

Jeanne Siaud-Facchin

Cómo

la meditación
cambió mi vida...

*¡Y puede
cambiar la tuya!*



Índice

Portada

Cita

Gracias

Primera parte: ¿Por qué este libro?

Algunas notas de introducción

Segunda parte: Cómo empecé a meditar

1. El día en que aquel hombre me dijo...
 2. Pequeños escollos a lo largo de mi práctica como terapeuta
 3. El viaje que lo cambia todo
 4. Lo que en realidad ha cambiado mi vida
- Primer intermedio. Algunos instantes de meditación

Tercera parte: ¿Meditar? Un viaje de la conciencia plena en el que todo puede suceder

1. De una práctica ancestral a la meditación contemporánea
 2. ¿Conciencia? ¿Has dicho conciencia?
 3. ¿Qué es la meditación?
 4. Todo lo que creías saber y habrá que olvidar
 5. Lo que he comprendido de la meditación... ¡Y lo que aún me molesta!
- Segundo intermedio. La imagen de apoyo

Cuarta parte: Por qué podrías empezar a meditar

1. Los argumentos de las neurociencias
2. ¡Meditar es bueno para la salud!
3. Meditar: un cambio inesperado para el cerebro
4. Pequeños males y grandes dolores
5. El torbellino de la vida
6. En busca de la felicidad perdida
7. La búsqueda de sentido: ¿sentido prohibido o sentido intermitente?
8. Cuando la meditación se pone al servicio de la inteligencia
9. ¿Meditar en el trabajo?
10. Las parejas felices y sus historias: los beneficios de la meditación a dúo

11. ¡También los niños!
 12. ¿La meditación puede formar parte del arsenal psicoterapéutico?
 13. Los efectos sorpresa: Todo lo que no entiendo de la meditación y me sorprende
- Tercer intermedio. Y de pronto

Quinta parte: Practicar la meditación ¿es tan sencillo?

1. De la ilusión de la sencillez a la realidad de un aprendizaje
2. ¿Un efecto de moda?
3. El arte de comenzar... y continuar

Conclusión

Fuentes bibliográficas

Notas

Créditos

*Sin pretender caer en el sensacionalismo,
es importante subrayar hasta qué punto
la meditación y el «entrenamiento del espíritu»
pueden cambiar una vida.*

MATTHIEU RICARD, *El arte de la meditación*

Gracias

Es importante decir gracias. No un agradecimiento de cortesía. Un verdadero agradecimiento. Un agradecimiento de gratitud. Un agradecimiento que hace bien. A quien lo dice, a quien lo recibe. Un agradecimiento que contiene energía vital.

No me gusta mucho el ejercicio de agradecimiento. Por dos razones: lo percibo como un paso a menudo obligado al que el autor se entrega por conveniencia. Además, si realmente empezamos a dar las gracias, entonces nos damos cuenta de que habría que agradecer a todo el mundo... ¿Por quién empezar? ¿Cómo no olvidar a alguien entre todos los que cuentan para nosotros? Para este libro hay tantas personas a las que quiero transmitir un agradecimiento inmenso... Así pues, sí, he decidido agradecer y elegir. ¡Tanto peor! ¡No, tanto mejor!

Gracias a ti, Alain, mi marido tan presente y generoso. Gracias a ti, Eugénie, mi hija, que me has enseñado a ser mamá; gracias a mi hijo, Hugo, que me obliga a cuestionarme siempre; gracias a ti, Lise, que me has enseñado a amar de otra forma.

Gracias a mis padres, soy quien soy también gracias a ellos, ¡aunque haya utilizado mi plasticidad cerebral para no seguir «programada»!

Gracias a Ingrid, que me «embarcó» rumbo a Filipinas; gracias también a ti, Éric, que fuiste el instigador de ese viaje decisivo.

Gracias a Fafou, Audrey, Coralie, Marine, Olga, Martine, mi base de seguridad. Mi apego *seguro*. Gracias a todo mi equipo, que hace un trabajo estupendo y se compromete con cada paciente, grande o pequeño. Y gracias a ti, Flavia, y a tu energía soleada.

Gracias al profesor Bernard Gibello, mi maestro de siempre, mi «gurú»...

¡Gracias a ti, a todos vosotros, mis pacientes, me habéis enseñado tanto! Y gracias por vuestro agradecimiento, cada uno cuenta y alimenta mi fuente de recursos. ¡Qué suerte tener un trabajo donde uno recibe tanto agradecimiento!

Gracias a ti, Odile, eres tan luminosa, tan brillante, sabes que te quiero mucho. Gracias, gracias por tu confianza y tu amistad. ¡Qué inmenso placer tenerte como editora!

¡Gracias, Gaëlle, el ejercicio no era fácil! Gracias, Marie, y a ti, Cécile, tú también haces vivir los libros. Gracias, Viviane, eres tan atenta, me conmueve mucho.

Gracias a todos los que meditan, han meditado y meditarán. La meditación compartida hace que cada práctica sea más intensa y que el mundo se mueva.

Gracias a la vida por haberme hecho conocer la meditación. Esta meditación que me

ha cambiado... ¡la vida!

Primera parte

¿Por qué este libro?

Algunas notas de introducción

Tenía la necesidad de escribir este libro. Se me impuso esa profunda necesidad. No he elegido, no he decidido. He dudado, muchas veces he renunciado. Luego, se ha convertido en una evidencia.

Era absolutamente necesario que contara mi experiencia con la meditación. Que explicara cómo, por qué, la meditación ha cambiado verdadera y totalmente mi vida.

No fue una elección consciente, sino el viento de la vida. Es él quien me llevó a esta práctica tan antigua y que se creía reservada a quienes se comprometían con la fe, lo místico, en una corriente religiosa o filosófica. O incluso en la meditación entendida, en el sentido latino del término, como reflexión profunda. También podemos pensar que la meditación consiste en no pensar, en hacer el vacío. Yo también lo creía. No sabía que la meditación podía ser otra cosa. Muy activa. Viva. Dinámica. Un ejercicio de la mente para centrarse en la experiencia que se está viviendo. Un entrenamiento del espíritu para llegar a ser un experto de sí mismo, para conocer nuestros rincones más ínfimos. Una práctica increíblemente eficaz para hallar la calma interior, recargarse física y psíquicamente, apaciguar el estrés, la agitación de los pensamientos, las turbulencias emocionales, reforzando el sistema inmunitario y desarrollando las neuronas, la inteligencia, la atención, la concentración...

Una práctica tan diferente a lo que imaginaba, a lo que seguramente imaginas o has imaginado. Encontré la meditación en mi camino, como si me esperara, como si me fuera imposible eludirla.

Se acabó la austeridad de una práctica reservada a monjes retirados del mundo, bienvenidos a esta meditación audaz que modifica cada parcela de vida y nos hace vivos, plenamente presentes: a nosotros, a los demás, al mundo. A nuestra vida. A cada instante.

Una precisión esencial. Volveré sobre ello, pero quiero subrayarlo desde las primeras líneas: la meditación que evoco no es la meditación zen, budista, hinduista... Ningún toque exótico u oriental. La meditación que me gusta, la que me conviene y que corresponde a nuestra vida actual, se inspira ciertamente en la tradición, pero ha sido completamente reformulada por los estadounidenses: la meditación de la conciencia plena. *Mindfulness*, dicen ellos. Esta meditación activa, comprometida, que invita a centrarse, a volcarse en el interior de uno mismo para observar atentamente lo que ocurre ahí, sin alterar nada. Y sentir, profundamente. Ahí, en el momento presente.

Así, como verás, este no es un libro didáctico sobre la meditación. Para ello te remito

a las numerosas obras que ya existen. Este libro es mi testimonio, a un tiempo profesional y personal, acerca de mi comprensión de la meditación, mi aprendizaje, el modo en que me la he apropiado. Un libro para contarte cómo he llegado a esta práctica, cómo mi vida cambió radicalmente, cómo mi profesión dio un nuevo giro, cómo mi pareja se transformó completamente, cómo esta práctica terapéutica increíblemente poderosa ha ocupado un lugar central en el tratamiento de mis pacientes. Pero también cómo funciona esta meditación y cómo podrás practicarla. Pues, en el fondo, este es el verdadero objetivo de este libro: convencerte de los efectos beneficiosos de la meditación para que descubras esta aventura increíble.

Pequeño test para empezar

Préstate al juego. Para confrontarte con tus representaciones, con lo que la palabra «meditación» evoca en ti, para ubicar tus creencias, prejuicios y curiosidad. Algunas preguntas con respuestas directas, simplemente para introducir, para plantear la idea de la meditación, para acercarse al contenido de este libro...

¿Caes fácilmente o a menudo en un estado de ansiedad?	Medita
¿Tienes la impresión de que el tiempo pasa muy rápido y no te da tiempo a hacer nada?	Medita
¿No puedes dejar de pensar?	Medita
¿Te cuesta concentrarte?	Medita
¿A veces tienes la impresión de que tu memoria no es tan ágil?	Medita
¿Eres tan sensible que el menor problema hace aflorar las lágrimas a tus ojos?	Medita
¿Duermes mal?	Medita
¿Padeces una angustia difusa, siempre presente?	Medita
¿A menudo te asaltan «arrebatos de tristeza», melancolía, hasta el punto de que temes caer en una verdadera depresión?	Medita
¿Te acercas al agotamiento en el trabajo, al <i>burn-out</i> ?	Medita
¿Te enfadas con facilidad, a veces sin razón?	Medita
¿No logras pasar momentos tranquilos y agradables con tus hijos?	Medita
¿Te preguntas si eres un buen padre o madre?	Medita
¿Te sientes vagamente culpable? Un poco por todo...	Medita
¿Te sientes demasiado cansado o te cansas de prisa y con frecuencia?	Medita
¿No logras sacar partido de nada?	Medita
¿Tienes la sensación de correr sin parar, incluso en vacaciones?	Medita
¿Te duele la espalda, padeces de hipertensión, tienes palpitaciones cardíacas?	Medita
¿No encuentras satisfacción en tu pareja?	Medita

¿Crees que exagero? En la actualidad, las numerosas pruebas científicas y los trabajos más recientes de las neurociencias demuestran los increíbles beneficios de la

meditación. De esta meditación particular, objeto de mi libro: la meditación de la conciencia plena. Pero la meditación te reserva otras muchas sorpresas...

Examinemos las imágenes que surgen al evocar la palabra meditación. Ideas que resultan falsas: sí, ¡todas falsas! Sin excepción. ¿Lo dudas? Veamos un resumen.

¿Crees que la meditación es una práctica religiosa?	Falso
¿Consideras que la meditación es un dogma?	Falso
¿Estás convencido de que la meditación está reservada a los budistas?	Falso
¿Crees que la meditación son lotos, incienso y música zen?	Falso
¿Estás convencido de que la meditación es <i>new age</i> ?	Falso
¿Estás seguro de que la meditación consiste en «no pensar», en «hacer el vacío»?	Falso
Meditar, para ti, ¿es reflexionar profundamente?	Falso
¿Crees que la meditación tiene que ver con quienes buscan el éxtasis místico?	Falso

El número de falsas imágenes que se activan cuando hablamos de meditación es realmente sorprendente. El propio término está muy connotado, religiosa, filosófica y culturalmente. La definición difiere de un diccionario a otro, de un país a otro, de una persona a otra. Además, he pedido una definición de meditación a mi entorno: a psicólogos que la utilizan, a quienes la practican puntual o cotidianamente, religiosos, neófitos, directivos de empresa, niños, adolescentes, profesores... Este florilegio es rico en enseñanzas, pues ofrece todos los puntos de vista que cualquiera puede adoptar espontáneamente tras la reflexión o la práctica acerca de la meditación. ¡Es muy instructivo!

He aquí algunas ideas, ideas ya conocidas u otras más atrevidas. Ideas que iluminan, y otras que invitan a meditar.

Detenerme es imposible.	Sí, puedes hacerlo.
¿Meditar? Eso no es para mí.	Sí, ya lo verás.
En mi vida no hay lugar para la meditación.	Sí, habrá lugar.
Meditar, qué idea tan curiosa.	Sí, lo es.
Meditar es accesible para todos.	Sí, absolutamente.
Meditar es una forma actual de terapia.	Sí, decididamente.
Meditar puede hacerme mucho bien.	Sí, ¡lo has entendido!
Meditar puede transformar mi vida.	¡¡¡Sí, sí y sí!!!

Ven, medita y verás...

Es la historia de una vida. Una vida en la que se intenta vivir lo que parece muy apremiante. Donde lo que apremia es en cada momento lo más importante. La vida que nos lleva. La vida que empuja, tira, nos arrastra. La vida que dicta. Todos vivimos con una historia de vida «secreta» con la que hemos crecido, que, sin saberlo, está inscrita en nosotros. Que hemos construido a través de nuestra infancia, nuestra familia, nuestras creencias. Que nos ha sido legada y queremos o hemos querido creer que es LA vida: la que nos ofrecería esa sensación última de realizarnos, o al menos de ser felices. Señuelo de felicidad siempre al cabo de un cumplimiento: no este, el siguiente. Un paso más y sí, seremos felices...

Así pues, hemos desfigurado, deformado, encogido, ampliado lo que éramos, lo que pensábamos, lo que creíamos, para que la vida que llevamos se parezca en lo posible a lo que habíamos previsto. Todos tenemos, inconscientemente, un «plan vital», aquel que en nuestros últimos instantes nos permitirá decir: sí, estoy orgulloso de la vida que he vivido. O, por el contrario, lo he echado todo a perder... ¿Una vida realizada? Nosotros somos los únicos jueces. Ninguna teoría, ninguna receta, ningún criterio objetivo, solo cuentan nuestra visión íntima, nuestros deseos, nuestras aspiraciones, nuestra ventana de lectura. La historia de una vida es únicamente la nuestra. La que a veces, curiosamente, olvidamos vivir verdaderamente para vivirla exclusivamente en el sueño vital que nos hemos forjado y que por definición no alcanzaremos jamás.

Es la historia de la vida. La vida que viene y va. La vida que, para existir, para ser, requiere que seamos conscientes de que está ahí. ¿Evidente? Nada menos seguro. ¿Cuántas veces al día, al mes, al año... somos conscientes de que estamos vivos? Cada cual está absorbido por lo que cree que es la vida: lo que hace, lo que es, lo que tiene que hacer, sus obligaciones, sus deberes. Y son tantos: estudiar, trabajar, fundar una familia, y luego conseguir que todo eso funcione, encuentre su cauce, se armonice. Así pues, estamos «dentro», todo el tiempo. ¡Rápido! Estudiar para tener un buen trabajo. ¡Rápido! Encontrar un trabajo para asegurar nuestra estabilidad financiera. ¡Rápido! Una casa para asegurar un remanso de seguridad. ¡Rápido! Una pareja. ¡Rápido! Hijos, rápido... Y la cascada nos engulle, nos aleja del momento presente. El único en el que podríamos, en fin, sentirnos vivir.

Esta es la historia de mi vida. Correr. Más deprisa. Aún más. Correr para hacer. Correr para tener éxito, para demostrar algo. Demostrar que soy capaz, que lo conseguiré. Para sentirme orgullosa de mí misma, pero sobre todo para descubrir el orgullo en los ojos de los demás. Pero ¿quiénes son los otros? Evidentemente, como buena psicóloga que soy, podría decir que la mirada que buscamos es, en primer lugar, la de los padres. En lo que a mí respecta, tal vez la de mi padre que, poco presente en nuestra vida familiar cotidiana, esperaba —es en todo caso el guión que he imaginado—

que yo fuera la hija que tiene éxito, que no tiene miedo, que da la talla. Pero soy yo quien ha construido ese guión. ¿Mi padre necesitaba eso para amarme? Nunca lo sabré, ya que no era una persona que demostrara las cosas. Entonces, ¿acaso fue mi madre la que me «programó» para el éxito? Ella que, desde mi más tierna infancia, se jactaba de mis méritos intelectuales, mis hazañas infantiles, mi aprendizaje precoz... Un éxito por poderes que jamás llegó hasta donde apuntaban sus sueños. ¿Era yo esa «hija terapeuta» tan bien descrita por Alice Miller?[1] Tal vez. Todo esto no son más que hipótesis, interpretaciones. Como le ocurre a todo el mundo, reescribimos la historia que nos parece más probable o más exactamente aquella que nos parece más cómoda.

