

MINDFULNESS
sencilamente

Mario Carrillo

MINDFULNESS
sencillo*mente*

Mario Carrillo

MINDFULNESS, sencillamente

1ª edición, abril 2014

2ª edición, junio 2014, revisada

3ª edición, septiembre 2014

4ª edición, noviembre 2014

© Mario Carrillo Pulido, 2014

www.dhammasati.org

Contacto: info@dhammasati.org

ISBN: 978-84-616-9386-3

Depósito legal: M-14758-2014

Gracias por este cuerpo que vive
Gracias por el aire que respiro
Gracias por poder experimentar esta maravillosa vida
Gracias por ser consciente de mi propia evolución
Gracias por tener la capacidad de pensar
Gracias por poder sentir afecto hacia otros

(John Kabat-Zinn)

Contenido

A Modo de Prólogo	5
1. Introducción	6
2. Primeros Pasos	16
3. Mindfulness - Plena Consciencia	31
4. El Estrés	53
5. Las Emociones	59
6. Meditación Caminando	77
7. Meditación de Aceptación	85
8. Curso de Ocho Semanas	96
9. Esquema de Meditación Vipassana	133
10. Decálogo de Meditación Mindfulness	139

A Modo de Prólogo

Después de leer este libro, qué nos queda sino reconocer que hay algo que no vemos y que nos estamos perdiendo: la vida en toda su grandeza.

Qué nos queda sino humildad para sentarnos en la práctica, constancia para mantenerla y una pizca de expectación ante las sorpresas que nos aguardan.

Las señales para transitar por esta senda van surgiendo página a página. Sin juicios ni prejuicios avanzamos poco a poco y los ojos se entreabren hacia nuestro interior. Algo tan sencillo como leer este libro y tan fácil como "sentarse a no hacer nada" dan como respuesta un profundo cambio en la vida.

Sentarse a meditar y vivir teniendo a la consciencia como compañera es abrir una puerta a la alegría, es observar como la mente olvida cosas que nunca fueron importantes, es percibir que la paciencia crece, es ser investigadores de nuestra mente momento a momento. Así, sencillamente.

Gracias, Mario, por este libro que transforma las trochas difusas en sendas claras.

Pepa Solís

1

Introducción

PREGUNTA. ¿Qué es *mindfulness*?

RESPUESTA. *Es la plena consciencia que presta atención a todo lo que surge en el momento presente, tanto del cuerpo/mente como del entorno. Es la capacidad de estar consciente a todos los procesos que surgen en cada instante de nuestra vida, internos y externos.*

P. ¿No estamos suficientemente conscientes?

R. *Normalmente, la atención se dispersa en preocupaciones y pensamientos, de forma que pocas veces logramos estar presentes para percibir la multitud de estímulos e información que recibimos en cada momento.*

P. ¿Por qué ese nombre?

R. *El término *mindfulness* es una palabra inglesa que se suele traducir en español como plena consciencia o atención plena.*

P. ¿Cómo surge *mindfulness*?

R. *Nace en Estados Unidos a finales de los años 70 y principios de los 80 del siglo XX. Algunos médicos psiquiatras y psicólogos clínicos, que habían conocido diversas técnicas de meditación en sus viajes a países asiáticos, comenzaron a aplicarlo a sus pacientes.*

P. ¿Qué es la *meditación*?

R. *Es entrenar la propia mente. Cuando desarrollamos nuestra mente podemos ser más conscientes de la realidad presente sin centrarnos solo en una parte de esta. Si estás muy centrado en tus pensamientos te estás perdiendo tus propias sensaciones y sentimientos, además de cerrarte a lo que los sentidos te traen del mundo exterior: el entorno, los colores, las formas, los sabores y los mensajes que transmiten las personas con las que te relacionas.*

P. ¿Es eso posible?

R. *Durante la vida, nuestro cuerpo y nuestra mente están en constante actividad y a nuestra consciencia llegan estímulos e información procedentes de ambos. Con la meditación tratamos de observar esos procesos internos y externos aceptando todo lo que surge, sin rechazar nada y percibiéndolos como fenómenos transitorios con los que intentamos no identificarnos.*

P. ¿Meditar no es dar vueltas a un asunto?

R. *En la meditación tratamos de observar los pensamientos/emociones como fenómenos que surgen y desaparecen dentro de nosotros pero desde una posición de testigo. Si estamos absortos en nuestros pensamientos la mayor parte del tiempo, no experimentamos de forma directa el momento presente. Nos alejamos de la experiencia sensorial directa. Si estamos analizando, juzgando o rememorando una situación anterior nos perdemos infinidad de detalles que suceden ahora mismo y gran parte de lo que la vida nos trae a cada instante.*

P. ¿Por qué meditar?

R. *Para vivir más plenamente cada momento de nuestra vida. En la meditación observamos con atención nuestro cuerpo y nuestra mente percibiendo la información que*

llega a ellos por los sentidos. Con mindfulness aprendemos una forma nueva de relacionarnos y experimentar la vida que sale a tu encuentro.

P. ¿Es necesaria la plena consciencia?

R. *Es una de las potencialidades de nuestra mente/cerebro que hasta ahora ha sido menos ejercitada en nuestra cultura: la capacidad para focalizar y lograr una atención plena. En una época como la actual, en la que predomina la dispersión y estamos recibiendo información continuamente, con la plena consciencia tratamos de estar presentes sin identificarnos con la información entrante. Así, los pensamientos/emociones se observan como acontecimientos transitorios que no son la realidad.*

P. ¿Simplemente, observar?

R. *Observar, percibir, sentir, captar y, sobre todo, contemplar. Intentamos potenciar esa parte de nuestro cerebro vinculada a la mente contemplativa.*

P. ¿Qué puede llevar a una persona a interesarse por la meditación?

R. *La meditación es un método válido para entrenar la atención, contemplada ésta desde la perspectiva de la ciencia cognitiva (la información que es percibida y transformada en la mente/cerebro). Es decir, la atención es como un músculo que se puede entrenar y fortalecer.*

También nos puede interesar como forma de llevar más calma a nuestra mente y vivir una vida menos estresada. Además, en las últimas décadas, muchos estudios científicos innovadores están posibilitando contrastar los resultados de la práctica de la meditación en el cerebro.

P. Tengo entendido que antes de practicar meditación es necesario desarrollar la concentración.

R. *Concentración y meditación van de la mano. Si te sientas en silencio a sentir tu cuerpo, ya sea la respiración y/o las sensaciones corporales, ya estás meditando y desarrollando la concentración en tu mente.*

P. *¿Cómo influye meditar en la mente de una persona?*

R. *Suele haber una ralentización en la producción de pensamientos involuntarios, por lo que se abren espacios al silencio interior. Así, desarrollas una mayor capacidad de atención a lo que sucede a cada instante y comienzas a percibir de forma directa que la consciencia siempre está ahí, mientras que los pensamientos y las emociones aparecen y desaparecen.*

P. *¿Me vale con leer un libro?*

R. *Es muy importante sentarse a practicar porque comienzas a experimentar por ti mismo cosas que has leído o te han comentado. Pero hasta que no lo practicas, no sabes realmente qué es.*

P. *¿Para qué es útil la práctica de la meditación?*

R. *Desde una perspectiva utilitarista, es una herramienta para conseguir un máximo rendimiento en lo que nos propongamos (ya sea en la educación, los negocios, el deporte o las artes), ya que se utilizan técnicas de focalización y de atención plena. También, nos sirve para desarrollar el potencial de la mente, además de ayudar a afrontar las emociones sin ser arrastrados por ellas.*

P. *¿Cómo te afecta en la vida?*

R. *Cada persona es diferente y cada día también. En general, la meditación va abriendo más espacios de quietud en tu vida. Si, normalmente, una persona está muy centrada en su actividad mental, como es percibir la vida desde el pensamiento, con la meditación nos vamos*

abriendo a una experiencia vital más directa, sin interpretaciones ni intermediarios.

*Por ejemplo, si miro un paisaje, lo veo, lo capto y me dejo empapar y envolver por su belleza. No necesito verbalizarlo y guardarlo. Si luego quiero comentarlo, estu-
pendo. Pero haz la prueba y fíjate cuando salgas al cam-
po. Te pones a mirar el paisaje, al instante salta el "piloto
automático" en tu mente y, aunque estés solo, te pones
a contárselo a alguien. Ese es un condicionamiento de la
mente. Lo hemos hecho tantas veces que ocurre muy a
menudo.*

P. *¿Qué puedes ver, oír y sentir cuando meditas?*

R. *Ves, oyes y sientes lo que surge en ese instante, den-
tro y fuera de ti, y te traen los sentidos. Lo percibes y lo
suestras. Como cuando ves una película o escuchas mú-
sica. Si te apegas a un instante, a un fotograma, este
enseguida forma parte del pasado y ya no recibes lo que
viene a continuación. O lo recibes, pero no te has ente-
rado porque tu mente se ha aferrado al pasado. Ves la
imagen, escuchas la nota, prestas atención y lo suestras
para seguir recibiendo lo que viene a continuación.*

P. *Viendo una película en casa, con los amigos o la fami-
lia, me suele pasar que, cuando se comenta algo, me dis-
traigo. Pero la película sigue, y al rato la tengo que parar
y volver atrás porque he perdido el hilo.*

R. *En la vida no podemos volver hacia atrás. Cada mo-
mento es único y pasa a nuestro lado, pero solemos es-
tar muy ocupados (preocupados) haciendo planes.*

P. *¿Cómo es la práctica de la plena consciencia?*

R. *Mindfulness se basa en cuatro prácticas:*

- *El escaneo o exploración corporal, que nos ayuda
a recuperar la conciencia de nuestras sensaciones.*

- *La meditación de atención abierta a todo lo que surge momento a momento y que llega a nuestra consciencia a través de los cinco sentidos y la mente.*
- *La meditación caminando, que nos ayuda a llevar esa percepción constante a la vida diaria.*
- *Los estiramientos o yoga físico.*

P. ¿Podemos decir, por tanto, que *mindfulness* es una práctica de *meditación* con algo de *yoga*?

R. *Es mucho más. Por ejemplo, también hay aspectos teóricos y experimentales de la psicología y de la psiquiatría occidental. Además de las prácticas de integración, como propuestas para incluir en tu actividad diaria.*

P. ¿Hay algún tipo de creencia?

R. *En mindfulness no se necesitan creencias, ni rituales, ni cantos.*

P. Tenía entendido que la *meditación* era dejar la mente en blanco.

R. *La meditación es todo lo contrario. Se trata de desarrollar la capacidad de estar conscientes, de estar vivos y percibir el mundo exterior e interior. La meditación es esencial para nuestra salud mental y nuestro bienestar, pues nos ayuda a desarrollar la atención y la energía necesarias para transformar patrones de hábitos mentales negativos que están firmemente arraigados.*

P. Entonces, ¿no es aislarse del mundo e irse a un bosque o a la cima de una montaña?

R. *Si te quieres ir a un bosque o subir a una montaña, lo puedes hacer. Seguro que lo encontrarás gratificante durante unas horas o incluso días. Pero también es seguro que después de un tiempo tendrás que volver a la civili-*

zación y comprar comida. Hasta los escaladores profesionales, que no pueden vivir sin la montaña, vuelven para buscar patrocinadores y contar sus experiencias.

P. *¿Así que puedo practicar meditación sin escaparme del mundo?*

R. *Por supuesto, puedes y debes cultivar tu mente para ser más consciente de lo que te rodea, de lo que comes, oyes, ves, sientes y piensas.*

P. *En una ocasión hice un retiro de meditación, y nos tenían aislados, en silencio, sin poder hablar con nadie.*

R. *Esa es otra diferencia con las prácticas orientales, aunque estas también son muy interesantes, pues desarrollas la concentración y calma mental, al centrarte en la observación de la respiración y de las sensaciones.*

P. *Sí, la verdad es que fue muy duro, pero cuando volví mi mente estaba muy tranquila. Eso sí, el choque al llegar a la ciudad fue tremendo, aunque a los pocos días recuperaré la rutina habitual.*

R. *Un aspecto esencial de mindfulness es desarrollar tu práctica diaria sin salir de tu ambiente familiar y laboral.*

P. *Pero yo tengo muchas cosas que hacer y no encuentro tiempo para meditar.*

R. *Si te dijeran que sacaras media hora todos los días para obtener algo muy valioso, ¿no te lo plantearías?*

P. *¿Cómo de valioso?*

R. *Como recibir un cheque diario que te ayude a vivir.*

P. *Por supuesto, ¿adónde hay que ir?*

R. *Pues algo tan valioso como eso lo puedes obtener sin*

salir de casa y dedicándole menos de una hora al día.

P. Yo en casa suelo estar muy ocupado y, si tengo tiempo libre, me gusta leer algún libro o el periódico, conectarme a internet, ver la tele, escuchar música o la radio; también, tengo que limpiar y cocinar, hablar por teléfono...

R. *Sí, la verdad es que lo tienes difícil. Entonces, ¿solo te interesa la meditación en un aspecto intelectual? Ya que ahora estás leyendo este libro sobre mindfulness.*

P. Sí, la lectura es un hábito muy bueno que no quiero perder. En cambio, la tele ya apenas la pongo, solo para ver documentales o alguna buena película.

R. *Eso está muy bien. Pero, ¿también sacarás tiempo para tu higiene corporal?*

P. Por supuesto, eso forma parte de mi vida diaria. Aunque de pequeño me costó bastante habituarme a algunas cosas como limpiarme los dientes todos los días.

R. *Pues igual que tienes unos hábitos de higiene corporal, ahora comienzas a crearte hábitos de higiene mental.*

P. ¿Qué puedo hacer?

R. *En principio, aceptar que la mente tiende a la dispersión por su propia naturaleza.*

P. Lo tengo asumido, igual que le pasa a mucha gente.

R. *Pero no vamos a resignarnos porque eso le pase a la mayoría. Por ejemplo, si tienes un hijo que es inteligente y listo, pero tiene problemas de atención y no saca las mejores notas, no te resignas porque hay otros que también suspenden, sino que tratas de ayudarlo. A veces, ese déficit de atención en los niños puede venir de la multitud de estímulos que encuentra en casa.*

P. ¿Quieres decir que la dispersión y el estrés también se heredan?

R. *Más bien, que repetimos las pautas de comportamiento habituales en nuestro entorno.*

P. ¿Quién puede meditar?

R. *Todos podemos meditar, pero depende de la necesidad y la motivación de cada uno.*

P. ¿También los niños?

R. *Por supuesto. Tengo varias amigas que son maestras y que todos los días practican un poquito de meditación con sus alumnos.*

P. ¿Cómo lo hacen?

R. *Cuando están en clase y ven que les puede venir bien a los niños, les sugieren practicar el "minuto mágico".*

P. ¿Minuto mágico?

R. *Sí, durante un minuto detienen la actividad que estaban realizando y los que quieren, incluida la maestra, se sientan bien con la espalda erguida, cierran los ojos, comprobando que no hay tensión en los hombros, ni en la cara, ni en las manos y, durante ese minuto, tratan de percibir su respiración sin alterarla, solo sentirla. Después del minuto retoman otra vez la clase. Otros días, para variar, en lugar de observar la respiración, se centran en las sensaciones en las palmas de las manos.*

P. ¿Se tienen que sentar en el suelo con un cojín?

R. *No es necesario cambiar de sitio, ni hacer nada especial. En el mismo pupitre o silla donde están tomando la clase.*

P. ¿Se centran los niños con el minuto mágico?

R. *Si hay cierto alboroto en la clase, después de ese minuto el ambiente se calma, la atención se centra y mejora muchísimo el rendimiento escolar.*

P. ¿Y se lo impone todos los días?

R. *¿Imponer? ¡Qué va!, en muchas ocasiones son los niños los que lo piden.*

2

Primeros Pasos

P. Creo que hay bastantes razones para que aprenda a *meditar*. ¿Por dónde empiezo?

R. *Seguro que hay un lugar en tu casa más tranquilo que el resto.*

P. Eso es bastante difícil, pues mi casa es pequeña y casi siempre hay algo de ruido.

R. *Quizás, un rincón de tu habitación o en otra sala.*

P. ¿Qué más necesito?

R. *Solo dedicarle tiempo*

P. De acuerdo, ¿pero me tendré que comprar una alfombra y un cojín?

R. *Como quieras, aunque también te puedes sentar en cualquier silla que tengas en casa.*

P. ¿Cuánto tiempo me siento?

R. *Puedes empezar con unos diez minutos al día.*

P. ¿A qué hora me pongo?

R. *Si te es posible, por la mañana temprano. A esa hora, tanto nuestra mente como el mundo exterior suelen estar*

tranquilos. Si no es posible por la mañana, inténtalo a última hora del día, por la noche, antes de acostarte. Y si tampoco te viene bien, pues sueles estar muy ocupado, lo puedes intentar en algún otro momento del día.

P. ¿Y qué va a pasar?

R. *Mejor Pruébalo tú mismo y luego me cuentas.*

P. Creo que no voy a encontrar tiempo para esas cosas.

R. *Es solo unos minutos.*

P. ¿Podría empezar solo durante un minuto nada más?

R. *De acuerdo. Ponte cómodo en la silla y endereza un poquito la espalda.*

P. A ver, voy a intentarlo, ¿no me tengo que sentar en el suelo con las piernas cruzadas?

R. *No es necesario.*

P. ¿Tenemos que quemar incienso, juntar los dedos o cruzar las piernas?

R. *Tampoco es necesario.*

P. ¿Ni siquiera hay que cantar OM o algo parecido?

R. *Ni siquiera.*

P. Pues así pierde todo el exotismo.

R. *Sí, igual que ducharse, limpiarse los dientes o pasar la aspiradora. Quizás la primera vez te resultó exótico, pero luego la higiene personal o doméstica acaba formando parte de tu vida diaria.*

P. Es verdad, recuerdo que cuando a mi hija le explicamos cómo limpiarse los dientes, le resultó divertido. Cuando le dijimos que había que hacerlo todos los días, nos miró con sorpresa y preguntó con cara de resignación: ¿Todos los días del resto de mi vida?

R. *Pues igual ahora.*

P. ¿Me estás diciendo que tendré que sentarme a *meditar* todos los días del resto de mi vida?

R. *Antes de que dejes de leer y cierres el libro de golpe, te diré que a las pocas semanas la mayoría de los niños encuentran placentero y útil limpiarse los dientes al menos una vez al día.*

P. No me veo sentándome a *meditar* en silencio una vez al día.

R. *Bueno, relájate y comienza por un minuto, que es lo que te habías propuesto hace un rato.*

P. Está bien, ¿qué más?

R. *Cierra los ojos y relaja los hombros y la cara. Percibe unas cuantas respiraciones tratando de no alterar su ritmo, solo observarlo.*

P. ¿Así?

R. *También puedes relajar la mandíbula y aflojar las manos. No es un avión que vaya a aterrizar. Solo es tu mente la que va a dejar de volar e intentar centrarse unos segundos para percibir o sentir la respiración.*

P. ¿Respiro profundamente?

R. *En principio, no cambies nada de lo que sucede en este momento. Aunque, si notas que te puede venir bien alguna respiración profunda, lo puedes hacer. Luego, tra-*

ta de no alterar tu respiración. Solo intenta sentirla.

P. Vale, ya la siento, ¿únicamente hay que hacer esto?

R. *De momento, solo es el principio. Hasta el Camino de Santiago comienza con los primeros pasos que se dan el primer día. Ahora, trata de mantenerte quieto y con la mente enfocada en observar tu respiración, sin modificarla.*

P. Parece sencillo.

R. *Fácil o no, lo importante es ponerse y practicarlo. Es solo un minuto.*

Un minuto después...

P. Vaya. Ha estado genial. Parece mentira que algo tan simple tenga efectos tan positivos.

R. *Muy bien. Has estado un minuto, con los ojos cerrados y tratando de observar la respiración.*

P. Lo que es observar la respiración han sido unos segundos. Luego, me he acordado de una cosa que hice ayer, y después me ha llegado cierta prisa porque he quedado para salir.

R. *Si solo has tenido dos pensamientos y una emoción en un minuto, y además los recuerdas, no está nada mal.*

P. Pero se supone que tenía que estar atento solo a la respiración.

R. *Lo importante es parar un momento la rutina diaria, sentarte en silencio aunque sea solamente un minuto y enfocar la atención. Ya es un primer paso, sentir tu cuerpo y escuchar cómo funciona tu mente.*

P. Lo que sí noto es que ahora me siento mejor, con la mente más quieta. La ansiedad que percibí antes se ha diluido bastante.

R. *La mente es muy agradecida. Le prestas atención un momento y se calma casi de forma inmediata.*

P. Dejar que pase un minuto parece fácil; pero, con la de cosas que tengo que hacer, sentía al principio que estaba perdiendo el tiempo.

R. *La inercia de la mente es muy fuerte, y la tenemos entrenada para la acción. A menudo necesitamos sentir que no perdemos el tiempo y, aunque estemos tirados en el sofá, tenemos el ordenador o el móvil con nosotros.*

P. Cuando llevaba cuatro o cinco respiraciones me he distraído porque tengo un asunto que me preocupa, pero luego he vuelto a observar la respiración.

R. *¿Hasta el final?*

P. Bueno, no; porque me he acordado de algo que me pasó hace tiempo. He de reconocer que tenía un poquito de ansiedad porque pasara el tiempo.

R. *Para ser un minuto ha resultado interesante.*

P. En algún momento he percibido los latidos del corazón, ¿es normal?

R. *Sí, hay personas a las que les resulta fácil sentirlos. O era porque estabas algo nervioso y el corazón latía con más fuerza. Cualquier objeto corporal nos vale para centrar la atención.*

P. ¿Y no vale observar la mente?

R. *Eso más adelante. No conviene empezar la casa por el tejado. Además, el cuerpo siempre está en el presente.*

En cambio, la mente nunca se sabe: a veces está ausente, otras veces ha salido de viaje...

P. Pero, aun así, he de reconocer que me noto más sereno, más centrado. Entonces, ¿esto que he hecho se puede llamar *meditar*?

R. *Ha sido más bien una pequeña práctica de concentración, dirigida a estar consciente de lo que ocurre en un punto o zona de tu cuerpo como es la respiración, sin alterarla, simplemente observándola con atención.*

P. ¿Qué otras zonas del cuerpo pueden ser objeto de la atención?

R. *Cualquiera. Prueba a sentirlas. Si te parece, vuelve a cerrar los ojos y escucha a tu cuerpo.*

P. Si en lugar de observar el cuerpo o la respiración me concentro en visualizar una luz, ¿estoy meditando?

R. *Cualquier técnica de visualización es interesante, porque también calma la mente y desarrolla la concentración. Pero al concentrarte en algo, ya sea real o imaginario, te cierras a todo lo demás que surge en el momento presente tanto de tu interior como de tu entorno. Por ello, esas técnicas pertenecen más al desarrollo de la concentración. También son más difíciles de aplicar en tu vida diaria. Imagínate que estás cruzando la calle o estás comiendo con la familia y solo te concentras en visualizar una luz...*

P. Mejor cruzo la calle con todos los sentidos abiertos para no morir en el intento.

R. *Si tu atención se centra en un punto concreto o una zona definida, eso se llama concentración. En la meditación mindfulness o de plena consciencia necesitamos cierta capacidad de concentración, pero al meditar no nos*

ceñimos solo a un objeto determinado. En la meditación nos abrimos a todo lo que se percibe a través de los cinco sentidos y la mente, aunque manteniendo un centro de referencia.

P. ¿Cuál es ese centro de referencia?

R. *Suele ser la respiración y desde esa percepción observamos todo lo que sucede y que nos llega a través de los cinco sentidos y la mente.*

P. ¿Cómo puedo mejorar mi atención?

R. *Hay varias características de la atención plena que se tratan de cultivar.*

P. ¿Como quien cultiva un huerto?

R. *Más o menos. Si tienes un trozo de tierra es cuestión de ponerse a trabajar para poder recoger algún fruto.*

P. Pero hay personas que parece que no lo necesitan.

R. *También hay terrenos más fértiles, con climas suaves, y otros, en cambio, son pedregosos y secos.*

P. Puede ser como aprender un idioma. Hay personas que lo aprenden enseguida y a otros nos cuesta mucho.

R. *Hay variedad de símiles. Se dice que, igual que vamos al gimnasio para entrenar y desarrollar nuestro cuerpo, también nos sentamos a meditar para entrenar nuestra mente y desarrollar su potencial de consciencia.*

En todos los casos, con el huerto que comenzamos a cultivar, el idioma que queremos aprender o los músculos que tratamos de fortalecer, hay que tener una motivación inicial. Además, si esta se mantiene, hay que hacer un trabajo diario para preparar el terreno, sembrar, regar, quitar las malas hierbas, etc.

Al día siguiente....

Hoy vamos a repetir la sesión de ayer, de un minuto, y después le podemos añadir otro minuto más para ver si sientes alguna sensación en tu cuerpo.

P. Prefiero que haya novedades y no tener que repetir.

R. *Claro, como cuando pones la tele y siempre hay una noticia o un anuncio diferente cada pocos segundos.*

P. Parece que la mente necesita estímulos nuevos constantemente.

R. *Sin embargo, la clave del aprendizaje es la repetición.*

P. Está bien, me siento en el mismo lugar de ayer, con la espalda erguida, relajo mis manos y mi cara, y observo el ritmo de mi respiración durante un minuto.

Un minuto después...

