la mañana, porque no hay ningún otro momento en que haya tranquilidad en la casa y porque a esa hora nadie requiere mi atención. También

porque, debido al trabajo y a otras obligaciones, si no lo hago en ese momento, es posible que acabe demasiado cansado o demasiado ocupado como para hacerlo más tarde. También me parece que practicar de madrugada determina la cualidad de todo el día. Constituye tanto un recordatorio como una afirmación de lo que es importante, y crea el marco adecuado para que la atención plena pueda extenderse de forma natural a otros ámbitos a lo largo del día.

Pero cuando nuestros hijos eran bebés, tenía que estar disponible incluso a esa hora de la mañana. No podía apegarme a nada, porque cualquier cosa que me propusiera hacer, por muy bien que la organizara, siempre se veía interrumpida o completamente frustrada. Nuestros hijos dormían muy poco. No se dormían hasta tarde y se despertaban pronto, especialmente si yo estaba meditando. Parecían percibir hasta qué hora me quedaba despierto y a qué hora tenía previsto levantarme. En ocasiones tenía que adelantar la hora de levantarme a las cuatro de la madrugada para poder incluir algo de meditación o de yoga en mi jornada. Otras veces simplemente estaba demasiado exhausto como para preocuparme siquiera por eso, y decidía que, al fin y al cabo, dormir era más importante. Y en ocasiones simplemente me sentaba a meditar con el bebé en mi regazo y dejaba que fuera él quien decidiera cuánto iba a durar la sesión. Les encantaba que los arrebujara en la manta de meditación, por la que sólo asomaba la cabecita, y con frecuencia se quedaban quietos largos períodos de tiempo, durante los cuales yo seguía no sólo mi respiración, sino la de ambos.

Por aquel entonces, estaba convencido, y todavía lo estoy hoy, de que al ser consciente de mi cuerpo, de mi respiración y de nuestro contacto mientras les sostenía durante esas meditaciones sentadas ayudaba a mis hijos a

experimentar calma y a explorar la quietud y la aceptación. Y su relajación interna, que era mucho mayor y mucho más pura que la mía porque sus mentes no estaban repletas de los pensamientos y preocupaciones propios de los adultos, me ayudaba *amía* estar más calmado, relajado y presente. Cuando ya empezaron a caminar, solía hacer yoga mientras ellos se subían y se montaban a mi cuerpo o se colgaban de él. Jugábamos en el suelo y solíamos descubrir, de forma espontánea, nuevas posturas de yoga para dos cuerpos, cosas que podíamos hacer juntos. Estos juegos corporales respetuosos, basados en la atención plena y, en gran parte, no verbales nos conectaban a un nivel profundo y fueron una increíble fuente de diversión y de alegría para mí como padre.

Cuanto mayores son los hijos, más difícil resulta recordar que siguen siendo maestros zen instalados en casa. A medida que voy teniendo menos voz y voto en sus vidas, cada vez me resulta más difícil mantener la atención plena, no reaccionar de cualquier manera y observar con claridad mis reacciones y asumirlas cuando me he dejado arrastrar por ellas. Las viejas cintas de la educación que he recibido parecen emerger a todo volumen antes de que me dé cuenta de qué está ocurriendo, así como cuestiones relacionadas con el hombre arquetípico, mi rol en el seno de la familia, la autoridad legítima e ilegítima, cómo reafirmar mi poder, lo cómodo que me siento en la casa y las relaciones interpersonales entre personas que tienen distintas edades y se encuentran en distintas etapas, cuyas necesidades son con frecuencia contrapuestas. Cada día constituye un nuevo desafío. Con frecuencia uno se siente abrumado, y, en ocasiones, muy solo. Uno percibe abismos cada vez mayores y reconoce la importancia de la distancia en aras del desarrollo psíquico sano y la exploración; pero por muy saludable que sea, distanciarse resulta doloroso.

En ocasiones me olvido de lo que significa ser un adulto y me quedo atrapado en comportamientos infantiles. Pero los chicos me enderezan con mucha rapidez y me despiertan de nuevo si mi atención plena no está a la altura de las circunstancias en ese momento.

La vida familiar y la crianza de los hijos pueden ser un ámbito perfecto para la práctica de la atención plena, pero no es para los que se descorazonan fácilmente, ni para los perezosos o los románticos incorregibles. Tener hijos es un espejo que nos obliga a vernos a nosotros mismos. Si podemos aprender de lo que observamos, quizá tengamos una oportunidad para seguir creciendo.