Recuerdo una fotografía. Tengo doce o trece años; mi hermano, dos años menos. Corro junto a él alrededor de una piscina. Mamá comentó esta fotografía con las siguientes palabras: «Jeanne, que siempre corre...». Yo me he construido a partir de esa dinámica, sostenida por la leyenda familiar: Jeanne, la que corre...

Y luego, de pronto, la vida que se impone, que cambia de rostro. Que dice: «¡Detente!». Que dice: «Ven, mira». La vida que se hace presente. La vida que da menos miedo. La vida que está ahí y que vemos. Es una experiencia increíble. Deslumbrante.

Entonces quedamos intrigados. Casi sentimos esa «inquietante extrañeza», descrita por Freud, ante lo que parece tan diferente a lo que hemos conocido. No podemos evitar pasar la película al revés. Caemos en la cuenta de que hemos pasado de largo, que hemos dejado a un lado la propia vida. A menudo es la primera frase que viene a la mente con su carga de culpabilidad. Decimos que no hemos sabido aprovecharla, que todo ha pasado demasiado deprisa, que no hemos comprendido la importancia de saborear cada instante. Que, no obstante, hemos disfrutado de verdaderos momentos privilegiados, pero que los hemos vivido como simples oportunidades. Que no hemos «saboreado» lo que se nos ofrecía. Sí, lo lamentamos: un poco, a veces mucho... Y luego no: ahora que la vida está ahí, ya no se trata de retomar esa reflexión mental, esos pensamientos automáticos que nos alejarán aún más del aquí y del ahora, de lo que estamos viviendo, aquí, inmediatamente. Se ha convertido en una urgencia. La urgencia de vivir...

Ese momento, esa báscula, es mi encuentro con la meditación. Un encuentro inesperado, de esos que modifican de forma duradera el curso de la existencia.

Un encuentro decisivo que se inscribe, como le ocurre a cada cual, en mi historia vital. Esta es la razón por la que es esencial que te cuente cómo he llegado hoy a la meditación, fuente de vida.

Sin embargo, creía —las creencias sobre uno mismo son tan fuertes— que mi personalidad me obligaría a mantener siempre esa «carrera por la vida», que existía una clara frontera entre temperamentos activos y contemplativos. Que, evidentemente, yo

pertenecía a esa primera categoría de personas que no se detienen jamás. A menudo lo oía a propósito de mí: «¡Jeanne, no sabes parar!». Entonces lo creí. Y me convertí en aquella que mis creencias postulaban. Hay que desconfiar de las creencias y de su poder para modelarnos a su imagen. Nos convertimos en lo que creemos que somos. Sin plantearnos preguntas. Sin intentar determinar el origen de esa «convicción respecto a nosotros mismos». Pero, primera buena noticia, podemos liberarnos de esas creencias. Sí, sí. No siempre es fácil, pero es posible. Así pues, hoy sigo siendo evidentemente la misma, pero profundamente diferente. He encontrado un espacio interior cuya existencia ignoraba. Un islote de quietud en mi interior. Un islote rico en posibilidades, creatividad, entusiasmo, vida desbordada, riquezas insospechadas. Y la vida, mi vida, ha llegado a ser hasta tal punto diferente. Tan plena, tan densa. ¡La misma vida, pero una forma completamente diferente de vivirla! ¡El poder de la meditación es realmente increíble!

Y luego, en el campo profesional, desde hace mucho he pretendido ayudar a aquellos cuyas emociones afloran a cada instante de su vida, aquellos que a veces experimentan su sensibilidad como una quemadura, aquellos cuya inteligencia incisiva conduce a una dolorosa lucidez, aquellos que se quejan de no poder dejar nunca de pensar, aquellos cuya atípica personalidad les lleva a vivir con una constante sensación de desajuste. Con ellos, la meditación se ha convertido en mi más poderoso aliado terapéutico.

Confieso que todo esto parece un tanto excesivo o incluso exaltado. Verás que no es así. Y la meditación no es lo que crees: ni camino místico, ni deriva sectaria, ni retirada de la realidad, ni despiadado ejercicio de posturas, ni vacío del pensamiento o conminación a relajarse, ni ascesis física, ni práctica reservada a unos pocos iluminados convencidos de alcanzar el éxtasis.

La meditación es una forma diferente de estar en el mundo, con el mundo, de estar *justo ahí*. Presente. Expuesto. Centrado. Como toda nueva disciplina, la meditación se aprende, y ese aprendizaje nos hace autónomos con su práctica, se convierte en una preciosa herramienta personal. Para vivir.

Personalmente, utilizo la meditación muchas veces al día: en presencia de mis pacientes, cuando siento la necesidad de encontrar una salida a los problemas evocados; entre dos consultas, para volcarme completamente en el siguiente paciente; en una conferencia, para asegurar mis recursos y centrarme en mi discurso; por la mañana, al levantarme, para propiciar una reserva de energía para la jornada; cuando me involucro en una discusión potencialmente difícil a fin de hallar aberturas; en los momentos en que el estrés, la aceleración de mi empleo del tiempo y las inquietudes amenazan con invadirme y hacerme sufrir; con mis hijos, cuando rondan los conflictos; con mi marido, para evitar una disputa inútil o para volver a una relación tierna. Podría ofrecer otros mil y un ejemplos. Hasta tal punto la meditación ha entrado en los más ínfimos rincones de mi vida. Desarrollaré algunos de ellos.

Si tuviera que resumirlo con una sola imagen, podría decir que la meditación es como un pozo en el que puedo, cuando lo necesito, hundir un cubo para extraer energía, espacio psíquico, fuerza, concentración y, miel sobre hojuelas, una increíble alegría. Y como escribe Alexandre Jollien: «La alegría es decir “sí” a la vida».[2]

La meditación de hoy, la que esencialmente practico, la que amo, la que lo cambia todo, ¡es la meditación de la vida!

Segunda parte

Cómo empecé a meditar

El día en que aquel hombre me dijo...

Tal vez así fue como empezó todo, o tal vez no... En nuestra vida es difícil advertir los virajes que nos hacen cambiar de rumbo, captar el cruce en el que tomamos otro camino.

En esta aventura de la meditación, creo que ese momento ha existido para mí. Evidentemente, nunca es tan lineal, tan simple. Pero deja que te cuente el día en que aquel hombre me dijo: «¿Quieres que las cosas te vayan mejor? ¡Medita!».

¿No te recuerda algo? ¡Pues claro que sí! Esta frase suena como la moraleja de la fábula de La Fontaine, *La cigarra y la hormiga*: «¿Cantas? Yo estoy muy a gusto. Pues, ¡ahora baila!».

Cuando aquel hombre pronunció esa frase misteriosa, oscura, no comprendí. O más bien, intenté comprender. Ingenuamente, como acostumbro a hacer. Le pregunté: «¿Meditar? ¿Qué es eso? ¿Por qué? ¿Cómo debo hacerlo?».

Su respuesta fue lacónica, inapelable, intimidatoria: «¡Medita y lo comprenderás!».

Una propuesta muy extraña

Podría continuar tomando prestadas las palabras y el estilo de La Fontaine: «Sin moscas, sin gusanos». En otras palabras: en mi interior, ni el más mínimo resplandor de sentido o lógica. ¿De qué me habla? ¿Por qué me hace una propuesta tan extraña con su voz cálida, tranquilizadora, que convence, pero no explica nada?

En su placa, sin embargo, su título de kinesiólogo no dejaba suponer esa «prescripción». Había ido allí por unos dolores difusos. Mi prima me había recomendado que consultara con él. Hoy sospecho que alimentó intenciones inconfesadas: quería que yo conociera a aquel personaje intrigante, mucho menos conformista de lo que permitía pensar su titulación clásica, su banal sala de espera, su hoja de consultas reembolsada por la Seguridad Social... Quería hacerme pasar al otro lado del espejo. Como Alicia. Me conoce bien.

Pero ¿qué hacer con aquello que se ignora, con aquello de lo que no sabemos nada, con una propuesta cuyo contenido y objetivo no son portadores de significación?

Sin embargo, en los complejos pliegues de mi cerebro, tuve conciencia, confusamente, de que esa conminación no solo era justa sino también esencial. *The right*

word at the right place, como dicen los anglosajones.

No lo sabía, claro. No aún.

Pero sí. Confusamente consciente. Con estos dos términos que pueden parecer opuestos. A menudo ocurre así en nuestras vidas: percibimos sin saber, sabemos sin comprender, imaginamos sin tener una imagen clara.

Cuando la confusión está ahí...

La confusión no es cómoda, ni siquiera combinada con la conciencia. Ante ella hay muchas actitudes posibles con consecuencias muy diferentes.

La huida es la reacción más frecuente. Permite evitar el problema, olvidar, pasar a otra cosa. Es el vestigio de nuestra evolución humana, la del mamífero que aún somos con un cerebro programado para alejarse del peligro, para protegernos de una amenaza. Es una reacción casi automática, de supervivencia. Y lo verás, son justamente las palabras, el lenguaje, la conciencia lo que nos permitirá no ser la víctima sumisa e impotente de los sobresaltos arcaicos de nuestro cerebro. Pero en un primer momento, la huida, la evasión, es la «respuesta correcta».

Un poco más sofisticado, pero siempre para evitar la confrontación con lo «increíble», en el sentido propio del término, el cerebro modificará la situación. En lugar de encontrar salidas para escapar, en lugar de asumir el riesgo de quedar desestabilizado por aquello que no sabe cómo manejar, en lugar de poner en marcha una actividad cerebral compleja para intentar comprender, el cerebro tiene un comodín eficaz: transforma una realidad en otra. Ante lo que los neurólogos llaman un «conflicto cognitivo», el cerebro prefiere hacer una pirueta para modificar la mano de cartas, y evita así producir energía (nuestro cerebro consume el 20 % de nuestra energía) activando procesos cognitivos costosos, necesarios para la resolución del problema. Transforma lo que no logra asimilar en datos que puede tratar. En cierto modo, el cerebro se reorganiza para que la información sea límpida, evidente. Lo que se traduce en: lo que no comprendo lo transformo en algo que comprendo, con el riesgo de dejar a un lado la información real. Estate atento, es algo que pasa muy a menudo. La ilusión está tan bien construida que no dudamos de nada. Creemos haber actuado, comprendido, reaccionado de acuerdo a la realidad de la situación. Pero hemos quedado atrapados por el talento oculto de nuestro cerebro.

En mi situación, ante esta conminación incomprensible, mi cerebro podía transformarlo todo y concluir que ese hombre deseaba que reflexionase acerca de los problemas que me impedían estar todo lo bien que deseaba. Una interpretación sin duda falsa, fundada en el sentido muy francés del verbo meditar para designar la acción de

implicarse en una reflexión profunda. Pues eso era algo mucho más fácil para mí, algo que yo comprendía. Es la base de la psicología que aprendí en la universidad: cuando no nos encontramos bien, practicamos la arqueología y terminamos desenterrando los fragmentos del pasado. Fragmentos pronto designados como el origen del caos actual.

¿Salir de la confusión?

Ante la confusión, la última posibilidad es buscar un pasaje en la oscuridad de la palabra. Es la vía regia, la de la razón, tan cara a Descartes, la de la lógica. Supone motivación, determinación, curiosidad y valor.

La motivación, como su etimología indica, es el motor, lo que implica la acción y permite el placer que experimentamos cuando el velo se desgarrar y, de pronto, ya está, hemos comprendido. Placer comparable al intenso júbilo del alpinista que descubre bajo sus ojos maravillados un paisaje grandioso tras una ascensión difícil. Es el «¡Eureka!» de Arquímedes. Son todos esos momentos en los que las endorfinas, nuestras hormonas del placer, afluyen a nuestro cerebro, cuando estamos orgullosos de haber tenido éxito.

La determinación permite no abandonar a mitad de camino, proseguir hasta el final. Porque ya hemos vivido esa avalancha de endorfinas y el cerebro procura reproducir la experiencia.

La curiosidad, más discreta, es quizá mi preferida. La curiosidad entendida como esa «ingenuidad» ante el mundo crea el deseo del descubrimiento. Sin a priori. Sin filtro. Sin juicio previo acerca de lo que nos disponemos a descubrir. Y nos arrastra. Aunque tengamos miedo. La curiosidad nos brinda el valor necesario. Es una cualidad que hay que cultivar sin moderación. Sus encantos, su fuerza contenida y su potencia insospechada la convierten en un aliado excepcional en un gran número de situaciones vitales. Olvidemos la moral judeocristiana que querría hacernos creer que la curiosidad es una grave falta, seguramente para evitar que franqueemos ciertos límites reprobados por la moral y, más exactamente, aquellos que nos abrirían las puertas de un inmenso campo de posibilidades. Sí, verdaderamente, la curiosidad es un valor vital que aprecio.

Y luego, el valor. El valor de partir hacia lo desconocido, hacia lo que aún no conocemos. ¡No es tan sencillo! Es tan cómodo refugiarse tranquilamente en lo conocido, en lo que nos resulta familiar. Para aventurarse en un territorio virgen, del que aún no sabemos nada, habrá que servirse de los propios recursos, adaptarse, ajustarse, recuperar una nueva estabilidad. Tendemos a olvidar: ¡aprender es valiente! Y para partir a esa aventura, la confianza en uno mismo es el zócalo esencial. Para comprometerse en una nueva aventura, independientemente de cuál sea, hay que tener una buena dosis de esta confianza en lo que somos, en las propias competencias y capacidades, al tiempo

que se aceptan los propios límites. Esto nos permite enfrentarnos al miedo, real o imaginario, pues, una vez más, para el cerebro no hay diferencia entre la presencia del peligro y su representación. Se activan las mismas zonas del cerebro, se desencadenan las mismas reacciones químicas, se enlazan las mismas reacciones fisiológicas. Alquimia del valor y de la autoestima como ingredientes ante el miedo creado por lo desconocido, por la necesidad de movilizarse ante el desafío de comprender.

Ninguna de estas hipótesis se impuso. Además, cuando aquel hombre me hizo esa propuesta, ajena a todo cuanto yo podía comprender, ante aquel «medita» que no evocaba nada en mí —ni intelectual ni emocionalmente, ni siquiera físicamente—, me limité a no hacer nada. Observé al hombre con los ojos como platos, anonadada, incapaz de pensar, actuar, reaccionar. Y luego me fui y me dejé engullir por mi vida.

En todo caso, eso creía yo.

Y, finalmente, se abre un camino

Ignoraba, o fingía ignorar, que la nada nunca está vacía. A imagen de los agujeros negros y de todo lo que nos ha enseñado la física cuántica, la «nada» siempre está llena. ¿Paradójico? No está tan claro. ¿Acaso «hacer nada» equivale, por ejemplo, a «no hacer nada»? La palabra «hacer» es ya sospechosa. «Hacer» supone actuar. Y cuando decimos «no hacer nada», en realidad tienen lugar un gran número de fenómenos en el ámbito de la sensación, de la percepción, de las emociones, de la mente: en la «nada» soñamos despiertos. Y al soñar despiertos, nuestro cerebro registra informaciones sin que lo advirtamos. Como los sueños nocturnos, una de cuyas funciones es consolidar la memoria de los acontecimientos de la jornada pasada. He ahí, por otra parte, por qué es importante dejar que los niños se aburran. Al soñar, al perderse en sus ensoñaciones, su memoria trabaja, su pensamiento se organiza, sus ideas emergen... ¡Todo es positivo!