R. *A continuación, trata de sentir tu cuerpo respirando.*

P. No siento nada.

R. *Estás sentado, ¿no sientes la presión del cojín en las nalgas?*

P. Sí, claro.

R. *En las palmas de las manos, ¿notas alguna sensación?*

P. Tal vez, como siempre.

R. *Si hay duda, levanta una mano y ponla delante de ti como si te miraras la palma. Cierra los ojos. ¿Notas alguna sensación de energía delante de ti?*

P. Sí, hay una sensación de calor y vibración.

R. *Baja la mano para que no te canses. ¿Puedes seguir dirigiendo hacia ella tu atención y sentirla durante un momento?*

P. ¿Solo en una mano?

R. *Prueba a sentir las dos.*

P. ¿Simplemente sentirlas?

R. *Si fuera posible, acumula consciencia. Es decir, antes has notado la respiración, luego has pasado a sentir las palmas de las manos. Intenta ahora percibir esos tres puntos a la vez.*

P. Esto se complica.

R. *Si ves que te va a dar un síncope, déjalo. Mejor paso a paso.*

Dos minutos después...

P. Vaya. Ha estado genial. Parece mentira que algo tan simple tenga efectos tan positivos. Y, además, es gratis.

R. *Por eso no lo anuncian en la tele.*

P. ¿Es normal que me distraiga tanto?

R. *Sí, no te preocupes. La propia naturaleza de la mente es ir y venir. Es como un radar que desde que nos despertamos está dando vueltas a todo lo que tenemos pendiente de resolver, sea cercano o lejano en el tiempo. Una parte esencial de la meditación es ese juego atención y distracción en el que nos movemos.*

P. Pero, si me distraigo, estoy pensando, y me has dicho que *meditar* no es pensar.

R. *En efecto, a veces la dispersión puede durar unos segundos o minutos. Cuando eres consciente de que te has alejado de tu objeto de atención (la respiración) vuelves a traer tu consciencia, amablemente y sin reproches, a esa zona en la que estabas centrado. Con paciencia nos vamos entrenando para desarrollar esa capacidad potencial que tenemos para estar en el presente.*

P. ¿Como si fuera un músculo?

R. *Exacto. Por ello necesitamos paciencia, constancia y determinación. Desarrollar la atención es clave en la práctica de la meditación, así como llegar a la experiencia directa entre la consciencia que observa y el objeto observado.*

P. ¿Puedo dedicarle un fin de semana?

R. *Ayer no tenías tiempo ni para un minuto y hoy quieres estar un fin de semana. Es preferible dedicarle unos minutos cada día y que se convierta en un hábito cotidiano que acabe formando parte de tu higiene mental. La meditación es como el alimento, lo sano no es darte un atracón de comida, por muy buena que sea, sino sentarte a comer todos los días y, si es posible, a la misma hora.*

P. ¿Qué es el objeto de atención?

R. *Cuando te sientas a meditar en silencio, durante la práctica formal, debe haber un objeto base, también llamado "objeto casa" (que suele ser la respiración); y luego los que llamamos objetos secundarios, que incluyen todo lo que llega a la consciencia.*

P. ¿Secundarios?

R. *Aunque se denominan así no son menos importantes.*

De hecho, es todo lo que sucede en nuestra vida, incluyendo pensamientos, emociones, sonidos...

P. En la *meditación*, ¿observo todo?

R. *La meditación no es centrarse exclusivamente en el objeto base (eso sería concentración), sino que la atención en la respiración ancla la consciencia en el presente y nos centra. Desde esa percepción te abres a todo lo que surge en el momento presente.*

P. Pero la mente se me va a los recuerdos, proyectos, miedos, etc.

R. *Después de ese momento de dispersión te das cuenta de que la mente se fue y, amablemente, sin reproches, la vuelves a traer al objeto base. En la práctica de la meditación englobamos la atención y la distracción como las dos caras de la misma moneda.*

P. ¿Por qué se llama también objeto casa?

R. *Así como regresamos siempre a nuestra casa después de hacer las actividades –uno va al trabajo, al supermercado, pero siempre regresa a su casa– de la misma manera, volvemos a la respiración después de observar los objetos secundarios.*

P. Ese proceso de atención/distracción, ¿cómo sucede?

R. *En cada momento de nuestra vida estamos eligiendo entre dirigir el foco de nuestra consciencia en una dirección o en otra.*

P. Vaya, y yo sin enterarme...

R. *Habitualmente, lo hacemos de forma automática, casi inconsciente. A cada instante tenemos un montón de estímulos a los que atender, es la riqueza de la vida.*

P. ¿Por ejemplo?

R. *Ahora mismo, estás leyendo este libro. Sin salir del sentido de la vista puedes elegir entre seguir leyendo o mirar hacia algo que también sucede en tu campo visual. O puede haber diferentes sonidos que llamen tu atención, o un picor en la piel... Aunque estés muy absorto en la lectura te puede venir un recuerdo con o sin causa aparente. Toda esa información y todos esos estímulos quieren que los atiendas.*

P. Qué estrés, ¿no?

R. *Incluso, aunque te hayas ido a una cabaña en medio de un bosque o estés en el trabajo puedes tener multitud de pensamientos agolpándose en tu mente.*

P. Podía existir un interruptor que nos ayudara a apagar y encender libremente la vocécita en la cabeza o el ruido mental.

R. *De momento, no existe. Tal vez, la meditación nos ayude en ese sentido. Por un lado, nos hacemos conscientes de esos estímulos y, por otro lado, desarrollamos la capacidad de elegir libremente.*

P. Esto último me gusta. Entrenar mi mente para aumentar mi capacidad de ser libre.

R. *Libertad de elegir en cada momento a dónde dirijo mi consciencia. Pasar del pensamiento involuntario y continuo al pensamiento voluntario y puntual, solo cuando lo necesito. Así, crece mi capacidad de escuchar a los demás, de sentir la naturaleza o de disfrutar del silencio.*

P. Por eso, hay cada vez más empresas que hacen cursos de *mindfulness* para sus empleados.

R. *En este caso, más que la felicidad de la plena consciencia se busca la mayor productividad en lo que haces*

durante el tiempo que estás en la oficina.

P. También te has referido a la práctica formal.

R. *Se dice que hay dos tipos de meditación, la formal y la informal. La primera, es sentarnos en silencio en un lugar tranquilo durante un espacio de tiempo y, si es posible, todos los días, mañana y/o tarde. Es decir, es el tiempo y el espacio que dedicas exclusivamente a las prácticas de meditación, introspección y atención plena.*

P. ¿Y la práctica informal?

R. *La segunda, la práctica informal, se refiere a tratar de mantener esa actitud de observación y plena consciencia a lo largo del día, en cualquier circunstancia.*

P. ¿Cuál es más importante?

R. *Las dos lo son, pero la meditación informal está sostenida por la práctica regular de la meditación formal. Es decir, si entrenamos nuestra mente durante la práctica formal cotidiana de sentarnos en silencio, desarrollando la atención a lo que surge desde nuestro centro, es probable que luego, en la vida diaria, te resulte menos difícil volver a la consciencia y no perderte o ser arrastrado por los continuos estímulos e información que nos llegan a través de las seis puertas sensoriales.*

P. ¿Seis qué?

R. *Se denominan puertas sensoriales a los cinco sentidos y la mente. A nuestra consciencia llega, continuamente, información a partir de los sentidos. Por la vista, si tienes los ojos abiertos, percibes multitud de formas y colores. Por el oído, si prestas atención, descubres sonidos, ya sean cercanos o lejanos, débiles o fuertes. Incluso cuando todo está silencioso puedes percibir esa sutil vibración que para algunos es el sonido del silencio. Por el tacto,*

también hay sensaciones más densas, como la que se produce en la planta del pie al caminar o más sutiles si atiendes a las palmas de tus manos. Y también por el gusto y por el olfato.

P. ¿Es también la mente una puerta sensorial?

R. *Por ella recibimos continuamente estímulos e información con los pensamientos, las emociones, los recuerdos, y un largo etcétera.*

P. ¿Conviene sentarse a meditar todos los días?

R. *Para muchas personas la higiene mental es ya una necesidad, al igual que para todos (o casi) lo es la higiene corporal. Pero eso depende del nivel de motivación de cada uno. En el capítulo sobre el estrés se dan suficientes argumentos para valorar la meditación como una práctica diaria, ya que está suficientemente documentado que un porcentaje muy alto de las enfermedades actuales tienen relación con el estilo de vida estresante que llevan la mayoría de las personas. Además de ser la causa de accidentes, ya sean domésticos o de tráfico.*

P. Si nuestras vidas están determinadas por nuestros hábitos, ¿podemos cambiarlos?

R. *Por supuesto que podemos. La meditación formal de plena consciencia es la práctica usada para modificar los condicionamientos de la mente.*

P. ¿Qué puede llevar a una persona a querer modificar sus hábitos?

R. *En principio, el deseo de superación y de sentir que la vida es un proceso de evolución. Sin embargo, el ser humano es muy conservador y si no existiera algo como el sufrimiento es probable que no saliéramos nunca de los hábitos adquiridos.*

P. Todavía estaríamos en la Edad de Piedra. ¿Esos condicionamientos hacen que estemos la mayor parte del día enfrascados en diálogos mentales muchas veces repetitivos o que necesitemos estar siempre ocupados?

R. *Si, esos es lo que les pasa a las personas hiperactivas que no pueden soportar estar unos minutos quietas. Alguien dijo que la vida pasa a nuestro lado mientras estamos ocupados haciendo planes.*

P. Cuando me siento a *meditar*, el parloteo mental a veces se ralentiza, pero otras veces no, ¿qué puedo hacer?

R. *Por un lado tienes que perseverar y mantener tu práctica, aunque solo sean diez minutos diarios. Pero al principio también puede ser de gran ayuda la práctica de la atención en la respiración con cuenta.*

P. ¿En qué consiste?

R. *Es muy sencilla. Trata de seguir tu respiración desde que comienza hasta que acaba, intentando no controlar ni cambiar su ritmo. Comienza a contar respiraciones del 1 al 5 y después hacia atrás hasta llegar a 1. En la siguiente ronda, igual pero hasta 6 y luego la cuenta atrás hasta 1. En la ronda siguiente lo mismo pero hasta 7, y así hasta llegar a 10.*

P. ¿Y si me despisto?

R. *Cuando seas consciente de que te has despistado vuelves a comenzar a contar desde la primera ronda.*

3

Mindfulness - Plena Consciencia

P. ¿Cuáles son los principales objetivos de *mindfulness*?

R. *Con la práctica de la plena consciencia aumentamos nuestro nivel de atención para observar todo lo que sucede en el momento presente. Es decir, se trata de crecer en atención de forma que seamos más conscientes de cada instante de nuestra vida.*

P. ¿Cómo es posible?

R. *Comenzamos centrando la atención en un objeto, que suele ser la respiración. Tratamos de mantener la consciencia en ella, pero no nos cerramos a todos los demás que surgen en el presente y que recibimos a través de los cinco sentidos y la mente.*

P. ¿No los bloqueo?

R. *En absoluto. Desde el foco de atención en la respiración intentas observar todos los demás fenómenos, sin apegarte a ninguno de ellos.*

P. Si me apego a alguno, ¿qué pasa?

R. *Si te apegas, por ejemplo, a un pensamiento dejas de prestar atención al resto de lo que sucede en tu vida.*

P. ¿Es como cuando hablo con mi madre y de pronto noto

que se le ha ido "el santo al cielo", como ella dice, y tengo que repetir lo que estaba diciendo porque no se ha enterado?

R. *En efecto, es una pena pero así es, y a todos nos ha pasado alguna vez. Quizás, con los años suele ocurrir más si no se revierte el proceso. En la meditación nos entrenamos para permanecer en nuestro centro y a la vez observamos el resto de estímulos e información que recibimos constantemente. Se suele representar la atención en la respiración como el punto central y la atención periférica es el círculo alrededor.*

P. No es nada fácil.

R. *Buscamos el equilibrio entre la atención constante a un proceso fijo e interno como es la respiración/sensaciones y un proceso cambiante que se actualiza continuamente fuera y dentro de nosotros.*

P. ¿Cómo se actualiza?

R. *No ha habido en nuestras vidas un solo momento en que hayamos recibido la misma información a través de nuestros sentidos. Incluso un bebé en su cuna, mirando el rostro de su madre, recibe impresiones constantes de los gestos, las palabras u otros sonidos, sentimientos, sensaciones en la piel, etc. La vida es una actualización constante que para el niño puede ser fácil de captar porque para él todo es nuevo.*

P. ¿Eso sería la mente de principiante?

R. *Poder observar lo que experimentas como si fuera la primera vez. Si la atención se centra en el presente, la mente no actúa condicionada. Pero si lo ya aprendido se impone, el condicionamiento de nuestra mente es cada vez mayor. Con la meditación intentamos estar presentes en el aquí y ahora, desconectando el "piloto automático" para descubrir lo que la vida nos trae a cada instante.*

P. ¿Rechazo el pensamiento?

R. *De ningún modo. El pensamiento es una herramienta fantástica. Busca un término medio, ni lo rechaces, ni te identifiques con él como si fuera real y una verdad absoluta. A menudo, nuestra mente condicionada tamiza la realidad. En la medida en que nos identifiquemos menos con los pensamientos seremos más libres y no los impondremos ni a los demás, ni a nosotros mismos.*

El pensamiento/intelecto es como un sabio consejero al que escuchamos atentamente cuando necesitamos conocer su opinión. Pero si el consejero no parara de hablarte e interpretara todo lo que vives, sientes o haces, acabaría siendo un intermediario entre la vida y tú.

P. Ya veo. Si el bebé se pusiera a discurrir sobre lo que hizo ayer o lo que va a hacer mañana, no recibiría los estímulos e información que capta constantemente. Ni aprendería a hablar la lengua materna tan pronto.

R. *En una persona mayor es más complicado mantener esa presencia en el momento presente si no ha desarrollado la capacidad de soltar, de no apegarse a los contenidos mentales. Eso exige aceptación de lo que sucede y ver los pensamientos y las emociones como lo que son: fenómenos transitorios que aparecen y desaparecen.*

Si no aceptamos lo que nos sucedió en el pasado, seguiremos rumiándolo hasta que acabemos de digerirlo. En la meditación tratamos de observar todo lo que llega a la consciencia desde nuestro centro e intentamos que no nos arrastre, ni aferrarnos a ello.

P. ¿Cómo consigo que no me arrastren los pensamientos/emociones?

R. *Si estás sentado meditando, tratas de mantener tu foco de atención en la respiración/sensaciones y desde ahí percibir todo lo demás que surge. Pero, de vez en cuando, comprobas que te distraes. Atención y distracción.*

En la meditación, aceptas lo que hay, que a veces es plena consciencia, pero otras veces son recuerdos, proyectos o emociones. Lo aceptas, lo observas sin juicios, lo sueltas y tranquilamente vuelves a tu centro de atención.

P. Con la *meditación* estoy descubriendo que me paso la vida enjuiciando, ya sea a mí mismo o a los demás.

R. *Ya es un primer paso, descubrir lo que sucede y que antes pasaba desapercibido y se iba al subconsciente. Eso también te ayuda a no identificarte tanto con el pensamiento. Es algo que está ahí, y en otros momentos, durante la práctica, puedes descubrir matices y detalles nuevos que antes no habías visto. Te sientes explorador de ti mismo. Ahora, observas los juicios cuando aparecen y tratas de no identificarte con ellos. No los rechazas, los aceptas, pero compruebas que es algo pasajero, impermanente, que no forma parte de ti.*

P. ¿Aceptación de todo?

R. *Apertura y aceptación incluso de las experiencias desagradables. Puede ser un recuerdo pasado que en otras ocasiones tapabas de muchas formas. Cuando lo recibías no lo dejabas entrar en casa y ponías la tele, bebías o fumabas. ¡Oh! He notado tristeza, es una sensación desagradable, me tomaré algo. En la meditación lo recibes, lo observas sin enredarte con ello, como un testigo que está presente en su centro y observa lo que surge, agradable o desagradable.*

P. ¿Y si me he enredado o me ha arrastrado?

R. *En el momento en que vuelves a ser consciente de que te habías ido a otro tiempo y lugar diferentes a los del momento presente; en ese instante, vuelves a tu centro. Este punto es esencial. Vuelves la consciencia a tu centro, una y otra vez; todos los días las veces que hagan falta: consciencia de la respiración o de las sensa-*

ciones sutiles. Como un explorador siempre atento. Puede estar en la selva (urbana) o en el jardín de su casa. Puede aparecer un tigre (interior) o un michino cariñoso. No te dejas arrastrar por las circunstancias. Como decía Ortega y Gasset "yo soy yo y mis circunstancias", por este orden. Consciencia en ambos. Estar presente.

Luego, observas la reacción que ha habido en tu mente ya sea de juicio, rechazo o frustración. Si es así, percibe la frustración en sí misma dejando espacio entre tú y ella para no volver a ser arrastrado. Sobre todo, trata de no perder tu centro, y si lo pierdes vuelve a él, una y otra vez. Tu respiración/sensaciones siempre están ahí para acogerte. Recuerda, el objeto casa al que retorna tu atención en cualquier momento.

P. Habitualmente, el pensamiento me acaba envolviendo.

R. *Con la práctica habitual de la meditación vas potenciando esa capacidad para seguir en tu centro pero sin luchar con lo que te saca de la atención. Es una actitud tranquila del tipo "haciendo nada", que no entra en la pelea sino que mantiene el equilibrio entre el interés y la curiosidad por lo que nos trae la vida a cada instante, con aceptación y desapego; pero sin aferrarte a los contenidos de tu mente.*

P. ¿Es bueno compartir los problemas y los miedos?

R. *Nuestro miedo e inseguridad se alimentan del discurso mental repetitivo de un futuro predecible. Expresarlo y compartirlo puede ser liberador pero también es necesario "soltarlo", que es lo contrario a "aferrarnos" a esos contenidos mentales como nuestra identidad.*

P. A veces, cuando estoy meditando, tiendo a hacer respiraciones profundas. Me resulta difícil observar la respiración y no cambiarla.

R. *Ese condicionamiento suele ocurrir también en la vida*

diaria. Oímos o vemos algo y queremos intervenir.

P. Tengo un amigo que dice que siempre se "mete en todos los charcos", que le resulta difícil no intervenir.

R. *Muchas veces en la vida hay que intervenir y ayudar. El problema es si te metes en un charco sin el calzado adecuado. Es decir, que nuestras actuaciones en la relación con los demás no sea una reacción inmediata e inconsciente.*

P. Toda reacción lo es.

R. *Exacto. En cambio una respuesta sosegada, serena y sin juicios lleva su tiempo. Con la respiración te puede pasar lo mismo. A veces, viene bien tomar una respiración profunda; pero en la meditación tratamos de observar todos los procesos que surgen sin alterarlos, entre-
nando nuestra capacidad de ser testigo ecuánime.*

Si aun así te sigue costando observar la respiración, puedes cambiar de objeto base y centrarte en alguna zona del cuerpo donde las sensaciones sutiles sean más fáciles de percibir, como las palmas de las manos.

Ya veremos más adelante que en la meditación caminando el objeto base no es la respiración sino que suele ser las plantas de los pies.

P. ¿Qué se entiende por estar presente?

R. *Estar consciente de lo que ocurre en cada momento sin ser absorbido por los contenidos mentales.*

P. Si se supone que no tengo que aferrarme a mis recuerdos o emociones, entonces no soy nada.

R. *Eres consciencia viva que tiene memoria pero que no se mantiene apegado a ella. Observa y suelta para seguir observando. En un momento dado puedes rememorar algo que necesitas en tu vida, como quien abre un cajón*

o busca un archivo en el ordenador, pero luego vuelves a la plena consciencia del momento presente. No te quedas dentro del baúl de los recuerdos dándole vueltas a lo que fue y ya no es.

P. Soltar, dejar ir. Es fácil decirlo.

R. *Tienes razón. No es nada fácil ver los recuerdos de forma ecuánime, sin la carga emotiva que supuso en su momento. Si nos identificamos con las piedras que hemos ido acumulando en los bolsillos de nuestra memoria acabamos llevando un peso cada vez mayor que nos va a dificultar seguir caminando. Y si, algunas veces, además queremos volar, entonces tenemos que aprender a soltar y practicar el desapego.*

P. Soltar el pasado no se consigue solo con proponérselo.

R. *En la meditación, cuando observamos que llega algún recuerdo o emoción no lo rechazamos, lo invitamos a entrar para contemplarlo con otros ojos: los ojos de la atención plena. Esto nos permite ver aquel trauma de la infancia o adolescencia y mantenernos ecuánimes sin morir de nuevo en el intento.*

P. No solo en nuestros primeros años. Los palos nos llegan cuando menos te lo esperas.

R. *Parece que solo hay dos formas de emanciparnos de las emociones negativas.*

P. ¿Cuáles son?

R. *Una es el paso del tiempo, que todo lo borra o, al menos, lo diluye.*

P. ¿Por qué lo borra?

R. *Porque ya el recuerdo/emoción es visto en perspec-*

tiva. El tiempo cronológico, con el paso de los años, crea un espacio que nos ayuda a ver el drama personal de forma desapasionada y equilibrada.

P. ¿Y la otra?

R. *Tratamos de lograr esa visión en perspectiva que nos ayuda a crear espacio entre nosotros y el recuerdo/emoción sin tener que esperar el paso de los años.*

P. ¿Cómo?

R. *Con la práctica de la meditación desarrollas esa capacidad para seguir en tu centro mientras el cuerpo/mente sigue recibiendo información y estímulos. Creas espacio con todo lo que sucede. Así, puede que comiences a observar el dolor sin dejar que te atrape. Observarlo y experimentar que puedes emanciparte de él.*

P. ¿Vivir sin tiempo psicológico? No sufrir dolor cuando muere un ser querido parece que es olvidarlo enseguida.

R. *Cuando yo muera espero no ser la causa de sufrimiento y dolor para mis seres queridos. Es natural que pueda surgir tristeza o añoranza; pero que se vea como lo que es, una emoción transitoria y efímera, pues la vida sigue.*

P. ¿Ni un segundo para rememorar el tiempo pasado con la persona que se ha ido?

R. *Eres libre para rememorar experiencias pasadas cuando tú decidas. El sufrimiento surge si te quedas atrapado en la añoranza del tiempo pasado y no eres libre para volver al tiempo presente.*

P. ¿Es tan habitual el sufrimiento o la insatisfacción en la vida de una persona?

R. *Solemos padecer a lo largo de la vida sufrimiento psi-*

cológico como soledad no deseada, anhelar lo que no tenemos, temer perder lo que tenemos, frustración, miedo, desilusión, ira, etc. Se dice que vivir es tener que experimentar sufrimiento en algún momento, lo cual es una aseveración tan verdadera y obvia que no puede ser negada.

P. He leído que todo sufrimiento, incluido el psicológico, es causado por el deseo. Mi mayor deseo es vivir tranquilo, pero a veces estoy en mi casa y hay ruidos en la calle o de otros vecinos. ¿Debería no desearlo?

R. *Eso más que un deseo se puede considerar una necesidad. Igual que hay que cubrir las necesidades básicas de alimentar el cuerpo, cuidarlo y protegerlo. Lo cierto es que, a veces, las necesidades básicas no son cubiertas. Me gustaría vivir en una calle tranquila, pero hay ruido. Me gustaría vivir en un país estable y rico, pero hay inestabilidad y pobreza. Me gustaría tener una pareja fija y no lo consigo. Así que cuando queremos algo, pero somos incapaces de tenerlo, nos sentimos frustrados.*

P. ¿Es difícil ser feliz?

R. *Se define la felicidad como tener cubiertas todas nuestras necesidades tanto físicas como emocionales.*

P. No parece imposible. Pero ¿por qué somos infelices?

R. *Cuando esperamos que alguien cumpla con nuestras expectativas y no lo hace, nos sentimos decepcionados y defraudados. Cuando queremos gustar o atraer a otros y no lo conseguimos, nos sentimos heridos. Cuando queremos algo que está a nuestro alcance, ello nos lleva a menudo a la felicidad; pero enseguida perdemos interés y empezamos a querer otra cosa. Sencillamente, conseguir lo que quieres no garantiza la felicidad.*

P. Empiezo a distinguir entre deseos y necesidades.

R. *Más que empeñarte en conseguir cosas constantemente, trata de abrirte a la consciencia que eres. Aquieta tu mente, siente tu cuerpo y percibe esos espacios de silencio que ya existen en tu interior. Simplifica tu vida.*

P. ¿Lleva el deseo constante al sufrimiento psíquico?

R. *Conviene discernir entre lo que necesitamos realmente y lo que no es tan necesario. Si nuestras necesidades pueden ser cubiertas pero lo que deseamos no tiene fin –un pozo sin fondo–, el sufrimiento psíquico aparece tarde o temprano. Los deseos también forman parte de la vida y no tienen por qué ser eliminados. Simplemente conviene buscar el equilibrio entre tener y disfrutar. Después de todo, ¿cuál es el propósito de la vida? ¿Desear y poseer indefinidamente? O ¿estar felices y en paz?*

P. ¿Hay alguna prueba de que el sufrimiento puede ser superado y la felicidad alcanzada?

R. *La felicidad verdadera y la satisfacción son posibles. Cuando dejamos el deseo innecesario y aprendemos a vivir el momento presente, disfrutando las experiencias que la vida nos ofrece, percibiendo lo que surge a cada instante, entonces llegamos a ser libres y felices. Somos libres del sufrimiento psicológico cuando no nos resistimos o tratamos de evitar lo que la vida nos trae sino que le abrimos nuestra consciencia de una manera amable y espaciosa.*

P. ¿Tengo que resignarme si algo no me gusta?

R. *En absoluto, si puedes modificarlo lo intentas, pero no siempre es posible.*

P. ¿Si practico *meditación* puedo acabar dejando todo y queriendo vivir en un monasterio?

R. *No creo, aunque esa es una opción muy personal. No es necesario dejar tu vida actual, pues meditar no es aislarse del mundo sino ser plenamente consciente de lo que la vida nos trae. La meditación la puedes practicar intensamente en medio de tu vida cotidiana.*

P. La libertad de elegir ¿es poder decidir hacia dónde dirijo el foco de mi atención?

R. *En cada momento de nuestra vida, queramos o no, estamos decidiendo entre dos opciones: o estar en la percepción total, la única forma de vivir plenamente; o en la percepción parcial, que es estar en la mente (solo captando una parte de lo que recibe la consciencia).*

Si estamos de forma involuntaria y constante en el pensamiento nos perdemos gran parte de la realidad. Como cuando vamos por la calle con el "piloto automático" y sucede algo delante de nosotros pero no nos enteramos.