*

Cuando comprenden y aceptan que incluso entre los seres humanos más próximos siguen existiendo infinitas distancias, pueden llegar a vivir una vida maravillosa uno junto al otro, siempre y cuando consigan amar la distancia que les separa y que permite a cada uno de ellos ver al otro como un todo frente al cielo.

RAINER MARIA RILKE, *Letters*

*

Para llegar a ser seres completos, debemos movilizar todo nuestro ser. Cualquier implicación menor será inútil; no puede haber condiciones más fáciles, ni sustitutos, ni términos medios.

CARL GUSTAV JUNG



PROPUESTA: Si tiene hijos o nietos, intente verlos como sus maestros. Obsérvelos en silencio en ocasiones. Escúchelos con suma atención. Lea su lenguaje corporal.

Evalúe cuál es su autoestima observando cómo se desenvuelven, qué dibujan, qué ven, cómo se comportan. ¿Cuáles son sus necesidades en este instante, en este momento del día, en esta etapa de su vida? Hágase esta pregunta: «¿Cómo puedo ayudarles ahora mismo?». A continuación, haga lo que le diga el corazón. Y recuerde: los consejos son probablemente lo último que será útil en la mayoría de las situaciones, a menos que sea el momento oportuno para ello y usted sea muy acertado a la hora de elegir cuándo y cómo plantear las cosas. El mero hecho de que usted esté centrado, plenamente presente, abierto y disponible ya es un gran regalo para ellos. Y un abrazo dado con atención plena tampoco les hará daño.



La crianza de los hijos II

Evidentemente, nosotros somos los principales maestros de nuestros hijos tanto como ellos son los nuestros, y nuestra manera de asumir este papel determinará en gran medida sus vidas tanto como la nuestra. Concibo la paternidad como una tutela prolongada pero temporal. Cuando pensamos en ellos como *nuestros* hijos o *mis* hijos y empezamos a relacionarnos con ellos como posesiones que podemos modelar y controlar para satisfacer nuestras propias necesidades, nos encontramos ante un serio problema. Nos guste o no, los hijos son y siempre serán seres independientes; pero necesitan de mucho amor y orientación para desarrollar todo su potencial humano. Un tutor o guía adecuado necesita sabiduría y paciencia en abundancia para transmitir aquello que es más importante a la generación siguiente. Además de nuestros instintos básicos para cuidar, amar y ser bondadosos, algunos —yo incluido— necesitamos mantener una atención plena constante para poder hacer bien este trabajo y proteger a nuestros hijos hasta que desarrollen las fortalezas, perspectivas y habilidades que les permitirán recorrer los caminos que más adelante explorarán más plenamente por sí solos.

Algunas personas para las que la meditación es muy valiosa se ven muy tentadas a enseñar a sus hijos a meditar. Esto podría ser un gran error. Soy de la opinión de que la mejor manera de transmitir la sabiduría, la meditación o cualquier otra cosa a los hijos, especialmente cuando son pequeños, es vivirlo uno mismo, encarnar aquello que uno más desea transmitir y mantener la boca cerrada. Cuanto más habla uno de meditación o la ensalza o insiste en que los hijos deberían hacer las cosas de una forma determinada, más probable es que éstos lo rechacen de por vida. Percibirán su intenso apego a su punto de vista, la agresión que hay detrás de su deseo de dominarlos y de imponer ciertas creencias que sólo son las suyas propias y no la verdad de ellos; y sabrán que ése no es su camino sino el de usted. A medida que vayan creciendo, también es posible que detecten cualquier hipocresía que pueda haber con respecto a eso, así como cualquier disparidad entre lo que se predica y lo que se vive.

Si usted se dedica a la práctica de la meditación, ellos llegarán a saberlo y a verlo, y a aceptarlo con total naturalidad, como parte de la vida, como una actividad normal. Incluso es posible que a veces se sientan empujados a imitarle, como hacen con la mayoría de cosas que hacen los padres. Lo importante es que la motivación para aprender a meditar y a practicar surja, en la mayor parte, de ellos, y sólo deberían continuar con ella en la medida en que sigan estando interesados.

La enseñanza real es casi por completo no verbal. A veces mis hijos hacen yoga conmigo porque me ven hacerlo. Pero la mayor parte del tiempo tienen cosas más importantes que hacer y no muestran interés. Lo mismo es cierto en cuanto a sentarse a meditar. Pero saben cosas acerca de la meditación. Tienen una cierta idea de lo que

es y saben que para mí es valiosa y que la practico. Y cuando quieren practicarla, saben cómo sentarse por el hecho de haberse sentado conmigo cuando eran pequeños.