Y luego, en la nada, sentimos, experimentamos, percibimos. Obligatoriamente. Nuestros sentidos, los cinco, no pueden desconectarse. Reciben y procesan sin tregua la información procedente del entorno, como los recuerdos y las sensaciones que emanan de nuestro mundo interior, aunque todo ello se desarrolle por debajo del umbral de nuestra conciencia, aunque no decidamos reflexionar.

La imaginería funcional cerebral lo confirma: cuando estamos inactivos, nuestro cerebro trabaja, a veces más que al estar absorbido en una tarea. ¿Un ejemplo? Si observamos el cerebro de un conductor de coche y el de un pasajero tranquilamente sentado a su lado, lo has anticipado, la actividad cerebral del

pasajero es más intensa porque está sumergido en sus asociaciones mentales. El conductor moviliza esencialmente las zonas de su cerebro necesarias para la concentración al volante. El resto de su actividad cerebral descansa. ¿Sorprendente, verdad?

Dejar que la vida siga su curso es la capacidad de aceptar lo que somos, tranquila, intrínseca y serenamente, sin plantearse preguntas (sí, claro, es difícil). Sin implicarse en una reflexión, sin pensar o sin anticipar todo cuanto pueda acontecer, sin intentar desprenderse del malestar que casi siempre se asocia a la confusión. Aceptar, eso es todo.

Y he aquí que, poco a poco, sin darme cuenta, sin estar atenta, sin que recordara haber rememorado esa «prescripción», aquel «medita» se abrió camino en mí.

Probablemente en las sinuosas capas de mi materia gris se efectuaron conexiones neuronales, se transmitieron informaciones de una célula a otra, el sentido fue comunicado y relacionado con conexiones anteriores. Esta apertura neuronal (la creación de nuevos vínculos entre neuronas), posible gracias a la plasticidad cerebral (la posibilidad de que el cerebro modifique su arquitectura a lo largo de toda la vida), hizo germinar en mí lo que, inicialmente, no tenía ningún sentido. Como una semilla plantada, ese «medita» creció, adquirió vida, siguió creciendo y floreció. Casi podría decir que se impuso.

Y, porque la vida que nace, sea cual sea, obliga a los encuentros, a compartir, a intercambiar, porque los azares no son más que sincronicidades, estos tiempos que se cruzan porque están cargados de sentido. Porque lo que está ahí, en sí mismo, florecerá si permanecemos abiertos, curiosos ante lo que puede advenir. Porque es el principio mismo de la vida, comprendí. Hasta cierto punto comprendí. Me queda tanto por aprender. Pero sí, finalmente tuvo sentido. Aquel «medita» oscuro se hizo luminoso. Aquel «medita» me llevó a caminos vitales, personales y profesionales que no sabía que un día emprendería.

Te llevo por ese camino. Para compartir. Para entreabrirte los apasionantes misterios de esta práctica de meditación que, puedo escribirlo sin asomo de duda, me ha cambiado la vida.

Pequeños escollos a lo largo de mi práctica como terapeuta

No es fácil escribir este capítulo. No es fácil para que siga vivo y me permita llevarte a una evolución personal que te ataña personalmente, que te acompañe en tu propia evolución.

Aquí me gustaría contarte cómo mi práctica, centrada en mi clínica y en el encuentro con mis pacientes, pequeños y grandes, me llevó, casi inadvertidamente, a inscribir en mi atención al paciente modalidades terapéuticas muy cercanas a los planteamientos propios de la conciencia plena, de la meditación, de la psicología positiva. Por otra parte, ¿no es fascinante la sincronicidad que se produce cuando algunas cosas «deben ser», cuando son «justas»?

Cruce de caminos

Siempre me ha parecido extraño, incluso peligroso, trabajar adhiriéndome a una única concepción teórica, comprender al paciente a través de una única lectura, proponer una psicoterapia aplicando una única técnica. Me cuesta comprender a los que actúan así. ¡Además, me parece muy aburrido!

Mi práctica terapéutica siempre ha sido y sigue siendo integradora. Para mí es crucial no encerrarse en una ideología de pensamiento, ni tampoco en las terapias formateadas que implican seguir protocolos «listos para su uso», supuestamente eficaces independientemente de los pacientes o sus trastornos. Pero integradora no quiere decir «no importa qué» o «un poco de todo». Integradora quiere decir tener en mente, a mano, a disposición, un corpus teórico y clínico suficientemente amplio y ecléctico para ajustarse a cada paciente, a cada dificultad, a cada momento, a lo que le conviene. A él. En el aquí y el ahora del encuentro. En este momento preciso de su historia.

Asimismo, a menudo en la vida comprendemos en función de nuestras creencias, de nuestras experiencias, de nuestro modo de pensamiento. Como si hubiera que hacer entrar, a cualquier precio, en nuestro propio molde, el pensamiento del otro a fin de poder inscribirlo en nuestro cerebro. Es una de las principales trabas de la verdadera comunicación. Cada cual escucha en función de sí mismo y solo comprende aquello que no supone un riesgo que comprometa su equilibrio interior. En psicoterapia ocurre lo mismo: cada psicólogo interpreta según su escuela de pensamiento.

Personalmente, lo que amo en mi trabajo es la creatividad, ese momento formidable en el que, ante el paciente, se despliega una nueva aventura vital en la que, precisamente, no me encierro en un modo de pensamiento que me lleva a comprender, analizar, interpretar lo que me expone el paciente según un esquema preestablecido. Entonces, sí, siempre he asumido el riesgo de salir de los caminos señalizados para seguir los cruces de caminos. Un camino singular que me permite estar un poco más cerca de mi paciente, ahí, en el instante de nuestro encuentro. Es menos cómodo, pero mucho más eficaz y mucho más rico. Para cada cual: el psicólogo y su paciente. Y siempre, siempre, tener presentes los recursos: movilizarlos, ampliarlos. Concederles el primer lugar. Cada cual posee una reserva de recursos, a menudo ignorada, no explotada, sepultada bajo las capas de polvo que la vida ha depositado en ellos. Recuperar los propios recursos es reencontrarse con uno mismo y hacer que los tesoros olvidados vuelvan a brillar.

Así fue como desarrollé, para niños y adolescentes con dificultades de aprendizaje, una terapia decididamente innovadora en torno a la redinamización de los procesos de pensamiento *a través de* la cocreación interactiva y dinámica entre paciente y terapeuta: la psicoterapia de mediación cognitiva (PMC). Terapia que obliga, a cada instante, a la creatividad del terapeuta y a la adaptación a lo que acontece en el *instante presente*. ¿Acaso estas palabras no suenan ya como encuentros en el universo de la meditación?

Sea. Esto constituyó el primer escalón de este camino terapéutico que muy pronto se vio impregnado de nociones que más tarde reencontraría en los libros sobre la conciencia plena.

Practicar la meditación sin saberlo

Practicar una forma de meditación sin saberlo, como el señor Jourdain hacía con la prosa, ha sido una de las grandes sorpresas de mi vida como psicoterapeuta. ¡Así que era esto, o casi!

Comprenderlo me desestabilizó. ¿Cómo era posible que mis ideas terapéuticas, que yo creía tan originales y personales, pudieran encontrarse en los libros? Había utilizado intuitivamente técnicas que hoy en día están descritas y científicamente validadas. En fin, no todas y no exactamente, pero aun así...

Luego me calmé. Lo que había elaborado podía ser explicitado en términos de mecanismos y de procesos. En concreto, la investigación científica y los estudios habían validado su eficacia. ¡Increíble! ¡En ese momento estaba casi orgullosa! Y hoy todo ello me parece justo. Es el fruto de un camino tan próximo al planteamiento terapéutico que siempre ha sido el mío. Una evolución en mi práctica que solo podía cruzarse con la de la conciencia plena.

Superdotado, precoz, alta capacidad intelectual... ¿Para Harry Potter?

¿Cómo se cruzaron en mi camino los superdotados? Todo nació de un encuentro con un hombre excepcional, el profesor Bernard Gibello, que marcó profundamente mi práctica profesional. Cuando trabajaba con él en el laboratorio de investigación de trastornos cognitivos que él había creado en el hospital de La Salpêtrière en París, no dejaba de evocar campos de conocimientos variados, muy alejados unos de otros. A menudo sucinto y lacónico en sus observaciones, en su modo de responder a las preguntas, siempre nos decía: «Si os interesa, investigad, informaos...». Esta propuesta de descubrimiento ininterrumpido no me ha abandonado jamás.

Y luego, un día, el profesor Gibello me pidió: «Jeanne, el próximo 12 de diciembre (¡el día de mi santo!) tendrá lugar una conferencia del Comité de la Infancia centrada en las dificultades del niño superdotado. ¡Me gustaría que intervinieras!». Estábamos en enero, lo que me dejaba tiempo. Pero ¡no sabía nada de los superdotados! ¡Realmente nada! Pensaba orientarme más bien hacia los deficientes. Me parecía un hermoso proyecto profesional ayudar a los niños y a los adolescentes tan diferentes, marginados, abandonados por la sociedad. Pero ¿los superdotados? ¿Por qué interesarse en ellos? Si uno es superdotado, eso significa que uno tiene talentos que los demás no poseen, ¿no? En todo caso, tal era el estado de mis pensamientos y de mis creencias cuando me encontré ante esta petición (¡una orden, en realidad!) de preparar una intervención para ese coloquio. Me puse a ello. Reflexioné. En el laboratorio, donde recibíamos a un considerable número de niños y adolescentes con fracaso escolar a los que les practicábamos chequeos muy completos, regularmente afrontábamos esas «anomalías»: niños con coeficientes de inteligencia vertiginosos, pero con rotundos fracasos escolares y un profundo sufrimiento psicológico. Espera, espera... ¿Qué significaba este nuevo enigma? Y así me lancé... ¡y sigo en el camino!

Conocía a un gran número de niños, adolescentes y adultos superdotados cuya singular organización del pensamiento, sensibilidad extrema, dolorosa lucidez y sensación de desajuste constante creaban un enorme sufrimiento en ellos. Me invadió la cólera, una cólera sana, energética, dinámica, ante todos esos pacientes, considerados por la escuela, por los demás, por el mundo laboral y por la sociedad en su conjunto como privilegiados, y que rechazaban la idea misma de que pudieran necesitar ayuda. Me asombraron mucho las historias vitales, el caos, las heridas y los cortes profundos vividos por buen número de ellos, anonadados, atontados por no comprender por qué sufrían, por qué era tan difícil, por qué no lograban vivir, simplemente, como los demás. Por qué a cada instante la vida parecía perder todo sentido. Cómo explicar sus miedos, su sentimiento de

soledad, su profundo desfase, sus dificultades de adaptación, de integración, su sensibilidad desbordante y su sed de absoluto, que tornan tan complejas las relaciones amorosas...

Todo ello hizo que me moviera, me obligó a reflexionar, a cuestionar la psicología, mi concepción terapéutica, mis propios valores vitales. Entonces me sumergí en mi sensibilidad, en mis conocimientos, en esa especie de reserva inmensa constituida por todos estos años de práctica y tejí, construí, elaboré una forma de trabajar, de acompañarlos y de ayudarlos que, como verás, me llevó, sin haberlo previsto, anticipado o proyectado, hacia la práctica meditativa de la conciencia plena.

Al principio era el aliento

¿Superdotados meditando? Así es como ocurrió... Yo debía sentir, experimentar, percibir en lo más íntimo de mi propia sensibilidad cómo ayudar a esos niños, esos adolescentes, esos adultos superdotados y heridos por la vida.

Con los superdotados, para quienes todo es siempre más intenso, exacerbado y afilado, la psicología de los recursos, la que permite hacer aflorar a la conciencia el príncipe o la princesa en nosotros, es ineludible y, a menudo, urgente. En busca de los recursos perdidos... Había que permitirles que retomaran el contacto con lo «vital», ayudarlos a encontrar el paso, a veces estrecho, que les permitiera volver a ver la luz. Su luz. Y esto es siempre un desafío en lo que a ellos respecta. Casi una urgencia: devolverles un aliento vital. Ahí, enseguida.

Una de mis primeras sorpresas: estos superdotados (de todas las edades, con grados diversos de dificultad, con horizontes distintos) casi nunca respiran. No respiran realmente. Su respiración solo tiene lugar en la garganta. Solo un hilo de aire llega a los pulmones. En todo caso, eso es lo que me parecía ver y comprender. ¡Lo ignoro todo de su proceso respiratorio real!

Cuántas veces me he oído decir a mis pacientes, especialmente a los adultos: «¡No respiras!». Y, ante su mirada asombrada, añadir con benevolencia: «Sé bueno, créeme: suelta los hombros, instálate cómodamente y respira en profundidad. Cierra los ojos. ¿Percibes ahora la diferencia? ¿Lo que ocurre en tu cuerpo?».

Y sí, evidentemente, percibían una diferencia significativa, inesperada, sorprendente. Como si una parte de sí mismos se reconciliara con la vida que hay en ellos. La vida que mantenían a distancia porque les reservaba demasiados sufrimientos imposibles de gestionar. Así que «cortando la respiración» lograban una ilusión de control y, al no dejar entrar la vida en ellos, no arriesgaban nada, o más bien minimizaban el riesgo... Esta invitación a respirar en el espacio seguro de la consulta, les abría, repentinamente, a

nuevas posibilidades, pues, evidentemente, no habían dejado de respirar consciente y deliberadamente. Un mecanismo de defensa como cualquier otro, como entendemos bien si somos psicólogos... Primera etapa.

Detener el pensamiento

A continuación, evidentemente, el pensamiento. Esa infernal máquina de pensar de los superdotados, cuyas estructuras cognitivas no pueden ser comparadas con la arquitectura cerebral de los demás. La conectividad de las neuronas es extrema, la hiperactivación eléctrica de las redes neuronales no conoce pausa. El cerebro está en funcionamiento *non stop*, de la mañana a la noche. Cuántas veces he oído que unos u otros me pedían, suplicantes, que les proveyera con un botón de «pausa», hasta tal punto ya no podían más con este pensamiento desbordante e ininterrumpido. Un pensamiento que he llamado «arborescente», ya que su forma se asemeja a esos árboles cuyo ramaje se alza, de ramificación en ramificación, en una dinámica continua que nada parece poder detener... ¿Cómo actuar con estos pacientes que te piden con confianza que les ayudes a apaciguar su torbellino mental, a canalizar su pensamiento desenfrenado, que están agotados al no poder, ni siquiera por un instante, detener su pensamiento? Así pues, he construido una propuesta terapéutica adosada al cuerpo, a los cinco sentidos, a la conciencia plena...

Los superdotados no solo son esos seres dotados de una inteligencia aguda e hiperactiva. También son, y acaso sobre todo, personalidades con una sensibilidad extrema, con una reactividad emocional hipertrofiada. Sorprendentemente hiperestésicos (todos los sentidos están muy desarrollados), los superdotados perciben lo que ha escapado a los otros, entienden lo que no se ha comprendido, ven lo que los demás no verán jamás, oyen lo que nadie ha oído nunca... ¿Utilizar esta particularidad, esta ventaja? He aquí una posible salida, razón por la que propuse a esos pacientes considerar su exacerbación de los sentidos como una herramienta terapéutica. Por ejemplo, observar con agudeza, con una atención extrema, un rayo de luz. Aprender todos sus matices, toda su fragilidad. Contemplar la asombrosa danza de las partículas de polvo, ínfimas, casi invisibles. Y sumergirse en ellas.

