



Libro Vivir el presente

Meditación con conciencia plena en la vida cotidiana

Jon Kabat-Zinn
Hyperion, 2005
Primera Edición:1994
También disponible en: Inglés

Reseña

Este libro es considerado un clásico contemporáneo sobre meditación por buenas razones. Es encantador y accesible. Jon Kabat-Zinn aborda la difícil tarea de explicar la práctica no verbal de la meditación, la cual muchos consideran extraña o incluso intimidante; él la hace accesible, útil y hasta acogedora. Su explicación de la meditación no sólo incluye referencias a textos clásicos, sino también sus propias experiencias, un paralelismo con Thoreau y la consideración de los contextos laborales y familiares. Los capítulos son breves, algunos ocupan tan sólo una página y cada uno se centra en un tema único. Muchos de ellos incluyen preguntas que invitan a pensar o ejercicios simples de aplicación inmediata. *BooksInShort* recomienda este libro a aquellos interesados en reducir su estrés, profundizar la conciencia de sí mismos y agudizar su poder de concentración.

Ideas fundamentales

- Cualquiera puede aprender a meditar.
- La vida cotidiana te lleva a actuar por costumbre. La meditación incrementa tu conciencia.
- La clave de la meditación es prestar atención.
- Todo el tiempo estás haciendo algo. Intenta ser en lugar de hacer.
- Incorpora la meditación a tu vida cotidiana.
- Puedes incorporar la meditación a todo nivel.
- Si tu mente se desvía durante la meditación, recupera la concentración enfocando nuevamente tu atención a la respiración.
- Si meditas adoptando una postura centrada y circunspecta, esas cualidades se trasladarán a toda tu vida.
- Se puede meditar de varias maneras. No existe una única técnica correcta; debes encontrar aquella que funcione para ti.
- La meditación genera una sensación de conexión e integridad.

Resumen

La automatización

La mayoría de las personas se conducen a diario como autómatas, sin prestar atención realmente al mundo que las rodea. Sus mentes actúan por impulso y se desconectan de la realidad. Actuarán sin ser quienes realmente son y sin percatarse de lo que están haciendo. La meditación te llevará en dirección opuesta. Te permitirá vivir en el presente y experimentar cada momento con plenitud.

“La conciencia plena es una antigua práctica budista que tiene una profunda relevancia en nuestra vida cotidiana actual.”

La “valoración del momento presente,” o la “conciencia plena,” es la idea central de toda práctica de meditación. La conciencia plena pareciera ser algo sencillo y de hecho lo es; pero no es fácil. Tus hábitos mentales desviarán tu atención, una y otra vez. La meditación te ayuda a enfocar nuevamente tu atención hacia la conciencia. Para poder comprometerse a largo plazo con la meditación, es necesario comprender claramente por qué lo estás haciendo. Haz una lista de las razones por las cuales

meditas y continúa buscando en tu interior respuestas más profundas. Muchas tradiciones sostienen que la meditación permite que el ser humano viva plenamente. Al practicar con constancia la confianza y la concentración sin juzgar, aprenderás a enfrentar estados internos potencialmente sobrecogedores y a experimentar el tipo de crecimiento personal que algunas personas logran a través de la psicoterapia. Sin embargo, la meditación no es simplemente un ejercicio psicológico. Es un viaje espiritual. Reflexiona sobre tu vida como si se tratara de un viaje. ¿Qué estás buscando? “¿Cuál es tu rumbo?” ¿Cuánto has avanzado?

La personalidad meditabunda

Cualquier persona puede meditar. Se requiere de práctica, no de un don especial. Cultiva estas cualidades para facilitar la meditación:

- **Paciencia** – Practica aún cuando sea difícil o parezca infructuoso. El Dalai Lama es un modelo a seguir, considerando que nunca abandonó su actitud apacible frente al gobierno chino durante el exilio y la represión, constituye un modelo.
- **Sin juzgar** – Al meditar, advertirás la gran cantidad de veces que la mente realiza juicios de valor. Determina, “Esto es bueno. Esto es malo.” Acertado o no, el acto de juzgar en sí mismo te aleja del momento presente. En lugar de juzgar, confía en que las cosas seguirán su curso normal.
- **Generosidad** – Identifica un aspecto valioso de tu persona. Permite que esa energía se proyecte libremente al mundo. Esto puede materializarse, aunque no necesariamente, en una donación de dinero. Difunde el amor y la confianza.
- **Humildad** – Todos los seres humanos somos débiles. Si te resistes a asumir riesgos porque en el fondo te sientes débil, te aislarás y te volverás más débil aún. Al reconocer tu debilidad, puedes volverte más fuerte.
- **“Ingenuidad voluntaria”** – Antes de incorporar una cosa o actividad a tu vida, detente y pregúntate en qué te beneficiará.
- **Concentración** – La concentración da lugar a la meditación, lo cual a su vez da lugar a un nivel más profundo de concentración.