Si usted practica, descubrirá que hay ciertos momentos en que puede ser acertado hacer recomendaciones relacionadas con la meditación a su hijos. Estas sugerencias pueden *funcionar* o no en ese preciso momento. Sin embargo, es algo similar a plantar semillas para el futuro. Un buen momento es cuando los niños están experimentando dolor o miedo, o cuando les resulta difícil dormirse. Sin ser autoritario ni insistente, puede sugerirles que conecten con su respiración, que la hagan más lenta, que imaginen que flotan sobre las olas en una barquita, que miren el miedo o el dolor, que busquen imágenes y colores, que utilicen su imaginación para *jugar* con la situación y, a continuación, que recuerden que todo eso no son más que imágenes que hay en la mente, similares a películas, y que pueden cambiar la película, el pensamiento, la imagen, el color y, a veces, llegar a sentirse mejor más rápidamente y notar que tienen más control.

En ocasiones esto funciona bien con niños en edad preescolar, pero cuando llegan a los 6 o 7 años pueden avergonzarse o pensar que es una tontería. Más tarde esto también se les pasa y vuelven a estar receptivos en ciertos momentos. En cualquier caso, ya se han plantado semillas que sugieren que hay formas internas de trabajar con el miedo y el dolor, y cuando son mayores suelen volver a este conocimiento. Sabrán por medio de la experiencia directa que son más que sus pensamientos y emociones, y que pueden relacionarse con ellos de maneras que les dan más opciones de participar en distintas situaciones y de influir en los resultados de las mismas. Sabrán que aunque la mente de otras personas esté agitada, la suya no tiene por qué estarlo.



Algunos obstáculos en el camino

Si seguimos el camino de la atención plena, el cual dura toda una vida, el mayor obstáculo con que nos podemos encontrar en ciertos puntos del recorrido será, sin duda, nuestra mente pensante.

Por ejemplo, podríamos llegar a pensar, de vez en cuando, que estamos llegando a algún lugar, especialmente si experimentamos algunos momentos satisfactorios que trascienden lo que hemos experimentado anteriormente. Entonces podríamos ir por ahí pensando, quizás incluso diciendo, que hemos logrado algo, que la práctica de la meditación *funciona*. El ego desea reivindicar y atribuirse este sentimiento o comprensión especial, sea lo que sea. Tan pronto como esto ocurre, ya no nos estamos dedicando a la meditación, sino a la publicidad. Es fácil dejarse atrapar en esto, en el hecho de utilizar la práctica meditativa para reforzar el hábito de alimentar el ego.

En cuanto nos quedamos atrapados en esto, dejamos de ver con claridad. Incluso una visión profunda y clara se oscurece rápidamente y pierde su autenticidad en cuanto la reivindica este tipo de pensamiento egocéntrico. Así pues, debemos recordarnos a nosotros mismos que todos los *yo*, *mi* y *mío* no son más que corrientes de pensamientos que tienen tendencia a alejarnos de nuestro corazón y de la pureza de la experiencia directa. Este recordatorio nos ayuda a mantener la práctica viva precisamente en aquellos momentos en que más podemos necesitarla y en que más dispuestos estamos a traicionarla. Nos ayuda a mirar con profundidad, a conservar nuestro espíritu de investigación y de curiosidad auténtica y a seguir preguntándonos constantemente: «¿Qué es esto?».

También puede ocurrir, en ocasiones, que pensemos que no estamos llegando a ningún lugar con la práctica meditativa. Nada de lo que queríamos que ocurriese está sucediendo. Hay una sensación de estancamiento, de aburrimiento. Una vez más, el problema son los pensamientos. No hay nada de malo en las sensaciones de aburrimiento o de estancamiento o de no estar logrando nada, del mismo modo que no hay nada de malo en el hecho de sentir que estamos logrando algo. De hecho, es muy posible que la práctica se esté haciendo más profunda y estable. El peligro surge cuando damos demasiada importancia a tales experiencias o pensamientos y empezamos a creer que son especiales. Entonces, cuando nos apegamos a estas experiencias, sí se detiene la práctica, junto con nuestro desarrollo.



PROPUESTA: Cuando se sorprenda pensando que está logrando algo o que no está logrando lo que cree que debería estar logrando, puede que le resulte útil preguntarse: «¿Qué es lo que debería lograr?», «¿Quién debería lograr algo?», «¿Por qué me parecen algunos estados mentales menos válidos que otros cuando de lo que se trata es de observarlos y aceptar que están presentes?», «¿Estoy invitando a la atención plena a estar presente a cada instante, o estoy repitiendo la forma de la práctica meditativa de cualquier manera?», «¿Confundo la forma de la práctica con la esencia de la misma?», «¿Estoy utilizando la meditación como una técnica?».