O, también, utilizar el tacto. Recuerdo haber dicho a un paciente insomne que dedicara su incomparable sentido cinestésico (el tacto) para, en el momento de acostarse, concentrarse en todos los puntos de contacto de su cuerpo con el edredón. Sentir con intensidad las partes de su cuerpo cubiertas, descubiertas, más frescas o más cálidas. Y regresar a esa sensación cada vez que su pensamiento lo arrastrara lejos del momento presente. Incluso recuerdo haber detallado a aquella joven paciente, estudiante de

medicina y paralizada ante los exámenes, cómo la observación sostenida de la corteza de un árbol podía calmar su mente y reducir su ansiedad, observando, una y otra vez, todas las circunvoluciones de la corteza, sus curvas, sus nervaduras y sus huecos, sus sombras, sus relieves, sus anfractuosidades... Recuerdo haber insistido, porque ella se resistía, hallando mi ejercicio insípido, estúpido (¡me lo confesó después!). Subrayé lo que entonces denominé la «hiperconcienciación» que he reencontrado bajo el término «hiperconciencia» y «conciencia iluminada» en los manuales de *mindfulness*...

Cuando nuestras creencias asumen el poder

Mi práctica terapéutica también me ha enseñado esta noción fundamental, muy conocida por los psicólogos: la fuerza de los pensamientos. El poder de nuestras representaciones, de nuestras creencias acerca de nosotros mismos, la vida y los acontecimientos es determinante. Todo lo que creemos ser, todos nuestros actos, nuestros comportamientos, nuestras palabras, nuestras reacciones ante un acontecimiento, todo ello está profundamente influido por estas construcciones mentales que nos guían automáticamente. Aquí también, con la ilusión sincera de que actuamos de forma libre y consentida. ¡Ni hablar! Localizar, descodificar, distanciarse de todas estas creencias para sustituirlas por otras o modificarlas forma parte de numerosas corrientes terapéuticas actuales, y más específicamente de las terapias cognitivo-conductuales (TCC).

Por mi parte, siempre he creído que si lográramos dotarnos de un pensamiento constructivo, un «pensamiento recurso» que nos aleje de nuestros esquemas clásicos, nos permitiría modificar nuestro planteamiento del mundo. Muy a menudo he propuesto a mis pacientes la idea, poco habitual en terapia, de activar voluntariamente los pensamientos positivos, un poco como en las terapias cognitivas, pero en realidad más cerca del método Coué. Pensamientos «mantra». Recuerda: «Estoy bien, todo va bien». El método Coué revisitado. Por otra parte, no hace mucho encargué y leí ese librito, muy instructivo, acerca del viejo método del que nos burlamos fácilmente y que frecuenta nuestras prácticas terapéuticas más actuales. Aun revisitado, renombrado, interpretado de otra forma, el método Coué se aleja poco de la reestructuración de nuestros pensamientos, de nuestras creencias en nuestro modo de abordar nuestras vidas. Según nuestras palabras, nuestras ideas, nuestras representaciones, todo será diferente. El «estoy bien, todo va bien» del que nos hemos mofado a placer, ¿no es acaso tan verdadero, tan eficaz, que nos molesta reconocer su alcance? Cuando pensamos en «positivo», el cerebro se programa en «positivo». ¡Es así!

Las terapias cognitivo-conductuales

En paralelo a la corriente psicoanalítica dominante, en Estados Unidos se desarrolló una perspectiva diferente, inspirada en los trabajos iniciales de los conductistas: Pavlov y su perro de salivación programada, Skinner y sus ratones sometidos al condicionamiento operante... El conductismo, que pretende que el comportamiento está condicionado por aprendizajes repetidos, había nacido. Nuestros trastornos psíquicos tendrían por origen «esquemas operantes» integrados en la infancia, esquemas aprendidos cuyos automatismos bastaría con liberar. En sus primeros pasos, la teoría conductual enseñaba esta idea pragmática. Luego, Albert Ellis y Aaron Beck integrarán el lugar de las «cogniciones», todas estas creencias y pensamientos automáticos, que arrastran nuestras emociones y determinan nuestros comportamientos. La TCC (terapia cognitivo-conductual), la práctica más validada hoy en día en términos de eficacia, en particular para la depresión, propone a los pacientes analizar, elucidar, ubicar y transformar todas estas asociaciones íntimas entre pensamientos, emociones y comportamientos que pueden hacernos derivar hacia la patología. Reestructurar las creencias, suscitar pensamientos alternativos, fomentar emociones más adaptadas... Tales son las grandes apuestas de estas prácticas terapéuticas.

Surfear con nuestras emociones

Con mis pacientes comprendí que las emociones podían ser nuestras aliadas, que tal vez no se trataba de transformarlas por medio de nuevos pensamientos, como nos lo sugiere la TCC. Y a menudo les he explicado a mis pacientes lo que es realmente una emoción. No es ni positiva ni negativa, como a menudo tendemos a creer, sino una reacción fisiológica, heredera de nuestra evolución, que nos ofrece indicios para comprender y descodificar una situación. Las seis emociones primarias que, como los colores primarios, determinarán toda la paleta de sentimientos, afectos, estados anímicos, tienen una función precisa.

El miedo nos permite protegernos de un peligro, mediante la huida o el ataque, la evasión o la «confrontación con el problema», como diríamos en nuestro lenguaje humano.

La cólera dispone una energía real a nuestro servicio para defender nuestro territorio interior, nuestros valores y no aceptar la intrusión. A menudo se confunde con la agresividad.

La tristeza nos invita al repliegue para rehabilitar nuestros recursos y nuestra forma de ser.

La alegría, esa alegría que dilata nuestro ser, es la que nos permite afrontar con confianza todo nuevo desafío: ver «la vida en rosa», como decía Piaf en su canción. Y el cerebro lo confirma: sí, la alegría produce hormonas que transforman nuestra visión del mundo y nos procuran una sensación de eternidad...

Y estas dos emociones que olvidamos a menudo: ante todo, el asco, que nos invita a

alejarnos de lo que no nos conviene, lo que podría perjudicarnos o hacernos daño. «Eso es asqueroso», dicen los niños constantemente. Y luego, la sorpresa que abre todos nuestros sentidos; esa es su función. Estamos en alerta. Bajo su efecto, analizamos de forma muy rápida, con agudeza, todos los elementos presentes para poder tomar decisiones. Ser capaces de vivir la sorpresa no es tan fácil. Lo vemos cuando los niños lloran en el momento en que, en la oscuridad, las velas crepitan en la tarta de cumpleaños, o también la inquietud que podemos experimentar cuando los amigos nos han preparado un cumpleaños sorpresa. Porque la sorpresa a veces obliga a adaptarse rápidamente a una situación nueva y, de hecho, inesperada. Nos permite cambiar profundamente, aceptando explorar nuevos territorios, seguir nuevos caminos, cambiar nuestra forma de ser y de vivir. ¿Esto te sorprende? ¡Eso que hemos ganado! ¡Estás listo para cambiar!

Así, a menudo he invitado a mis pacientes a tomar plena conciencia de la presencia de estas emociones en su paisaje interior. Aprender a «verlas venir». Poder decirse: «Mira, aquí tienes esta emoción, la reconozco. ¿Qué es lo que quiere decirme, indicarme?». Sin luchar, aceptando su presencia.

Imagínate en una playa. Lejos. En Hawái. Donde las olas son tan altas y fuertes que dan felicidad a los surfistas del mundo entero. Estás en la playa. Quieres enfrentarte a la ola. Te sientas firmemente en la arena, con ambas piernas... Crees poder resistirla, ser más fuerte... Y, de pronto, la ola, que te arrastra, te sumerge, te ahoga. Otra postura, luchar contra la ola. Idéntico resultado: pierdes todo el control, la ola te arrastra a tu pesar. Aquí tenemos al surfista, con la tabla bajo el brazo. Observa la ola. La elige. La conoce y se apoyará en su fuerza, en su poder, para extraer de ella un inmenso placer. La ola solo tiene una oportunidad y acabará por ir a parar algo más lejos en la playa, suavemente. Y el surfista, triunfal, habrá avanzado sobre esta ola majestuosa. Lo has comprendido, lo sé. Has comprendido la metáfora: la lucha es inútil, agotadora, estéril, como la inmersión en la emoción, la adhesión incondicional a la emoción. En los dos casos seremos arrastrados, nos ahogaremos, nos sentiremos impotentes. Como con la ola. Mientras que apoyarnos en nuestras emociones llega a ser para nosotros, como para el surfista, un momento vital poderoso y creativo, que nos permite ser libres. Ya no hay que temer la emoción: hay que vivirla. Con lo que es.

Las terapias cognitivas de «tercera ola» o *mindfulness*

Tras el éxito de las terapias cognitivas, actualmente asistimos al de las terapias cognitivas de «tercera ola». La terapia ACT (terapia de aceptación y compromiso) y sobre todo el *mindfulness*, terapia de conciencia plena o meditación, marcan una ruptura a la vez sobre el fondo y sobre la forma. Ya no se trata de introducir pensamientos alternativos para modificar nuestras emociones o el contenido de nuestros pensamientos, sino de descentrarnos, aceptar lo que ocupa nuestra mente, independientemente de lo que sea, con benevolencia y

sin juicio. Dejarle un lugar en nuestro espacio psíquico para desactivar su poder destructivo... Algo muy diferente a los procesos terapéuticos clásicamente difundidos. Sin embargo, estas nuevas perspectivas terapéuticas se alientan en el campo terapéutico de las TCC. En mi opinión se trata de una corriente en sí misma. ¡Y no es una ola, y menos aún una tercera ola! Esta corriente nos invita justamente a buscar en nosotros lo que nos permitirá encontrar ese espacio estable y luminoso y nos situará en las orillas de la corriente de nuestros pensamientos y emociones... La corriente está ahí: transcurre y no nos dejamos llevar y engullir por ella.

¿Cuántas veces me he encontrado así en mi consulta, de pie, imitando la postura de quien intenta luchar contra la ola? Hoy sonrío (¡y sigo haciéndolo!). Sonrío porque aquello a lo que nos invita la meditación de la conciencia plena está bien: ni lucha, ni fusión. Vivir lo que es. Aceptar. Ya lo ves, realmente me puse en marcha...

Y así fue como llegué aquí

Ese *aquí* del que habla la meditación. Porque meditar, en su dimensión de pausa mental que invita a centrar nuestra atención en el instante presente, a activar todos nuestros sentidos para vivir el ahora, a regresar, a pesar de la activación de la mente, de las emociones, a lo que vivimos en este instante, esta meditación, ¿no se parece extrañamente al arsenal terapéutico surgido de mi imaginación, pero cuya sincronidad con esta corriente terapéutica creciente solo podía confirmar su eficacia? Entonces sí, es cierto. Hoy, la tentación de proponer, no sistemáticamente, pero con mucha frecuencia, a mis pacientes comprometerse en protocolos de meditación, ha alterado mi planteamiento terapéutico, pero sobre todo ha cambiado profundamente el regreso a la vida de mis pacientes...

El viaje que lo cambia todo

«Feliz quien, como Ulises, ha hecho un hermoso viaje...» Desde la infancia, esta frase a menudo se ha activado en mi memoria. Me gusta esa sensación de otro lugar, no para huir sino para descubrir, para comprender, para enfrentarme a otras culturas, a otros modos de pensar, de reír, de vivir o de llorar. La curiosidad es quizás un defecto, pero, en mi caso, siempre ha sido cómplice de mi vida. Está entre mis preferidas.

Este viaje, el que lo ha cambiado todo, se produjo sin embargo bajo otros auspicios. Como un viaje que esperaba desde hacía mucho, aunque yo no lo sabía. No conscientemente, en todo caso. O no aún.

¿La nostalgia de mis veinte años?

Cuando tenía alrededor de veinte años, a la edad en que buscamos una identidad, donde nos planteamos mil y una preguntas sobre el mundo y el lugar que proyectamos ocupar en él, leí mucho. Entre mis lecturas, una ocupó un lugar singular. Se trataba del relato de un médico que viajó a Filipinas, al encuentro de una población con grandes dificultades, especialmente los niños desnutridos, maltratados y abandonados. Es el relato de una conmovedora confrontación de la medicina occidental con los terapeutas, cuidadores y enfermeras, muy diferentes en sus planteamientos. *Hiller*, dicen allí para referirse a quien cura la enfermedad. Y aquel libro describía todas las técnicas que se podían elegir para ayudar a los demás. A mí, que solo conocía la medicina de familia y el dentista, me fascinó descubrir la existencia de todo un campo nuevo de atención médica.

A continuación, mi vida avanzó... Estudié psicología, marketing y luego comunicación, pues me parecía difícil ejercer la psicología siendo tan joven. Y, tras diez años trabajando en el departamento de comunicación de una empresa, de nuevo regresé a los bancos de la facultad, como estudiante «madura» con una motivación inquebrantable. Servicios hospitalarios parisinos, apertura de una consulta psico-olfativa en un servicio de otorrinolaringología para las investigaciones de mi tesis, formación en psicopatología cognitiva, en terapia cognitiva y conductual, pero también en relajación terapéutica, psicodrama, etnopsiquiatría, etcétera. Encuentros fabulosos y apasionantes con los «grandes» de la psicología de hoy. Sed inmensa de comprender y conocer para disponer de las herramientas más variadas, pues mi visión de la psicología solo podía

concebirse bajo el ángulo de una actitud profunda y sólidamente ecléctica.

La vida siguió avanzando... Ejercía en París. Más tarde, junto a mi marido, decidimos abandonar la agitada capital para instalar a nuestra familia en Marsella. Pero la vida nos arrastró. Y aquí estoy de nuevo, en parte en Aviñón (mi ciudad natal) y también en París, cuya riqueza intelectual, social y cultural confieso que me faltaba. Mi vida profesional se reorganiza entonces en torno a estas tres ciudades. Una vida corriendo de un lado a otro, dirían algunos; una vida que se me parece, estaría tentada de responder.

En medio de todo esto, hace algunos años, una amiga psicoterapeuta me preguntó un día: «¿Te haría ilusión viajar a Filipinas? Hay unas prácticas para psicoterapeutas organizadas por un terapeuta filipino que he conocido hace poco, por casualidad».

¿Casualidad? El libro de mis veinte años me acompaña obstinadamente de ciudad en ciudad, de mudanza en mudanza. No lo he vuelto a abrir, pero sé que está en mi biblioteca. Muchos de mis libros han desaparecido en el transcurso de mi vida nómada, he regalado muchos y, seguramente (lo digo avergonzada) he tirado muchos. Para ser la hija de un librero, es verdaderamente inexcusable. ¿Prácticas terapéuticas en Filipinas? Ese guiño de la vida me pareció increíble.

«¿Te apetece?», insistió mi amiga, que percibía mi turbación.

Bien... ya imaginas lo que sucedió.

El gran viaje hacia mí misma

Heme aquí viajando hacia ese destino que me parecía tan lejano, tan inaccesible, tan misterioso, sembrado de un número infinito de posibilidades que la vida me hacía descubrir.

Somos una veintena. Todos psicoterapeutas. En Manila, muchas horas de camino improbable nos separan del lugar de las prácticas. El nombre es prometedor, el Edén, y en efecto un entorno bastante paradisíaco nos aguarda: el mar, las chozas de madera que serán nuestras habitaciones, una vasta sala sobre pilotes para la formación, jóvenes filipinos atentos y afables que están allí para acogernos y hacernos la estancia agradable. Y, evidentemente, el *hiller*, el psicoterapeuta que será nuestro formador y acompañante durante esos ocho días en el fin del mundo, en el fin de todo. Mirada intensa, sonrisa cálida, apretón de manos firme y decidido. Por el momento todo va bien, aunque ninguno de nosotros sabe cuál es el contenido de las prácticas. Hemos venido por razones que expresaremos racionalmente, pero también por muchas razones íntimas que nadie enunciará. Porque ¿cómo explicar que hemos viajado al fin del mundo sin un programa de prácticas, sin planificación, sin la promesa de una enseñanza explícita? Hay que tener ganas de embarcarse en una aventura semejante. Sin red, solo con la confianza

o la certeza de que hay que estar ahí, que es nuestro lugar en ese momento de nuestra vida, de nuestra historia. Hablamos poco la primera tarde. ¿Qué podíamos decirnos, si ni siquiera sabíamos muy bien por qué estábamos ahí?