P. Sí, eso me pasa a menudo, que no me entero de lo que tengo delante.

R. *Con la práctica de la plena consciencia nos acercamos hacia una percepción completa de la realidad que acontece en cada instante dentro y fuera de nosotros. Recibimos los pensamientos que aparecen y también captamos las formas, los sonidos, los colores y las sensaciones. Por supuesto, no somos un Ferrari que pasa de 0 a 100 en unos segundos pero, al menos, nos entrenamos para no pasar de 100 a 0 en unos años.*

P. He convivido con una persona con Alzheimer y he sufrido ese proceso de deterioro.

R. *Las prácticas de plena consciencia nos ayudan a evitar el deterioro y también a recuperarnos. Así que no dejes pasar de nuevo el tren de la plena consciencia que está delante de tu puerta y que se llama meditación.*

P. Además de la meditación de un minuto que ya hice o la práctica de conteo, ¿cómo puedo seguir practicando?

R. *Si te apetece puedes intentar la atención centrada en la respiración.*

P. De acuerdo, ¿cómo se practica?

R. Para empezar es *importante que elijas un lugar tranquilo de la casa donde no seas molestado. Conviene apagar el móvil o silenciarlo. También, debes sentarte cómodamente en una silla o cojín con la espalda recta, tratando de mantener el resto del cuerpo relajado e inmóvil.*

Mientras estás sentado tranquilamente con los ojos cerrados, enfoca tu atención en los movimientos de inspiración y espiración de tu respiración. Lo puedes hacer prestando atención a la expansión y contracción del abdomen o a la entrada y salida del aire por los orificios nasales.

Probablemente, tendrás pensamientos entrando en tu mente y dispersando tu atención. Si eso sucede, lo aceptas, lo observas un instante y luego vuelves a la respiración. Inspiración, espiración. Pacientemente, centras la atención a la respiración, una y otra vez. En ningún momento reprimes tus pensamientos, o lo que surja, sino que los observas durante un instante y luego vuelves a la percepción del ritmo natural de tu respiración.

Si perseveras en la práctica notarás que, a veces, los pensamientos se debilitan y surgen espacios de silencio entre uno y otro. También, tu concentración se vuelve más sólida y aparecen momentos de una profunda quietud mental y paz interior. Si lo deseas, puedes seguir la práctica de atención plena en la respiración que encontrarás en:

dhammasati.org/meditaciones-guiadas/

P. ¿Cuánto tiempo debería *meditar*?

R. *Depende del tiempo del que dispongas. Si te es posible dedica al menos 30 minutos por la mañana y otros 30 minutos por la noche, antes de acostarte. Después de algunas semanas de meditación diaria y regular, quizás comiencen a notar que tu concentración mejora, estás más lúcido, y tienes momentos de paz y silencio interior.*

P. ¿Necesito un instructor que me enseñe *meditación*?

R. *No es absolutamente necesario un instructor, pero es útil la guía de alguien familiarizado con la meditación.*

P. Si no encuentro tiempo para meditar ¿qué puedo hacer?

R. *Siéntate a meditar y encontrarás tiempo para todo. Medita y tendrá más espacio para vivir lo que es esencial, para disfrutar y hacer bien lo que quieres hacer.*

P. He escuchado que la *meditación* hoy es usada ampliamente por psiquiatras y psicólogos. ¿Es verdad?

R. *Sí, lo es. Ahora se acepta que la meditación tiene un elevado efecto terapéutico y es utilizada por muchos profesionales de la salud mental como apoyo para inducir a la relajación, superar fobias y generar autoconciencia.*

P. Simplemente observar nuestro cuerpo y nuestra mente ¿es *meditar*?

R. *Observar, percibir, sentir, captar o explorar el cuerpo/mente. Cuando pasamos de la comprensión intelectual en la que estamos ahora, conversando o leyendo, a la práctica de la meditación comprobamos que nuestra atención muchas veces no está más que unos segundos centrada, pues enseguida se distrae. Pero ese proceso de atención/distracción también es meditación.*

P. Cuando me siento a *meditar*, ¿cómo empiezo?

R. *Tomamos consciencia del cuerpo. Procuramos que toda tensión desaparezca, en la cara, mandíbula, cuello, hombros y manos. La espalda erguida, pero sin rigidez, y los ojos cerrados. Tomamos contacto con la respiración notándola allí donde nos sea más fácil. Nos hacemos conscientes de los movimientos respiratorios, de cómo el aire entra y sale. Nos dejamos llevar por el ritmo tranquilo de la respiración. Sin cambiarla, ni alterarla. Sencillamente observándola cada vez que inspiramos, cada vez que espiramos y, si es posible, también conscientes de la pausa que hay al final de la inspiración y al final de la espiración.*

P. Cuando estoy sentado meditando trato de sentir el cuerpo y las sensaciones sutiles que surgen en él, pero al poco tiempo mi mente me trae pensamientos. ¿Debo seguir observando los pensamientos y todo lo que surja?

R. *En la meditación tratamos de ser conscientes de la actividad del cuerpo/mente. Pero solo una mente entrenada es capaz de percibir, momento a momento, todos los estímulos e información que llegan a través de lo que llamamos las seis puertas sensoriales.*

P. Entonces, ¿dejo de atender al objeto base y me centro solo en los pensamientos?

R. *Trata de no perder la percepción de tu objeto base que suele ser la respiración. La plena consciencia es como un edificio. Los cimientos están en la percepción de vida que hay en nosotros y que se expresa en la respiración/sensaciones. Por ejemplo, si concentras tu atención en sentir las palmas de las manos, notarás la sensación de vida en ellas.*

Luego, el primer piso de ese edificio es la percepción de los sonidos y sensaciones corporales más densas, como el picor o la rigidez muscular. En las plantas superiores

del edificio tenemos las emociones y los pensamientos. Así, al desarrollar la percepción total de lo que recibimos a cada instante vamos acumulando consciencia. Esa percepción total abarca todo el cuerpo/mente.

P. No tengo claro lo de sentir las manos.

R. *Si cierras los ojos y levantas una mano, seguro que la localizas. Si sabes dónde se encuentra es que la estás sintiendo.*

P. ¿Puedo abrirme a lo transitorio o no permanente sin perder la consciencia de lo interno?

R. *No es fácil pues la inercia de la mente es hacia la dispersión. Pero durante la meditación tratamos de abrirnos a la percepción de la periferia sin perder la consciencia en nuestro centro. Es decir, vamos acumulando consciencia. Por ejemplo, ahora puedes estar leyendo este libro y a la vez tener algo de autoconsciencia.*

P. Sigo percibiendo la respiración y comienzo a abrir mi atención a los sonidos.

R. *Eso es, primero a los sonidos externos más densos y más adelante a los sonidos externos más sutiles, o incluso alternando.*

P. ¿Y qué hago con mi ruido mental?

R. *De momento tener paciencia. Está ahí, lo aceptamos, pero si queremos llegar muy rápido al tejado puede que todo el edificio se desmorone por no haber cimentado la casa. Si tienes interés prueba a practicar la meditación de respiración y entorno que encontrarás en:*

dhammasati.org/meditaciones-guiadas/

P. Una vez hice un retiro de diez días donde nos tenían

los tres primeros concentrados solo en sentir la respiración y los días siguientes estuvimos recorriendo mentalmente el cuerpo, primero parte por parte y después haciendo barridos de la cabeza a los pies, y viceversa.

R. *¿Y qué tal fue?*

P. Me resultó duro pero conseguí un buen nivel de concentración y en algunos momentos bastante paz.

R. *Construiste unos cimientos sólidos para seguir ampliando la consciencia hacia toda actividad externa e interna. Son técnicas de "concentración amplia" que preparan para continuar con las técnicas de meditación de plena consciencia o atención abierta.*

P. Cuando volví a casa estaba eufórico por haberme superado. Fue un reto. Sin embargo, al volver a la ciudad el choque fue tremendo, me molestaba todo.

R. *Al salir de tu vida cotidiana y aislarte del mundo por un tiempo puedes, tal vez, conseguir quietud en ciertos momentos. Incluso también estás desarrollando la concentración; pero la meditación es algo más. La plena consciencia nos lleva a ampliar el foco de la atención a todo lo que es real y existe, sin rechazar nada, sea agradable o desagradable. En cambio, en la concentración cierras la mayoría de los sentidos para centrarte solo en alguno de ellos.*

P. Si la concentración es intensa, ¿está la mente centrada en un único objeto?

R. *La concentración se centra en un objeto, sea un punto o una zona. En cambio, en la meditación tenemos un objeto como base de atención y desde él nos abrimos a lo que llega a la consciencia tratando de percibir todo.*

P. ¿Pueden existir dos pensamientos a la vez?

R. *Cuando la concentración no se ha desarrollado, podemos creer que dos o más pensamientos existen al mismo tiempo. Pero lo que ocurre es que la mente pasa de uno a otro con mucha rapidez.*

P. *¿Cómo puedo no identificarme con mis pensamientos?*

R. *Con la práctica de la meditación tratamos de encontrar más momentos de quietud en nuestro quehacer diario que nos ayude a observar la mente y, tal vez, se llega a ralentizar su actividad. En esos momentos de paz interior dejamos de identificarnos con la mente y su casi constante parloteo. Conseguimos una perspectiva que nos lleva a no tomarla tan en serio y así nuestro sentido de identidad evoluciona hacia una mayor libertad. Ya no se ven los pensamientos y las emociones como el centro que condiciona nuestra vida, sino como una parte de nuestra experiencia vital.*

P. *A veces, cuando estoy meditando, me entra sueño.*

R. *En ese caso tienes varias opciones. Una, es dejar la meditación e irte a dormir. Si has tenido un día muy cargado y ya es tarde lo mejor es descansar. Otra opción es que pruebes a meditar con los ojos abiertos o incluso pases a la meditación caminando. También, puedes observar por qué se produce la somnolencia. Por ejemplo, después de comer no es el mejor momento para sentarse a meditar, pues el cuerpo está haciendo la digestión. Tienes otra opción, que es observar el sueño y cómo tu cuerpo/mente reacciona ante él.*

Como las circunstancias de tu vida varían, puedes optar libremente por una u otra estrategia, pero es importante explorar y descubrir por uno mismo.

P. *Hemos hablado de las sensaciones corporales sutiles y densas, ¿por qué diferenciarlas?*

R. *En la meditación es muy importante tener claro cuál*

es el objeto base donde centro mi atención y cuáles son los objetos llamados secundarios, que son transitorios porque surgen y desaparecen. Por ejemplo, la respiración suele ser el objeto base habitual y es una actividad permanente a lo largo de nuestra vida. En cambio, los pensamientos y emociones son fenómenos transitorios que surgen y desaparecen en nuestra consciencia.

P. Con la respiración y los pensamientos está claro, pero parece que hay sensaciones corporales que pertenecen al centro y sensaciones corporales que están en la periferia.

R. *Por ello hablamos de sensaciones sutiles y densas. Las primeras se observan como la respiración y las podemos utilizar como objeto base, nuestro centro. Son las sensaciones de vida que percibimos en nuestro interior. Antes te sugerí el experimento de sentir una mano. Esa sensación de vida que hay en ella te ayuda a localizar la mano con los ojos cerrados da igual donde la dirijas. Esa sensación sutil es permanente, pues la puedes sentir ahora y también la percibías cuando eras niño.*

P. Y ¿qué pasa con las sensaciones corporales densas?

R. *Son las sensaciones que aparecen y desaparecen, al igual que los pensamientos. Si vuelves a centrar tu atención en las manos, además de la sensación sutil de vida, pueden surgir otras que son transitorias como dolor o picor. Son sensaciones corporales no permanentes que se engloban dentro de los objetos llamados secundarios y que están en la periferia de nuestra consciencia.*

P. ¿Es importante en la *meditación* comenzar a explorar y conocer la variedad de sensaciones corporales que recibimos de nuestro cuerpo?

R. *Es esencial. Por ello animo a quien quiera profundizar en la práctica de mindfulness que trate de poner en práctica lo que se denomina el escaneo corporal y que puede*

seguir en: dhammasati.org/meditaciones-guiadas/

P. ¿Qué ocurre cuando surge dolor físico o molestias muy grandes durante la *meditación*?

R. *En principio, la actitud es la misma que con el dolor emocional. Se trata de no reaccionar inconscientemente. Parece que la tendencia instintiva a evitar el dolor o de resistirnos a él conduce a un mayor sufrimiento.*

P. Por ello se habla de las dos flechas.

R. *La primera flecha es el dolor real que aparece y la segunda flecha es el dolor imaginario que creo en mi mente como reacción al primero. Esto, por desgracia, es más habitual de lo que parece. Tengo un problema pero mi mayor sufrimiento ha venido de la reacción a él.*

P. ¿Por qué surge ese miedo?

R. *Porque temo que se repita el dolor ya experimentado anteriormente.*

P. Entonces, en lugar de reaccionar con temor ¿lo observo con ecuanimidad?

R. *Sabemos que las emociones se expresan en el cuerpo, además de surgir en la mente. Intenta observar la molestia o el dolor. No trates de que se vaya la tensión, no la reprimas, la aceptas para poder observarla y prueba a estar con lo que sientes de forma apacible.*

P. Pero, ¿y si continúa?

R. *Después de observar el dolor, sin identificarte con él, y percibirlo desde tu centro, puedes dejarle espacio en tu consciencia sin obsesionarte, abriéndote también a otras experiencias. Permite su presencia como la de cualquier otra sensación.*

P. ¿En qué momento se puede cambiar de postura durante la meditación?

R. *Si después de observar las molestias o el dolor y volver a la respiración, el dolor aumenta, entonces cambia tu postura. Si hay sentimiento de frustración lo observas, o cualquier respuesta emocional o diálogo mental que surja. Antes de moverte percibe tu intención de cambiar y entonces modifica tu postura lentamente observando los cambios en cada momento. Si hay una sensación de alivio, obsérvalo también. Después, conscientemente, vuelve a tu respiración u objeto base.*

P. Bien, ya que he encontrado una postura cómoda, ¿podemos practicar otra *meditación* sencillita?

R. *Espero que esta te guste porque ya vamos integrando la observación de las sensaciones corporales densas o externas, con la observación de las sensaciones internas, de vida, mucho más sutiles.*

Meditación de Percepción Interior

Nos sentamos en una postura cómoda. Permito que mi espalda esté erguida pero no rígida, que los hombros y las manos se relajen. Me hago consciente de mi respiración, inspiración y espiración. Dejo que vaya y venga, y simplemente la observo y la acompaño, dejándola todo el espacio de mi consciencia. Observo el movimiento del aire que entra en mi cuerpo y luego sale.

Ahora dirijo la atención hacia el cuerpo. Comienzo a ampliar mi consciencia al conjunto del cuerpo. De la misma manera me hago consciente de mi postura. Siento los dedos, las manos, los brazos. Me tomo el tiempo necesario para sentirlos de verdad prestando atención a lo que siento. Me hago consciente de las piernas, de los pies, de las pantorrillas, de los muslos. Luego, presto atención a lo que siento en el abdomen y en el pecho.

Noto toda la espalda desde la zona lumbar hasta los hombros y el cuello. Tal vez, pueda sentir los latidos del corazón. Luego, dirijo mi atención a la cara, me hago consciente poco a poco de la mandíbula, de los labios, de los párpados, de la frente, de toda la cabeza. Ahora soy consciente de todo el cuerpo, tengo una consciencia global de todo mi cuerpo, que está ahí enraizado en el instante presente, que respira tranquilamente. Permito que mi atención recorra todo el cuerpo, que se haga consciente de los pies a la cabeza, a mi ritmo. Puede ser poco a poco, o más deprisa. Es como dar un paseo por un bosque, el campo, a orillas del mar, de un río o de un lago. Recorro los caminos de mi cuerpo como un lugar que me gusta y donde me siento bien.

Ahora desplazo la atención de la forma corporal externa y de las sensaciones acerca del cuerpo para centrar la atención en la sensación de vida que hay en su interior. Más allá de la apariencia externa del cuerpo hay un campo de energía intensamente vivo. Por ejemplo, trata de percibir si sientes vida en tus manos. No le preguntes a la mente, porque esta te responderá diciendo, "no siento absolutamente nada". O quizás también responda que "necesita cosas más interesantes en las que pensar". Entonces, en lugar de preguntarle a tu mente, siente las manos. Toma conciencia de la sensación sutil de vida que hay en ellas. Está ahí. Lo único que debes hacer es fijar tu atención para notarla. Al principio podrás sentir un leve cosquilleo y después una sensación de energía o de vida. Si mantienes tu atención en las manos durante un rato, esa sensación de vida se intensificará.

Dirige después tu atención a los pies y fíjala en ellos durante uno o dos minutos. Luego, comienza a sentir las manos y los pies al mismo tiempo. También, incorpora otras partes del cuerpo (piernas, brazos, abdomen, etc.) hasta tener conciencia de tu cuerpo interior como una sensación global de vida.

Lo que denominamos el "cuerpo interior" es realmente energía vital. Desarrolla el hábito de sentirlo con la mayor frecuencia posible. Al cabo de un tiempo ya no tendrás que cerrar los ojos para notarlo. Por ejemplo, trata de sentir el cuerpo por dentro cuando estás en compañía de alguien o cuando haces cualquier actividad. Al estar en contacto con las sensaciones sutiles de vida ya no nos identificamos tanto con "el cuerpo exterior" sino que lo hacemos más con esa vida consciente que somos, la cual es nuestra identidad esencial.

4

El Estrés

P. Parece que en esta sociedad que vivimos todo el mundo está estresado.

R. *Para algunas personas el estrés es un reto que las ayuda a superarse. Para otras, refleja un estado de preocupación, temor, ansiedad o angustia.*

P. ¿No es igual para todos?

R. *Es importante la percepción subjetiva de cada persona. Ver la interacción entre una amenaza externa y los recursos que uno tiene. Algunas personas comentan que si no hubiera exámenes no estudiarían.*

P. ¿Por qué surge el estrés?

R. *Procesamos información a partir de la percepción. La respuesta fisiológica del estrés nos puede ayudar para entender cómo el organismo se adapta a las demandas de la vida diaria.*

P. Pero hay cosas objetivamente estresantes, como cuando estoy en casa tranquilamente y suena un claxon.

R. *En principio, sí. Estás sentado meditando o leyendo y suena un claxon. La mente se queja: "qué pesados, con lo a gusto que estaba". Suena otra vez y comenzamos a*

impacientarnos. Pero, de pronto, nos damos cuenta de que es un amigo con el que hemos quedado y nos está llamando. Toda la irritación vivida anteriormente se torna alegría, pues tenemos muchas ganas de verle.

P. Visto de esa manera, todo es relativo.

R. *Tenemos, por un lado, lo que se denomina estresores, que es la posible amenaza; y, por otro, las respuestas al estímulo estresante. Este proceso de evaluación determina la reacción emotiva.*

Por ejemplo, hace unos años vivía en un bloque de pisos con dos vecinos por planta. Tanto al vecino de enfrente como a mí nos gusta la tranquilidad. Pero los dos pisos de abajo, que estaban vacíos, los pusieron en alquiler.

Un día escuchamos bastante ruido en el portal (información por percepción) y vimos que varias personas que hacían mucho ruido estaban subiendo trastos a uno de los pisos vacíos (estresores). Tanto el vecino de enfrente como yo salimos a comprobar dónde entraban (posible amenaza). Por suerte para mí, y no para él, los nuevos vecinos ruidosos entraron en el piso que estaba debajo del suyo. Así que tuvimos diferentes reacciones emotivas. La mía de alivio, la suya de temor.

Ante eventos estresantes de carácter universal como vecinos ruidosos, divorcio, exámenes, pérdida de seres queridos, problemas económicos o cuidado de familiares, las respuestas emotivas pueden ser muy diferentes.

P. Cada persona es un mundo.

R. *No sólo los humanos, también el estrés está en los animales. Es el ejemplo del antílope que ante la presencia del león utiliza todo sus recursos (vista, oído, músculos, agilidad, etc.) para huir y salvar la vida. Pero, luego, se adapta a seguir pastando cuando el león ya ha cazado a otro miembro de su manada.*

P. ¡Qué poco solidario!

R. *Trata de sobrevivir. Hay que seguir comiendo para luego reproducirse, alimentar a la prole y, si es necesario, estar fuerte para volver a huir del depredador.*

P. ¿Podemos decir que se ha adaptado al estrés?

R. *Es un estrés agudo, pues le va la vida en ello, pero puntual. En este proceso de adaptación hay varias fases: la primera es la reacción de "alarma": aparece un león hambriento o un conductor irresponsable cuando salimos con el coche.*

La segunda es la que se denomina de "resistencia": el antílope optimiza sus recursos para evitar ser cazado por el león. El conductor responsable optimiza sus recursos (vista, oído, músculos, disminución de la velocidad, etc.) para evitar ser cazado por el conductor irresponsable.

En la tercera y última fase puede llegar el agotamiento, si después de que ha pasado el peligro no sabemos soltar la tensión y pasar página.

P. Sí, yo todavía me altero cuando recuerdo un accidente que tuvimos con el coche. Para habernos matado.

R. *En esta última fase, si no soltamos, irá apareciendo el estrés crónico con sus interacciones con el cerebro y los sistemas nervioso, inmune y endocrino (órganos o glándulas de secreción interna). Por tanto, lo que pudo empezar por un pequeño estrés, que nos ayudó a salvarnos, acabará teniendo efectos nocivos para nuestra salud.*

P. Si el estrés puede ser positivo, pues produce una respuesta fisiológica que nos permite reaccionar con todo nuestro potencial físico e incluso lograr adaptarnos, ¿cómo es que puede hacernos enfermar?

R. *No todas las situaciones de estrés provocan el mismo tipo de respuesta. Si alguna vez nos han aconsejado re-*

lajarnos es que los demás lo veían de otra forma menos visceral. Ahí intervienen factores, aptitudes o prejuicios.

P. ¿Qué ocurre en nuestro organismo?

R. *Cuando surge el estrés comenzamos a producir hormonas como la adrenalina y el cortisol que a su vez generan un aumento en la concentración de glucosa en la sangre. Todo ello facilita un mayor nivel de oxígeno y energía, siendo su objetivo protegernos: sobrevivir y/o adaptarnos.*

P. Si no soltamos el estrés pasado, ¿se hace crónico?

R. *En efecto, la cuestión está cuando el estrés adaptativo se convierte en crónico (o distrés emocional).*

P. ¿Por qué lo que es amigo se convierte en enemigo?

R. *Aquí hay que tener en cuenta la respuesta del individuo, su comportamiento e incluso su estilo de vida. Frente a la experiencia diaria de estresores existe la opción de escoger un tipo de vida saludable. Nuestro cerebro tiene un enorme control sobre los sistemas nervioso, inmune y endocrino, pero también sobre nuestro comportamiento y cómo nos relacionamos con el entorno.*

P. Sin embargo, he oído decir que la información genética que traemos también es importante.

R. *Sí, también lo he oído. Pero algunas investigaciones científicas indican que los genes tienen un impacto relativo en nuestro organismo. "Parte de nuestra biología proviene de las complejas interacciones de todas las células y proteínas interactuando conjuntamente con factores ambientales" (Craig Venter, biólogo genético, Harvard).*

El cerebro es el órgano central de la respuesta fisiológica, emocional y de comportamiento ante el estrés. Así que la percepción del individuo determina lo que es estresante.

Cuando esa respuesta se transforma en un proceso crónico se facilita una excesiva utilización de hormonas. Se produce un impacto negativo en el organismo activando cambios bioquímicos y desequilibrio hormonal.

P. Entonces, ¿es importante el estilo de vida y el ambiente social ante el estrés?

R. *Son factores mediadores del impacto negativo del estrés crónico en la salud física y mental del individuo. Ya está científicamente establecido que ese impacto negativo propicia el desarrollo de un gran número de enfermedades y el deterioro de la salud.*

P. ¿En qué momento dejan de favorecer la adaptación?

R. *Si hay un período prolongado experimentando situaciones de estrés se produce un desgaste en el organismo. Lo que era una función protectora origina un cambio de ciento ochenta grados generando un desequilibrio en el cerebro y en los sistemas nervioso, inmune y endocrino. Hay un aumento en la producción de algunas hormonas o insuficiencia en otras que predisponen al desarrollo de las alteraciones físicas y mentales. Por ejemplo, si es en las neuronas del hipocampo, se generan problemas de memoria. Y si se da una reducción de cortisol se observa una supresión en las defensas del sistema inmune.*

P. ¿Qué podemos hacer para controlar los efectos nocivos del estrés crónico en la salud y prevenir enfermedades?

R. *Debemos poner énfasis en terapias que promueven un estilo de vida saludable como el ejercicio físico moderado y la relajación. La práctica de mindfulness posibilita y entrena al individuo para modificar los patrones de conducta autodestructivos y para obtener un beneficio en los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino.*

Al desarrollar y expandir nuestro nivel de consciencia

prestamos atención a las experiencias que nos toca vivir en la vida. Desarrollamos una mayor relación con nuestro cuerpo y experiencias personales. Eso nos facilita una mayor comprensión de las dificultades cotidianas.

La práctica de la meditación nos posibilita experimentar el momento presente con toda su riqueza vital. Importa el aquí y ahora. Pero también aprendemos que el estrés, o cualquier experiencia que se presente en nuestra vida, tienen una razón de ser y que si les prestamos atención aumentan nuestra capacidad de adaptación.