Estas preguntas pueden ayudarle a superar aquellos momentos en que la práctica está dominada por estados emocionales egocéntricos, hábitos inconscientes y emociones intensas. Pueden volverle a poner en contacto con el frescor y la belleza de cada momento tal cual es. Tal vez no comprendió muy bien u olvidó que, en realidad, la meditación es la única actividad humana en la que no

intentamos llegar a ningún otro lugar. Simplemente nos permitimos estar donde ya estamos y como estamos. Ésta es una medicina amarga que resulta difícil de tragar cuando no nos gusta lo que está ocurriendo o el lugar donde nos encontramos, pero es precisamente en tales momentos cuando merece la pena tragarla.



¿Es espiritual la práctica de la atención plena?

Si buscamos la palabra *espíritu* en el diccionario, veremos que procede de la palabra latina *spirare*, que significa «respirar». De aquí proceden todas las asociaciones del espíritu con el aliento vital, la energía vital, la conciencia o el alma, que con frecuencia se presentan como dones divinos que nos han sido otorgados y que constituyen, por consiguiente, un aspecto de lo sagrado, de lo numinoso, de lo inefable. En el sentido más profundo, la respiración es en sí misma el don último del espíritu. Pero, como hemos visto, en tanto que la atención esté en otra parte, podemos desconocer su profundidad y sus virtudes. El trabajo de la atención plena consiste en despertar a la vitalidad a cada instante del que disponemos. En el estado despierto, todo inspira. Nada está excluido del ámbito del espíritu.

En la medida que puedo, siempre evito utilizar la palabra *espiritual*. No me parece útil, necesaria ni adecuada en mi trabajo en el hospital, donde trato de introducir la atención plena en la corriente dominante de la medicina y de la asistencia sanitaria. Tampoco me lo parece en los otros lugares en que trabajo, como nuestra Clínica de Reducción del Estrés, escuelas y prisiones, que están situadas en zonas urbanas deprimidas y en las que hay gente de diferentes etnias. Y tampoco cuando trabajo con

organizaciones profesionales y con deportistas. La palabra *espiritual* tampoco me parece muy apropiada en la manera que tengo de profundizar en mi propia práctica meditativa.

Con esto no pretendo decir que la meditación no pueda concebirse como una *práctica espiritual*. Lo único que ocurre es que las connotaciones imprecisas, incompletas y, con frecuencia, erróneas de la palabra me parecen un problema. La meditación puede ser un camino muy profundo para desarrollarse, para afinar las propias percepciones, las propias perspectivas y la propia conciencia. Pero soy de la opinión de que el vocabulario de la espiritualidad genera más problemas prácticos de los que resuelve.

Algunas personas se refieren a la meditación como *disciplina de la conciencia*. Prefiero esa denominación al término *práctica espiritual*, porque la palabra *espiritual* evoca connotaciones muy diferentes en las distintas personas. Todas estas connotaciones están inevitablemente relacionadas con los sistemas de creencias y las expectativas inconscientes que la mayoría de nosotros nos resistimos a explorar y, con demasiada facilidad, esto puede impedirnos desarrollarnos o escuchar, siquiera, que crecer de verdad es posible.

De vez en cuando, vienen a verme personas al hospital y me dicen que el tiempo que han pasado en la Clínica de Reducción del Estrés ha sido la experiencia más espiritual que han tenido jamás. Me hace muy feliz que se sientan de ese modo, porque ese sentir procede directamente de su experiencia con la práctica de la meditación, no de la teoría, la ideología o el sistema de creencias de alguna otra persona. En general, creo que sé a qué se refieren; pero también sé que están intentando expresar con palabras una experiencia interna que, en última instancia, está más allá de toda etiqueta. Sin embargo, mi deseo más profundo es

que esa experiencia o comprensión profunda que han tenido, sea cual sea, permanezca con ellos, arraigue en ellos, siga viva y crezca. Espero que hayan escuchado que la práctica no consiste en llegar a ningún lugar en absoluto, ni siquiera a experiencias espirituales agradables o profundas. Espero que lleguen a comprender que la atención plena está más allá de todo pensamiento, que el aquí y el ahora es donde tiene lugar el trabajo continuamente.