La experiencia que cambia una vida

A la mañana siguiente, al alba, nos reunimos en la sala de prácticas. Y ahí, todo da un vuelco para mí. Para siempre. Estamos sentados. Marco (lo llamaré así), nuestro formador, nos invita, casi sin palabras (y de todas formas en un inglés aproximativo) a ponernos en círculo, a darnos la mano y meditar. Y luego... nada. Absolutamente nada.

Eso es lo que lo que hice, esto fue lo que hicimos durante ocho días. Desde el amanecer hasta la puesta de sol. Sin palabras. Sin instrucciones. Sin enseñanza. A veces Marco nos proponía ir a la playa y meditar ante el sol poniente para sentir el simbolismo de lo que muere, de lo que no volverá. O, ante el sol naciente, para experimentar el simbolismo de la vida que nace. O, caminando, para sentir el movimiento de nuestra vida dinámica. Esto es todo. Ninguna explicación. Ningún «curso» teórico. Ningún alimento del pensamiento para nuestros espíritus occidentales.

Meditar... pero ¿cómo?

Evidentemente, lo pedimos, uno tras otro, sin forzarlo, pues su actitud, tan singular, nos impresionaba. Pero Marco se limitaba a sonreír. Cálidamente. Pronunciando apenas unas pocas palabras que repetía ante todas nuestras tentativas: «El silencio. Mediante el silencio os transmito mi enseñanza». ¡Confieso que esto me encolerizó! Me imaginaba en Francia ante mis grupos de conversación, ante mis pacientes, sin decirles... nada. Respondiendo, ante sus preguntas: «El silencio es oro». Mira, incluso al escribir esta frase, me aferro a un sentido que mi espíritu occidental y mi cultura no pueden evitar atribuir a las palabras. En realidad, lo intenté a mi regreso de Filipinas. Y lo más sorprendente es que funciona. Sin embargo, debo precisar que funciona con la sola condición de delimitar los tiempos de silencio y explicar profusamente, antes o después, el interés de ese silencio portador de sentido.

Regresemos a Filipinas y a aquella experiencia increíble, en el verdadero sentido del término. Ocho días en silencio, meditando, yo, que no tenía ni idea de lo que significaba esa palabra y de lo que se suponía que tenía que «hacer». Ante mis tímidas preguntas, una sencilla respuesta de Marco, pronunciada con una voz pausada y dulce: «Simplemente, meditar». En cuanto a mis intentos junto a los otros participantes,

tampoco encontraron mucho eco. Ellos también estaban sorprendidos y, como yo, se dedicaban simplemente a vivir la experiencia.

Una precisión, y no pequeña: mi marido, totalmente ajeno al mundo de la psicoterapia, también estaba allí. Me acompañaba. Había decidido aprovechar para descansar, conocer el lugar, bañarse. Extrañamente, digo extrañamente porque fue muy inesperado, hizo las prácticas conmigo, con nosotros. Fue el punto de partida de su «aventura de la meditación», él, que hoy se ha convertido en mi compañero privilegiado en mi presente actividad relacionada con la meditación. Otro efecto sorprendente de este viaje a Filipinas.

¿Pueden las Filipinas ocultar otras?

Siempre me ha gustado jugar a «Buenos días, Filipinas», ya sabes, ese juego que se practica cuando se comparte un fruto «siamés», tradicionalmente una almendra. Cada cual come una parte y quien primero diga «Buenos días, Filipinas» al otro, al día siguiente, gana la apuesta...

¿Por qué Filipinas en este juego? ¿Quién lo sabe? Yo no. Siempre me ha gustado el nombre Filipinas, sin duda porque estuve muy unida a una joven adolescente llamada Filipina, una de mis pacientes (sí, ya sé, en los libros se dice que no hay que sentir afecto por los pacientes, pero yo soy así). No sabría decir si se debe tan solo a ella, pues su historia es asombrosa, o tal vez también a su nombre. En fin, último guiño: al lado de nuestra casa, en Marsella, se encuentra el paseo Filipina. Cada vez que lo cruzo, sonrío instintivamente. Y todo esto ya pasaba antes de aquel viaje, claro.

Pues hoy he comprendido por qué «Filipina(s)» se cruzaba tanto en mi camino y me conmovía tanto. Era porque al final me aguardaba un viaje vital. No necesariamente un viaje «verdadero». Este viaje a Filipinas sigue siendo, para mí, el viaje que me llevó más cerca de mí misma. Lo más cerca de aquello que más me importa en mi forma de vivir la vida, en mi forma de estar con los demás, en mi vida profesional. Más tarde, mis pacientes se han visto profundamente influidos, sin saberlo, por este viaje a Filipinas.

Filipinas, cuando nos acoges...

Algunas palabras para concluir esa aventura fantástica, ese viaje a la isla misteriosa (¿no es este acaso el título de una novela de Julio Verne?).

Meditamos (como pudimos, al menos yo) durante horas y horas. Con el aire acondicionado, bajo el sol, en la penumbra, bajo la lluvia tropical. Meditar. Y seguir

meditando.

Y un velo se desgarró. Como si se hubiera alzado una capa inútil que recubría el mundo de tonalidades grisáceas. Todo se iluminó (¡yo no, tranquilo!). Los otros estaban más presentes, mi conciencia era más clara, los lugares más recónditos de mi ser eran de pronto accesibles, se hacía evidente quién era yo en realidad, mis valores vitales se afirmaban uno a uno. Todo se hizo límpido.

Efecto subsidiario, pero esencial: junto a mi marido viví instantes de una intensidad infinita. De una presencia y de una fuerza que no creía posibles. Nada que ver con los momentos mágicos de las primeras emociones, para las que el término «locura amorosa» traduce bien la agitación de nuestros sentidos y cómo a veces perdemos el control. Llevamos casados más de veinte años, con una historia de pareja similar a la de tantos otros miles. Más bien una pareja que funciona, sin embargo. Pero ¿cómo explicar esos momentos en que estábamos echados en un banco, uno junto al otro, y nos parecía vivir momentos de eternidad? Nuestras relaciones quedaron marcadas de manera indeleble. Nuestra pareja se «filipinizó» para siempre. El sello de la meditación quedó definitivamente grabado en nuestros sentidos, nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros cuerpos, nuestras conversaciones, nuestras disputas... En definitiva, en nuestra relación. Una relación que se transformó en algo profundamente diferente.

La meditación: ante todo, la experiencia

Sí, la meditación es ante todo una experiencia íntima, personal, única. Una experiencia que puede acontecer sin palabras. Una experiencia que nos enriquece, nos colma, nos provee de nuevos recursos en los que apoyarnos a cada instante de la vida. La meditación es, ante todo, definitivamente, una experiencia.

La meditación, después de Filipinas, se hizo indispensable en mi vida cotidiana. Y así es como, después del viaje, decidí formarme, a la occidental, con palabras y conceptos que he intentado comprender con mi intelecto, que he experimentado en mis pacientes con precaución, que he seguido practicando participando en prácticas, retiros, formaciones. En una de las últimas, en el corazón de Cévennes, no hubo palabras... Silencio. Una única instrucción: silencio... Así pues, la aventura está muy cerca, al final del camino, el nuestro, sea cual sea.

Entonces, ¿nos ponemos en marcha? ¿Conoces tu camino? Cierra los ojos, tal vez aparecerá ante ti. Ábrelos, quizá lo tienes delante. ¿No? Suéñalo... ¿Lo ves? ¿No siempre? No lo busques entonces, es él quien te encontrará si estás dispuesto a

esperarlo.

Una palabra más: en mi habitación, en Marsella, en mi oficina, en París, conservo fotografías de un camino... Es un camino en el campo que se pierde en una ligera curva, de modo que no percibimos su final. Solo la dinámica, la presencia. Un camino es importante...

Lo que en realidad ha cambiado mi vida

¿Cómo formalizar esta conmoción? Para empezar, es útil plantear una distinción fundamental: por un lado lo que ha cambiado mi vida; por otro, lo que ha cambiado *en* mi vida. Es tentador pensar que expresa la misma idea. Pero no es así exactamente.

Lo que ha cambiado mi vida podría resumirse en una forma de vivir transformada, como si desde que medito hubiera arrojado una nueva mirada sobre mi vida. Una mirada ilusionada, curiosa, como si todo fuera nuevo... Una sensación extraña y deslumbrante.

Lo que ha cambiado en mi vida se sitúa más bien del lado de una nueva forma de vivir con la puesta en práctica de nuevos comportamientos, nuevas formas de pensamiento, nuevos acondicionamientos emocionales. Pequeños arreglos conmigo misma que me han conducido a transformar profunda, pero sutilmente, mi actitud ante mí, ante los otros y ante el mundo.

Lo sorprendente es que en el fondo me siento, finalmente, como siempre. Sin embargo, sé y soy consciente de que muchas cosas han cambiado. Y mi entorno lo confirma.

Me gusta especialmente el testimonio revelador de Audrey Platania, psicóloga clínica, con la que colaboro desde hace muchos años. Traduce con elegancia y muchos matices lo que me resulta más difícil explicar:

Cambiar no es exactamente la palabra adecuada... Eres siempre una fuente inagotable de ideas y reflexiones que constantemente van más allá en nuestro trabajo. Estás siempre presente y disponible para sostener nuestras misiones en lo cotidiano. ¡Eres siempre la mujer que puede contaminar de energía a toda una reunión y la que me enseñó a desarrollar el don de la multitarea!

Lo que ha cambiado es el telón de fondo, como si hubiéramos sustituido el decorado. Los actores son los mismos, pero evolucionan en otro espacio. Un espacio más claro, más pausado, donde el tiempo no tiene esa textura opresiva de la vida progresivamente acelerada.

Antes, el decorado estaba ahogado por una confusa yuxtaposición de detalles. La anticipación ansiosa era omnipresente y contaminaba nuestra relación con el miedo perpetuo a decepcionarte, a no estar a la altura, a haber olvidado alguna cosa.

Ahora, cada detalle está en su lugar y se instala en su tiempo y, de una manera mágica, ¡cada vez hacemos más cosas! Esta nueva posición, escorada hacia el

instante presente, supone un alivio en lugar de seguir envenenándome yo sola con mis anticipaciones ansiosas. ¡Hablarle me tranquiliza profundamente!

Este texto me conmueve de veras. Cambiar siendo el (la) mismo(a) siendo, definitivamente, diferente. Tal es el verdadero desafío que nos propone la meditación. A cada uno de nosotros.

Así pues, en este capítulo intentaré mostrarte todas y cada una de las facetas de ese cambio: de lo a veces muy íntimo a lo muy general, de lo más personal a lo más profesional, de los cambios de fondo a los cambios de forma... No sé si lograré decirlo todo ni si todo te parecerá claro. Pero todo es cierto. Esto es lo esencial para mí. Transmitirte mi verdad.

La vida es un largo río tranquilo...

Utilizo el título de esta película popular para expresar una idea muy importante, probablemente fundamental. Mi temperamento y mi espíritu ardiente a menudo han conferido a mi vida el aspecto de una cabalgata, o incluso de una escalada. Y más. Aún más. A menudo me he preguntado cuál sería la naturaleza del motor que me empujaba así. Creo que se trata de una verdadera curiosidad vital que siempre me ha impulsado a inventar, reflexionar, actuar. Que me ha llevado a involucrarme en numerosos campos diferentes. Pero este temperamento particularmente emprendedor siempre ha estado acompañado de un alto nivel de exigencia. Ante todo, hacia mí misma, pero también hacia los demás. O incluso hacia los acontecimientos, las situaciones, las obligaciones. No podía comprender ni admitir que las cosas no sucedieran exactamente como las había soñado, imaginado y anticipado.

Así pues, yo empujaba, tiraba, forzaba. Para que eso ocurra. Para que eso vuelva. Para que eso funcione. A cualquier precio. Soportaba difícilmente que las cosas llevaran más tiempo del previsto. Yo decidía y todo debía realizarse al instante. Sin error, sin aproximaciones, sin retrasos.

Esta forma de ser también formaba parte de mi vida personal, familiar y profesional. Con esa capacidad suplementaria de no desanimarme por los obstáculos que jamás dejan de erigirse. Retorcer la realidad, forzar el entorno, imponer a los demás era, lo confieso humildemente, mi modo de ser. ¡Cuánto gasto de energía! ¡Para mí, ante todo, pero también para los demás! Todo con violencia.

Además, a menudo mi personalidad daba miedo sin que yo comprendiera por qué: mi forma de reaccionar, mi mirada pronto escrutadora, mi postura, que traducían mi exigencia. Solo hace muy poco he advertido que yo desprendía esa imagen. Mi

comportamiento y mi actitud se me escapaban. A veces estaba muy apenada.

La meditación revolucionó esta forma de ser. Después la vi, a plena luz, con conciencia plena, experimentándola profundamente, no con la mente, sin necesidad de escribir lo que había comprendido. El proceso de la meditación está en otra parte. No, fue esa libertad interior recuperada, ese apaciguamiento fundamental del espíritu y del cuerpo que me brindó la meditación lo que trastornó, imperceptiblemente, mi actitud vital. Mi comportamiento cambió realmente. Incluso yo misma a veces me sorprendo de mis reacciones. Como si se presentaran ante mí y no las esperara. ¡Todo es nuevo, todo es diferente!

Así que ahora, cuando todo se agita en mí, cuando siento que todo cuanto había deseado no se produce como lo había previsto inicialmente, lo acepto. Profundamente. Y experimento, íntimamente, la noción tan importante de la impermanencia: nada es definitivo, todo pasa. ¡Antes esta idea era inconcebible! Acepto que las cosas sean lo que son y encuentro, con calma, otra forma de avanzar. Pero todo es más fluido, más ligero, más flexible. Y por lo tanto mucho más fácil y mucho menos cansado. Créeme, no se trata de resignación, sino de una verdadera y diferente apertura a la acción.

Y cuando el mundo se agita en el exterior, cuando las tensiones hacen vibrar el ambiente, entonces sencillamente descanso en mi espacio interior, ese espacio del que lo ignoraba todo. Ese espacio tranquilo, denso y pleno que me reabastece instantáneamente. Mi reactividad de antaño, la que me hacía brincar, rugir, arañar y atacar, ha dejado paso a un comportamiento adaptado, benevolente y atento. Con toda sutileza, pero siempre muy presente.

En resumen, siempre actúo con energía, apasionadamente, pero sin forzarme. Creo permanentemente, pero con flexibilidad. Interactúo con decisión, pero sin imponer. Innovo a cada instante, pero sin impacientarme. Vivo sin luchar.

El tiempo dilatado

La noción del tiempo que pasa es una de las más ansiógenas. En la infancia, todo parece más lento y a veces nos mostramos impacientes por ser adultos en la ilusión de que seremos libres. Para otros niños, la idea de ser «mayores» es tan aterradora que desarrollan diversas estrategias, desde las más evidentes a las más sutiles, para retener el tiempo. Para el niño que no quiere crecer, el famoso síndrome de Peter Pan se convierte en el síndrome de Tanguy en el supuesto adulto que mantiene la dependencia respecto a su familia. Y, en la infancia, cuántas veces escuchamos: «Date prisa, no te quedes atrás, no tenemos tiempo, lo harás después, etcétera». Y, evidentemente, reproducimos todo esto en nuestros hijos. Sin ser conscientes de ello.