P. Huir del estrés y del dolor emocional cuando surge ¿no ayuda?

R. *El estrés y el dolor emocional existen y aparecen muchas veces en nuestra vida aunque no lo deseemos. Ese es un hecho incuestionable. Por tanto, se trata de modificar nuestra actitud hacia las dificultades que nos trae la vida y ser conscientes de que el dolor y el placer son experiencias humanas.*

P. Pero si tengo un dolor de muelas, ¿no puedo tomar un analgésico?

R. *Por supuesto que puedes hacerlo. Pero también puedes y debes ir al dentista y si, es necesario, cambiar tus hábitos y mejorar tu higiene bucal.*

Si lo vemos claro con nuestra boca, ¿por qué no comenzar a hacerlo ya, hoy mismo, con nuestra mente?

5

Las Emociones

P. ¿Qué es una emoción?

R. *Toda emoción es una reacción por parte del cuerpo y de la mente ante una situación concreta.*

P. ¿Para qué sirven las emociones?

R. *Las emociones son señales básicas que nos han ayudado y siguen haciéndolo para sobrevivir como individuos y como especie.*

P. ¿Cómo funcionan?

R. *Lo habitual es que prestemos atención a estas señales, pero sabiendo que son temporales. Por ejemplo, como vimos en el capítulo anterior, con el antílope que está pastando tranquilamente pero aparece un león y se activa la señal de miedo. Eso le ayuda a intentar huir.*

Luego, cuando el peligro desaparece ya sea porque el león se ha ido o porque ya ha cazado, la manada vuelve a la normalidad. Lo importante ahora es seguir comiendo y volver a hacer la vida cotidiana. Si el animal se queda enganchado a la señal de miedo que tuvo hace un momento, no va a poder prestar atención a otra señal de aviso que puede suceder en cualquier instante. Es decir, de forma natural suelta el pasado emocional y se abre constantemente al presente.

P. ¿Nos cuesta más a los humanos soltar el pasado?

R. *Parece que la diferencia es que los seres humanos, hemos desarrollado una herramienta muy poderosa que se llama pensamiento y que nos sirve para resolver un montón de problemas en el mundo exterior. El pensamiento es fantástico cuando tenemos que resolver problemas del mundo exterior, en el trabajo, para hacer la compra, o para un sinfín de actividades como desplazarnos, organizarnos, etc.*

Pero parece que el pensamiento no es tan efectivo cuando aparecen las emociones o lo que podemos llamar el tigre interior. Además de las emociones que se activan, también hay que tener en cuenta nuestra reacción a ellas. A veces, las emociones son breves y otras veces no. Pero es habitual que nuestra reacción a la emoción la amplíe e incluso la alargue indefinidamente.

Por ejemplo, hace poco robaron en casa de un amigo. El pensamiento le ayudó para hacer lo adecuado como llamar a la policía, luego al seguro y al cerrajero. Hasta ahí lo correcto. Pero en algunos momentos, según comentaba, le llegaban sensaciones que pueden ir del miedo a la inseguridad pasando por el enfado. En esos momentos, si se ponía a dar vueltas a lo que había sucedido; es decir, si utilizaba el pensamiento, aumentaba su temor y su angustia.

P. ¿Qué se puede hacer ante esas señales que surgen de forma natural y que son pasajeras?

R. *Normalmente, suelen ocurrir dos cosas: una, que las emociones toman el mando y nos desbordan; es decir, se apoderan de la mente. En otros casos, activamos y desarrollamos mecanismos de represión que se expresan en nuestro cuerpo como tensiones musculares.*

P. ¿No habría una tercera vía?

R. *Con la meditación observo la emoción como un proce-*

so en movimiento, es decir, una manifestación pasajera de la mente y no como una realidad que hago mía como parte de mi ser. Ya esto, si lo consigo, es un gran paso.

Reconozco y asumo que la emoción no forma parte de mí, como la tormenta de granizo que puede caer sobre mi huerto y echar a perder lo que he sembrado.

P. ¿Quieres decir que hay que mirar para otro lado?

R. *Todo lo contrario. Observo la emoción y la asumo. En la medida en que tenga toda la información necesaria que llega a mi mente podré obrar en consecuencia sin reacciones viscerales sino con una respuesta sosegada que llegará si doy espacio a mi mente.*

P. Esa información me lleva a darle vueltas al asunto que me preocupa.

R. *No se trata de rumiar o calentarme la cabeza con el pensamiento reiterativo, sino que estoy utilizando otra herramienta que siempre he tenido pero que suele ser desplazada por el pensamiento compulsivo.*

P. ¿Cuál es?

R. *La consciencia.*

P. ¿No es lo mismo que el pensamiento?

R. *Con la práctica de la meditación vamos descubriendo que la consciencia siempre está ahí aunque el pensamiento cambie o desaparezca.*

P. ¿Por qué entonces esta infelicidad dura tanto?

R. *Las emociones que he tenido, de miedo o enfado, persisten porque he reaccionado emocionalmente ante las primeras señales que tuve. Recuerdas las dos flechas. Así como se dice que el dinero llama al dinero, la emoción*

llama a la emoción. Y, en ese caso, el pensamiento suele ser la leña que aviva el fuego de nuestras emociones.

P. Nuestra capacidad de pensar nos ayuda a resolver muchos problemas de la vida diaria.

R. *Por supuesto, pero al tener ese patrón mental de que me resuelve los problemas en el mundo exterior, lo utilizo, incluso inconscientemente, para intentar resolver mis problemas emocionales. O para tapar las señales que surgen en mi interior como son las emociones o el dolor.*

Mi reacción ante un estado de infelicidad acaba convirtiendo lo que era un enfado pasajero en una insatisfacción vital o una depresión. Por lo tanto, el problema no es la tristeza sino la reacción ante ella. Quizás no estoy aceptando que soy imperfecto o que la felicidad no siempre llama a mi puerta.

P. Entonces, ¿los pensamientos no nos sirven para relacionarnos con las emociones?

R. *La experiencia nos dice que no es la herramienta adecuada.*

P. ¿Tengo que eliminarlos?

R. *En absoluto. Si tratamos a nuestros pensamientos y sentimientos desagradables como enemigos a los que hay que eliminar y luchamos contra ellos, estamos reaccionando de forma negativa. El cuerpo se tensa, la respiración se agita y activamos estados de ánimo que nos traen aún más negatividad. Pasamos del gris al negro en pocos segundos.*

P. ¿Qué hago? ¿Me quedo con los brazos cruzados?

R. *Lo que resulta más perjudicial al reactivar esos patrones de pensamiento es que son recuerdos que evocan sentimientos negativos del pasado. Esto produce dos*

efectos: incrementa nuestra infelicidad y prioriza nuestras preocupaciones y defectos.

P. ¿Soy más autocrítico cuando estoy infeliz?

R. *Podemos aprender a relacionarnos de forma distinta con nuestros sentimientos de infelicidad si prestamos atención a lo que sucede. En lugar de huir, tomamos consciencia de ese modo de actuar habitual.*

Aquí, el pensamiento crítico que suele acompañar a la emoción no es la herramienta adecuada. Seguiremos rumiando y multiplicando la insatisfacción pero, como nos ha sacado de tantas situaciones difíciles en la vida, nuestra inercia es aceptar su ofrecimiento y confiar en él.

P. ¿Sugieres que no me fíe del pensamiento para relacionarme con mis sentimientos?

R. *Plantéatelo como una posibilidad que puedes poner en práctica en cualquier momento. Pero no te va a ser fácil porque la inercia mental es muy grande.*

P. Has utilizado el término "rumiar", ¿a qué te refieres?

R. *Rumiarse es pensar obsesivamente los problemas, y parece que es un camino directo hacia el desánimo o la depresión. También es un estado de ánimo centrado en uno mismo y basado en la autocrítica. Así que rumiar no es la solución, sino que forma parte del problema. Lo que hacemos al activar más pensamientos es empeorar nuestros problemas emocionales.*

P. De acuerdo, rumiar forma parte del problema, pero solo con saberlo no me vale. ¿Dónde está el interruptor para dejar de hacerlo?

R. *Por suerte, podemos relacionarnos con la vida directamente y no solo a través del intermediario que es el pensamiento. Conocemos las cosas no solo con el intelecto que nos ayuda a discernir, sino también con los sentidos,*

y podemos ser conscientes del mundo exterior e interior mientras lo experimentamos.

P. En el colegio, en el instituto y en la universidad me enseñaron a utilizar el intelecto.

R. *Eso está muy bien, pero somos mucho más que intelecto. Por medio de la plena consciencia podemos experimentar el mundo de forma directa sin el constante parloteo de nuestra mente. Ver nuestros pensamientos como lo que son, ideas que van y vienen, nubes que pasan y que a veces tapan el cielo. Nuestra vida es más que estar en la mente repasando recuerdos y proyectando deseos.*

P. Cuando no estoy en la acción exterior me cuesta vivir el momento presente y dejar de rumiar.

R. *Puedes ver tus pensamientos/emociones como transitorios y que si se toman como realidad esencial generan sufrimiento. Por ello, en la meditación se observan como manifestaciones de la mente y no como una realidad sustancial o como parte del yo.*

P. Toma de consciencia de la emoción que surge pero sin diálogo mental.

R. *Sí, aquí es clave ser consciente del momento presente. Prestar atención a la experiencia interna y comenzar a escuchar lo que está ocurriendo dentro. No pretendes cambiar la emoción, sino la relación con ella, por lo que es esencial dar espacio a esa experiencia interna.*

P. ¿Cómo creo ese espacio?

R. *Si notas que te identificas con la emoción y el parloteo mental que suele acompañarlo, enfoca tu atención en la respiración o en la sensación de vida que hay en tu interior. Lo que en meditación llamamos volver al centro. Para no ser arrastrados por los problemas o acontecimi-*

entos diarios, nos puede servir poner en práctica la misma actitud que tenemos cuando estamos en un museo y queremos observar con detenimiento un gran cuadro. Primero tomamos consciencia de él. Después, sin perder la referencia del cuadro, uno es consciente de sí mismo y da algún paso atrás, alejándose algo del cuadro.

Desde ese espacio que he creado entre el cuadro y yo ahora lo percibo con una perspectiva que antes no tenía. Desde ahí hay más posibilidades de que se produzca lo que se llama el "insight", la comprensión lúcida de lo que quiero observar ya sea un problema o la emoción que amenazaba con arrastrarme una vez más.

P. ¿Tengo que soportar las emociones negativas?

R. *Más bien, aceptar y tratar con amabilidad las emociones que cada día nos visitan. No son nuestros enemigos, no hay que cerrarles la puerta de nuestra casa. Son señales que, aunque puedan no ser agradables, nos traen mensajes que nos conectan básicamente con la experiencia de estar vivos.*

P. Pero algunas emociones son muy dolorosas.

R. *Cuando no nos gusta su rostro preferimos, en lugar de escucharlas, seguir charlando con los pensamientos para que nos digan como deshacernos de ellas.*

Tiempo después...

P. He tratado de poner en práctica lo que sugieres, pero se me presentan unas pequeñas dudas. De los pasos para gestionar mejor las emociones, entiendo que el primero es tener consciencia de la experiencia. El siguiente sería no dejarte arrastrar por ella, ni por la respuesta impulsiva que genera. Por ejemplo, si me dicen algo que me produce irritación, trato de ser consciente de mi respues-

ta interior, e intento no responder de forma automática.

R. *En efecto, aceptas la emoción y la ves dentro de ti, sea tristeza, ansiedad, ira, enfado, temor...*

P. El paso posterior, sería abrirme a la experiencia. Entiendo que, igual que he experimentado en la *meditación*, soy consciente de la emoción y los pensamientos. Por ejemplo, observo los pensamientos sin entrar en el drama mental. Este punto lo he conseguido, aunque me tenía que centrar más en sentir el cuerpo y acudir a la respiración, pues si me quedaba en los pensamientos, acababa cayendo en el parloteo mental discursivo; o, si me centraba en la emoción, me invadía la ira.

R. *En este punto, lleva la atención a tu centro o prueba a realizar el conteo de las respiraciones. Si tampoco puedes hacer esto es que la emoción ya ha tomado el mando y el diálogo mental va a seguir echando leña a un fenómeno que en principio podía ser breve. En esta fase –que parece que es la que más cuesta– no se pretende cambiar la emoción sino asentarte en tu centro, es decir, percibir la respiración/sensaciones sutiles.*

P. El tercer paso no lo acabo de tener totalmente claro. Entiendo que es volver a la emoción, pero esto me ha resultado más difícil y he tenido que sentir la respiración mientras los pensamientos seguían dando vueltas.

R. *En esta fase eres consciente del espacio entre tu centro y la emoción. Vuelves a observar la emoción pero sin centrarte en ella. Si en la fase dos lograste crear distancia con la emoción (momento más difícil por la inercia de la mente a gestionar las emociones utilizando pensamientos), ahora en la fase tres, tratas de ver la emoción desde tu centro. Es decir, ves el cuadro con perspectiva.*

P. Lo que se denomina “insight”, imagino que se refiere a la comprensión del problema, cuando lo has resuelto.

R. *En efecto, la emoción se comprende o se difumina.*

P. Otra duda que tengo, es respecto a diferentes listas de emociones que he leído. Eran siete: miedo, confusión, tristeza, ira, vergüenza, amor y alegría. Parece que cinco son negativas, y dos (el amor y la alegría) positivas.

R. *Los psicólogos han hecho diversas clasificaciones. Hay otra lista que las resume en cuatro: miedo, tristeza, ira y alegría. Aunque utilizamos términos como "positivas" o "negativas" todas son emociones que en ningún momento se trata de eliminar sino que simplemente se sugiere una relación diferente con ellas. Si uno está a gusto con la relación que siempre ha tenido con sus emociones, en ese caso podemos ser conservadores y no cambiar nada.*

P. Pero estar alegre es positivo.

R. *Desde luego, yo prefiero estar alegre a estar triste. Pero esa emoción sigue siendo una señal que nos indica algo. Por ejemplo, esta Navidad tuve que coger el coche para salir de Madrid y en la autovía había placas de hielo. La mayoría de los conductores "llevábamos el miedo en el cuerpo" y por lo tanto íbamos muy despacio. Sin embargo, apareció un conductor con una conducción "alegre" (y añadiría que inconsciente). Momentos después pude comprobar que su coche se había salido de la calzada provocando un accidente. ¿Podemos decir que su "alegría" fue positiva? Lo importante es ser consciente de las señales que aparecen tanto internas como externas y obrar en consecuencia con plena consciencia.*

P. ¿Qué significa realmente regular o gestionar las emociones?, ¿quiere decir que anulamos la parte emocional?

R. *No se trata en ningún momento de anular lo que surge, porque además no es posible. Todavía no se ha descubierto la forma de tapar un volcán. Por tanto, "regular" se refiere a modificar la relación con las emociones. En la*

medida que vayamos teniendo más tiempo de práctica con la meditación formal, volver a nuestro centro en la vida cotidiana nos será menos difícil cuando las emociones amenacen con hundirnos una vez más.

P. En un artículo que leí hace tiempo de Giovanni Papini, –creo que era en su libro "Gog"– daba una explicación psicológica sobre las corridas de toros. Venía a decir que el torero (el punto) es cada uno de nosotros situado en medio de la plaza (el círculo). Con *plena atención* el torero observa como aparece el toro (la emoción) dentro de su círculo. Desde su centro se enfrenta al toro-emoción que intenta envestirle y con el capote (única herramienta aparte de la consciencia enfocada) trata de crear espacios entre el toro y él para no ser arrollado.

R. *Interesante el símil. Aunque, al igual que el cuadro que observábamos en el museo, aquí es fácil no identificarse con el toro. A diferencia de lo que sucede en la vida diaria con las emociones pues nos identificamos completamente con ellas y las hacemos parte del yo. Pero en todos los casos, es esencial la plena consciencia para crear espacio y lidiar con nuestras emociones.*

P. Intenté practicar la observación de mis emociones. En ese momento tenía ansiedad. A veces tengo claro que la ansiedad viene por un pensamiento, pero otras veces simplemente está ahí. Aparece o me levanto por la mañana así, y no tengo claro qué lo está motivando.

R. *Las emociones no tienen por qué venir sólo del pensamiento. Normalmente, van de la mano emociones/pensamientos/sensaciones. Lo que sí sucede es que, cuando estamos inmersos en una emoción de las que llamamos negativas, los pensamientos sirven para avivarlas, es decir, son como echar leña al fuego.*

P. El caso es que empecé a hacer el ejercicio, y cuando

intentaba centrarme en las sensaciones corporales que la ansiedad me producía, me di cuenta no solo de que tenía angustia y dolor en el estómago, sino que además todo mi cuerpo estaba tenso. Al focalizar mi atención en mi cuerpo tenso, lo tensaba aún más y más, hasta que acabé llorando, no sé muy bien si por darme cuenta de lo mal que estaba reaccionando físicamente a causa de la ansiedad o de impotencia por tensarme aún más.

R. *Aquí hay un malentendido. No se trata de centrarte en las sensaciones negativas que van de la mano del pensamiento/emoción. Al revés, intentamos dejar ese conjunto de pensamiento/emoción/sensación para centrarnos en la respiración o en las sensaciones de nuestras manos.*

Ahí es donde está tu confusión: no es enfocar nuestra atención en las sensaciones de los músculos que están tensos sino en las sensaciones de vida y energía que podemos sentir, por ejemplo, en las manos o en otras zonas del cuerpo.

P. Acabé la práctica de observación de las emociones algo triste y con un poco de miedo a volver a intentarlo. Tal vez, la causa fue escoger por primera vez la ansiedad como emoción. Quizás es demasiado fuerte, ¿no?

R. *Lo importante ahora es que trates de relajar el cuerpo y después intentes distinguir entre las sensaciones corporales densas y las sutiles. Para ello te puede ayudar la práctica del escaneo corporal:*

dhammasati.org/meditaciones-guiadas/

P. He practicado técnicas de visualización en las que veía una luz que entraba por encima de mi cabeza y me daba mucha paz. ¿Se complementan estas técnicas con la práctica de la *plena consciencia*?

R. *Es importante saber qué es lo que necesitamos: si estamos buscando herramientas que podamos utilizar para afrontar las dificultades de nuestra vida diaria, en el tra-*

bajo, con la familia y en el estrés cotidiano o, simplemente, deseamos practicar alguna técnica para evadirnos y poder lograr algo de paz.

A lo largo de cada día de nuestra vida nos vamos a encontrar con todo tipo de circunstancias. Tenemos varias opciones: huir, evadirnos o afrontar la situación. Quizás, las dos primeras sean lo mismo. En cambio, con la plena consciencia afrontamos la situación y tenemos más probabilidades de estar abiertos a percibir primero y gestionar después, con calma, todo lo que la vida nos trae.

P. La verdad es que a lo largo del día algunas veces me siento agobiado. En ocasiones, incluso en la cola del supermercado o cuando no salen las cosas como preveía.

R. *Con la meditación formal tratas de entrenarte para poder mantenerte en tu centro cuando lo que sucede en la periferia nos desborda o simplemente nos incomoda.*

P. Cuando estoy tranquilo no me resulta difícil mantener la atención en la respiración/sensaciones. Pero, ante cualquier circunstancia adversa, mi mente me arrastra y me paso el tiempo dándole vueltas al problema y no consigo centrarme.

R. *Por eso es importante sentarnos en silencio todos los días durante cierto espacio de tiempo. Es lo que se llama meditación formal, que nos entrena para luego afrontar los momentos complicados de nuestra vida cotidiana con la mente más atenta y conseguir no sentirnos desbordados por las circunstancias cotidianas.*

P. Pero también en esos momentos de aparente tranquilidad la mente me lleva de un lado para otro.

R. *Con determinación y paciencia nos sentamos en silencio. Centramos nuestra atención en el objeto base habitual y lo observamos con atención. Lo contemplamos sin esperar nada, sin ninguna expectativa de conseguir un*

estado especial de consciencia. Estamos ahí tranquilamente, atentos a lo que sucede en el instante presente. Pero también aceptando que, en cualquier momento, algún asunto pendiente se cuele en la consciencia.

P. Sí, eso me fastidia, porque a veces me doy cuenta de mi dispersión después de un rato de estar en la luna.

R. *Cuando eres consciente de que te has dispersado, con amabilidad, vuelves a traer tu consciencia hacia el momento presente. Tómate unos segundos en ver que fue lo que te saco del aquí y ahora porque es importante conocer qué hay pendiente en la mente.*

P. ¿Solo unos segundos?

R. *Sí, lo justo para conocerlo y tomar nota, porque si no te vas a volver a enredar con ello. Lo ideal es poder soltarlo y no aferrarnos a lo que la mente nos ofrece. Con paciencia y perseverancia volver una y otra vez a nuestro centro.*

P. Se puede decir que esas actividades de mi mente están en la periferia.

R. *Exacto, y por eso hablamos de volver al centro, desde el cual podemos abrirnos de nuevo a lo que surge y llega constantemente a la consciencia. Se suele utilizar el ejemplo de la araña. Está en el centro de la tela que ha elaborado, pero muy atenta a cualquier movimiento que surja a cada instante en su telaraña...*

P. Seguro que no está como yo, con el piloto automático.

R. *Su mente no es tan potente como la nuestra. Es más fuerte su instinto de supervivencia, y en el momento que una mosca se posa en algún punto de la tela, la araña se dirige hacia allí para actuar en consecuencia.*

P. ¿Qué hace cuando ha concluido?

R. *Cuando ha finalizado, lo suelta y vuelve a su centro a esperar con plena atención lo que surja de nuevo desde cualquier parte de su telaraña.*

P. Entonces, en la *meditación*, ¿no se trata de estar siempre en el centro, por ejemplo, observando la respiración?

R. *Si la araña se quedara todo el tiempo en el centro esperando a que las moscas se posaran a su lado, es probable que muriera de hambre. En nuestro caso, en esa periferia es donde suceden los acontecimientos de nuestra vida. Tratamos de vivirlos desde la plena consciencia a diferencia de cuando estamos rumiando o con el piloto automático, que casi no nos enteramos de lo que pasa a nuestro alrededor.*

P. Otras veces, cuando estoy sentado observando mi centro, soy consciente de que llega un pensamiento, pero es tan agradable que no quiero dejarlo.

R. *Tú crees que no quieres dejarlo pero, tal vez, sea que el pensamiento te ha atrapado. No importa, acéptalo. Puedes darle un tiempo. Después, con paciencia y amabilidad conviene volver a traer la consciencia a nuestro centro, una y otra vez.*

P. Si la *meditación* es estar atento y yo me distraigo con una mosca, ¿es que no estoy meditando bien?

R. *La meditación nos ayuda a desarrollar nuestro potencial de consciencia, de estar vivos y enterarnos de lo que pasa en nuestra vida momento a momento. Es decir, la meditación es cultivo de la mente. Igual que en el ejemplo de cultivar un huerto, las hortalizas no aparecen el primer día, ni la primera semana. Hay que tener paciencia y perseverar. En la práctica de la meditación es normal asumir que pasamos muy a menudo de la atención a la distracción, y viceversa.*

P. Desde luego. Mi abuelo tiene un huerto y casi todos los días dedica algún tiempo a su cuidado y mantenimiento.

R. *En efecto. Primero, hemos de delimitar un espacio de terreno que sea fértil y protegerlo. Por eso, en la meditación buscamos un espacio tranquilo y, si es posible siempre el mismo, donde sentarnos de forma habitual.*

P. También lo protege de los conejos y los pájaros.

R. *En nuestro caso, nos protegemos de todo aquello del exterior que puede dificultarnos mantener la atención, como sería el móvil que suena cuando menos lo esperas, y un montón de cosas que siempre hay que hacer y que no admiten demora. Por ello, viene bien, además del espacio tranquilo, buscar un momento por la mañana temprano o antes de irnos a dormir.*

P. ¿Hay alguna meditación que ayude con las emociones?

R. *Todas son interesantes, pero para sentirnos más estables y tranquilos podemos practicar:*

Meditación de la Montaña

Nos sentamos en una postura cómoda. La espalda está erguida pero no rígida, de tal manera que el aire pueda fluir naturalmente cuando inhalamos y cuando exhalamos. Es aconsejable mantener los ojos cerrados, y las manos se pueden colocar cómodamente. No modificamos el flujo natural de la respiración.

Tal vez puedas imaginar una montaña que conozcas, que hayas visitado, o bien una montaña imaginaria. Focaliza la atención en la imagen de esa montaña, de tu montaña. Por supuesto, al igual que todas las cosas, ella también cambia pero lo hace muy despacio. La imagen de la montaña es evocadora, y nos sugiere que nos sentamos, enraizados en nuestra posición, firmes e inmóviles.

Observa la montaña en todos sus detalles: la cima en pi-

co o redondeada, las laderas irregulares o de formas suaves, la base que la mantiene firme y estable, bien asentada en la tierra. Puede tener vegetación en unas zonas y en otras es árida. Puede haber praderas, matorrales, árboles, arroyos y, en lo más alto, nieve. O zonas con claros en medio del bosque. Mira los detalles de la montaña, obsérvalos sin cambiar nada, sin reaccionar.

Siente que la montaña y tú os vais acercando hasta que ambas os fusionáis. Fundirte con la montaña y observar cómo crece ella en ti hasta que te sientes montaña. Imaginas que eres la montaña y que soportas los cambios estacionales, permaneciendo sentada con las imágenes de una estación del año en la mente. Tus brazos son las inclinadas faldas de la montaña; tu cabeza, la elevada cima; las rodillas y las nalgas, su base. Todo el cuerpo, majestuoso y magnífico, como las laderas de la montaña.

Ahí está inmóvil, firme, equilibrada. Con el sol, sus colores cambian, se hacen más intensos, brillantes y también aparecen sombras. Por la noche, el cielo se llena de estrellas y recibe el reflejo de la luna. Pero la montaña no se inmuta, permanece firme y estable; no le afecta el ciclo del sol y la luna, del día y la noche.