Apaciguar la tormenta

Tus pensamientos apresurados podrían asemejarse a olas en un lago agitado y tal vez desees recurrir a la meditación para apaciguarlos. Y puedes lograrlo, pero para ello, antes debes aceptar tus pensamientos. Obsérvalos pasar sin que te perturben o te distraigan. Acepta el mundo y percíbelo tal cual es. Considera la meditación como una transición del hacer al ser. Para experimentar ese cambio, prueba con estos ejercicios:

- **Presta atención a tus sensaciones** – ¿El clima está caluroso, frío o ventoso? ¿Cómo está la luna? ¿Qué oyes? ¿Qué es este preciso momento? ¿Qué tiene de particular que lo distingue de otros momentos?
- **Concéntrate en la respiración** – No la modifiques ni la guíes. Simplemente presta atención a ella. Al principio, esto podría resultarte difícil. Tu atención se desviará. Enfócala nuevamente. Vuelve a centrarte en tu respiración en cualquier momento del día en que necesites volver a anclar tu conciencia. A veces se requiere tan sólo de una inhalación para percatarse del momento presente.
- **Recuerda, “El presente es ahora”** – El momento presente es lo único que existe. El pasado quedó atrás; el futuro podría no llegar nunca.
- **Pregúntate, “¿Dónde está mi mente en este momento?”** – Esto te demostrará que no eres producto de tus pensamientos; eres algo más.

Práctica de meditación

En la meditación, la “práctica” no es el tipo de “práctica repetitiva” que se requiere para dominar una destreza. La práctica de la meditación supone la cultivación. Vuelves al momento presente una y otra vez, hasta que la atención, y no la distracción o la evasión, sea tu estado habitual. Tu capacidad de atención se profundizará con el tiempo, pero es valiosa en sí misma, en cualquier etapa y a todo nivel. Medita asiduamente. Incorpora la meditación a tu rutina y te ayudará a alcanzar la conciencia plena en todo momento.

Sentado

La posición más habitual para la meditación es estar sentado. Al estar sentado, tu postura te ayudará a crear un estado de conciencia plena, por lo que no debes echarlo como lo harías para relajarte. Mantente erguido. Siéntate con calma. Adquiere una posición firme en el piso, como las montañas sagradas que se repiten en las imágenes religiosas. Adopta las cualidades metafóricas de la montaña. Visualiza una cadena de montañas específica. O imagina un lago. Acepta tus pensamientos y todo lo que coexiste en tu interior, al igual que el fondo del lago contiene las aguas que lo conforman. Tu postura comunica un mensaje a ti y al mundo. Una postura circunspecta y comprometida te ayudará a cultivar una actitud con conciencia plena.

“La mejor manera de capturar momentos es prestar atención...La conciencia plena significa estar despierto.”

Comienza a meditar por períodos breves, como ser cinco minutos, y gradualmente incrementa ese tiempo hasta alcanzar 45 minutos al día, lo cual es ideal. Cuarenta y cinco minutos son suficientes para asentarse en la quietud y experimentar los beneficios de un estado de profunda meditación. Sin embargo, si las demandas externas te impiden meditar por dicho lapso, no dejes de hacerlo, aunque tan sólo sea por un minuto. Comprueba cómo la meditación de distintos lapsos de duración afecta tu práctica de la meditación y modifica la calidad de tu atención.

“El pensar que no puedes meditar es casi como pensar que no se puede respirar, concentrarse o relajarse.”

Tu atención puede desviarse al comenzar o concluir la meditación, al igual que puede desviarse tu rumbo durante los momentos trascendentes de la vida. Planifica cómo concluir la meditación: puedes utilizar una grabación para meditar hasta que la misma concluya o una alarma que indique que el período de meditación ha concluido. No te rindas al impulso de terminar antes. No fuerces tu atención hacia la meditación, sino permite que fluya hacia la misma libremente.