Una vez adultos, el tiempo vuela, se escurre, se escapa a una velocidad de vértigo. Todos corremos detrás de él. ¿Tendremos tiempo? Tiempo de todo. Tiempo de nada. Tiempo para todo... De hecho, si reflexionamos sobre esta idea, nos quejamos incesantemente de no disponer del tiempo necesario, nos quejamos mucho de su aceleración incesante. Pero ¿de qué tiempo estamos hablando? Con esta especie de idea lancinante que nos acosa sin tregua, sobre todo la de no perder el tiempo, no solo no logramos atraparlo sino que, además, ¡el peligro está en perderlo! ¿Cómo esta idea del tiempo no habría de resultar ansiógena?

Yo he salido de ese tiempo. De la prisión de ese tiempo, de esa inquietud. La meditación ha modificado radicalmente mi percepción del tiempo. El tiempo es más extenso, más dilatado, más denso, más espeso, más profundo. Como si me confirieran cada vez más tiempo.

Es ya clásico representar el tiempo con una línea, con un inicio (el nacimiento) y un final (nuestra muerte). Entre ambos límites, una carrera contrarreloj.

Te propongo otra representación del tiempo. Toma un punto de esta línea y... stop. En lugar de avanzar en la línea, ensancha el punto. Dilata el tiempo. Haz de él una masa más presente, más compacta. ¿Lo logras? ¡Aprovéchalo! ¿Aún no? Vuelve a intentarlo. Hasta que lo experimentes, pues ello provoca una nueva relación con el tiempo. Todo es posible porque entonces disponemos de tiempo para hacerlo... todo.

Para familiarizarte con esta idea, piensa en una situación que conozcas bien: te aburres, el tiempo parece muy largo; te diviertes, el tiempo vuela. ¡Sin embargo, era el mismo tiempo! Pero tu forma de vivirlo es completamente diferente. Uno te ha parecido pesado, pegajoso, infinito. El otro, rápido, imperceptible, efímero.

El tiempo dilatado es exactamente eso, lograr ensanchar el tiempo, todos los tiempos posibles, para que estén completamente disponibles y podamos aprovecharlos plenamente: «[...] cuando la duración se ralentiza hasta que aprehendemos su densidad, cuando el tiempo deja ver su densidad, aligera su trama mostrándonos la eternidad».[3]

La hiperconcentración

Aprender, mediante los ejercicios de meditación, a concentrar la atención, a centrarse en una sola percepción, a permanecer atento al mínimo murmullo del cuerpo, transforma la concentración y la atención en lo cotidiano. Mi vida está construida a partir de numerosas actividades, todas complementarias, pero todas diferentes. Entiendo que esto a veces puede dar la sensación de «exceso». Ciertamente, a veces lo he experimentado así, con el deseo de pararlo todo, con verdaderos momentos de desaliento y agotamiento donde todo se embrolla y se confunde. Momentos en que la mente y el corazón hierven,

en los que no sabemos ni cómo actuar ni cómo abordar un problema. Momentos de inmensa lasitud. Sin embargo, una vez más, he reaccionado. Con energía: no dejarse hundir, no permitir que la situación nos desborde buscando soluciones y salidas a cualquier precio. Y ¿qué importa si me cuesta energía, tiempo y recursos psíquicos y físicos? El dominio y el control de las situaciones siempre me acompañó, impidiéndome zozobrar y abandonar. Me parecía que no tenía opción.

¿Cómo pudo evolucionar todo esto?

No evolucionó, se transformó.

Imaginemos un grueso cable eléctrico. En el interior de la funda, muchos cables conducen la electricidad en paralelo. Se alimentan de la misma fuente y vehiculan la corriente hacia el mismo lugar. Su presencia simultánea amplifica la energía del conjunto. Hoy la vida me ofrece exactamente esa impresión: cada acción, cada proyecto, cada faceta de mi vida, personal, social y profesional es un hilo, un canal en el interior de ese grueso cable.

Cuando estoy en un canal, estoy hiperconcentrada e hipercentrada en aquello que estoy a punto de hacer. Toda mi energía se centra en una sola cosa, con toda la potencia requerida. Luego, cuando es necesario o cuando así lo decido, cambio de canal. Nueva concentración, nueva focalización, nueva energía. Nada que ver con la anterior, nada que ver con la siguiente. Y puedo pasar rápidamente de un canal al otro. Desde el exterior se puede tener la impresión de que hago muchas cosas a la vez. Pero no es así. En el interior, todo se vive de otra forma. Un canal, luego el otro, y luego, nuevamente, otro...

Cada vez que cambio de actividad, accedo a ella plenamente. Ya no me siento desbordada, dispersa. Y no lo estoy. Y ello ha alterado en gran medida mi relación con mi modo de ser en general y mi actividad profesional en particular. Como estoy en una concentración máxima, me siento completamente en mi lugar e implicada en la tarea. Estoy en ella verdaderamente, realmente. Y cada tarea acaba adoptando una densidad y una intensidad que no puede procurar una multitarea desmadejada que ofrece, por el contrario, la penosa sensación de no salir jamás y de tener demasiadas cosas que hacer. Evidentemente, «mi cable grueso» puede contener muchos canales y numerosos hilos, pero no se mezclan.

Esta concentración de energía, este estado de *flow*, como dicen (¡todavía!) los americanos, o esa experiencia óptima, por utilizar los términos de Mihaly Csikszentmihalyi, me procura un inmenso placer a cada instante. Y, evidentemente, eso me hace ganar mucha energía, ya no estoy cansada. Una vez más, todo es a un tiempo más denso y más fluido. Más evidente, más agradable de vivir. Cosa que desespera a mi entorno, ¡porque realizo más actividades que antes sin dar la impresión de quedar atrapada por el lógico agotamiento! Y también las realizo con más calma, con una mayor serenidad, sin quejas. Es realmente sorprendente.

En mi experiencia, el principio es válido para todo tipo de actividad. Desde la más banal tarea cotidiana a una actividad de ocio muy apreciada, de un momento pasado en familia o con amigos, hasta el proyecto profesional más complejo. Funciona en todos los ejemplos. Y cuando, de pronto, ya no me siento presente, unos segundos bastan para volver al canal. La energía regresa instantáneamente. La concentración está ahí. ¡Ha regresado!

Podría concluir así: cuanto más medito, más trabajo; cuando más medito, más experiencias vivo; cuanto más medito, mejor me siento conmigo misma y con los demás; cuando más medito, mayor es mi energía; cuando más medito, mayor es mi sensación de estar en la vida.

El difuso sentimiento de la extrañeza de vivir

Durante mucho tiempo viví con una angustia secreta. Mejor gestionada desde hace algunos años, esa angustia sorda a menudo me asaltaba cuando era más joven, y lo hacía bajo formas diversas: crisis de pánico, iras injustificadas, dolores desconocidos, somatizaciones diversas, insomnios, pensamientos obsesivos, sensación de vacío, de tedio, etcétera. Una frase me venía a los labios, automática, y la pronunciaba a cada instante: «Estoy harta». Me di cuenta en una psicoterapia donde yo era la paciente. Verbalizarla no alteró gran cosa mi estado de ánimo, pero tuvo el mérito de hacerme tomar conciencia y me permitió memorizarla... ¡Para contártelo hoy!

Vivía así, con todo el florilegio de manifestaciones de la ansiedad crónica, existencial, tan común en el ser humano. Desde hace algunos años, ya no la sentía en lo cotidiano, sino tan solo en momentos vitales más difíciles, menos joviales, en períodos de cansancio. Sabía sin embargo que siempre estaba ahí, agazapada, subterránea. Entonces, para evitar que me atrapara, daba un paso adelante. ¡Cuánta energía consagrada a «moverme para no pensar»! Y la energía no es extensible al infinito... Cuando la utilizamos para protegernos, movilizando nuestros mecanismos de defensa para mantener a raya a la angustia, esa energía ya no está disponible para otras cosas que nos harían más felices.

¡Desde que medito, la angustia se ha evaporado! A veces intento encontrarla, diciéndome que debe ocultarse en algún lugar. Entonces me fuerzo a sentirme de nuevo angustiada... ¡Y no lo consigo! Y si, de pronto, surge una inquietud (pues la meditación no impide que afloren las inquietudes), la observo, permanezco atenta a su presencia, pero solo le concedo el lugar que merece en mi universo mental: un lugar ínfimo. La olvidaré o se desvanecerá si no me intereso realmente en ella, si no me involucro en los meandros intelectuales y emocionales que me propone solapadamente. ¡Tanto peor para

ella! La habría experimentado, la habría respetado, la habría incluso invitado a expresarse, pero no le habría dejado instalarse como reina omnipresente y todopoderosa. La meditación nos abre la asombrosa posibilidad de vivir lo que tenemos que vivir, pero sin dejarnos sumergir, e incluso engullir, por sufrimientos a veces violentos.

¡El aburrimiento, trampa vital!

¡Cuánto me he aburrido en mi vida! Tengo pocos recuerdos de la infancia, pero muchos recuerdos del aburrimiento. Un denso aburrimiento que nada podía distraer y que, sin embargo, yo intentaba colmar con todo el empeño del mundo. Haciendo. Actuando. Desplazándome. Para alejar la sensación del aburrimiento y su velo grisáceo. Es el principio del trompo: para permanecer en equilibrio, el trompo necesita girar; en cuanto se detiene, cae. Como en la vida: no detenerse jamás para permanecer en equilibrio y mantener a distancia el aburrimiento y las preguntas a menudo dolorosas que indefectiblemente nos plantea.

El aburrimiento se ha retirado de mi vida. Ya no tengo acceso a él. Con un principio completamente diferente al del trompo, diametralmente opuesto. Un momento de pausa, de espera (en una fila, en el médico, en los transportes), un momento en el que no hay nada especial que «hacer», que se intercala entre dos actividades, todos esos instantes de nuestra vida que constituyen el verdadero tiempo y que descuidamos por irritación, que llenamos automáticamente, que padecemos con disgusto: rápido, una llamada telefónica; rápido, mirar los *mails* en el *smartphone*; rápido, pasar las páginas de una revista insignificante en la mesilla; rápido, apuntar la lista de la compra... Así es como solemos llenar esos momentos. Sobre todo, para que no estén vacíos, «malgastados».

Para mí, a día de hoy todos esos instantes se han convertido en tiempos regalo, en presencias. En cómplices. Tiempos en los que me instalo, como bajo una manta. Y me siento bien. Muy bien. Y lo aprovecho. Me viene a la mente la imagen del algodón de azúcar. Seguramente por su aspecto algodonoso y azucarado, tranquilizador e infantil. La evocación que asocio con él: esos momentos de la infancia en que nuestros ojos se aben desmesuradamente de placer, en que nuestra alegría barre todo rastro de lágrimas. Para mí, esos instantes de aburrimiento se han convertido en eso. Instantes para regalarse. Por placer.

«La paciencia y el tiempo hacen más que la fuerza y la ira»^[4]

La impaciencia (esa incapacidad para esperar, ese deseo de que todo se realice al

instante) es un probable vestigio de la intolerancia a la frustración propia del niño: enseguida, todo tiene que ser enseguida.

¿Conoces el experimento de las «nubes»? Se sitúa a los niños ante una mesa en la que hay una nube de golosina. El niño desea atraparla y comérsela. Se le da la siguiente consigna: «Si quieres, puedes comerte la nube ahora mismo. Pero si esperas unos minutos, te daré dos nubes. Voy a salir de la habitación y luego regresaré. Puedes hacer lo que tú quieras». Observamos dos comportamientos distintos: los niños impacientes se comen enseguida la golosina ofrecida; aquellos capaces de diferir su placer para obtener dos, esperan. Lo más sorprendente son los efectos a largo plazo: se ha establecido que los niños capaces de tolerar la frustración se desenvuelven mejor en sus estudios y tienen más posibilidades de construir una vida plena y feliz.

¿Has jugado alguna vez a ese juego que uno juega consigo mismo, en todo caso una vez pasada la adolescencia, en el que nos preguntamos cuál es el adjetivo que nos define mejor? Si no lo has practicado nunca, cierra los ojos un instante e intenta encontrar el calificativo que mejor te describe. Es muy instructivo. ¿Lo estás haciendo?

Yo he jugado mucho a este juego. En todas las edades de la vida y sin hablar de ello, evidentemente...

La impaciencia: el calificativo que me ha parecido más cercano a lo que soy. No, a lo que era...

Esperar me frustra, me hastía, me exaspera. Nada es más exasperante para mí que aquellos que en mi entorno dicen «espera» a cada instante. Cuando se me ocurre una idea, cuando deseo hacer algo, cuando un impulso me empuja a tomar una decisión. Ese «espera» ha resonado largo tiempo en mí como una cuchilla «antivital». Se alzaba entre el mundo y yo como una barrera. Un obstáculo que me impedía avanzar.

No sabes cuánto me ha costado esperar...

Hoy lo comprendo. La impaciencia es incompatible con una vida tranquila, coherente y serena. No se trata de no tomar decisiones o de diferirlo todo, sino de aceptar el tiempo como un aliado y no como el peor enemigo.

No siempre me gusta esperar. Sin embargo, lo acepto. También acepto que los demás no tengan mi propio ritmo, y ello modifica increíblemente mi relación con la vida, deteniéndome a mí misma, ralentizándome. Y no lo hace para rezagarme, sino para estar más presente, más llena. En lugar de dispersar los minutos al viento, como un puñado de arena, aprecio cada grano. Cada grano diferente, uno tras otro. Paradójicamente, esto no reduce mi actividad. Al contrario: hoy soy capaz de hacer más cosas más rápido y más intensamente, más pausadamente y con mayor tranquilidad, de vivir realmente cada instante.

Una práctica profesional reinterpretada

Calidad de la presencia ante el otro. Calidad de la escucha. Disponibilidad sincera. Apertura benévola. Es lo propio del oficio de psicoterapeuta, me dirás. Sí, en teoría. Pero en la práctica, somos seres humanos acuciados por nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras dudas. Por nuestras preocupaciones. Y nuestra relación terapéutica a veces se ve influida por todo ello.

También en este aspecto la meditación me ha enseñado mucho. Otra «forma de ser» con mi paciente, grande o pequeño. Estoy ahí, realmente ahí, plenamente ahí. Durante la sesión, toda mi atención, toda mi mente y todo mi cuerpo están implicados en el encuentro. Entonces veo lo que no habría visto jamás, escucho lo que no habría escuchado jamás, comprendo lo que acaso habría pasado por alto de forma auténtica, meridiana, cristalina. Mi pensamiento no bascula, mis emociones no me desvían, mi cuerpo no me indispone. Solo existe esa presencia con el otro.

Ser escuchado realmente. Ser comprendido sinceramente. Ser reconocido con autenticidad. Estarás de acuerdo en que se trata de las tres dimensiones esenciales para sentirse existir: ser escuchado, comprendido y reconocido. ¿No es la condición previa indispensable para reconciliarse con uno mismo, con las profundas necesidades, los valores olvidados? Estos valores esenciales, pilares de nuestra existencia y de nuestro territorio interior, pero a menudo doblegados o incluso derribados, para entrar en el molde, para corresponder a las expectativas, para ser aquel o aquella que pensamos que debemos ser...