Es primavera. Hay vida a raudales. Cuando llega la primavera los ríos recuperan su caudal, los cantos de los pájaros se escuchan en el ambiente. La montaña observa esos cambios sin alterarse. Todos los árboles visten hojas nuevas y las flores están en todo su esplendor.

Cada día es distinto: unos está nublado, hace fresco y llueve. Otros luce el sol y la temperatura es cálida. Tanto al amanecer como al anochecer seguimos allí plantados, experimentando la vida que bulle por todas partes. Como montaña que somos, permanecemos firmes y estables, experimentando todos los cambios que se producen.

Percibe ahora qué sientes siendo una montaña en primavera, notando toda la actividad a tu alrededor.

En verano la vegetación se seca, se marchita y la temperatura aumenta. El sol se hace más intenso y en la noche la brisa suaviza la temperatura. La montaña observa todos esos cambios, no se inmuta, se mantiene firme y estable. Los días son más largos y hay luz hasta muy tarde. El aire está con frecuencia tranquilo y el sol brilla. Pero, a veces, hay violentas tormentas, caen rayos y llueve torrencialmente.

Toda esta actividad se despliega mientras permanecemos allí plantados, completamente sólidos, observándolo todo. Como montaña que somos, permanecemos firmes y estables, experimentando todos los cambios que se producen. Percibe ahora qué sientes siendo una montaña en verano, notando la actividad a tu alrededor.

En otoño los colores cambian al rojo y al amarillo. El viento va arrancando las hojas de los árboles una a una. Hasta la última hoja que continúa prendida y sola. Pero la montaña no se inmuta, permanece firme y estable. El sol se pone antes y las noches empiezan a ser frescas.

Cada día es distinto, unas veces llueve suavemente y otras todavía hace un tiempo tranquilo y apacible. Los días van siendo cada vez más cortos hasta que notamos que anochece muy pronto. Mientras todo se transforma, permanecemos firmes y estables, experimentando todos los cambios que se producen. Percibe ahora qué sientes siendo una montaña en otoño, notando la actividad a tu alrededor.

En invierno aparecen nieve, hielo, lluvia y niebla. Se suceden días más oscuros, brumosos, y otros brillantes y claros. Pero la montaña permanece inmóvil, firme y estable. Han caído las primeras nieves y todo se ha transformado, todo está cubierto de blanco. Solo ocasionalmente se ven animales, y también algunas huellas en la nieve. Unos días son cálidos y soleados; otros muy fríos. Hay fuertes tormentas, con nieve y viento cortante.

Podemos seguir sentados tranquilamente, observando sin miedo. Mientras todo se transforma, permanecemos firmes y estables, experimentando todos los cambios que se producen. Percibe ahora qué sientes siendo una montaña en invierno, notando la actividad a tu alrededor.

Tu montaña no se inmuta, está firme y estable ante los cambios que se van sucediendo en el ciclo de la vida. La montaña permanece inalterable. Ya sea un día oscuro, tormentoso o desapacible; o un día claro, brillante y cálido. La montaña no se inmuta, sabe que todo cambia, que siguen los ciclos desde siempre.

Observar la montaña, convertirnos en montaña en el interior. Los ciclos de la montaña también están en los ciclos de los seres vivos, en los ciclos de la vida humana. Notamos los cambios en nosotros mismos. Aceptamos como somos, como estamos en cada momento. Observar los cambios sin reaccionar a ellos. Convertirnos en montaña, desarrollar la paciencia, crecer en ecuanimidad.

Permanecemos sentados en silencio, siendo solo lo que somos, igual que las montañas, inamovibles a los cambios del día y de la noche, climáticos o estacionales. De cerca o de lejos, cubierta de nieve o de verdor, empapada por la lluvia o envuelta en nubes, la montaña es siempre la misma. Igual que nosotros: ser nada más que lo que se es. La montaña nos recuerda que podemos permanecer estables frente a las tormentas de nuestras mentes para anclarnos en la práctica de la meditación y hacer más profunda su calma y ecuanimidad.

6

Meditación Caminando

P. ¿Para *meditar* hay que permanecer siempre sentados?

R. *La práctica de la meditación mindfulness puede llevarse a cabo adoptando varias posturas: de pie, sentado, caminando o tumbado. Puede practicarse en cualquier momento. Las modalidades más comunes son sentado y caminando.*

P. ¿Conviene cambiar de postura al *meditar*?

R. *Cuando practicamos meditación tratamos de mantener la atención en las diferentes posturas. Es necesario cultivar y desarrollar la atención desde el momento en que nos despertamos hasta el momento en que nos vamos a dormir. Durante todo este período asumimos diferentes posturas y realizamos diferentes actividades.*

P. ¿Es importante la *meditación caminando*?

R. *Cuando estamos sentados no podemos mantener esa posición por mucho tiempo. Aunque uno tenga experiencia en la práctica de meditación, no puede estar varias horas solamente sentado. Por ello es importante continuar atentos también cuando caminamos, tratando de crear un nexo entre la meditación sentado y la plena consciencia en la vida cotidiana.*

P. En la *meditación caminando*, ¿se pueden abrir los ojos?

R. *A diferencia de cuando estamos sentados, en la meditación caminando se mantienen los ojos abiertos. Por ello se parece más a la actividad en nuestra vida diaria.*

P. *¿Por qué meditar caminando?*

R. *Si practicas la meditación caminando es más fácil llevar la plena consciencia a tu trabajo u ocio y así desarrollar la atención en cada momento del día.*

P. *¿Qué etapas hay?*

R. *En primer lugar, practicamos en un espacio delimitado. Al comenzar a desplazarnos de un punto a otro podemos observar las etapas en el proceso de caminar. Cuando la planta del pie toca el suelo somos conscientes del contacto entre la planta y el suelo.*

P. *¿Se hace a un ritmo normal?*

R. *Podemos practicar meditación de una manera más sencilla e intensa si caminamos lentamente.*

P. *¿Solo me centro en los pies?*

R. *Al principio, ese puede ser nuestro objeto base pero también vamos a observar que antes de dar el otro paso hay un desplazamiento del peso del cuerpo. Nos concentramos en ello. Lo percibimos. Luego, cuando damos el paso siguiente, levantando nuevamente el pie, moviendo, bajando y tocando. De esta manera practicamos meditación caminando hasta llegar al final del espacio designado para la práctica. Entonces, somos conscientes de detenernos con la atención dentro del cuerpo.*

P. *Además de las sensaciones en los pies y del desplazamiento del cuerpo, ¿hay algún otro aspecto que atender?*

R. *Cuando giramos el cuerpo somos conscientes de la*

intención de girar, luego giramos, nos detenemos. La intención es un factor mental que está presente en todos los actos que realizamos en la vida pero que habitualmente pasa desapercibido. Antes de volver a andar somos conscientes de la intención de caminar, y comenzamos de nuevo, levantando el pie, moviendo, bajando, tocando, pisando.

P. Hay diferencias con respecto a la *meditación sentado*.

R. *Caminar conscientemente es una meditación dinámica en la que fijamos la atención en cada paso. Al principio, cuando caminamos, intentamos ser conscientes de las sensaciones más densas y del movimiento. Después, si es posible, también de la intención y las sensaciones más sutiles, tratando de ser conscientes de las funciones de la mente mientras el cuerpo está en movimiento. Al final, intentamos integrar todos los estímulos e información que llega a nuestra consciencia tanto desde el mundo interior como del exterior. Pero, al igual que en la meditación sentados, lo importante es ir integrando los distintos niveles de consciencia.*

P. El objeto base no es la observación de la respiración.

R. *En la meditación caminando el objeto base es el movimiento de nuestros pies, levantar y apoyar. Observamos con atención el movimiento al levantar el pie del suelo, al desplazarlo y al apoyarlo sobre él.*

P. ¿Qué hago con los brazos y las manos?

R. *Pueden estar a los lados, por delante o por detrás.*

P. ¿Conviene comenzar a practicar en la calle?

R. *En principio, es mejor practicar en un lugar tranquilo que facilite nuestra atención. Es preciso que seleccione-*

mos un espacio apropiado para meditar caminando de unos diez metros, donde no haya obstrucciones, y que caminemos lentamente. Mantenemos los ojos entreabiertos mirando hacia delante y hacia el suelo como un par de metros.

P. ¿Puede ser el pasillo de mi casa o el jardín?

R. *Como quieras. Puede ser entre dos árboles o dos puntos fijos.*

P. ¿Cómo empiezo?

R. *Te sitúas en el punto de partida. Estás de pie y permaneces varios minutos con los ojos cerrados. Si te viene bien, realiza varias respiraciones profundas para después dejar que el aire fluya de forma natural. Toma consciencia de tu cuerpo, lo sientes de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza como en el escaneo corporal. Notas las sensaciones de presión en las plantas de los pies, las piernas, las caderas que te ayudan a repartir el peso, el tronco, los brazos, las manos.*

P. ¿Esto viene a ser *meditación de pie*?

R. *Sí, unos minutos de plena consciencia de pie te ayudan a centrar mejor la atención antes de ponerte a caminar. Siente el cuerpo respirando. Espiración e inspiración. Notas el equilibrio del cuerpo entre la fuerza ascendente que nos mantiene erguidos y la fuerza descendente que es la gravedad. Como una flor que se asienta firmemente en la tierra pero se abre a la luz. Incluso puedes asociar el ritmo de la respiración con la exploración sensorial de tu cuerpo.*

P. ¿De qué forma?

R. *Al inspirar siente tu cuerpo desde los pies a la cabeza y, al espirar, desde la cabeza a los pies.*

P. También, ¿puede ser al revés?

R. *Por supuesto, explóralo. Al inspirar siente tu cuerpo desde la cabeza a los pies y, al espirar, desde los pies a la cabeza.*

P. ¿Permanezco mucho tiempo en la *meditación de pie*?

R. *Si vas a dedicar unos diez minutos a la meditación caminando, puedes estar de pie un par de minutos.*

P. ¿Y luego?

R. *Cuando ya decidas comenzar a caminar, centra tu atención en la planta de los pies. Percibe como un pie se eleva, se desplaza y se apoya. Los ojos entreabiertos, la mirada hacia el suelo como un par de metros por delante. Caminas lentamente hasta llegar al final. Cuando te detengas, toma nota de parar. Antes de girar percibe la intención de hacerlo y decides conscientemente hacia qué lado lo harás. Luego, giras y te detienes de nuevo sintiendo tu cuerpo de pie.*

Empieza a caminar de nuevo notando el pie que se eleva, se desplaza y se apoya. También, percibe el cuerpo desplazándose. En principio, la distancia puede ser de unos diez metros, porque si fuera demasiado largo podrías distraerte más fácilmente. Después de caminar así, yendo y viniendo, varias veces, agrega otro objeto de atención al caminar. Cuando te detengas puedes percibir tres respiraciones. Luego, decides hacia qué lado vas a realizar el giro y lo haces. Te detienes. No comiences a caminar inmediatamente. Estás de pie, sintiendo tu cuerpo y percibiendo de nuevo el camino que vas a emprender. Antes de hacerlo, siente el cuerpo respirando otras tres veces. Ten en cuenta la intención de caminar y luego procede a levantar el pie, desplazarlo y apoyarlo. En esta etapa, además del movimiento del pie y de la intención de girar también eres consciente del cuerpo respirando.

P. ¿Sigo caminando lentamente?

R. *La velocidad la decides tú mismo para adaptarla a tu necesidad. Vas a descubrir tu propio ritmo al igual que descubres la postura correcta al sentarte.*

P. Si en algún momento me encuentro muy disperso, ¿tengo algún apoyo?

R. *En la primera fase se pueden contar los pasos como en la meditación de conteo. Por ejemplo, del 1 al 10 y después la cuenta hacia atrás. Eso puede ayudarte a detener o ralentizar el parloteo habitual de la mente.*

P. He oído que puede servir de ayuda etiquetar las diferentes fases. O sea, cuando piso decir mentalmente, "pisando" y así con cada proceso.

R. *A veces, se recomienda el "etiquetado" si hay mucha dispersión. La cuestión es que la mente tiene un hábito muy grande a verbalizar. Así que es probable que, al final, el etiquetado te dificulte cultivar la percepción directa de sentir y experimentar sin intermediarios.*

P. Observo la respiración tres veces cuando me detengo y también después de girar, antes de reemprender la marcha. ¿Se puede sentir la respiración en otros momentos?

R. *Cuando te familiarizas con la meditación caminando, puedes añadir la observación de la expulsión del aire al apoyar el pie. Es decir, asocias la percepción del pie al apoyarlo en el suelo con la respiración, al exhalar el aire.*

P. ¿También percibo la inspiración al levantar el pie?

R. *Solo cuando te encuentres cómodo con el proceso de relacionar el apoyo del pie que pisa por delante y la exhalación. Al igual que en la meditación sentado vas acumulando consciencia progresivamente, pero sin prisa.*

P. Solo me detengo al comienzo y al final de cada serie.

R. *A veces se recomienda detenerse también cuando surge un pensamiento, pero puede ocurrir que en ese caso no llegues nunca al final.*

P. ¿Y si estoy muy centrado?

R. *A medida que aumenta la concentración, llega un momento en que uno empieza a incrementar la observación de todos los estímulos e información que llegan a la consciencia desde los cinco sentidos y la mente. Sin embargo, solo conviene hacerlo cuando lleves bastante tiempo practicando. Es decir, sigues acumulando consciencia.*

P. ¿Qué quiere decir acumular consciencia?

R. *Acuérdate del ejemplo que vimos durante la meditación sentados. Lo primero es consolidar los cimientos, para después ir construyendo el resto del edificio. Cuando desarrollas una amplia percepción en las sensaciones de los pies y luego pasas a sentir también el cuerpo que se desplaza. No dejas una percepción para centrarte en la siguiente, sino que integras ambas.*

P. ¿Y si me pierdo?

R. *Te perderás. Ya sabes, la clave de todo aprendizaje es la repetición. Cuando te distraes, tú decides: o vuelves la atención al objeto base o te centras en contar los pasos si la dispersión es muy grande. Cada momento es único y cada día también. Aunque hayas estado muy centrado todo el tiempo, de pronto aparece una idea y te pierdes en el pensamiento.*

P. O sigo acumulando consciencia: en los pies, en el movimiento del cuerpo, en la respiración al pisar...

R. *También eres consciente de tu cuerpo cuando te de-*

tienes al final del recorrido, en la intención de girar, en la intención de reanudar el paso y, cómo no, en los procesos mentales que surgen y desaparecen. Sin olvidar la información que llega a tus ojos y oídos.

P. ¿Te refieres a cuando hay sonidos o imágenes?

R. *Siempre los hay, pues los sentidos de la vista y del oído están abiertos. Desde nuestro centro seguimos acumulando consciencia de lo que surge en la periferia. Intentamos observar todo con suma atención, sin verbalizarlo. Con la experiencia directa tratamos de que la voz de la cabeza se tome un descanso y deje de interpretar y analizar todo lo que nos acontece.*

P. ¿Practico la meditación caminando a menudo?

R. *Eso depende de tu motivación y del tiempo de que dispongas. Habitualmente, se suele practicar entre dos meditaciones sentados.*

7

Meditación de Aceptación

P. ¿Qué es?

R. *Es un sentimiento de aceptación hacia uno mismo y hacia los demás, además de empatía y comprensión hacia todos los seres. Es un anhelo no egoísta que quiere el bienestar y la felicidad de todos, incluyéndonos a nosotros mismos.*

P. ¿Cómo se practica?

R. *Cuando practicamos meditación de aceptación se parte de uno mismo para ir expandiendo el sentimiento de afecto y comprensión hacia fuera, hasta incluir a todos los seres.*

P. ¿En qué consiste?

R. *Es afecto, aceptación y empatía hacia uno mismo y hacia los demás, sean personas queridas o no, cercanas o lejanas, conocidas o desconocidas, recordadas u olvidadas. Es desear felicidad y prosperidad a todos los seres.*

P. ¿Cómo es?

R. *Este afecto y aceptación es calmado, sereno y fresco como el agua, ya que es incondicional y no tiene límites. Porque es anhelar que los demás sean felices haciendo lo que hagan, estando donde estén y con quien estén.*

P. ¿Por qué se empieza por uno mismo?

R. *Es la primera condición, porque si no hay aceptación hacia uno mismo no podemos compartir con los demás lo que no tenemos. Se trata de desarrollar primero, y luego expandir, nuestra capacidad de generar afecto y comprensión hacia los demás.*

P. ¿Cómo se siente uno cuando genera sentimientos de aceptación?

R. *Al emitir sentimientos positivos hacia los demás vamos a experimentar bienestar y serenidad en nuestra mente. Lo único que tenemos que hacer es generar esos sentimientos y seguir manteniéndolos mientras practicamos la meditación de aceptación y, si es posible, durante el resto del día.*

P. ¿Cuánto tiempo hay que estar?

R. *Puede ser uno o varios minutos, una hora, todo el día o hasta toda la vida.*

P. A las otras personas ¿les llega algo?

R. *Cuando emites un sentimiento hacia otra persona no sabemos si siempre le llega, sobre todo si no está presente. Lo que sí está contrastado es que tu cuerpo/mente se empapa de ese sentimiento. Si emites ira hacia alguien que no te conoce pero le has oído decir algo que te indigna (por ejemplo, un político) no sabemos si tu ira le llega, pero sí es completamente seguro que tu cerebro y tu sistema nervioso (entre otros) están recibiendo esa información.*

Con los sentimientos positivos es exactamente lo mismo. Si visualizas y emites aceptación y estima hacia otros, tú mismo te empaparás de esa sensación, y no desde un plano intelectual, sino interiorizando ese sentimiento.

P. ¿De qué manera?

R. *Primero, lo cultivamos con la meditación de aceptación y después en las relaciones con los demás. Esta segunda etapa es el objetivo real de la aceptación y empatía. Mantenerla en nuestro corazón y para ello puede ayudarnos empezar a cultivarlo en la meditación.*

P. ¿Cómo conviene realizarlo?

R. *Después de haber practicado meditación de plena consciencia podemos dedicar unos minutos a la meditación de aceptación. La visualización y las palabras solo nos ayudan a crear esos sentimientos de afecto y comprensión. Las palabras que utilicemos deben ser precisas, en el idioma que nos expresamos habitualmente, y procurando sentir las de verdad. Es anhelar felicidad y que todo vaya bien en la vida. Se repite esa frase positiva varias veces sintiendo su significado. Al final se puede irradiar afecto, aceptación y empatía hacia todos los seres vivos en general.*

P. ¿Es importante la visualización?

R. *Lo más importante mientras cultivamos aceptación es enfocar la mente hacia el sentimiento positivo y no tanto hacia la persona o personas que se evocan. En este caso, la atención plena es de gran ayuda porque nos sirve para observar lo que sentimos en cada momento.*

P. ¿Si tengo poco tiempo?

R. *Cuando vayas a finalizar tu meditación de plena consciencia puedes repetir mentalmente unas frases. Cada vez que las decimos tenemos el deseo sincero, la intención de que los seres mencionados estén realmente bien, felices y en paz. Como si ese anhelo saliera de nuestros corazones y llegara a los seres que visualizamos:*

*Que yo esté bien, feliz y en paz;
Que todas las personas en esta sala estén bien, felices y en paz;
Que todos mis familiares estén bien, felices y en paz;
Que todos mis amigos estén bien, felices y en paz;
Que todos los seres en esta ciudad estén bien, felices y en paz;
Que todos los seres en este país estén bien, felices y en paz;
Que todos los seres en este mundo estén bien, felices y en paz;
Que todos aquellos que sufren se liberen del sufrimiento;
Que todos aquellos que sienten temor se liberen del temor;
Que todos los seres encuentren alivio estén bien, felices y en paz.*

P. ¿Y si tengo más tiempo?

R. *En ese caso te animo a practicar una meditación más larga:*

Meditación de Aceptación

Trata de conectar con esa parte de ti que anhela felicidad y bienestar abriendo una puerta hacia ese lugar profundo e íntimo de nuestro ser. Te mantienes consciente en la atención a la respiración, desarrollando así una respiración empapada de bienestar, salud y felicidad.

En esa respiración rítmica y tranquila intenta enlazar con el deseo de felicidad, que es algo muy profundo que todos tenemos. Es nuestra intención básica, de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Una inclinación hacia la calma y la paz interior. Se trata de entrar en contacto con esa tendencia a estar bien y tranquilos, de disfrutar de paz y éxito en la vida, de estar libre de dolor. Comienza a generar gratitud, repitiendo mentalmente:

*Gracias por este cuerpo que vive
Gracias por el aire que respiro
Gracias por poder experimentar esta maravillosa vida
Gracias por ser consciente de mi propia evolución
Gracias por tener la capacidad de pensar
Gracias por poder sentir afecto hacia otros
(Si quieres puedes añadir alguna más).*

Ahora visualiza a alguien que aprecies mucho. Evoca y entrégate al afecto que sientes por esa persona y percibe la relación que os une. Respira con estos sentimientos y permite que todo tu ser se impregne de ellos. Déjate mecer por la cadencia de tu respiración, sostenida y bañada por ese campo amable y bondadoso. Siente que puedes convertirte en la fuente y el objeto de esos mismos sentimientos o, dicho en otras palabras, asume que ellos no son de otra persona, sino tuyos.

Contacta con el latido rítmico de tu corazón y acúnate en él. Más allá de todo juicio, percibe los sentimientos de afecto, ternura y aceptación de ti mismo, gozando de la sensación de bondad con la misma actitud con la que una madre abraza a su hijo, pero con la salvedad de que, en este caso, tú eres simultáneamente la madre y el hijo.

Descansa de forma natural y sin resistencia alguna en estos sentimientos que constituyen un bálsamo para la negatividad, autocrítica y animosidad que a veces yacen ocultas bajo la superficie de la mente. Mientras descansas en ese abrazo afectuoso, repite mentalmente las siguientes frases (o escucha cómo las susurra tu corazón o tu respiración):

"Que yo esté bien, feliz y en paz, y que me libere del sufrimiento".

Percibe la sensación de sentirte seguro y liberado del temor, la sensación de ser libre, de estar completo, de descansar relajadamente en este instante, lejos del malestar

y fragmentación que a veces experimentamos. Este sentimiento es la esencia misma de la aceptación. Ahora elige algún aspecto positivo que quieras desarrollar, como conseguir paz y felicidad, y repite mentalmente:

"Que yo esté bien, feliz y en paz".

Se repite esta frase varias veces, percibiendo su significado y sintiendo ese anhelo hacia uno mismo. Luego, elige un aspecto negativo que quieras modificar o eliminar. Por ejemplo, si tienes ansiedad o estrés puedes decir mentalmente:

"Que me libere de la ansiedad y el estrés".

De nuevo, percibe el impulso respiratorio en el pecho. Siente cómo los pulmones se expanden con cada inhalación y se contraen con cada exhalación; y cómo están en contacto con el ritmo del corazón. Los dos ritmos vitales continúan incansables. Trata de percibirlos y de acunarte en ellos. Te visualizas absorbiendo las tensiones con cada inspiración y expulsándolas de ti con cada espiración. Puedes repetir mentalmente:

"Que yo esté bien, feliz y en paz, y que me libere del sufrimiento".

Vuelve a evocar la imagen de una persona emocionalmente cercana y por la que experimentas un gran afecto, una persona querida a la que visualizas. Al apreciar su dolor o sufrimiento, surge la compasión. Si esa persona, por ejemplo, tiene problemas de ansiedad y estrés puedes repetir mentalmente:

"Que (su nombre) se libere de la ansiedad y el estrés".

Respira con ella en tu pecho y la visualizas con todo el afecto que tu corazón pueda generar, deseándole lo mejor. Percibe el impulso respiratorio. Siente cómo los pulmones se expanden con cada inhalación y se contraen con cada exhalación; y cómo están en contacto con el ritmo del corazón. Los dos ritmos vitales continúan incansables. Trata de percibirlos y de acunar a esa persona en ellos. Siente que absorbes las tensiones de la persona

que visualizas con cada inspiración y expulsas esas tensiones con cada espiración. Luego, repite mentalmente:

"Que (su nombre) esté bien, feliz y en paz, y que se libere del sufrimiento".

Expande todavía más ese sentimiento de tu corazón hasta llegar a incluir a una persona con la que tienes una relación menos cercana, una persona conocida pero con quien no hayas desarrollado ni afecto, ni rechazo. La visualizas y percibes el impulso respiratorio en el pecho. Siente cómo los pulmones se expanden con cada inhalación y se contraen con cada exhalación; y cómo están en contacto con el ritmo del corazón. Los dos ritmos vitales continúan incansables. Trata de percibirlos y de acunar a esa persona en ellos. Siente que absorbes sus tensiones con cada inspiración y las expulsas con cada espiración. Luego, repite mentalmente:

"Que (su nombre) esté bien, feliz y en paz, y que se libere del sufrimiento".

Ahora, puedes ampliar el campo de tu consciencia hasta incluir a una persona por la que sientes animosidad. Que por alguna razón te resulte problemática, o una persona con quien compartes un difícil pasado. Persona que, por un motivo u otro, en algún momento pudo hacerte daño. Lo único que se te pide es que reconozcas que ella también tiene sus aspiraciones, sus angustias y sufrimientos. Que es una persona que desea, como tú, ser feliz y sentirse segura, ya que todos los seres vivos anhelan estar libres de sufrimiento.

Solo si ves que no surge resentimiento en tu mente y en la medida en que te sientas abierto a experimentarlo, expande hacia esa persona tu aceptación y afecto, la visualizas y percibes el impulso respiratorio en el pecho.