El concepto de *espiritualidad* puede limitar nuestra perspectiva en lugar de ampliarla. Con demasiada frecuencia, se piensa que algunas cosas son espirituales y se excluyen otras. ¿Es espiritual la ciencia? ¿Es espiritual el hecho de ser padre o madre? ¿Son espirituales los perros? ¿Es espiritual el cuerpo? ¿Es espiritual la mente? ¿Lo es el nacimiento de un niño? ¿Lo es comer? ¿Y qué hay de pintar, tocar el piano o escalar una montaña? Obviamente, todo depende de cómo uno se relacione con todo esto, de cómo lo sostenga en la conciencia.

La atención plena permite que todo resplandezca con la luminosidad que la palabra *espiritual* pretende connotar. Einstein habló de «ese sentimiento religioso cósmico» que experimentaba al contemplar el orden subyacente del universo físico. La gran genetista Barbara McClintock —cuya investigación fue tanto ignorada como desdeñada por sus colegas varones durante muchos años hasta que fue reconocida, finalmente, a la edad de 80 años, con el Premio Nobel— dijo que, en sus esfuerzos por comprender las complejidades de las características genéticas del maíz, experimentaba un «sentimiento especial hacia lo vivo». En última instancia, tal vez la palabra *espiritual* simplemente signifique experimentar la totalidad y la interconexión de forma directa, ver que la individualidad y la totalidad están entrelazadas, que nada está separado o carece de relación

con todo lo demás. Si vemos las cosas de ese modo, entonces todo se vuelve espiritual en su sentido más profundo. Dedicarse a la ciencia es espiritual. Y también lo es lavar los platos. Es la experiencia interna lo que cuenta. Y tenemos que estar presentes para ella. Todo lo demás no son más que pensamientos.

Al mismo tiempo, debemos estar alerta para detectar cualquier tendencia que tengamos al autoengaño, a la vanidad, a caer en visiones erróneas o a alimentar el ego, así como cualquier impulso a explotar o a ser crueles con otros seres. Las personas apegadas a una única visión de la *verdad* espiritual han causado mucho daño en todas las épocas. Y todavía han causado mucho más daño aquellas personas que se ocultan bajo una capa de espiritualidad pero que están dispuestas a hacer daño a los demás para satisfacer sus propios apetitos.

Además, las ideas que tenemos de *espiritualidad* a menudo llevan a algunas personas a pensar que hay algo más sagrado que nosotros. Las visiones estrechas y literales del espíritu suelen situar al espíritu por encima del ámbito *burdo, contaminado y sometido a engaño* del cuerpo, de la mente y de la materia. Cuando la gente cae en tales visiones, puede utilizar el concepto de *espíritu* para huir de la vida.

Desde una perspectiva mitológica, la noción de *espíritu* tiene una cualidad ascendente y de elevación, como señalan James Hillman y otros representantes de la psicología arquetípica. Su energía encarna la ascensión, la elevación por encima de las cualidades terrenales mundanas para conducir al mundo de lo no material, un mundo lleno de luz y resplandor que está más allá de todo par de opuestos y en el que todo se funde en la totalidad, el nirvana, el cielo, la unidad cósmica. Pero aunque la unidad es, sin duda, una experiencia humana sumamente

excepcional, no es el final de la historia. Es más, con muchísima frecuencia es meramente 90 % de pura ilusión (pensamientos, al fin y al cabo) y 10 % de experiencia directa. La búsqueda de la unión espiritual, especialmente durante la juventud, suele estar dominada por la ingenuidad y un anhelo romántico de trascender el dolor, el sufrimiento y las responsabilidades de este mundo caracterizado por la singularidad y la talidad, un mundo que incluye lo húmedo y lo oscuro.

La *idea* de trascendencia puede ser una gran huida, un carburante de alto octanaje para el engaño. Por este motivo la tradición budista, especialmente el budismo zen, enfatiza la necesidad de cerrar el círculo, de regresar a lo ordinario y lo cotidiano, lo que ellos denominan «sentirse libre y cómodo en el mercado». Esto significa estar enraizados *dondequiera* que estemos, en cualquier circunstancia, ni más arriba ni más abajo, estar simplemente presentes, pero *plenamente* presentes. Además, los practicantes zen tienen el maravillosamente provocativo e irreverente dicho: «Si encuentras a Buda en tu camino, mátales», que significa que cualquier apego conceptual a Buda o al Despertar está lejos de ser Buda o el Despertar.

Advierta que la imagen de la montaña, según la utilizamos en la meditación de la montaña, no se centra simplemente en la elevación de la cumbre, que está muy por encima de la *base* de la vida cotidiana. Incorpora también la cualidad de enraizamiento de la base, que está anclada en la roca, la voluntad de permanecer sentado y de estar presente con todas las condiciones, como la niebla, la lluvia, la nieve y el frío, o, en términos de la mente, la depresión, la angustia, la confusión, el dolor y el sufrimiento.