La meditación ha cambiado en gran medida mi práctica como psicoterapeuta. Lo atribuyo a la diferencia cualitativa que confiere a la terapia un poder multiplicado. ¡A veces me divierte pensar que no me resulta «rentable»! Que un paciente que capitalizamos durante muchos meses (no muchos años, me exasperan esas «terapias crónicas» que se extienden en el tiempo; no se trata de terapia sino de complacencia) es una inversión fácil. Un paciente que mejora antes de lo previsto, que se encuentra mejor, que está bien, ¡es un «cliente» menos! ¡Evidentemente, es mejor! Era un guiño: soy tan feliz al ver cómo mis pacientes vuelven a brillar, como si el polvo que recubría su riqueza interior, que lo había empañado todo, fuera eliminado. Su brillo repentino, su presencia luminosa es un regalo profesional inestimable. Y, otro guiño, lo he ganado todo porque... ¡me lo agradecen! Entonces me siento útil, me siento ligada a este mundo y, gracias a ellos, vivo de acuerdo con mis valores y mi propio sentido vital.

La meditación también es un formidable antídoto al sentimiento de impotencia que experimentamos, en calidad de psicoterapeutas, ante un paciente que sufre y al que no sabemos cómo aliviar, cómo ayudar. La actitud que nos ofrece la meditación es profundamente reconfortante porque, rápidamente, algo se transforma en la relación.

Como expresa perfectamente Marie de Hennezel: «Esa presencia tranquila y contenida es la única que podemos ofrecer a alguien que sufre intensamente. Moralmente, es como una invisible piel protectora». Y esta posibilidad, tan dulce para uno mismo, para el paciente y para aquel que nosotros también podemos ser, no nos pone en peligro en nuestras competencias como psicoterapeutas ni en la evolución psicológica de nuestros pacientes. Estar ahí, para él, dando lo mejor que somos.

Sin embargo, no practico la meditación propiamente dicha con mis pacientes, como habrás comprendido. Es mi actitud la que se ha modificado. Propongo la meditación en grupo, en momentos diferentes.

Con mis pacientes, en la consulta, me «reinicio» muchas veces en una misma sesión para estar aún más presente, disponible y atenta. Y puedo encadenar jornadas enteras de consulta y aún disponer de recursos físicos y psíquicos. ¡Es inaudito!

Aprendo...

He aprendido a no precipitarme sobre el móvil en cuanto suena, a dejarlo en modo vibración, a mirar más tarde el mensaje o el texto recibido. ¡Libertad!

He aprendido a no hacer clic en el aviso de un nuevo correo mientras trabajo con mi ordenador durante una conferencia. ¡Disponibilidad al instante!

He aprendido a participar plenamente en una conversación, sobre todo guardando silencio. Antes hablaba mucho, a veces demasiado. Y desconectaba a menudo. Hoy me siento feliz con estos momentos compartidos, porque los vivo realmente. Y, cuando mi presencia no es obligatoria en una reunión, si puedo, la abandono. Ya no temo no existir. ¡Autenticidad en el intercambio!

He aprendido a decir «gracias», a dar las gracias de verdad. No las despachadas automáticamente y por cortesía. La psicología positiva nos confirma que la gratitud amplifica nuestra sensación de felicidad. ¡Alegría de la gratitud!

He aprendido a decir «lo siento» sin tener la impresión de que se me cae la cara de vergüenza. Muy al contrario. Perdonar es liberar energía para nosotros mismos. El rencor absorbe muchos de nuestros recursos, el resentimiento forma parte de las causas insidiosas del estrés crónico. Perdonar es liberarse de la influencia del otro. Incluso he aprendido a permanecer imperturbable ante las «pequeñas» cosas que nos fastidian en lo cotidiano y a veces nos coartan profundamente. En fin, digo pequeñas, antes me habrían parecido enormes, todas esas pequeñeces que ya no me afectan.

¿Un ejemplo? Cuando para escribir este libro me refugié en mi casa de los Pirineos, mi casa refugio, me llamaron del departamento de producción del

programa de televisión en el que iba a participar como invitada...[5] Me pedían una foto de cuando era niña, porque así es como presentan a los invitados. No sé muy bien por qué, pero no tengo ninguna. Como mi madre conserva los recuerdos y álbumes de la familia, la llamo esa misma noche (y no de inmediato, porque no quiero interrumpir la escritura de este libro). Hablamos de las fotos de que dispone y que recuerdo perfectamente a fuerza de haber pasado las páginas de esos álbumes preciosos. «La única que encuentro es la de tu comunión, de blanco», dice mi madre, divertida. «¡No creo que te sirva!» Y entonces, la revelación: no existe una sola foto en la que yo aparezca sola ante el objetivo. Siempre se me ve con mi hermana, nacida un año después que yo, y con mi hermano, apenas dos años más joven. ¿Acaso nunca fui, al menos en una instantánea, la estrella de mis padres? Es cierto que tampoco existen fotografías de mi hermana y mi hermano solos. Así pues, constato el hecho, y más tarde se lo cuento a mi marido, con una observación acerca del análisis que podría hacer de ese acontecimiento familiar. Sentirme herida, en absoluto. No siento resentimiento, ni tristeza, ni ira hacia mi madre. ¿Tonalidad emocional del episodio? Neutra. Realmente neutra. Si esto hubiera ocurrido algunos años antes, habría hecho un comentario amargo a mi madre, me habría sentido íntimamente herida, habría construido un *film* a posteriori de una infancia en la que a todos se nos confundía... En realidad, incluso me alegró esta anécdota, porque ilustra perfectamente lo que la meditación había cambiado en mi relación conmigo misma, con mis padres, con mi infancia. ¡Gracias, mamá!

He aprendido a disfrutar de la felicidad de los demás. Pues (me atrevo a decirlo, aunque experimente cierta vergüenza) a menudo he vivido el desagradable sentimiento de la envidia. No los celos, sino la envidia: por aquello que yo también habría querido vivir, ser y poseer, en comparación con los otros. La única excepción: mis pacientes. Para ellos siempre me he mostrado feliz, orgullosa, cuando por último dejaban atrás sus dificultades y se concedían los medios para alcanzar sus objetivos. Esto siempre ha formado parte de mi combate. Pero no sabía transmitir este entusiasmo a mis conocidos, allegados y amigos. Asimismo, cuando por primera vez sentí palpar en mí el placer experimentado ante la felicidad del otro, cuando sentí que el chirrido de la envidia se alejaba, ¡qué sorpresa y qué alegría! Qué hermoso regalo me ha hecho la meditación al vivir como un eco el placer de los demás. He experimentado una profunda gratitud y ahora amo cada nueva noticia feliz que me anuncian mis amigos, adoro disfrutar con ellos de aquello que les satisface. Lo siento como una amplitud concedida a mi vida.

He aprendido a vivir cada instante, desde el más banal al más extraordinario, con una densidad que ha concedido a toda mi vida una nueva profundidad. Cada instante me

conviene. Aun cuando las cosas no van bien, logro aprehender la presencia del instante. Pues la meditación no evita el dolor, pero tal vez sí el sufrimiento, la mentalización del dolor. Vivir plenamente el dolor también es vivir. A menudo el sufrimiento es más doloroso que el propio dolor.

He aprendido a estar aquí, realmente aquí. Esto ha transformado mi relación con los demás, pero también los momentos más anodinos: una ducha, vestirme, bajar las escaleras del metro, bordear un andén, etcétera. O momentos más esenciales: comer es uno de ellos. Tomar una comida con conciencia plena: ralentizar la cadencia. Masticar con más suavidad, exacerbando el sabor y el olfato, pero también la percepción sensorial de la textura, de la forma, del color de un alimento. ¡Las comidas se convierten entonces en una explosión de todos los sentidos! ¡Una experiencia realmente inédita!

Es como al caminar. Avanzo a un ritmo sostenido (el mío) y, de pronto, desacelero. Durante dos o tres zancadas, tomo conciencia de mi cuerpo en movimiento y de las sensaciones que lo acompañan. Hago un poco el *moon walk* de Michael Jackson... Y aunque se trate de un día en el que debo apresurarme, «caminar rápido», esos pocos pasos «meditativos» me brindan la sensación de ganar tiempo y sobre todo de recuperar una increíble energía. Sencillo, ¿verdad? Y no te preocupes: nadie advertirá que has aflojado el paso cuando te desplaces, por ejemplo, de una oficina a otra. En la vida, nadie ve realmente a los demás...

He aprendido, sobre todo, a aceptar. ¡Palabra curiosa, sin embargo! Aceptar que las cosas sean, con frecuencia, diferentes a lo que habría deseado. Aceptar es permitir que nuevos recursos tracen una nueva vía, esperar el objetivo inicial, pero de otra manera. Aceptar es abrirse a lo inesperado. Aceptar, volveré sobre ello, no es resignarse.

Reconciliarse con la intuición

Siempre he sido intuitiva. Realmente intuitiva. Ya sabes, esa percepción de que hemos comprendido, de que sabemos algo antes incluso de que las explicaciones se esclarezcan plenamente, antes de haber tenido tiempo de analizar en detalle una situación. Sin embargo, como muchos de nosotros, a menudo he rechazado esa intuición, pensando que no tenía ninguna prueba. Nada en absoluto. Y que no podía justificar mis argumentos ni estar segura del peso que podía atribuir a esa sensación fulgurante.

No obstante, en la vida cotidiana, nuestras expresiones traicionan frecuentemente la participación de los sentidos en nuestra forma de comprender y analizar el mundo, ese papel sutil de la intuición: «Esa persona me da buenas vibraciones», «Esa situación me

da mala espina». ¿Acaso no son expresiones frecuentes?

La meditación me ha reconciliado con el insólito poder de la intuición. Al aprender a ubicar las emociones en el presente, al comprender los indicios sutiles que vehiculan cada emoción, al asumir los pensamientos que implican, al hacerme plenamente presente a mí misma, a cada instante, al ser capaz de concentrar mi atención en el centro de mi ser, he comprendido que la intuición no venía de ningún lugar y que se construía en mí apoyándose en toda una red que hasta entonces escapaba a mi conciencia. He comprendido que era una base sólida sobre la que podía apoyarme sin tener miedo. No creas que ahora puedo desmenuzar cada parcela que conforma mi intuición. Claro que no. La intuición sigue siendo lo que es: la convicción íntima de haber aprehendido una sensación sin que las palabras ni las explicaciones elaboradas las apuntalen. ¡Felizmente! Pero la meditación me ha permitido *sentir* corporalmente cuándo la intuición es fiable.

Es una sensación difícil de explicar: en el interior del cuerpo, del vientre más bien, cuando la intuición está ahí, la sentimos. Ya no se trata de la mente. Es una sensación, una presencia en sí, como algo que se estremece. La meditación enseña a desprender ese espacio interior, liberado de la algarabía de la mente. Un espacio límpido. Y en ese espacio se ubica la intuición, que llega a ser plenamente presente, físicamente presente. Lo sabemos, lo sentimos, no nos equivocamos. Se acabaron las objeciones de la mente, la racionalización del cerebro que intenta hacernos vacilar.

¡Qué placer en esta reconciliación! Y qué agradable resulta apoyarse en la propia intuición. ¡La necesitamos tan a menudo! Con la intuición como cómplice siempre presente, ¡la vida cambia de forma y de tonalidad!

¡Una pausa meditativa, y seguimos!

Una de las más bellas conquistas de la meditación es, indudablemente, esa reserva de energía siempre disponible, esa energía que podemos movilizar a cada instante. Yo la utilizo constantemente. Es muy accesible y terriblemente eficaz. No importa dónde esté, con quién esté ni cuáles sean las circunstancias exteriores o mi estado interior: en cuanto experimento la necesidad, practico la micromeditación. Algunos segundos bastan. Volver a centrarse. Percibir el propio cuerpo, las sensaciones, la postura. ¡Alinearse, respirar y listo!

Una conferencia importante: hablo, explico, procuro ser lo más clara y convincente posible, mis diapositivas desfilan... De pronto, las palabras se aceleran, mis frases vuelan, pierdo la conciencia de estar ahí. Y, con ella, mi presencia. Una pausa (imperceptible, como la detención de la imagen y el sonido), un instante

suspendido. Un instante en que regreso a mí misma. Tomo conciencia de lo que sucede en mí en ese instante, de mis sensaciones, de mi postura, observo realmente al público, respiro... Y heme aquí de regreso, realmente aquí. Como regenerada.

Estoy en la consulta. Un mínimo instante de desconexión respecto a lo que me dice un paciente, una pausa meditativa y mi presencia vuelve a ser constante.

Situación agitada con la familia: un realineamiento basta para procurarme el espacio físico y emocional que necesito.

Un texto para escribir y una inspiración que se agota: un minúsculo paréntesis para recentrarse abre nuevas posibilidades.

Un trayecto en metro, en el barullo, a hora punta. Una burbuja me protege aun manteniendo mi presencia. No busco evadirme. Al contrario: procuro intensificar mi presencia. Mirar realmente. Sentir en plenitud. Escuchar con intensidad.

No existen momentos ordinarios. La vida ofrece a cada instante la posibilidad de estar simultáneamente conectado con lo que ocurre en nosotros para vivir plenamente lo que existe a nuestro alrededor.

En la calle, en el campo, a la orilla del mar, una mínima captura a través de uno de los sentidos, y el paisaje se transforma. Todo se convierte en objeto de meditación: una hoja, un rayo de sol entre las ramas, un centelleo en un cristal, una gota de lluvia que brilla en una acera, el movimiento del abrigo de la persona que nos precede, el ruido del tren, el murmullo de la ciudad, las palabras de un grupo un poco alejado cuyo eco percibimos, el olor dulzón de un perfume, el olor agrio de una habitación encerrada... Podría proseguir esta lista hasta el infinito.

Inténtalo ahora. Cierra los ojos (o no los cierres). ¿Cómo está tu cuerpo? ¿Sientes tensiones, dolores, frío, calor? Muy bien, siéntelos. Respira a través de esas sensaciones. Percibe la simple presencia de tu cuerpo ahí donde este se encuentra, independientemente de su postura. Ya está: ¡ya has meditado! ¿Percibes la diferencia con el instante anterior? No... Entonces, ¡vuelve a empezar! Lo esencial es empezar, intentarlo. Todo el mundo puede meditar. Todo el mundo puede aprender. La meditación no está reservada a nadie. Es un aprendizaje. Un aprendizaje vital, para la vida.

Una pareja nueva ha llegado...

Salir adelante en la vida de pareja siempre me ha parecido el desafío más grande. Me

parece mucho más fácil tener éxito en la vida profesional que en una vida a dos. Porque, en realidad, en una pareja hay tres elementos: el hombre, la mujer y la relación. Y eso lo cambia todo. A veces se ama al otro, pero no se logra mantener una relación satisfactoria, o por el contrario estamos apegados al otro, por numerosas razones, pero el amor hacia el otro ya no está. A veces es la relación la que va mal, y la confundimos con los sentimientos. Una pareja es una combinación sutil, una alquimia delicada.

De forma clásica, el amor apasionado, el que nos arrastra en los primeros momentos de una relación, desaparece al cabo de los años. Tres años, dicen los neurobiólogos, que asocian la secreción de oxitocina, hormona del apego y del placer, al sentimiento amoroso necesario para fundar una familia y que el niño sea autónomo. Luego, la oxitocina y el placer de estar juntos tendrán que relanzarse mediante otros mecanismos y habrá que tejer los vínculos afectivos. Así pues, pasado el tiempo de la pasión llega el tiempo de la pareja duradera... o efímera. Depende.

Mi marido y yo hemos dejado atrás hace mucho el tiempo de las ilusiones. Nuestra pareja ha atravesado la edad de la razón con momentos intensos y momentos difíciles, con momentos dulces y momentos violentos. Pero también, y querría insistir un instante en este punto, con la tentación de la ruptura, la que nos hace creer que nuestro compañero no es el adecuado y que «nuestra mitad», la que nos está forzosamente destinada, se oculta en otro lugar. También aquí olvidamos hasta qué punto disponemos de los medios para hacer de nuestra pareja ordinaria una aventura extraordinaria. La mayor parte del tiempo, claro. Dejo aquí de lado las rupturas necesarias y las parejas tóxicas.