Nota cómo los pulmones se expanden con cada inhalación y se contraen con cada exhalación; y cómo están en contacto con el ritmo del corazón. Los dos ritmos vitales continúan incansables. Trata de percibirlos y de acunar a

esa persona en ellos. Siente que absorbes las tensiones de la persona que visualizas con cada inspiración y expulsas esas tensiones con cada espiración. Luego, repite mentalmente:

"Que (su nombre) esté bien, feliz y en paz, y que se libere del sufrimiento".

Ya que nuestro potencial de aceptación es enorme, también podemos incluir a grupos de personas. Se irradia aceptación y empatía hacia un grupo concreto o hacia todos los seres vivos en general, sin particularizar en ninguna persona. Puedes repetir mentalmente:

"Que todos los seres estén bien, felices y en paz, y que se liberen del sufrimiento".

Por último, puedes visualizar a algunas personas a las que aprecies. En este caso, las ves en un círculo o semicírculo a tu alrededor. Las visualizas poniendo atención y aprecio hacia ti. Continúa respirando conscientemente. Cuando inspires, aspira su afecto. Cuando espire, devuelve su comprensión. Inspira y espira sintiendo esa energía afectuosa irradiando hacia ti y desde ti. Toma amabilidad y aceptación de aquellos que te quieren y te rodean. Dales amabilidad y cariño.

*Ya sea que practiques esta meditación de forma completa o parcial es muy probable que descubras, con el paso del tiempo, que **tu corazón es más grande y sabio de lo que imaginas.***

-----&-----

P. ¿Tienen estas prácticas alguna repercusión en nuestro cerebro?

R. *Es importante tener en cuenta que quien practica meditación activa zonas de su cerebro que tienen que ver con el bienestar y la empatía, incrementando de forma significativa los sentimientos positivos, o desarrollando cambios estructurales en el tejido conectivo del sistema nervioso, tal como se ha demostrado en investigaciones*

científicas (Cendri A. Hutcherson, Emma M. Seppala, y James J. Gross, Universidad de Stanford, American Psychological Association, 2008).

P. ¿Y en la relación con los demás?

R. *Los cambios son muy profundos y se notan inmediatamente. Así, nuestra relación con los demás mejora. Al desarrollar estas cualidades, las personas con las que te relacionas reciben el afecto, la aceptación y comprensión que has desarrollado con la práctica de la meditación.*

P. Hace tiempo leí una entrevista al Dalai Lama en la que hacía mención a la *meditación*.

R. *Sí, cuando se le preguntó cómo meditaba, especialmente para cultivar la aceptación, respondió:*

"Visualizo que envío mis emociones positivas como felicidad o afecto hacia los demás. Luego, visualizo la recepción de sus sufrimientos, de sus emociones negativas. Hago esto todos los días. Por eso, cuando medito, aspiro todos sus miedos, preocupaciones y agresividad. Después, espiro y dejo que salgan todas las cosas positivas, como la aceptación y afecto. Es decir, primero introduzco en mi mente todas esas cosas negativas. Luego, las sustituyo por aire fresco. Dar y recibir. Tengo cuidado de no culpar a los demás y no culparme a mí mismo. Esta meditación es muy eficaz y muy útil para aumentar la comprensión y cultivar el perdón."

P. ¿Qué pasa en el cerebro cuando desarrollamos la empatía y sentimos la misma emoción que otra persona?

R. *Cuando sintonizamos con una persona y nos llega su sufrimiento, se activa la ínsula, una parte de la corteza cerebral.*

P. ¿Qué es la ínsula?

R. *La corteza insular, o simplemente ínsula, es una estructura del cerebro humano. Se encuentra ubicada en la superficie lateral del cerebro, entre las cortezas temporal y parietal inferior. La parte anterior está relacionada con el sistema límbico que gestiona respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales.*

P. ¿Tan importante es?

R. *La ínsula se está convirtiendo en el foco de atención de muchas investigaciones científicas por su función en la experiencia subjetiva emocional y su respuesta en el cuerpo. Esta región del cerebro empareja estados emocionales que están asociados con la experiencia, dando cabida a los sentimientos. Experimentalmente se ha demostrado que la ínsula juega un importante papel en la experiencia de dolor y de un gran número de emociones básicas, incluyendo miedo, disgusto, felicidad y tristeza.*

Estudios funcionales con imágenes han demostrado también que la ínsula está implicada en deseos conscientes como la necesidad de comida o de droga. Lo que es común con todos estos estados emocionales es que cada cambio en el cerebro se asocia a cambios cualitativos en la experiencia subjetiva.

P. ¿Hay evidencia científica?

R. *En 2008, Richard Davidson, psiquiatra de la Universidad de Wisconsin-Madison, hizo públicos los resultados de una investigación sobre el cerebro de 16 monjes budistas que habían practicado de forma regular la meditación compasiva. Había descubierto que la actividad de la ínsula de los monjes es mucho más intensa que la de cualquier otra persona. También observaron cambios en la región temporal parietal izquierda, otra área cerebral relacionada con la capacidad para reconocer y sentir los deseos y los sentimientos de otras personas*

P. ¿Con la *meditación* se refuerza?

R. *La meditación refuerza la ínsula y contribuye a su crecimiento y expansión. Investigaciones científicas con resonancias magnéticas han demostrado que la ínsula se activa con la meditación. Se trata de un dato muy significativo porque esa parte del cerebro es fundamental para nuestro sentido de la conexión humana, ya que participa en la empatía de manera muy real y concreta. La empatía te permite asomarte al "alma" de otra persona, te ayuda a entender su dolor desde dentro. Le acompaña la verdadera aceptación y la auténtica bondad.*

Si pudieses ver el interior de tu cerebro con un escáner, comprobarías que esa zona se llena de vida y actividad cuando sientes empatía por otra persona.

P. ¿Por qué es importante todo esto?

R. *Además de ser positivo para la sociedad y para toda la humanidad, la aceptación es buena para ti. La empatía y los sentimientos auténticos de compasión y afecto hacia ti mismo y los demás ejercen efectos muy beneficiosos en la salud y el bienestar. Cuanto más tiempo lleva una persona meditando, más desarrollada está su ínsula.*

8

Curso de Ocho Semanas

P. ¿Se pueden producir cambios en el cerebro con *ocho semanas de meditación*?

R. *Ocho semanas de meditación pueden provocar cambios físicos en áreas cerebrales relacionadas con el estrés, la depresión, el aprendizaje, la memoria, la empatía y la aceptación. Así lo afirma un estudio llevado a cabo por psiquiatras del Hospital General de Massachusetts, uno de los más amplios realizados sobre los efectos de la meditación en el cerebro.*

P. ¿Cómo surgió?

R. *La práctica de la meditación se difundió en Occidente en la década de los 60, cuando numerosos jóvenes occidentales viajaron a Asia en busca de nuevas respuestas a sus necesidades existenciales. Así, comenzó a extenderse por Europa y Estados Unidos como una vía para la realización personal y el autoconocimiento.*

P. ¿Y en la actualidad?

R. *La meditación mindfulness o plena consciencia se incluye en numerosos programas psicoterapéuticos, ya que se ha demostrado científicamente su eficacia en la lucha contra la depresión, los trastornos de ansiedad y alimentarios, el dolor crónico y la drogadicción.*

Uno de los exponentes de la introducción de la medita-

ción en el campo de la psicología es Jon Kabat-Zinn, médico y director del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts o Roland Siegel, de la Universidad de Harvard. Este último estuvo en Madrid y comentó que aquellos jóvenes idealistas que viajaron en los años 60 y 70 a Oriente, como él y muchos de sus amigos, ahora ocupan cargos importantes en hospitales y universidades norteamericanas que han ido introduciendo la práctica de la meditación mindfulness y su experimentación clínica.

P. ¿Cómo entienden ellos la meditación mindfulness?

R. *Como el proceso de ser conscientes y de observar lo que está sucediendo cada instante en nuestro cuerpo y nuestra mente, aceptando todas las experiencias que se van presentando tal y como estas tienen lugar.*

P. Además de sentirse mucho mejor, ¿qué le pasa al cerebro que medita?

R. *Según los investigadores del Hospital General de Massachusetts en el estudio publicado en 2010 en la revista Psychiatry Research, los beneficios psicológicos y cognitivos de la meditación se mantienen en el tiempo porque el cerebro de los meditadores cambia.*

P. ¿Cómo llegaron a esa conclusión?

R. *Observaron el cerebro de bastantes personas antes y después de someterse a ocho semanas de meditación mindfulness. La mitad siguieron el programa para la reducción del estrés basado en mindfulness, creado en 1979 por Jon Kabat-Zinn. Se reunieron dos horas cada día durante las ocho semanas que dura el programa.*

P. ¿Qué objetivos tiene el programa?

R. *Principalmente, se trata de desarrollar la capacidad potencial que tenemos los seres humanos para la plena*

consciencia. *Es decir, potenciar la conciencia del momento presente, centrarse en la experiencia que se siente y la aceptación de esta.*

P. ¿Qué hacen los participantes?

R. *Los participantes realizan diferentes técnicas. Por ejemplo, ejercicios de meditación sentados, durante los cuales deben concentrarse en las sensaciones corporales y en la respiración; ejercicios en los que exploran las diferentes partes de su cuerpo, para acabar con la conciencia del cuerpo como un todo; y ejercicios de yoga-mindful, consistentes en estiramientos y movimientos lentos y conscientes coordinados con la respiración.*

También es esencial que practiquen en casa todos los días durante 45 minutos con meditaciones guiadas, con el objetivo de integrar la meditación en su vida cotidiana, aprendiendo a meditar mientras comen, trabajan o realizan actividades cotidianas.

P. ¿Qué pasó?

R. *Después de ocho semanas, los investigadores compararon mediante resonancia magnética el cerebro de las personas que habían meditado y el de las personas del grupo de control, que no habían meditado.*

P. ¿Qué conclusiones obtuvieron?

R. *La materia gris de los meditadores había aumentado de forma significativa en diversas regiones cerebrales. Si se hiciera un corte en el cerebro, veríamos que sus estructuras internas se componen de materia gris y materia blanca. Los cuerpos de las neuronas se concentran en la materia gris, mientras que la materia blanca está formada por los axones (los cables) que las conectan. Por tanto, la cantidad de materia gris nos da una medida de la cantidad de neuronas que habitan un cerebro.*

P. ¿Hay más estudios?

R. *Cada vez hay más investigaciones, como la realizada por Paul M. Thompson, profesor de neurología de la Universidad de California, que relaciona la inteligencia con el volumen de materia gris. Así que la meditación permite "muscular" áreas del cerebro que sustentan funciones intelectuales como la memoria y el aprendizaje.*

Thompson utiliza la resonancia magnética, que es capaz de mostrar la diferencia entre materia gris y materia blanca en el cerebro vivo. Como ya hemos comentado, la materia gris consiste en células cerebrales, mientras que la materia blanca incluye los "cables" con los que las células se comunican entre sí. La cantidad de materia gris es una medida del número de células cerebrales.

P. ¿Se vincula la materia gris con la inteligencia?

R. *Él y sus colegas también querían entender el papel que desempeñan los lóbulos del cerebro en los individuos sanos, por lo que practicaron pruebas de inteligencia y descubrieron que la inteligencia está relacionada con la cantidad de materia gris de los lóbulos frontales del individuo y con el número de conexiones de célula a célula.*

P. ¡Qué interesante!

R. *Uno de los datos más importantes para los investigadores es que la meditación tiene una notable influencia en el hipocampo y observaron un incremento de la materia gris en esta área cerebral implicada en la memoria.*

P. Tengo entendido que el hipocampo también juega un papel crucial en la regulación de las emociones.

R. *Así es. El hecho de que la materia gris aumente explicaría los beneficios psicológicos de la meditación en la depresión o el estrés postraumático, patologías en las que se ha observado un menor volumen del tamaño del*

hipocampo. Incluso, se ha comprobado que, en la enfermedad de Alzheimer, el hipocampo es una de las primeras regiones del cerebro en sufrir daño. Los problemas de memoria y desorientación aparecen entre los primeros síntomas.

P. ¿Hay investigaciones sobre la depresión?

R. *La depresión se ha relacionado con niveles bajos de serotonina, un neurotransmisor fundamental para regular nuestro estado de ánimo. Cuando los niveles de serotonina son adecuados tu cerebro es capaz de producir emociones y pensamientos positivos, mientras que cuando son demasiado bajos predomina la negatividad. Tiendes a pensar lo que has hecho mal, ves el lado negativo de todo y te irritas con facilidad.*

En el sistema nervioso central, la serotonina desempeña un papel importante como neurotransmisor en la regulación de la ira, la agresión, la temperatura corporal, el humor, el sueño, la sexualidad y el apetito. La meditación, además de otras actividades como el yoga o la relajación, activa el aumento de serotonina en nuestro cerebro. También, al estar estresados, respiramos más rápida y superficialmente por lo que el nivel de serotonina baja. Su deficiencia, por tanto, está relacionada directamente con síntomas de depresión.

P. ¿Los cambios cerebrales requerirán años de práctica?

R. *Incluso ocho semanas de formación en mindfulness son suficientes para introducir cambios en el funcionamiento del cerebro. Es fascinante ver la plasticidad del cerebro y cómo, mediante la práctica de la meditación, podemos jugar un papel activo para aumentar nuestro bienestar y calidad de vida.*

P. Entonces, la *meditación* es como una medicina: los efectos dependen de la dosis.

R. *Podemos decir que los beneficios son directamente proporcionales a la práctica. Por ejemplo, en otra investigación realizada en 2011, los investigadores compararon los cerebros de 44 personas, 22 de ellas sin ninguna práctica de meditación y las otras 22 con un entrenamiento anterior en meditación de bastantes años. Los científicos se centraron en la influencia de la meditación, no ya en el funcionamiento cerebral como en casos anteriores, sino en su influencia en la estructura misma del cerebro.*

En este estudio, publicado en la revista Sciencedaily, exponían sus hallazgos: los meditadores tienen más materia gris en algunas zonas del cerebro y sus conexiones son más fuertes entre esas regiones cerebrales. Además descubrieron que ello repercute en todo el cerebro y no solo en las áreas afectadas, mostrándose menor atrofia con el paso de los años en los meditadores comparados con el grupo de control.

Preguntas y comentarios de participantes en los cursos de mindfulness

P. *Estoy muy ilusionada con el curso de mindfulness y tengo muchas expectativas puestas en él.*

R. *La experiencia nos dice que quienes llegan al curso de mindfulness con una actitud escéptica aunque abierta obtienen mejores resultados que quienes llegan con muchas expectativas. Su actitud es la de: "No sé si esto va a funcionar o no. Tengo mis dudas, pero voy a intentarlo lo mejor que pueda y veremos qué ocurre".*

P. *Me he apuntado al curso de mindfulness, pero no sé si tendré tiempo para practicar.*

R. *La práctica de la plena consciencia requiere de un compromiso claro de realizar las prácticas de forma regular. Alimenta este compromiso con la intención que te ha llevado a formar parte de este programa. Es impor-*

tante tener una actitud comprometida y estar completamente centrados en el día a día. Los resultados llegarán poco a poco, siempre que te vayas empapando con la lluvia fina de mindfulness a cada paso del camino.

P. He realizado otras técnicas de desarrollo personal en el pasado y algunas veces las practico. ¿Tengo que dejarlas mientras hago el curso de ocho semanas?

R. *Si tienes mucho tiempo puedes seguir practicándolas cuando se complementan con las meditaciones de atención abierta. Por ejemplo, el yoga, la biodanza, la relajación o cualquier práctica deportiva. Si tienes poco tiempo, dale una oportunidad a las prácticas de mindfulness durante estas ocho semanas y luego, cuando hayas concluido el programa, eliges lo que creas mejor para ti.*

P. Me apunté al curso de mindfulness pero he tenido que viajar por temas de trabajo que me han tenido bastante ocupada. Voy un poco retrasada y no he podido realizar toda la práctica de meditación que me hubiera gustado

R. *Es algo habitual en el programa de mindfulness que a veces por trabajo, familia o por otras razones no siempre se puede mantener el ritmo de práctica y estudio que nos gustaría. Sería estupendo si a partir de ahora pudieses dedicar más tiempo para sentarte a escuchar los audios, leer los textos y ver los vídeos que se envían todas las semanas después de la sesión presencial.*

Un aspecto esencial del programa de mindfulness es ir integrando la meditación y la atención plena en la vida diaria. Pero si ves que el trabajo se complica y vuelves a estar muy ocupada, te recomiendo volver a empezar el curso de mindfulness más adelante desde cero y con continuidad durante las ocho semanas.

P. Como he leído y practicado otras técnicas, suelo mezclar un poco de cada lado.

R. *Lo importante cuando se llega al programa de mindfulness es abrirte a las prácticas de plena consciencia que estás conociendo con una actitud que se denomina "mente de principiante" o la mente dispuesta a verlo todo como si fuera la primera vez.*

P. Yo lo estoy practicando todos los días, aunque cuesta ponerse; pero siento muy bien. Con esta inversión de tiempo espero obtener buenos resultados.

R. *Te lo puedes plantear como una inversión de futuro, pero también puedes disfrutarlo en el día a día. Por ejemplo, si has practicado alguna vez senderismo se suele partir de un lugar para llegar a otro. Por supuesto, que es importante llegar a la meta y obtener unos resultados, pero también lo es disfrutar del camino, ver el paisaje, sentir los momentos de cansancio, detenerse a descansar, recobrar las fuerzas, charlar con los compañeros o sentir los beneficios de caminar. Es decir, vivir el camino momento a momento.*

En el curso de mindfulness intentamos tener esa misma actitud. No busques tanto los resultados futuros y vive plenamente el camino.

P. Sigo con mis prácticas aprendidas en el curso de mindfulness y aprovecho para comentarte algunas dudas que me surgen en el día a día. En las últimas semanas, como estuve de viaje, he estado meditando sin los audios, un poco por libre. Cuando uso como objeto base la respiración, agudizo más la concentración; y está bien para calmar la mente, pero si me concentro demasiado quizás no estoy dejando lugar para ver las sensaciones o emociones periféricas que aparecen.

R. *Las sensaciones de todo tipo, los sonidos o las imágenes están ahí siempre. La concentración es necesaria en algunos momentos cuando realizamos tareas concretas en el estudio, el trabajo o el placer. Incluso, en la comida*

podemos disfrutar tanto de algo que parece que nos cerramos a los demás estímulos e información. Pero la meditación no es sólo concentración. Es abrir la consciencia al mundo interior y exterior en cada instante sin perder la atención a tu centro.

P. Así, en cierto momento, pruebo una práctica más abierta, donde aparecen recuerdos, algunos ya casi olvidados. Incluso imágenes y sonidos. En esos momentos la atención en la respiración se queda en un segundo plano. Creo que en estos estados tengo menos conciencia del momento presente. Aunque puedo sentirme espectador de lo que estoy experimentando, sin analizar, ni juzgar, me mantengo en ellos y acabo entrando en una especie de sueño o duermevela, hasta que algún sonido exterior me trae de nuevo al presente y empiezo a tomar más conciencia del cuerpo y la respiración, y entonces desaparece este estado.

R. *La atención sostenida no es algo lineal. Observamos y aceptamos sus fases a lo largo de la práctica. Cuando seas consciente de que has perdido tu centro y te has quedado en la actividad periférica vuelves a él de nuevo.*

P. Bajo tu experiencia como meditador, ¿cómo debo enfocar la *meditación* para sacarle mayor provecho?

R. *La forma de sacar más provecho a la meditación es practicarla sin expectativas de sacarle más provecho.*

P. Siempre surgen esas dudas de si "lo estaré haciendo bien", o "si le podría sacar mayor beneficio al tiempo que invierto". Aunque medito casi todos los días, tengo que reconocer que cuando voy a empezar siempre me da mucha pereza. A mi mente no le gusta sentarse a "no hacer nada", por lo que –para apaciguarla– tengo que darle razones de por qué voy a *meditar*.

R. *En la mentalidad occidental se busca sacar rendimien-*

to a todo lo que hacemos. Se dice que "el tiempo es oro". Por ello viene bien leer los resultados de los estudios científicos que se están realizando, en los que se evidencia el impacto negativo del estrés crónico sobre el cerebro, los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico y cómo el estrés es la causa de numerosas enfermedades.

Así, la práctica de mindfulness, al tomar consciencia y prestar atención a las respuestas del cuerpo y de la mente, posibilita un mayor comprensión de nuestras propias vivencias y dificultades cotidianas.

P. Hace poco que empecé a *meditar* y entiendo que todo requiere un aprendizaje; y aunque me he comprometido con la práctica diaria, me lo tomo con tranquilidad.

R. *La motivación y la práctica diaria son los pasos correctos. Pero también, la aceptación de que ambas se pueden perder o alterar en cualquier momento.*

P. Aunque estoy más comprometido con la práctica que con el estudio, sí parece conveniente leer algo sobre el tema, con ánimo de seguir profundizando. Ahora estoy repasando parte de toda la documentación del curso, que me resulta muy interesante. Pero, además, ¿me recomendarías la lectura de algún libro? Mi interés es fundamentalmente sobre la *meditación* y *mindfulness*. Ahora no tengo tiempo ni capacidad para asimilar demasiadas cosas, así que me gustaría leer algo que fuese sencillo y al nivel de un principiante como yo.

R. *Leer sobre meditación no es practicar la meditación. El curso de mindfulness se basa en cuatro pilares (ver capítulo 1) y ninguno de ellos es desarrollar más el intelecto. Toda lectura, incluida la de este libro, es un complemento a la práctica cotidiana. Pero si necesitas leer, lee; y si necesitas hacer otra actividad, hazla. En cualquier caso, aprovecha para hacerlo con plena consciencia.*

P. Me siento muy identificado con algunas de las cosas que se dicen. Yo también empecé el curso por motivos de estrés y veo que detrás de la práctica, los audios, las lecturas y los vídeos hay mucho más. A veces, me da pereza ponerme a hacerlo. Pero, habitualmente durante el día, estoy deseando que llegue la tarde para poder sentarme porque identifico ese tiempo como espacios de bienestar. Aunque, a veces, cuando llega el momento, mi mente siempre encuentra razones para no hacerlo. Supongo que ella se siente muy bien libre, yendo de aquí para allá sin ningún control.

Pero aparte de la *meditación* formal sentado, lo que intento es tener momentos de consciencia en el día a día. A veces, trato de centrarme en ese instante, notar lo que siento, dedicarme a observar mi mente y mis pensamientos como algo que no soy yo o incluso buscar el silencio que hay detrás de cada sonido.

R. *Aunque cada uno tenemos que recorrer nuestro propio camino, compartir experiencias puede resultar enriquecedor. Saber que otros transitan por caminos parecidos o ya conocidos, y compartir experiencias y obstáculos que vamos encontrando. Cada persona es única pero la mente tiene un mismo patrón.*

P. Quería aprovechar para compartir una sensación que tuve tras una *meditación*. Estuve haciendo algo de senderismo cerca del mar y en un momento dado me senté a hacer *meditación*. Me sentía muy bien, y luego miré al mar y me sorprendió lo que vi. Hasta entonces siempre lo había percibido como una masa de agua única, con variaciones aquí y allá, pero siempre como una entidad indisoluble. De repente, lo vi como una unión de muchas aguas, una cantidad ingente de corrientes, flujos, colores, temperaturas, etc., cada una independiente y distinta a las demás, y unidas entre sí.

En una analogía: fue como si dejara de ver a una muchedumbre como una entidad indivisible y empezara a ver

que no era sino un conjunto de individuos independientes que en ese momento estaban juntos. La experiencia no tiene mayor transcendencia, pero me sorprendió por la viveza y la fuerza de esa nueva percepción; porque, de alguna forma, era como si viera el mar por primera vez.

R. *Con la práctica de la meditación comienzas a abrirte a experiencias que antes pasaban desapercibidas. Vamos redescubriendo la realidad desde los sentidos y dejando a un lado el tamiz de la mente.*

P. Para mí la *meditación* es como "hacer el amor", te puedes leer muchos libros, te pueden contar muchas cosas, pero hasta que no lo practicas no sabes lo que es.

R. *La práctica cotidiana es esencial. Meditar es fusionarte con la vida y vivirla plenamente.*

P. Como se ha comentado, no se debe confundir el mapa con el territorio. Pero también es verdad que tener un buen mapa puede facilitar el recorrido.

R. *Un libro de meditación puede ser un buen mapa, pero nunca va a suplir la exploración del territorio. En la medida en que estemos practicando la meditación formal, sentados a diario, nos encontraremos más seguros cuando tengamos que adentrarnos en "territorio comanche".*

P. Antes del *curso de mindfulness*, yo practicaba *meditación en silencio*. Desde que empecé el curso, lo hago con las *meditaciones guiadas*, y me están resultando muy útiles, aunque empiezo a demandar mayor tiempo de silencio. También es verdad que otras muchas veces las *meditaciones guiadas* me ayudan a centrarme y evitar la dispersión. Por lo que sigo con ellas para afianzar la técnica y quizás, más adelante, empiece a "volar solo".

R. *Si tienes tiempo, lo ideal es compaginar ambas prácticas: la meditación guiada y la meditación en silencio.*

P. En mi experiencia, la hora de *meditar* influye en el resultado. Por la mañana, aunque le quite tiempo al sueño, me siento más despejado, más lúcido, tengo más claridad y estoy más consciente del momento, mientras que por la noche se me acumula el cansancio de todo el día, me cuesta más trabajo concentrarme y entro en un estado de duermevela. Es como si fuese consciente de mis sueños. A veces resulta divertido, pero no sé si a esto se le puede llamar *meditar* y si realmente sirve para algo.

R. *Conviene observar nuestro organismo y saber cómo el cuerpo/mente responde a las circunstancias que nos toca vivir. Es importante descansar bien por la noche para después sentarnos a meditar por la mañana con la mente fresca. Pero también puede ser efectivo sentarse a meditar antes de acostarnos.*

P. En una de las primeras semanas del curso yo planteaba una duda, y era que "si no pienso, no existo". Ahora estoy experimentando que "existo porque siento"; e incluso, dando un paso atrás, "soy el que siente y no lo que siento".