Otras posturas para meditar

No existe una única forma correcta de meditar. Siempre que te concentres y tengas conciencia plena, estarás meditando adecuadamente. Preocuparse demasiado por meditar correctamente es otra forma de juzgar, lo cual te desvía del momento presente. Si sentado no funciona para ti, intenta con alguna de estas posturas:

- **Caminar** – Presta atención a cada paso, a cada sensación y a tu equilibrio. Al meditar mientras caminas, tu propósito no será dirigirte a algún lugar o hacer ejercicio físico, sino profundizar tu conciencia plena. Al acostumbrarte a “prestar atención a cada paso,” cada vez que camines lo harás con conciencia plena.
- **De pie** – Esto funciona especialmente rodeado de árboles; aprovecha su energía y la fortaleza de sus raíces. Experimenta el movimiento de tus brazos y manos al estar de pie. Las distintas posturas responden a distintos estados mentales y emocionales.
- **Recostado** – Sólo funciona si puedes permanecer recostado sin dormirte. Al meditar recostado, todo tu cuerpo puede relajarse y sentirse aceptado y sostenido por el suelo. Puedes sentir tu piel de la cabeza a los pies. Observa cómo tus emociones se asientan en tu cuerpo, dónde las sientes rígidas y dónde fluyen. ¿Estás acumulando tensión por una emoción contra la que estás luchando?
- **Haciendo yoga** – En el yoga, se realiza una serie de posturas. El yoga combina la quietud, el movimiento, el ejercicio y la respiración.

“He escuchado decir a maestros de Zen que la práctica diaria de la meditación podría transformar un karma negativo en uno positivo. Siempre lo consideré un curioso y moralizador argumento de venta. Me llevó años entenderlo. Supongo que ése es mi karma.”

Si atraviesas un período en el cual no meditas formalmente, procura que eso se vuelva una práctica también. Pregúntate cómo esto afecta a tu conciencia y en qué áreas. Practica la “benevolencia” como disciplina: encuentra esa emoción en tu interior y permite que fluya hacia afuera. Siéntate junto a una fogata y observa cómo arden las llamas. Las llamas individuales vienen y van en un instante, ninguna es permanente. Permite que tus pensamientos sean como las llamas.

Conceptos de conciencia plena

Si bien no estás pensando mientras meditas, sino que se trata de un momento para “ser,” estos conceptos podrían ayudarte en tu práctica:

- **“Inactividad”** – La inactividad no es lo mismo que no hacer nada. Es un estado activo, no pasivo. En la inactividad de la meditación, centras toda tu atención en el momento presente. “La inactividad significa simplemente dejar que las cosas fluyan y permitir que sigan su curso normal.” Los artistas y los atletas llaman a este estado “fluir.”
- **“Karma”** – Todo lo que acontece en la vida es causado por algo que hiciste, sentiste o pensaste en el pasado. El karma puede ser una suerte de prisión porque, al sucederse los hechos, continúas reaccionando de acuerdo con tus hábitos y creando nuevos karmas en un círculo vicioso. La meditación te libera de dicho círculo, porque ya no actúas según tus impulsos. En cambio, los observas y los dejas ir.
- **“Ahimsa” o “No dañar”** – No dañes al mundo ni a sus criaturas. Esto incluye la autocrítica y el maltrato a tu cuerpo, así como el chismorreos y la violencia hacia otros.
- **“Integridad”** – Si mantienes tu meditación, comenzarás a experimentar un sentido de la integridad que podría incluso extenderse a un sentido de la unidad con el mundo exterior. El opuesto de la integridad es el “egocentrismo”. Si bien tal vez creas que el ser es inherente al hombre, en realidad tu mente está constantemente construyendo y reconstruyendo tu identidad. Cada vez que piensas en términos de “yo” o “mío,” estás centrándote en ti mismo. La meditación te permite dejar de hacer eso por un momento.

Dificultades para meditar

Encontrarás muchos obstáculos en tu camino hacia la conciencia plena, pero puedes aprender a transformarlos en herramientas para alcanzar la conciencia plena. Por ejemplo, la crianza de tus hijos. Si dedicas largos periodos a meditar, seguramente tu familia te interrumpirá. Eso está bien. En lugar de sentarte, déjate llevar por las necesidades de tus hijos. Si las satisfaces, seguirán con sus cosas, al igual que las demandas de tu mente. Considera a tus hijos como maestros. Obsérvalos de la misma manera que observas tus pensamientos. Considerar a la meditación como “espiritual” puede convertirse en un obstáculo, si eso te conduce a un ideal de trascendencia que fomenta la evasión del mundo en lugar de aceptarlo.

“No puede existir 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 sanarse, ni una única forma de vivir, ni una única forma de sentir, ni una única forma de conocer o ser percibido.”

Todos tenemos disparadores emocionales inconcientes. Cuando alguien o algo los activa, sientes rabia, lo cual te desvía de la conciencia plena. El juzgarte a ti mismo también te aleja de la conciencia plena. Puedes sentir rabia y luego juzgarte por sentirla. La conciencia plena es la solución a estos problemas. Observa cómo tu mente se dirige hacia donde desea. Tus pensamientos, que cambian constantemente, no son la única realidad que existe.

Sobre el autor

Jon Kabat-Zinn fundó *Stress Reduction Clinic* y el *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* en la Universidad de Massachusetts Medical School.