Aquellos que estudian la psique nos recuerdan que la roca es un símbolo del *alma* más que del espíritu. Su dirección es hacia abajo. El viaje del alma es un descenso simbólico, un ir a las profundidades de la tierra. El agua también es un símbolo del alma. Encarna el elemento que se dirige hacia abajo, como en la meditación del lago, y se acumula en lugares bajos, se deja acunar por la roca y simboliza lo oscuro, lo misterioso, lo receptivo y, con frecuencia, lo frío y lo húmedo.

El sentimiento del alma está más enraizado en la multiplicidad que en la unidad; se basa en la complejidad y la ambigüedad, en la singularidad y la talidad. Las narraciones acerca del alma son historias de búsqueda, de arriesgar la propia vida, de soportar la oscuridad y de enfrentarse a las sombras, de ser enterrado en las profundidades de la tierra o de estar sumergido bajo el agua, de estar perdido y en ocasiones confuso, pero perseverando a pesar de todo. Al perseverar, finalmente llegamos a entrar en contacto con nuestra propia cualidad dorada, a medida que emergemos de la oscuridad y la desolación propias del mundo subterráneo a las que tanto temíamos pero a las que, a pesar de todo, nos enfrentamos. Esta cualidad dorada siempre estuvo allí, pero debía ser redescubierta por medio de este descenso a la oscuridad y al dolor. Es nuestra, nos pertenece, por mucho que los demás no la vean o, en ocasiones, ni siquiera nosotros.

Los cuentos de hadas de todas las culturas son, en su mayoría, narraciones del alma más que del espíritu. El enano es una figura del alma, como vimos en el cuento «El agua de la vida». «La cenicienta» es también un cuento del alma. El arquetipo, en este caso, son las cenizas, como señaló Robert Bly en *Iron John*. Uno mismo (porque estas historias tratan todas acerca de uno mismo) permanece *abajo*, en las cenizas, cerca de la tierra, enraizado pero

también afligido, pues uno no percibe ni aprovecha su propia belleza interior. Durante este tiempo, interiormente, está teniendo lugar un nuevo desarrollo, una maduración, una metamorfosis, un proceso de temple, que culmina en la emergencia de un ser humano plenamente desarrollado, resplandeciente y dorado, pero dotado también de la sabiduría acerca de cómo funciona el mundo; ya no se trata de un personaje pasivo e ingenuo. Este ser humano plenamente desarrollado encarna la unidad de alma y espíritu, de arriba y abajo, de lo material y lo no material.

La práctica meditativa es en sí misma un espejo de este viaje de crecimiento y desarrollo. Nos lleva tanto abajo como arriba, nos exige que nos enfrentemos al dolor y a la oscuridad, que los abracemos, incluso, así como a la dicha y a la luz. Nos recuerda que utilicemos cualquier cosa que emerja y cualquier lugar donde nos encontremos como oportunidades para investigar, abrirnos, crecer y adquirir fuerza y sabiduría, y para recorrer nuestro propio camino.

En mi opinión, las palabras como *alma* y *espíritu* son intentos de describir la experiencia interna que tenemos los seres humanos en la búsqueda que emprendemos para conocernos a nosotros mismos y encontrar nuestro lugar en este extraño mundo. Ningún trabajo auténticamente espiritual puede carecer de alma, y ningún trabajo que realmente sea del alma puede carecer de espíritu. Nuestros demonios, nuestros dragones y enanos, nuestros ogros y brujas, nuestros príncipes y princesas, nuestros reyes y reinas, nuestros abismos y santos griaes, nuestros remos y mazmorras, están aquí ahora, dispuestos a enseñarnos. Pero debemos escucharlos, asumirlos y enfrentarnos a ellos con el espíritu de la interminable búsqueda heroica —que cada uno de nosotros encarnamos, lo sepamos o no, en esta vida— de lo que significa ser plenamente humano. Quizá lo más *espiritual* que la mayoría de nosotros podemos hacer

es simplemente mirar a través de nuestros propios ojos,
con los ojos de la totalidad, y actuar con integridad y
bondad.

*

... sus ojos, sus antiguos ojos brillantes, son alegres.