R. *Se está tan identificado con el pensamiento que para muchas personas es sinónimo de consciencia. La mente está tan llena de pensamientos desde que uno se despierta por la mañana hasta que se duerme por la noche que no hay espacio para nada más: preocupaciones, proyectos, recuerdos, temores, ilusiones, etc.*

Luego, cuando comenzamos a prestar atención a nuestros pensamientos, vemos que son como nubes pasajeras, nunca permanentes. Los pensamientos fluyen; pero durante la meditación, en algunos momentos, vamos descubriendo que entre unos y otros puede haber espacios de silencio y comprobamos que la consciencia sigue ahí. Así, dejamos de identificarnos todo el tiempo con lo que pensamos y más con el que piensa.

P. ¿El pensamiento no es la realidad?

R. *Comenzamos a comprobar de forma directa que el pensamiento no es la realidad, que sus interpretaciones se pueden basar en el temor, el deseo, los prejuicios o el estado de ánimo. Así, descubrimos que esas versiones de la realidad no siempre coinciden. Conviene tenerlas en cuenta, pero sabiendo que cuando nuestro estado de ánimo cambie, las veremos de otra forma.*

P. ¿Qué puedo hacer para estar más en el presente y no todo el tiempo pensando?

R. *Con la meditación descubrimos que a la mente le cuesta estar en el presente y también experimentamos que al sentir nuestro cuerpo volvemos al presente. La ansiedad o el estrés se desvanecen en esos momentos de consciencia corporal. Comprobamos que ya no soy lo que pienso, pues el pensamiento es algo pasajero. Voy experimentando que soy el que siente y piensa. Ese cielo que está por encima de las nubes y las tormentas.*

P. Mi impresión es que en el *curso de mindfulness* hay un sentido global de la totalidad de la vida, que va desde lo psicológico a lo cotidiano. De alguna forma, veo que se complementa y abarca todas las actividades que realizo a lo largo del día. Eso me estimula a seguir practicando los ejercicios.

R. *Mindfulness puede ser descrito como una forma de observar la experiencia que nos llega momento a momento y expandir nuestro nivel de consciencia. Dejamos de huir de lo que creemos que es negativo o desagradable para aceptarlo e integrarlo en nuestra vida diaria.*

P. Un amigo que se dedica al *coaching empresarial* me recomendó realizar el *curso de mindfulness*. Yo antes era un "buscador intelectual" pero ahora estoy más comprometido con la práctica que con el estudio. No obstante,

los artículos del curso me han resultado muy interesantes y tengo ganas de seguir profundizando.

R. *Es esencial encontrar ese equilibrio entre teoría y práctica que puede ser diferente en cada persona. Somos occidentales y urbanos con un nivel intelectual y académico medio o alto, por lo que hemos potenciado tanto nuestro intelecto que este se convierte en un filtro para percibir la vida. Es un intermediario que está siempre activo, analizando cualquier experiencia.*

Si alguna vez has estado observando una puesta de sol en compañía de otras personas, comprobarás cómo la mayor parte del tiempo la mente discursiva sigue activa interpretando, compartiendo, verbalizando. Apenas dejamos espacio a la mente contemplativa para absorber ese bello momento que nos ofrece la naturaleza, como si solo existiese aquello a lo que hemos puesto un nombre. Necesitamos guardar la foto, el recuerdo, para ir acumulando momentos pasados a los que volver en momentos de tristeza o añoranza.

P. El texto de *la percepción interior* me ha gustado mucho. De alguna forma ya lo estoy experimentando; deben de ser los efectos de la práctica formal en el día a día.

R. *Todo contacto con lo que llamamos el cuerpo interior es sumamente gratificante porque nos lleva a nuestro centro, a lo que realmente somos y durante esta vida es permanente: nuestra energía interior. Las palabras pasan, las emociones y pensamientos surgen y se diluyen, el aspecto físico se transforma; pero esa sensación de vitalidad que se expresa constantemente, por ejemplo en nuestras manos, está siempre ahí y nos acoge con afecto. Es como volver a casa.*

P. Esa energía cálida y afectuosa, ¿tiene relación con la consciencia? ¿Somos energía consciente? O, ¿simplemente son reacciones químicas abocadas a desaparecer?

R. *Antes, las religiones decían una cosa y la ciencia lo contrario. Ahora, parece que las posiciones no están tan enfrentadas, pero con las opiniones y creencias seguimos en el juego del intelecto. Al percibir las sensaciones de vida que hay en mi interior me puedo sentar junto al científico y el sacerdote, y escuchar sus argumentos con atención y afecto. ¿Qué importa que nos puedan separar las creencias o las interpretaciones si me siento unido a la vida que hay en ellos y que tiene el mismo origen?*

Puedo contemplar la puesta de sol en silencio y sentir el orden, el ritmo y la evolución de la naturaleza. Ese instante va a desaparecer para ser reemplazado por otro. Por ello es necesario morir a cada momento pasado para vivir cada instante presente. Si no hasta una flor, tan vulnerable en su belleza, está más viva que yo.

P. Algunas personas de mi entorno me dicen que me notan diferente y me preguntan qué ha cambiado en mí desde que practico *mindfulness*.

R. *Y ¿qué les dices?*

P. Que estoy menos estresada, que me concentro mucho mejor que antes y saco más rendimiento de lo que hago y con mayor serenidad, puesto que pongo todos mis sentidos en ello. Por ejemplo, si estoy estudiando o realizando una tarea, me centro mucho mejor en lo que estoy haciendo y percibo si mi mente intenta divagar.

P. Estamos sometidos a una continua dispersión por las nuevas tecnologías y el frenético ritmo de vida. ¿Esto hace que sea más difícil practicar la *plena consciencia*?

R. *En principio, ello implica que sea más fácil caer en el estrés y, por tanto, es un estímulo para que comencemos a sentir la necesidad de cambiar nuestro estilo de vida.*

P. ¿Qué hace que los seres humanos evolucionemos?

R. *Hay tres "eses" que suelen ayudarnos a evolucionar: el sufrimiento, el silencio y la soledad.*

P. Desde mi corta experiencia, la práctica formal de la *meditación* va permeando poco a poco mi vida cotidiana. Esto no quiere decir que el resto del día esté plenamente consciente, pero sí que empiezo a prestar atención a las sensaciones, emociones y pensamientos que antes pasaban desapercibidos. Y, sobre todo, voy teniendo la capacidad de separarlos, de descubrir que aunque se presentan juntos no tienen nada que ver unos con otros. Me descubro rumiando, y a veces incluso decido seguir así, porque también rumiar puede ser gratificante si se tiene conciencia de ello.

R. *El pensamiento, además de ser una herramienta fantástica, es también una fuente de placer. Igual que la comida, la lectura, el sueño, la relación con los demás... Cuanto más consciencia desarrollamos, más disfrutamos lo que la vida nos trae.*

P. Parece que nuestra mente construye nuestro universo, o al menos lo interpreta. La *meditación* me está ayudando a resetearla (volver al inicio) y a eliminar creencias que tengo, algunas de ellas limitantes.

R. *La meditación es una gran aventura que nos lleva a explorar nuestro cuerpo y nuestra mente. Toda exploración nos exige actitud de principiante, de atención abierta y sin prejuicios. Ser como niños. Pero, en esta aventura, unos pueden reafirmarse en las creencias con que comenzaron la vida y otros cambiarlas o matizarlas. Cada experiencia es única e intransferible en este apasionante viaje interior que es la vida.*

P. ¿Piensas que es bueno continuar con las *meditaciones guiadas*? ¿O es mejor ir prescindiendo de ellas?

R. *Las meditaciones guiadas están ahí para practicarlas*

toda la vida. Depende de la persona y de las circunstancias. Pero sentarse a meditar sin ellas también es algo que hay que empezar a hacer, y cuanto antes mejor.

P. ¿Por qué sería bueno continuar meditando sin ellas?

R. *Todo el curso de mindfulness está concebido para llevar la plena consciencia a la vida diaria: desde que nos despertamos por la mañana, cuando caminamos, comemos, trabajamos, nos relacionamos, etc. En esos momentos de meditación informal es seguro que no estamos escuchando una voz exterior que nos sugiere estar atentos al momento presente, sentir las sensaciones, escuchar los pensamientos/emociones o percibir la energía vital que hay en nuestro interior. Por ello conviene comenzar a practicar la meditación formal en silencio, aunque solo sea unos minutos al día. Es fundamental cultivar y desarrollar el "músculo" de la consciencia en cualquier momento: en silencio, con los audios y en la vida diaria.*

P. Aunque todo esto hay que experimentarlo en primera persona, tener claros los conceptos y la técnica ayuda a la hora de vivirlo. La práctica formal me está sirviendo como entrenamiento que después trato de llevar al día a día. El problema es que mi vida es muy complicada, sobre todo cuando me encuentro en el "ojo del huracán".

Me está resultando muy interesante detectar y separar las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones. Normalmente, vienen juntos y acabo percibiéndolos como un todo inseparable. Cuando los separo me resulta más fácil abordarlos y los empiezo a ver como algo transitorio. La idea de la nube y el cielo también me resulta muy clarificadora.

El primer beneficio que conseguí cuando empecé a *meditar* fue descanso para mi mente. Después esa tranquilidad se fue ampliando a ciertos momentos del día. Ahora, con el curso estoy incorporando otras experiencias muy

interesantes, con las que quiero seguir profundizando.

P. Sé que estoy al inicio de los inicios, y que igual esta pregunta ahora no tiene sentido: si estamos en un punto de inflexión de la vida, en esas etapas en los que hay que tomar una decisión (clave, con consecuencias, de las que cambian el rumbo de la vida) ¿cómo nos puede ayudar la *meditación*? Me surgían dos ideas: una, que si conseguimos ese silencio interior, despejamos pensamientos, emociones, eso que a veces nos lía y no nos deja ver claro, podremos quedarnos en lo hondo y ver con nitidez, y desde ahí tomar una decisión con mayor certeza.

R. *Durante el curso de mindfulness se ofrecen herramientas para afrontar la relación con uno mismo tanto en un plano teórico como en el ámbito práctico. Ya sabemos que el mapa no es el territorio pero ayuda a transitar por él, a explorarlo. Y eso solo lo puede hacer uno mismo.*

Quizás, uno de los inconvenientes cuando caminamos es mirar en exceso el mapa y soñar con el futuro. Comenzamos a elucubrar sobre lo maravilloso que será el paisaje cuando lleguemos a algún lugar. Pero, mientras, no disfrutamos del paisaje por el que estamos transitando. A veces, viene bien pararse un momento a un lado del camino y recapitular sobre dónde estoy, cómo he llegado hasta aquí y hacia dónde me dirijo. Pero, lo esencial es ponerse de nuevo en marcha, abrirse al entorno y a las personas con las que nos encontramos al caminar, ya que todas son un auténtico regalo de la vida.

P. La segunda idea es que la *meditación* nos ayuda a estar más en contacto con nosotros mismos, más serenos, desapegados, sin juicios... Y, desde ahí, estaremos mejor equipados a la hora de decidir o hacer y tendremos una mayor capacidad de respuesta a las eventuales complicaciones de la vida.

R. *Esto que comentas puede ser cierto solamente si lo*

has experimentado por ti misma. Pero, si es algo que uno ha leído o escuchado, no deja de ser un condicionamiento más de la mente, y si en algún momento no se cumple, puede traer más frustración.

P. ¿Con la práctica de la *meditación* mis decisiones serán más sabias?

R. *Es probable, pero ahora también lo son. Por eso estás aquí, emprendiendo este apasionante viaje interior que es el curso de ocho semanas o leyendo este libro.*

P. Cuando llegamos a un momento de intersección de la vida, en que tomar una decisión implica caminos muy distintos, ¿cómo enfocar estas ocho semanas?

R. *Tratando de vivirlas en el día a día. Aceptando que te puedes equivocar en el próximo cruce de caminos o, más bien, que nunca te vas a equivocar da igual el camino que tomes. Porque, tal vez, no hay que llegar a ningún sitio. **La meta es el propio camino.***

Si sales de marcha para llegar a una cumbre en la sierra, ¿qué momento es más importante? ¿Cuando llegas casi agotada a la cima (y, además, puede que sea de noche)? ¿Cuando conoces a otros caminantes y durante un tiempo compartes el camino con ellos? ¿Cuando te sientas junto a un manantial y apagas la sed? ¿Cuando tienes algún percance en un recodo del camino? ¿Cuando te tomas la comida que has preparado pacientemente? O ¿cuando comienza a llover o sale el sol de nuevo? Seguramente, los momentos más maravillosos son aquellos en los que estás plenamente consciente y los vives a fondo hagas lo que hagas y con quien estés.

P. ¿Cómo plantear la *meditación*? Recuerdo lo de no tener expectativas y que no es un medio para conseguir un fin. Cualquier pista o indicación te la agradezco.

R. *Las mejores pistas, e incluso certezas, pueden llegar*

cuando te sientas a meditar sin esperar nada; y tal vez, aparentemente, no pase nada. Pero en algún momento te levantas de la meditación con la mente más fresca. El ruido interior puede seguir ahí, pero con paciencia y determinación tú también vas a volver ahí, sentada en silencio y soledad, durante esos momentos que ahora se intercalan cada día y que ya forman parte de tu vida.

P. La sensación que tengo con la *meditación*, con las lecturas y cada vez que te escucho, es que "es por aquí". Nudos que están ahí dentro desde hace mucho y que se han hecho más grandes. Esa ansiedad/tristeza/estrés, la sensación de que las cosas "me pasan por encima" sin control sobre mí misma. Sentirme a merced de lo externo, identificarme con los pensamientos, rumiarlos hasta el infinito, confundir la realidad con lo que pienso de ella. Y ahora descubro que hay un camino que sin duda es base, y en eso estoy: buscando raíz para poder crecer y ser, cobijar a otros en las ramas, dar fruto...

¿Cómo se puede llegar a cierta certeza ante una encrucijada? Sentir que el paso que se da es el adecuado, que el camino después no va a ser nada fácil. Pero, sentir esa certeza interna creo que es la única manera de afrontar los momentos que vengan después.

R. *Buscamos seguridad porque así es nuestra memoria atávica como especie humana que ha llegado hasta aquí a través del tiempo. Es probable que ahora estés en una intersección pero en cualquier momento la vida te puede traer algo inesperado. Así son las reglas del juego. Si hay un exceso de futuro y/o pasado en nuestra mente, hay un déficit de presente en nuestra vida.*

P. A veces, lo que me llega es doloroso.

R. *Si lo que surge es desagradable, el propósito de la meditación no es rechazarlo.*

P. ¿Cuál es, entonces, el propósito de la *meditación*?

R. *Aceptar lo que viene (y no puedes cambiar) momento a momento y observarlo sin juicios. No se trata de pelearse con lo que surge sino abrirle la puerta y escucharlo. Está demostrado que la reacción al dolor crea más dolor. Incluso, hay una fórmula: dolor x resistencia = + sufrimiento*

P. ¿Debemos tener expectativas mientras meditamos?

R. *Lo que intentamos hacer al meditar es observar y comprender lo que surge. Si sentimos que tenemos muchas expectativas, lo observamos. Si, posteriormente, comprobamos que surge decepción porque no se cumplieron las expectativas, comprendemos que eso es una fuente de sufrimiento.*

P. Pero todas nuestras actividades tienen un objetivo.

R. *En la meditación nos abrimos hacia la plena consciencia y la comprensión de todo lo que la vida nos trae. Observamos, sentimos y experimentamos las sensaciones físicas y mentales para obtener un conocimiento directo de lo que surge dentro y fuera de nosotros.*

P. ¿De qué forma?

R. *Con la práctica de la meditación mindfulness tratamos de desarrollar la atención en un centro que nos ancla en el presente. Y desde ese centro percibir la periferia que nos llega por seis caminos diferentes (los cinco sentidos y la mente). Es importante que nuestra atención se centre en algo real como es nuestro cuerpo (la respiración o las sensaciones sutiles). En la medida en que fortalezcamos esa atención en el centro –con la práctica cotidiana de la meditación formal– nos será más fácil aplicarlo e integrarlo a lo largo del día a día y, así, abrirnos a lo que sucede desde la periferia de nuestra consciencia: ya sea comer, cruzar la calle, abrazar, trabajar o reír. Se trata*

de abrirnos a la vida, constantemente.

P. Este fin de semana estuve aprendiendo algunas técnicas de respiración, y había momentos en que perdía la atención y entraba en un estado que podría llamarlo como soñar despierto, donde pierdo la conciencia del entorno y del presente. Cuando pregunté sobre ello, me contestaron que con esta técnica, a veces, se entra en estados meditativos. Sin embargo, en la *meditación mindfulness* buscamos estar en un estado de *plena consciencia* en el momento presente, ¿no?

R. *Es probable que practicando técnicas de respiración o de otro tipo, como la visualización o la relajación, se llegue a estados alterados de consciencia, aunque yo no definiría como tal entrar en "duermevela".*

P. En mi práctica diaria, los días que tengo más tiempo practico *meditación en la respiración* más *meditación de atención abierta*. Los días que tengo menos tiempo voy alternando una de ellas. También, otros días practico *meditación en silencio*, dejando las guiadas. En estas lo que hago es empezar con un rápido *escaneo corporal*, después llevo la *atención a la respiración* y finalmente voy hacia una *atención abierta*. Siempre termino dedicando algo tiempo a la *meditación de aceptación*, proyectando el concepto de "estar bien, feliz y en paz. Por la mañana me siento más despejado, la concentración es mayor y tengo más consciencia. Cuando practico por la noche aparece el cansancio del día, pero también es muy agradable aunque diferente.

R. *Cuando te enfocas hacia dentro conectas con tu fuente y encuentras paz. Es como volver a casa. Solo puedes conectar y volver a tu interior cuando la mente está en calma. En las meditaciones guiadas puedes escuchar la meditación de la montaña. Te será fácil visualizar y sentir "tu montaña". Puede haber consciencia de la respiración y/o consciencia de las sensaciones sutiles. Sentir y habi-*

tar el cuerpo desde dentro es la clave. Lo puedes percibir ahora mismo mientras lees esto.

P. Durante la *meditación* entiendo que la atención se fija en la actividad más importante que realizamos y la mente queda ocupada con esa actividad por completo.

R. *En la meditación la mente nunca queda ocupada por completo con una única actividad. En principio, tratamos de mantener consciencia de nuestro centro que nos ancla en el presente; pero, además, siempre hay un objeto prominente en nuestra observación de lo que llega a través de las seis puertas sensoriales. Si estás fregando los platos, la atención se centra en las manos y en la actividad en sí, pero también eres consciente de los sonidos; por ejemplo, si alguien te está hablando. Si estás solo es probable que tu mente te ofrezca pensamientos. Pero uno elige: o abrirte al momento presente o realizar un acto mecánico e inconsciente mientras la mente sigue rumiando.*

P. Durante el curso empezamos con una serie de ejercicios como el *conteo*, la *concentración en la respiración* o el *escaneo corporal*, que hemos ido dejando para llegar a otros quizás más complejos. Me pregunto si el objetivo es desarrollar concentración, relajación, etc., como preparación, o si cualquiera de ellos es en sí mismo beneficioso y se puede seguir practicando.

R. *Al principio, se busca desarrollar la concentración con los ejercicios que son preparación de los siguientes. Pero también son importantes en sí mismos. De hecho, en la última semana se vuelve al escaneo corporal y se puede seguir practicando de forma cotidiana, ya sea tumbados o sentados. Todo el curso es progresivo pero también acumulativo. Es decir, no dejamos lo anterior para practicar lo siguiente, sino que vamos integrando. Igual que la capacidad de atención.*

P. Hoy tenía cierta prisa por hacer algo y me he dado cuenta de que esa necesidad venía de un hábito de la mente, pero que no era yo. De alguna forma me he distanciado de la prisa por hacerlo de forma inmediata. Entonces, he pensado que cuando observamos los pensamientos, no solo se trata de percibir las emociones o los diálogos mentales, sino también las "órdenes" que la mente nos da de forma automática sin pararnos a cuestionar qué nos hace actuar con unos patrones inconscientes pero que no corresponden siempre a una necesidad.

R. *Con la práctica de la meditación vamos dejando los instantes de automatismo para ser más conscientes y libres. Nos podemos preguntar: ¿soy yo esa actividad que hay en mi mente?, o ¿soy quien está consciente de esa actividad? O, como el símil que hemos utilizado a menudo: ¿soy las nubes que aparecen (y desaparecen) en mi vida?, o ¿soy el cielo que las envuelve?*

P. Interesante el planteamiento que nos presentas: "Yo no soy lo que pienso sino el que piensa, yo no soy lo que siento sino el que siente". Esta reflexión nos lleva a distanciarnos de nuestras sensaciones corporales, emociones y pensamientos. En definitiva, propones separarnos del drama mental y replantearnos la construcción mental con la que formulamos nuestro universo. Es un misil dirigido a la línea de flotación sobre la que se sustentan nuestras vidas. En principio, esto me genera cierta inquietud, pues sigue estando latente la gran pregunta: ¿quién soy yo? Parece que en la práctica formal aparecen momentos en los que aniquilamos al yo. ¿Propones también llevarlo al resto del día?

R. *Para vivir la vida más plenamente la naturaleza nos proporciona los cinco sentidos y la mente. Poder llegar a utilizarlos al máximo no es una utopía, sino que debe ser una de las metas de cualquier ser humano. Con la meditación tratamos de desarrollar ese potencial con que contamos pero que no utilizamos plenamente.*

P. Solo agradecerte por haber conducido este camino completamente nuevo para mí, fuiste y seguirás siendo como 'el de la linterna' en el tránsito por este nuevo bosque; no siempre cómodo, con sus inclemencias de tiempo, pero al final placentero en tanto que bosque. Yo ya he experimentado cambios claros a partir de esta práctica. Estoy segura de que, en mi caso, la meditación ha llegado para quedarse. Suelo compararlo con practicar deporte, tu cuerpo lo pide y sientes satisfacción de hacerlo. Todo es constancia, disciplina y disposición de abrir la consciencia. Lo mejor es comprobar el carácter temporal y pasajero de todo, que nada dura para siempre salvo la consciencia de los fenómenos mientras los experimentamos, y eso hay que hacerlo en profundidad.

R. *Aunque estés agradecida a otras personas la práctica cotidiana es responsabilidad tuya. Para descubrir lo que comentas seguro que has realizado antes una apertura interior que no puede hacer nadie por ti.*

P. Me está resultando muy interesante el curso y creo que voy haciendo progresos. Te quería hacer dos consultas. La primera es una duda que me quedó el último día: si todo el tiempo practicamos la *atención plena* y estamos conscientes de nuestro entorno y del propio cuerpo, ¿en qué momento tomamos decisiones o planeamos las cosas del futuro, como qué tenemos que comprar en el supermercado o qué haremos de comida al día siguiente?

R. *Nuestra mente consciente tiene las funciones del pensamiento y de la inteligencia que nos ayuda a comprender e interpretar la información que recibimos, resolver problemas y tomar de decisiones. Pero, si estamos habitualmente en el pensamiento o en la memoria, nuestra capacidad para comprender, recibir información y tomar decisiones es mucho menor. La cuestión es aprender a usar cada factor mental cuando lo necesitamos. Si tenemos que utilizar el pensamiento o recordar algo de forma consciente, lo hacemos. El problema surge con el*

pensamiento repetitivo o involuntario, que no nos permite abrirnos a la recepción de nueva información necesaria para la toma de decisiones.

Así, llego al supermercado y cuando comienzo a ver los productos que voy a comprar necesito utilizar la atención y ser consciente de qué precio tienen, o si hay una oferta en alguna sección, e incluso descubrir productos nuevos. En esos momentos puedo utilizar de forma puntual la memoria para recordar el precio de un producto en otro super, o puedo pensar qué voy a comer los próximos días. Pero al pasar por caja ya he dejado la memoria y el pensamiento para observar que no me cobran un producto dos veces (a veces pasa) y para pagar o recibir la vuelta.

Para cocinar, todo el proceso puede ser similar y, en ambos casos, la plena atención de lo que hago, momento a momento, es esencial ya sea para cortar la verdura o preparar el arroz.

P. He leído que la *meditación* es la capacidad de la mente para contemplarse a sí misma, ¿qué quiere decir eso?

R. *Quiere decir que "el observador es lo observado". Al percibir la respiración/sensaciones sutiles comenzamos a dirigir nuestro foco de atención hacia dentro y desde ahí nos abrimos también a los sonidos, emociones y pensamientos, integrando lo que recibe la consciencia para mantenernos presentes en todo momento. Todo ello nos posibilita contemplar la vida con mayor claridad, transformar nuestro cerebro y mejorar nuestras relaciones.*

P. ¿*Mindfulness* es sentir más y pensar menos?

R. *Esos son algunos efectos de la plena consciencia. Por un lado, somos más conscientes de lo que percibimos y que antes pasaba desapercibido. Por otro, al estar más presentes, vamos conociendo el pensamiento repetitivo y consiguiendo no identificarnos con él. Comprendemos, a través de la experiencia directa, que el pensamiento no*

siempre se ajusta a la realidad; que más bien la distorsiona y nos lleva a situaciones que nos hacen estar más insatisfechos con nuestra vida.

Como hemos visto con las emociones, si tenemos tristeza podemos aceptar ese sentimiento y sentirlo plenamente, sin rechazarlo. Así, la plena consciencia nos capacita para sentir más y pensar lo necesario.