W. B. YEATS, «Lapislázuli»

Epílogo

No creo que la gente compre libros sobre meditación porque sí. El hecho de que éste se haya publicado durante diez años y esté traducido a más de veinte idiomas indica que la gente se siente atraída y conmovida por su mensaje básico. Tal vez esto se deba a que estamos sedientos de la experiencia directa de ser quienes, en el fondo, sabemos que ya somos, a pesar de sentirnos también un poco lejos de eso. Quizás el mensaje del libro nos ponga en contacto con un anhelo cada vez más generalizado y profundo de autenticidad, intimidad y claridad y nos recuerde lo que ya sabemos: que estas cualidades sólo las podemos encontrar en nuestro interior y en el despliegue de la experiencia directa de la vida. Este despliegue está siempre aquí y sólo aquí y siempre en el ahora y sólo en el ahora, sean cuales sean las circunstancias. Tal vez la gente reconozca en el título la llamada a despertar a nuestra experiencia mientras todavía tenemos la oportunidad. Con gran facilidad acabamos caminando por la vida dormidos y nos perdernos gran parte de la misma. Nos contamos a nosotros mismos historias bonitas acerca de quiénes somos y adónde vamos mientras recorremos el camino que conduce a alguna fantasía caracterizada por el engaño, a la que es posible que nunca lleguemos y de la que quizá no nos recuperaríamos jamás en caso de llegar.

Este libro significa mucho para mí, y me resulta tan completo tal cual es que, cuando me pidieron que escribiera algo para esta edición conmemorativa de su

décimo aniversario, me sentí reacio a introducir nuevo material al principio, en forma de prefacio. De ahí este epílogo.

Hay mucho que decir y, al mismo tiempo, nada que decir. La práctica de la meditación es en sí eterna, y es muy gratificante ver que está arraigando con tanta profundidad en nuestra sociedad en estos tiempos en que la confusión y la agitación internas y externas son tan grandes; en estos tiempos en que la aceleración temporal, impulsada por la llegada de la era digital y de la capacidad de hacer cada vez más cosas en menos tiempo, es tan feroz, lo cual incrementa de forma drástica el riesgo de no estar nunca presentes con y para nosotros mismos, de perder el contacto casi por completo con el ámbito de ser. Nunca en toda la trayectoria de la humanidad se había visto algo similar. La especie se encuentra en una coyuntura crítica, en un momento clave del cambio, y la atención plena, nuestra capacidad innata para estar despiertos y presentes con el corazón abierto y ver con claridad, nunca ha sido tan importante.

Lo que necesitamos, ahora más que nunca, dentro de toda esta confusión, es una sabiduría interna, un giro de la conciencia que acompañe y determine la trayectoria de las diversas actividades que emprendemos en el mundo y que nos guíe individual y colectivamente para desarrollar con plenitud nuestro potencial como seres humanos. La meditación basada en la atención plena —en especial cuando se entiende como una forma de ser, de vivir la vida como si realmente importara, momento a momento, y no como una simple técnica o como algo más que tenemos que hacer durante nuestro ya muy apretado día— es un vehículo muy poderoso para experimentar de forma directa estas posibilidades transformadoras y curativas en nosotros mismos y en el mundo. Asimismo, puesto que constituye

una puerta de acceso a lo eterno, actúa más allá del tiempo, por debajo del tiempo, dentro del tiempo; de este modo permite que se produzca la transformación sin que debamos esforzarnos por llegar a ningún otro lugar ni fustigarnos a lo largo del camino por nuestra incompetencia e imperfección.

De hecho, como afirmo en el libro, usted ya es perfecto. Todos lo somos. Exactamente tal cual somos, con todas nuestras imperfecciones y deficiencias. La cuestión es: ¿podemos estar presentes con esta perfección? ¿Podemos sentarnos con ella? ¿Podemos conocerla? ¿Podemos abrazar nuestra propia totalidad y encarnarla, aquí, donde ya estamos, en las situaciones en que nos encontramos, ya sean buenas, malas, feas, confusas, desgarradoras, aterradoras o dolorosas? ¿Podemos ser este conocimiento? ¿Podemos experimentar de forma directa la infinita belleza, el misterio y la inteligencia de nuestra propia conciencia? ¿Podemos percatarnos de que esta conciencia se puede ir refinando infinitamente por medio del cultivo de una atención afectuosa y tierna? ¿Podemos experimentar directamente que dondequiera que vayamos, allí estamos, que este *allí* es siempre *aquí* y que, por tanto, esto requiere que reconozcamos y, quizá, que aceptemos en cierta medida lo que hay, sea como sea, porque ya está aquí? ¿Podemos convertirnos plenamente en nosotros mismos para vivir nuestras preciosas y fugaces vidas más sabiamente?