P. ¿Cómo puede ser un día perfecto?

R. *Eso depende de la persona, de su motivación y circunstancias. Si te levantas temprano y te sientas a meditar unos 30 minutos puedes seguir las meditaciones guiadas para después ir dando más espacio al silencio. Si tienes tiempo puedes permanecer 45 minutos en la meditación de la mañana. Durante el día tratas de permanecer lo más consciente posible al conversar, comer o caminar. Incluso, puede haber momentos puntuales que aprovechas para percibir la respiración o sentir tu cuerpo. Luego, por la noche está bien volver a sacar otra media hora para sentarte en silencio e interiorizar la atención.*

P. Ha habido un punto que no he entendido: en la conocida metáfora cielo/nubes has asimilado el cielo con las sensaciones corporales (energía interior). Me parece que estas son un fenómeno más (nubes) de los muchos que surgen y desaparecen en el vasto campo de la conciencia. Cuando hablas de crear espacio con la emoción, tal operación parece consistir en atender a la emoción pero sin perder de vista las sensaciones/respiración.

R. *En la meditación tratamos de no "aferrarnos a la nube para ser conscientes del cielo". Si notas que te identificas con la narrativa mental, el foco atencional debe volver a reposar en la respiración/sensaciones sutiles.*

Con respecto a las sensaciones corporales las dividimos en dos: las sensaciones corporales externas y las internas. Las externas son, por ejemplo, las tensiones muscu-

lares o el picor. Si centras la atención en las palmas de tus manos puedes sentir estos dos tipos de sensaciones: la exterior, como un picor que es transitorio y desaparece; y la interior, más sutil, que es la sensación de energía y calor que sigue estando antes, durante y después del picor. Esta sensación se considera expresión de la energía consciente que somos.

Por tanto, algunas sensaciones son nubes transitorias y no permanentes que llegan a nuestra consciencia como cualquier pensamiento. En cambio, lo que llamamos el cuerpo interior va asociado a nuestra consciencia, el cielo, el punto dentro del círculo, el centro al que volvemos en la meditación para percibir la periferia.

P. Sí, ya veo.

R. *En el símil que vimos, cuando caminamos, lo ideal es disfrutar de la multitud de estímulos que nos ofrece el camino. Sin embargo, a veces, el discurso mental nos atrapa, por lo que perdemos la belleza y riqueza del instante presente y nos alejamos de la plena consciencia.*

P. Cuando realizas una tarea con *atención plena*, ¿supone eso que eres consciente también de todo lo que te rodea, o solo de lo que haces en ese momento?

R. *Con atención plena, uno amplía su campo de percepción a todo lo que recibe la consciencia. Observas lo que haces en ese momento y también lo que te rodea, pero todo ello sin perder tu centro, que es lo que te ancla en el presente. Si esta consciencia integral la practicas durante la meditación formal, tienes más posibilidades de aplicarla en la vida diaria.*

P. ¿Eso es lo que llamamos estar presente?

R. *Así es, en el día a día, desde ese centro percibes lo que te acontece, como conversaciones, emociones, soni-*

dos, sabores, miedos, pensamientos, etc. Pero lo habitual es que haya una actividad predominante. Por ejemplo, si estás trabajando enfocas tu atención en lo que haces, pero eso no impide que percibas todo lo demás.

P. Entiendo que la aceptación no está reñida con cambiar de actitud, situación, etc. Aceptar ¿podría ser eliminar resistencias a lo que es en este momento, para entrar de lleno en que sucede, a pesar del miedo, la pena, la inseguridad? Es decir, no escapar del presente.

R. *Exactamente. Si estás meditando quieres estar con la mente tranquila y enfocada en tu objeto base, y desde ese centro percibes también lo que trae la mente o los sentidos. Pero en un momento dado un pensamiento atrapa tu atención con fuerza y ya no eres consciente de nada, a excepción del pensamiento. Si no hay aceptación de lo que ha pasado, eso te puede provocar desánimo o frustración. Pero si aceptas que estás dispersa, vuelves tranquilamente a tu tarea, tratando de centrarte de nuevo. La aceptación nunca es resignación; más bien nos ayuda a no entrar en autocríticas o diálogos mentales que nos llevan a estados de ánimo negativos.*

P. Sin embargo, creo que a veces la *meditación* es una forma de escapar para no entrar en sentimientos que no nos gustan. Y si escapamos no aceptamos.

R. *En la meditación tratamos por igual lo agradable y lo desagradable. Si uno tiene problemas laborales o familiares una forma de escapar o evadirse del problema cuando llega a casa puede ser poner la tele o navegar por internet. Pero el problema sigue ahí y cuando apague la tele o el ordenador el problema va a volver a la mente.*

Otra actitud es sentarse a meditar un momento. Te centras en la respiración y, después seguro que el problema aparece. No hace falta que lo busques, porque va a venir a ti. Lo ideal es recibirlo y aceptarlo. Ver el sentimiento

que no te gusta, pero sin enredarte en él, y eso solo se consigue si seguimos prestando atención a nuestro centro. Es decir, sigues presente, percibiendo tu respiración/sensaciones, mientras el pensamiento te vuelve a contar algo que seguramente ya conoces. Si logras verlo plenamente, con ecuanimidad, sin alterarte, hay muchas probabilidades de que no vuelva y te deje en paz.

P. ¿Por qué eso sería positivo?

R. *Porque estás creando espacio entre el sentimiento doloroso (el problema) y tú misma. Lo vemos con perspectiva y en toda su amplitud. Acuérdate de la visita al museo. Para ver un cuadro lo mejor es dar algún paso atrás sin perder la referencia del cuadro y luego, desde esa posición, volver a mirarlo con más perspectiva.*

P. A lo mejor mi problema es querer racionalizarlo todo.

R. *Esto que mencionas es una de las claves. Normalmente, el pensamiento nos saca de un montón de apuros y nos soluciona muchos problemas. Es una herramienta fantástica, pero es válida solo para el mundo exterior. La psicología ya ha descubierto que para gestionar nuestras emociones, sentimientos y conflictos internos, el pensamiento suele ayudar a que se multiplique el problema y con ello nuestro sufrimiento.*

P. Pero es tan difícil romper la tendencia.

R. *En la meditación formal buscamos desarrollar la capacidad de estar más conscientes y con ese entrenamiento poder permanecer en la percepción de nuestro interior a la vez que observamos las nubes tormentosas (pero siempre transitorias) que nos invaden. Se trata de fortalecer el "músculo" de la atención plena para ganarle el pulso a la dispersión, la frustración y el desánimo.*

P. Me gustaría comentarte algo que me lleva rondando tiempo. Entiendo que estamos en un programa temporal; comprendo, asumo y me repito lo de la constancia. Pero, claro, siempre hay un pero. Cada uno y sus circunstancias. En las mías, mujer, madre, trabajadora, hija de padres mayores y solos, es un lujo encontrar quince minutos para sentarme a meditar, excepto si le quito horas a mi sueño (ya me levanto a las seis). Creo que no entro sola ni en el baño (y perdón por ser tan gráfica). Así que leo tus propuestas, echo cuentas y me parece que ni en diez años llegaré a encontrar tiempo para hacerlo.

R. *Estupendo, si sacas tiempo para leer las propuestas. Fantástico, si encuentras quince minutos para practicarlas. Pero cuando sacas tiempo para "echar cuentas", esos momentos son una buena ocasión para tomar consciencia de tu cuerpo, de sentirlo, de percibir la energía en tus manos o incluso notar el impulso respiratorio. Aunque solo sea solo un minuto. En esos momentos puntuales que van a aparecer todos los días, tienes dos opciones: una es darle la razón al pensamiento y entrar en su juego de razones y sinrazones. La otra opción es darle las gracias por los servicios prestados durante el resto del día –esto muy brevemente, para que no te enrede de nuevo– y enfocar tu consciencia en las sensaciones que te transmite el cuerpo.*

Esta es la clave y es lo difícil: cambiar ese foco de tu atención aunque sólo sea unos segundos. Si todos los días sacas diez minutos para sentarte en silencio, "haciendo nada" y observando tu respiración/sensaciones, esos momentos de desánimo se encontrarán inmediatamente con la misma respuesta: gracias pero me centro en sentir el cuerpo y desde ahí percibo la realidad de lo que surge a cada instante.

P. Pero el pensamiento siempre se ofrece voluntario para arreglarme la vida.

R. *El pensamiento siempre se ofrece para resolver todos*

nuestros problemas. En el mundo exterior lo consigue y por eso se crece y, en tu caso, ha calculado que le llevará unos diez años resolver tu frustración. No te creas lo que te cuenta. Te está engañando. Para resolver cuestiones internas no lo consigue ni en veinte, pues no es la herramienta adecuada. Solo que de tanto usarla con éxito en el mundo exterior nos creemos que sirve para todo.

P. ¿Entonces, cuál es la herramienta que hay que usar?

R. *Para ello está la consciencia centrada en la respiración/sensaciones. No es una cuestión de creer o no creer, sino de comenzar a experimentarlo tú misma en esos instantes. La plena consciencia funciona como muchos móviles: si quieres que esté cargado cuando lo necesitas, tienes primero que enchufarlo y recargar la batería todos los días (meditación formal). Y, por supuesto, no dejarlo en casa (meditación informal).*

P. Me propongo poder vivir sin estrés pero me parece un lujo inalcanzable a disposición de muy pocas personas. Trato de pensar en positivo pero a veces no puedo.

R. *No se trata de cambiar el pensamiento negativo por el positivo pues en ambos casos el foco de atención sigue en la mente. Se trata de continuar con la práctica de la meditación formal con determinación y perseverancia. Si llevamos muchos años con una forma de funcionar que nos hace infelices, ¿por qué no darle una oportunidad a la meditación y comenzar a incorporar su práctica?*

P. Cuando he hablado a amigos sobre mindfulness y de la importancia de vivir en el aquí y el ahora, dejando de lado el pasado y el futuro, algunos me preguntan ¿cómo es posible vivir sin tener en cuenta el pasado o sin proyectar planes de futuro?

R. *Vivir plenamente el presente, aquí y ahora, no es dejar de lado el pasado o el futuro. Es tratar de no vivir*

constantemente en el pasado y/o en el futuro. Cuando nos sentamos a meditar y observamos la mente percibimos claramente su dificultad para permanecer en el presente sin un estímulo exterior. En la meditación no tratamos de forzarla para que esté en el presente. Intentamos observarla y seguirla en su trayectoria muchas veces errática. Pero si tenemos que planificar el trabajo de mañana lo vamos a hacer mejor y con mayor efectividad si estamos centrados en el momento presente que si nuestra mente está dispersa, alterada o nerviosa.

P. Cuando empezamos el *curso de mindfulness* utilizábamos una metáfora muy clarificadora, la de las seis puertas y el portero. Este es la consciencia que presta atención a lo que entra y sale. Ahora en mi práctica formal suelo hacer más una *meditación abierta*. Partiendo de mi respiración nasal como objeto base, mi atención va pasando del cuerpo, a los sonidos, a la mente, incluso al olfato o a imágenes. Además, trato de llevar la atención a varias puertas a la vez, es decir sentir el cuerpo, a la vez que la respiración y los sonidos, ¿es ésta la intención en la meditación abierta?

R. *La meditación es abrirte a todo lo que llega a la consciencia en cada instante. Al comienzo del curso de ocho semanas tratamos de mejorar nuestra capacidad de concentración enfocando la atención en un solo aspecto de la realidad; pero luego, en la meditación, no pasamos la atención de un sentido a otro, sino que tratamos de acumular consciencia. Es decir, ir integrando la percepción de los estímulos y de la información que nos llegan. Realmente, hablar de meditación abierta es una redundancia, pues la plena consciencia siempre está abierta a toda la realidad de la vida, tanto interior como exterior.*

P. Con la puerta de la mente, todo se me hace más complicado, me resulta más difícil observarla sin enredarme en las ideas, pero cuando percibo que me he líado regre-

so a la respiración. Los veinte minutos de meditación, que antes se me hacían interminables, ahora pasan de una forma muy cómoda y si tengo tiempo le doy unos minutillos de propina, pues es un tiempo muy placentero. Se ha convertido en un regalo que me hago todos los días. Las meditaciones con visualizaciones, son muy bonitas pero las vivo más como un ejercicio de imaginación donde la mente sigue trabajando y dominando.

R. La práctica de la meditación es como aprender a montar en bici, lo mejor es practicar uno mismo, muy a menudo, e integrarlo en la vida cotidiana. Aunque salir de paseo en grupo también es muy gratificante. Seguro que tendremos muchos momentos de compartir sonrisas en intensivos y retiros que nos ayudan a profundizar en la práctica y ganar en motivación.

P. Cuando voy al cine me acuerdo de lo que comentas de ser testigo de los pensamientos y emociones. En principio, me resulta fácil ver la película desde mi centro y si me gusta me identifico con los personajes, y sufro y disfruto con ellos. Lo bueno es que en el cine, como en los sueños, al final se logra soltar y no aferrarse fácilmente.

R. Dentro de nosotros se puede decir que hay un multicine con un catálogo enorme de películas siempre dispuestas a ser proyectadas. La mayoría son historias del pasado, cine clásico, que ya hemos visto bastantes veces, pero que nos gusta visionar de nuevo. También hay comedia, drama, aventuras, etc. Toda una variedad de historias que vienen a la mente a lo largo del día.

Tampoco faltan películas de ciencia ficción basadas unas veces en hechos reales y otras imaginadas. Y lo que nunca falta es alguna película de estreno, es decir lo que nos sucede en el momento presente. Pero si la historia del aquí y ahora no nos motiva entonces echamos mano del catálogo de nuestra filmoteca particular. Este multicine personal realmente sólo tiene una sala pero multitud de pantallas donde podemos mirar para seguir con mayor o

menor interés lo que se proyecta en ellas. Normalmente, no solemos aguantar mucho tiempo atrapados por un argumento a no ser que nos fascine especialmente. Así, el género romántico, bélico o deportivo tienen mucho tirón en función del sexo o la edad.

Es muy normal que mientras estamos grabando el momento presente se nos vuelen escenas de otros instantes que nos obsesionan o que nos complace recrear de nuevo. Eso en principio nos hace felices aunque llega un momento que lo que necesitamos es cambiar de escenario, y por qué no de actores, e irnos de vacaciones.

P. Ahora que empiezo a observar mis pensamientos, a veces, cuando me doy cuenta de que estoy pensando en algo me dedico, conscientemente, a mirar hacia atrás viendo cual es la secuencia de pensamientos que me han llevado hasta ahí. No lo veo como una práctica de *atención plena* sino más bien como un juego mental.

R. *Es interesante investigar el origen condicionado de la cadena de pensamientos. Lo importante es desarrollar la capacidad de explorar la mente desde esa posición de testigo de un proceso casi ajeno a uno mismo. Quizás, el riesgo es enredarse en el juego de la mente. Pero en la meditación como en la vida hay que correr riesgos, sobre todo si surgen desde la motivación por la experiencia directa de nuestros procesos internos.*

P. En relación con la atención a los sonidos, me he dado cuenta de que es una práctica con la que disfruto mucho, tanto si hay sonidos como si no. A menudo cuando todo está en silencio tengo la sensación de oír como un pitido de fondo, no sé si es algo real o es lo que creo llamas el *sonido del silencio*. En cualquier caso es una sensación de inmensa paz. Así que es una práctica que me ayuda bastante a estar en el presente.

R. *Cuando se profundiza en la práctica de la meditación suele aparecer en la consciencia ese sonido que siempre*

está ahí pero que el ruido exterior e interior no nos deja oír. Es algo real y que, al igual que la respiración y las sensaciones sutiles, nos acompaña siempre. Es cuestión de sintonizarse con él. Si tenemos la mente limpia y quieta lo percibimos acompañando a las sensaciones corporales. En la meditación formal se puede convertir en el objeto base y desde la percepción de ese "sonido" abrir la consciencia a todo lo real, interno y externo, que sigue aconteciendo en el único momento que existe, el presente.

P. ¿Qué utilidad tiene todo esto que se cuenta en este libro? ¿Vale para todos?

R. *Solo si uno tiene la necesidad de entrar en su casa y descansar en ella, encuentra útil tener la llave de la puerta y abrirla.*

9

Esquema de Meditación Vipassana

(Los orígenes de mindfulness)

1. Postura de meditación

1.1. Cuerpo

Nos sentamos en una postura cómoda. Estamos relajados tanto física como mentalmente. Es importante que la espalda esté erguida pero no rígida, de tal manera que el aire pueda fluir naturalmente hacia dentro cuando inhalamos y hacia fuera cuando exhalamos. Es aconsejable mantener los ojos cerrados y las manos relajadas. Respiramos normalmente. No modificamos ni alteramos el flujo natural de la respiración.

1.2. Mente

Cuando practicamos *meditación* tratamos de estar conscientes de lo que ocurre en el momento presente. Esta es una *meditación* de observación de todo lo que ocurre en el momento presente y no alteramos lo que sucede, simplemente lo observamos con atención.

1.3. Seis puertas sensoriales

La consciencia tiene la capacidad de observar los objetos, estímulos e información que recibe, aunque también puede volver a su estado natural que es el silencio. Existen seis puertas sensoriales: la puerta de la vista, la puerta del oído, la puerta del olfato, la puerta del gusto,

la puerta del tacto y la puerta de la mente. Así, estamos recibiendo estímulos e información a partir de estas puertas sensoriales y la consciencia se inclina hacia lo que recibe a través de ellas. Cuando estamos meditando sentados lo que vamos a experimentar principalmente son objetos percibidos a través de la mente, del tacto y del oído.

2. Objetos de meditación

2.1. Objeto primario o base

1. Respiración

Enfocamos nuestra atención en la entrada de las fosas nasales. En esa zona observamos la entrada y salida del aire. Cuando el aire entra por las fosas nasales produce una sensación de contacto, y tal sensación puede ser detectada si colocamos nuestra consciencia en esa zona por donde fluye el aire hacia dentro. Y lo mismo cuando sale, cuando exhalamos.

Se dice que la consciencia es como un portero que está a la entrada de un edificio observando a la gente que entra y sale. De la misma manera, la atención está focalizada en la entrada de las fosas nasales, donde observa el flujo de la respiración, la inhalación y la exhalación.

Algunas personas tienen dificultad en observar la respiración en la entrada de las fosas nasales. En ese caso es recomendable observar los movimientos de expansión y contracción del abdomen. Si prestamos atención al abdomen observamos que cuando inhalamos se expande y, cuando exhalamos, se contrae.

Cualquiera de estas dos formas, en las fosas nasales o en el abdomen, puede ser tomada como objeto base de *meditación*. A veces, también se denomina objeto casa: así como nosotros regresamos a nuestra casa después de hacer las actividades, uno va al trabajo o al supermercado pero siempre regresa a su casa. De la misma mane-

ra, podemos observar la actividad mental y sensorial pero siempre volvemos a la observar la respiración.

2. Sensaciones sutiles

También podemos experimentar como objeto base las sensaciones sutiles en algunas zonas o en todo el cuerpo. Por ejemplo, la sensación de vida que hay en las palmas de las manos. Somos conscientes de esas sensaciones. Incluso, si las observamos en todo el cuerpo, las sentimos desde la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza; barriendo como un escáner que capta todo a su paso. Pero tratamos de no quedar atrapados en esa única observación, de tal forma que sigamos abiertos a percibir lo que percibimos a través de otras puertas sensoriales.

2.2. Objetos secundarios

1. Cuerpo

Un tipo de objetos que los meditadores normalmente encuentran cuando están meditando sentados son sensaciones en el cuerpo. Algo común en la práctica de la *meditación* son sensaciones de dolor, entumecimiento o rigidez. Si esto ocurre en el momento presente, llevamos la atención al lugar donde surge la sensación, somos conscientes de ella, lo observamos pero manteniendo, parte de nuestra consciencia en el objeto base.

También podemos experimentar sensaciones de picor. Si este es el caso en el momento presente, somos conscientes de ello, lo observamos y tratamos de percibirlo sin perder la atención a nuestro centro. Si esta sensación no desaparece y se intensifica. Seamos conscientes de la intención y después del movimiento.

A veces, cuando estamos meditando sentados, podemos escuchar algún sonido o un ruido. Si este es el caso en el momento presente, colocamos la atención en el oído. Lo observamos, somos conscientes de él pero manteniendo parte de nuestra consciencia en el objeto base.

2. Mente

Si estamos observando la respiración/sensaciones y en el momento presente surge un objeto mental, por ejemplo, un pensamiento. Observamos el pensamiento solo como un pensamiento y no como algo completamente real. Lo observamos y cuando desaparece continuamos percibiendo la respiración/sensaciones. Si es posible, tratamos de observar el pensamiento sin perder la consciencia del objeto base.

A veces tenemos imágenes mentales, algo se nos aparece en la mente. Si esto ocurre, seamos conscientes de ello. Lo observamos y cuando esta imagen desaparece regresamos a la respiración. Otras veces, conversamos con alguien o con uno mismo. Si esto ocurre en el momento presente, seamos conscientes de ello, lo observamos y cuando desaparece regresamos de nuevo al objeto base. Muchas veces, reflexionamos o analizamos. Si esto ocurre en el momento presente, seamos conscientes de cada una de estas actividades.

A veces, experimentamos emociones, estados mentales que pueden ser agradables o desagradables. Si este es el caso en el momento presente, también debemos hacer de estos objetos parte de nuestra *meditación*.

En ocasiones, podemos tener expectativas. Las personas que meditan quieren, a veces, obtener algo por medio de la *meditación* como paz, tranquilidad o menos estrés. Es una forma sutil de deseo o apego. Entonces, si detectamos que en nuestra mente existe algún tipo de expectativa seamos conscientes de la misma en el momento presente, lo observamos con atención y cuando estas desaparecen continuamos conscientes del objeto base.

3. Es importante

Es importante, cuando practicamos *meditación*, no recha-

zar nada de lo que surge en el momento presente. No tratamos de quitar de nuestra mente aquellas cosas o experiencias desagradables o que no nos gustan. No reprimimos, rechazamos ni forzamos nada.

Aceptamos los objetos sensoriales o mentales cuando surgen, ya sean agradables o desagradables. Los observamos, dejamos que sigan su curso natural y cuando desaparecen regresamos al objeto base.

Es importante, cuando practicamos *meditación*, no identificarnos con las sensaciones corporales o mentales. Tratamos de observarlas tal como son y en la medida en que desaparezcan continuamos observando la respiración-sensaciones.

También es importante, cuando practicamos *meditación*, observar la tendencia enjuiciadora de la mente sobre uno mismo o los demás, tanto en aspectos positivos como negativos. Observa esa tendencia inquisidora y suéltala.

Es importante, observar cualquier objeto que sea prominente en el momento presente. Cualquier objeto que destaca, ya sea sutil o denso, agradable o desagradable, es objeto de *meditación*.

La atención es la facultad mental que protege nuestra mente. En la medida en que tengamos esa continuidad nuestra mente va a estar limpia de negatividad.

4. Es fundamental

En la *meditación de plena consciencia*, es fundamental cultivar la atención a lo que surge en el momento presente, desarrollando la capacidad de ser conscientes y no estar solo observando la respiración/sensaciones.

Es fundamental permanecer presente durante la práctica. Cada vez que te des cuenta de que la atención se ha dispersado, de que no estás aquí y ahora, tranquilamente, sin juicios, vuelves a focalizar la atención en la práctica.

Es fundamental proceder a practicar la *meditación* de forma habitual. No te quedes solo en la comprensión intelectual. Te será difícil aplicar la *plena consciencia* en tu vida diaria si no dedicas un tiempo razonable a la práctica formal en tu casa. Cuando surgen los llamados objetos secundarios en el momento presente –ya sean sensaciones corporales, sonidos, objetos visuales o mentales – somos conscientes de ellos, dirigimos nuestra atención a cada uno y los hacemos parte de nuestra *meditación*.

Por lo tanto, no nos sintamos preocupados si la mente tiene distracciones, como por ejemplo, pensamientos. Si tenemos distracciones, vamos a practicar *meditación* con las mismas haciéndolas parte de la *meditación*.

Si hay atención estamos meditando de forma correcta, y nuestra mente va a experimentar los primeros beneficios de la práctica que son tranquilidad y paz mental.

10

Decálogo de Meditación Mindfulness

1. Meditar es reconocer y percibir cualquier cosa o situación que suceda - ya sea agradable o desagradable - de una forma relajada y consciente.

2. La meditación no es tratar de experimentar algo que has leído o escuchado. Meditar es observar tranquilamente con atención plena y comprensión

3. Presta atención al momento presente. Suelta los pensamientos sobre el pasado y sobre el futuro. Suelta las expectativas y los deseos, porque si estas actitudes están en tu mente se vuelve difícil meditar.

4. ¿Te enfocas intensamente cuando meditas? ¿Quieres que algo suceda o deje de suceder? La mente ha de estar relajada y en paz. No controles. Revisa para saber si estas actitudes están presentes.

5. Sé consciente. Rechazar lo que está sucediendo es aversión. No saber si algo está sucediendo o ha dejado de suceder es ignorancia. En la meditación estás tratando de saber lo que ocurre en cada momento tal cual es.

6. ¿Solo quieres experiencias agradables? Acepta y observa tanto las experiencias positivas como las llamadas

negativas. Una mente sencilla y libre, sin prejuicios, te permite una observación más completa de lo que sucede.

7. No te sientas perturbado por el pensar de la mente. No estás practicando para eliminar el pensamiento, ni las emociones, sino para reconocerlos desde tu centro cada vez que aparecen.

8. La forma de sacar más provecho a la meditación es practicarla sin expectativas de sacarle más provecho.

9. La consciencia es lúcida, silenciosa, pacífica, viva, sin deseo ni temor, medita en ella como tu propio ser. En la vida diaria trata de ser la consciencia y siente su plenitud.

*10. La práctica cotidiana **es esencial**. Una vez aprendido el principio básico de **mantenerte presente como observador** de lo que ocurre dentro de ti –como experiencia directa– tienes a tu disposición la más potente herramienta de transformación.*

-----&-----

Toma de este libro aquello que pueda serte útil y suelta lo que no compartas o entiendas.