En realidad todas estas preguntas son una sola. Y la respuesta instintiva es: «Podemos, podemos...». Al fin y al cabo, ¿qué más hay por hacer? ¿Y qué podría ser más importante que recuperar nuestra propia vida, con todas sus posibilidades y realidades —que con frecuencia pasan desapercibidas, sin ser aprovechadas—, ahora que tenemos la oportunidad? Una cosa está clara: o bien «Dondequiera

que vayamos, allí estamos» o bien «Dondequiera que vayamos, allí no estamos». Hasta cierto grado, ambas cosas son ciertas en cualquier momento. Pero podemos jugar con ese *cierto grado* para reivindicar quiénes y qué ya somos y siempre hemos sido, aquí y ahora... aunque lo hayamos olvidado temporalmente.

La atención plena, incluso cuando se cultiva sólo unos minutos, lleva al corazón a aproximarse a sí mismo. Invita a esa intimidad que tanto anhelamos y que nos llama, porque, en última instancia, la atención plena es la intimidad —con nosotros mismos y con el mundo— subyacente a cualquier separación. La práctica de la atención plena pone inmediatamente a nuestro alcance la bondad y la belleza intrínsecas del mundo y de nuestro corazón. Revela por medio de nuestra experiencia directa el poder y el consuelo que brinda el hecho de reposar en el momento presente con conciencia, resguardados del viento de nuestras emociones aflictivas y de la agitación de una mente inquieta que está continuamente juzgando. Revela también que éstas se calman por sí solas si dejamos de negarlas o de desconectarnos de ellas, lo cual sólo alimenta sus energías intranquilas y suele conducir a sufrir y a hacer daño en todas las direcciones, tanto interna como externamente, en lugar de al despertar y a la bondad.

Me inclino ante usted por el coraje y la perseverancia que exige zambullirse de lleno y sin reservas en esta aventura que dura toda la vida. En nuestra vida cotidiana, cada uno de nosotros encarnamos y reflejamos a los demás y al mundo la infinitud de formas emergentes de lo posible, momento a momento, respiración tras respiración. Cada respiración nos invita a encarnar y, por consiguiente, a actualizar lo posible de una manera más coherente, más

ardiente y más compasiva, con mayor capacidad para valorar la claridad, la cordura y el bienestar que ya están a nuestro alcance, en todos nosotros.

Que para el bien de todos los seres —ya estén cerca o lejos, los conozcamos o no— podamos seguir entregándonos a aquello que es más profundo y mejor de nosotros mismos, una y otra vez, con el fin de que las semillas de nuestra naturaleza más auténtica crezcan, florezcan y nutran nuestras vidas, nuestro trabajo y nuestro mundo, momento a momento, día tras día.

JON KABAT-ZINN
Primavera de 2004

INFORMACIÓN SOBRE MATERIALES Y PROGRAMAS REBAP

Reducción del estrés basado en la atención plena

Los mp3 y CDs en inglés para la práctica de la meditación con atención plena guiada por el Dr. Jon Kabat-Zinn pueden adquirirse a través de: www.mindfulnessstapes.com.

Para conseguir una información completa sobre materiales, clases y programas de entrenamiento REBAP en español puede dirigirse a:

Fernando A. de Torrijos
Rebap Internacional
22 Midgley Lane
Worcester, MA - 01604, U.S.A.
Tel.: 508 792 4602
Correo electrónico: atencionplena@aol.com
Página web: www.rebapinternacional.com

Fernando A. de Torrijos es amigo y colega del Dr. Jon Kabat-Zinn. En 1994 se incorporó al equipo del Center For Mindfulness, del Centro Médico de la Universidad de Massachussets, como instructor de MBSR/REBAP y director de la clínica de reducción del estrés para los barrios pobres. En la actualidad ejerce como instructor y coordinador internacional para la expansión de los programas REBAP en español.

Notas

* El comentario de Robert Bly basado en este cuento de los hermanos Grimm se ha publicado en español con el título inglés del cuento: «Iron John» (Bly, R., *Iron John: una nueva visión de la masculinidad*, Madrid: Gaia, 2004). (N. de la t.)

* El autor utiliza en inglés las palabras *health* («salud»), *healing* («curación») y *holy* («sagrado»), que tienen la misma raíz etimológica que las palabras *whole* («todo, completo, sano») y *wholeness* («totalidad»). (*N. de la t.*)

Mindfulness en la vida cotidiana
Jon Kabat-Zinn

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation in Everyday Life*
Publicado en inglés por Hyperion, Nueva York

© del diseño de la portada, María José del Rey

© Jon Kabat-Zinn, 1994

© del epílogo, Jon Kabat-Zinn, 2005

© de la traducción, Meritxell Prat, 2009

© de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U., 2009
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): julio de 2017

ISBN: 978-84-493-3365-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com