En una pareja hay que avanzar con el otro, con quien es, y abandonar la peligrosa creencia de que podremos cambiar a quien hemos elegido. O que todo sería distinto eligiendo a otro.

Lo difícil, o en todo caso lo que ha resultado difícil para mí, es aceptar esta evidencia. Habría querido que mi marido fuera *exactamente* como yo deseaba, que hiciera *exactamente* lo que yo quería, que respondiera *exactamente* a lo que yo esperaba, que colmara *exactamente* la menor de mis necesidades. Evidentemente, no lo dices, ¡esto no funcionó! ¡Cuántas disputas y emociones derramadas! Para encontrarse, exangües, en el mismo punto antes y después del conflicto. Y las discusiones sin fin que suceden a estas tormentas emocionales, las conversaciones para arreglar, buscar compromisos, explicar cómo y por qué no funciona. Entonces se dibuja una leve mejoría, y luego una emoción de más, una palabra que hierde, un gesto acusador, y la tempestad vuelve a arreciar. Tú sabes hasta qué punto esta energía es devastadora, hasta qué punto nos agota, hasta qué punto nos desalienta.

La vida hizo que mi marido y yo nos embarcáramos en la aventura de la meditación. Y todo cambió. ¿También en ese aspecto? Sí, también. Sobre todo en eso, estaría

tentada de escribir. Las irritaciones existen siempre, puede sobrevenir la ira y llegar la tristeza, nuestra relación no se ha vuelto complaciente. Ni sin peleas. Pero se ha tornado más viva, más luminosa, más deslumbrante. Hemos recuperado el verdadero placer de estar juntos porque hemos aprendido a sentir realmente la presencia del otro, a cada instante. Hemos aprendido a dejar pasar las tormentas. ¿Estalla un conflicto? Lo vivimos, pero con la conciencia de que será pasajero y que no se lo llevará todo a su paso. ¿Un momento difícil de superar? Lo experimentamos, pero somos capaces de volver rápidamente el uno al otro. Los rencores, los enfurruñamientos y los silencios ya no existen. De forma un tanto sorprendente, los momentos difíciles quizás están más presentes que antes, pero también son más efímeros y están mejor delimitados en el tiempo. No pesan en nuestra relación: pasan... Hemos aprendido la impermanencia hasta tal punto que ella se impone en nuestra vida cotidiana. Sus efectos impregnan la parcela más ínfima de nuestra relación. Uno y otro sabemos regresar a nuestro punto de equilibrio. Rápidamente. Podemos entonces, juntos, recuperar el placer inmenso de ser realmente dos, en una relación que nos define. Y que nos hace sólidamente felices.

A veces me sorprende el asombro de algunos de nuestros amigos y allegados: «Se diría que sois una pareja de jóvenes», nos pinchan cuando nos abrazamos o me siento en las rodillas de mi marido. O cuando nos lanzamos una mirada de verdadera complicidad. Esto me apena un poco, porque no puedo evitar percibir en esta observación, a priori anodina, la marca de una forma de envidia. ¿Cómo podemos, después de más de veinte años, mantener una relación amorosa?

Sin la meditación jamás habríamos logrado crear una relación tan fuerte, tan rica y resplandeciente.

Por qué empecé realmente, *realmente*, a meditar...

La experiencia que me sorprendió, aquel viaje al confín del mundo, aquel encuentro con los filipinos con aquella práctica meditativa asombrosa, ¿bastan por sí solos para explicar por qué me involucré en cuerpo y alma (¡así es como hay que decirlo!) en esta aventura?

Tal vez, pero no es lo único.

La fuerza de lo que había vivido me animó a continuar en este camino, comprendiendo y profundizando en todo lo que hoy en día sabemos de la meditación de la conciencia plena. Es tan seductor y tan científicamente pertinente que se trata de una verdadera invitación a proseguir.

La clave está ahí: proseguir. Si he proseguido, es porque día tras día pude sentir los pequeños cambios que se producían en mi vida. «Pequeños arroyos se convierten en

grandes ríos», dice el proverbio. Y los grandes cambios reforzaron mi entusiasmo y mi adhesión a esta práctica. Sencilla en la realidad, pero no tan fácil, nada fácil en absoluto, de mantener en el tiempo.

Contrariamente a muchas personas que he conocido después y que también han elegido la meditación, a mis pacientes que han participado en grupos de meditación dirigidos por mí, yo no tenía dificultades específicas que solucionar. En realidad, en líneas generales me encontraba bien. Y, sin embargo, no puedo comparar mi vida «antes» con mi vida «después» de la meditación. Esta dinámica me parece espectacular. Sentirse mucho mejor cuando, en última instancia, no estábamos tan mal...

Primer intermedio

Algunos instantes de meditación

Simplemente sentarse y cerrar los ojos. ¿Percibes la diferencia? Con los ojos cerrados, todo parece más tranquilo en el exterior.

En el interior, bulle la agitación. Detenerse, pararse hace que nuestro mundo interior se torne más ruidoso. Ascende al primer plano de la conciencia.

Entonces, suavemente, sin forzar, sin forzarSE, atendemos, observamos, percibimos, sentimos.

Y nos centramos en la sensación de presencia del cuerpo. De todo el cuerpo. Con sus contornos y su espacio interior. Su peso, su volumen, su silueta. Sentirse tan solo ahí.

A continuación, desplazamos la atención a la respiración. La respiración que va y viene. El aire que entra y sale. Tratamos de capturar las sensaciones que la inspiración y la espiración procuran, sin pretender ocultar nada. Tan solo sentir.

Evidentemente, los pensamientos vagabundean, las emociones se manifiestan, puede instaurarse un diálogo interior, especialmente en el juicio: «No deberías actuar así, deja de pensar, debes hacerlo...». Importa poco, es el funcionamiento normal de nuestro cerebro: piensa, se activa, se interroga. Importa poco. Tan solo observar.

Y, una y otra vez, volver a la sensación del cuerpo, a la percepción de la respiración.

Otra vez, un nuevo pensamiento...

Una emoción inesperada, una vez más...

Un juicio sobre uno mismo, una vez más...

Una reflexión organizada respecto a un tema que nos importa, una vez más...

Una incomodidad física, una vez más...

Una y otra vez.

He aquí los primeros pasos. Como un niño que aprende a caminar. Te caerás. Refunfuñarás. Te dirás que no lo lograrás nunca. Que no es para ti. Que hay que ser tranquilo para una práctica semejante. Que hay que tener tiempo para uno mismo, cosa que evidentemente no tienes. O mejor aún, un lugar donde practicar, lejos de la agitación de casa, donde nadie te moleste, lo que parece difícil tal como has organizado tu vida. Tal vez pensarás que estás demasiado ocupado, que tienes cosas mucho más importantes, más urgentes que hacer.

Que ya meditarás después...

Sin embargo, como el niño que vacila sobre sus piernas aún muy frágiles y se cae para luego levantarse, también podrás intentarlo una vez más.

Una y otra vez.

Y luego, cuando por último lo consigas, todo se acelera en tu mente: no has respondido a ese *mail*; no hay que olvidar firmar la libreta de tu hijo; cómo negociar tu aumento de sueldo en tu entrevista de evaluación, que tendrá lugar mañana; qué hay en el frigorífico para la cena de esta noche; y, demonios, he olvidado hacer copia de la llave y llevar el coche a la revisión; y dónde estarán mis libros sobre meditación, si los tuviera podría sumergirme en ellos...

En cuanto tomas conciencia de ser arrastrado por la trama de tus pensamientos, regresar: al cuerpo, a la respiración, una y otra vez. La conciencia que toma conciencia de que los pensamientos se encadenan es un islote de conciencia plena. Es un primer paso.

He aquí ahora las emociones que se agitan, se mezclan y se enredan. Una sorda ansiedad manifiesta su presencia. Una angustia difusa o más aguda se insinúa en el decorado. El miedo, la ira, la tristeza, con su cortejo de estados anímicos chocan contra la puerta de tu mente e invaden tu corazón... Sí, esas emociones están ahí.

¿Eres consciente? Una etapa más: la conciencia de la emoción se desprende de toda tonalidad emocional. Es conciencia pura. Centrarse de nuevo en el cuerpo, en la respiración, permite no dejarse engullir por el *tsunami*. Una y otra vez.

Y el ciclo sigue: la ilusión «de estar ahí» unos instantes, y luego los pensamientos, las emociones, el jaleo incesante, la barahúnda, a veces el tumulto y luego, de pronto, un instante de iluminación, de conciencia, y luego todo continúa... Una y otra vez.

Cuando, por último, experimentes una sensación fugaz de bienestar, no intentes aferrarte a ella. Déjala estar sin pretender retener ese delicioso instante. Es el principio de la meditación: no involucrarse ni en aquello que puede manifestarse como desagradable ni en lo que percibimos como agradable. Tan solo estar ahí. Con lo que sucede. Con lo que ocurre. Y regresar.

Dirigir la atención al cuerpo, al aliento, para estabilizar la mente e iluminar la conciencia. Una y otra vez.

Es el único secreto de la meditación: perseverar, una y otra vez.

Sí, a veces es desalentador.

Sí, pronto creemos que jamás lograremos meditar.

Sí, nos decimos que los demás saben hacerlo y que nosotros somos

incapaces.

Sí, podemos decidir que la meditación no nos aportará nada.

Sí, es tentador cambiar de opinión y decirnos que la danza, el judo o el footing se ajustarán mejor a nuestras necesidades.

Sí, es normal considerar que nunca percibiremos los efectos beneficiosos de esta práctica desestabilizadora y que sería más fácil tomar medicamentos...

Sí.

Por lo tanto, aun cuando estés a punto de abandonar, aun cuando te preguntes qué extraña idea te ha empujado a intentarlo, aun cuando tengas la impresión de haber perdido el tiempo...

No olvides, todavía no, que la intención, la motivación, la determinación son tus únicos recursos, tus verdaderos cómplices, los únicos con los que realmente puedes contar. Son los únicos que te permitirán pasar a la otra orilla...

«Allí donde hay una voluntad, hay un camino», dice el monje zen Thich Nhat Hanh.

Con la meditación, nunca llegamos a ningún lugar, porque no hay ningún lugar al que ir.

No hay nada que hacer, solo permanecer donde estamos.

No hay que alcanzar ningún objetivo, pues no perseguimos finalidad alguna.

Solo hay que encontrar, poco a poco, una y otra vez, el infinito que anida en el fondo de nosotros. Ese espacio luminoso, increíblemente límpido, donde nos descubrimos a nosotros mismos y donde, imperceptiblemente, nos sentimos vinculados al mundo. En contacto con una fuerza que nos resultaba extraña, pero que a partir de ahora nos acompaña. Nunca más solos.

Imagínate un claro inundado por el sol. Un tronco de árbol en el centro. Imagen ideal. Y tú, sentado, ahí, bañado por el sol que ilumina ese espacio al fin despejado. Alrededor, el bosque. Denso. Frondoso. Oscuro. Amenazador. Y sin embargo lo has atravesado. Seguramente te has arañado y herido. Probablemente has tenido miedo. A veces has oído chirridos, ruidos inquietantes, has percibido movimientos no identificados o del todo desconocidos, de aquellos que nos indican que el peligro acecha. Más de una vez has pensado en desandar el camino y abandonar. Pero has perseverado, tenías la intuición de que llegarías a ese claro tan luminoso, has sentido la motivación de sumergirte en ese bosque de árboles, de zarzas, en ese paisaje inquietante. Esa era tu intención y has llegado.

Esta metáfora ilustra hasta qué punto a veces es tan doloroso sumergirse en uno mismo que a menudo preferimos dispersarnos en el exterior, no pensar, aturdirnos con actividades o drogas diversas, para no comprometernos en esta

aventura. Y, sin embargo, es ahí, solo ahí, donde existe la verdadera calma. El conocimiento de uno mismo se torna límpido y se apaciguan nuestras obsesiones mentales, nuestras heridas emocionales, nuestros miedos, nuestras dudas... Una nueva energía vital plenamente disponible. Una confianza sólida en uno mismo abre nuevas posibilidades.

Así pues, tan solo sentarse, cerrar los ojos y observar, una y otra vez.

Tercera parte

¿Meditar? Un viaje de la conciencia plena en el que todo puede suceder

De una práctica ancestral a la meditación contemporánea

«Meditar»: una palabra tan cargada de historia, de representaciones, de creencias... Una palabra tan común que creemos comprender su sentido enseguida. Y que sin embargo se nos escapa. Plantea la pregunta a tu alrededor, pregunta qué evoca la meditación. Obtendrás abundancia de respuestas, a menudo intuitivas y, sobre todo, plurales. La meditación pertenece a tantos campos culturales, históricos, espirituales, filosóficos y literarios, que una respuesta simple y universal parece imposible.

La meditación a través del tiempo

No reconstruiré la historia milenaria de la meditación: no es el propósito de este libro y no soy competente al respecto. Numerosas obras proponen remontar el curso de la historia de la meditación y de sus diversas variantes.

Tan solo hemos de introducir esa noción fundamental de una tradición inscrita en todas las grandes corrientes de pensamiento, en todas las culturas. A menudo, al evocar la meditación, solo recordamos su pertenencia al budismo y sus derivados. A esa tradición espiritual nacida en China, luego transmitida a Japón, que la rebautiza como zen a la par que desarrolla diversos planteamientos. O incluso su tonalidad hinduista, cuya vía regia encarnó Buda. «La vía», decía él sencillamente. Alrededor de la meditación budista encontramos diversas escuelas de diferente inspiración con prácticas específicas. Lo que hay que retener es el fundamento: «despertar», «salir de la ignorancia», predica Buda. Lo que significa ser consciente de aquello que vivimos y aceptar el mundo y su impermanencia. La meditación actual está muy inspirada en esa idea. Pronto volveré sobre ello.

Pequeño desvío por la religión, la espiritualidad: la meditación también es eso para muchos de nosotros. Aun cuando no sepamos cómo situar bien esta práctica entre otros ejercicios espirituales: ¿oración?, ¿contemplación?, ¿adoración? No, en realidad no, pero un poco sí. Pues la meditación existe en todas las grandes religiones monoteístas con la idea de un momento de recogimiento y apertura a uno mismo, a Dios y al universo. La inspiración religiosa nos aleja de la meditación contemporánea, pero también se inspira en ella, como verás. Yo, que he recibido una educación religiosa (primero con las «buenas hermanas», luego con los jesuitas, ¡oh sí!), no tenía sin embargo ninguna idea de lo que

podía significar la meditación. Sobre todo de la meditación de la que habla este libro.

Let it be...

Al leer estas palabras, ya tarareas la célebre canción de los Beatles que marcó los años *hippies*. Esos años un poco locos que en Francia nos dejaron el mayo del 68, cuando había que romper los moldes y las prohibiciones para ser libres... Libres de ser y de pensar, con todas las derivas que conocemos y todos los errores de interpretación que han podido llegar a ser tan tóxicos para grandes y pequeños. Sin embargo, esos años marcaron una mutación social, una toma de conciencia.

Y esa época vio nacer la meditación trascendental, cuyo objeto era la búsqueda de un estado modificado de conciencia, un estado fuera del tiempo y del espacio, una experiencia más allá de la realidad donde la realidad era trascendida por el éxtasis. Productos y drogas diversas se asociaban frecuentemente a este proceso. Y los Beatles fueron los promotores más populares y mediáticos, con las consecuencias y los dramas conocidos. La meditación trascendental tenía pocos límites en la búsqueda de ese estado de beatitud, de exaltada felicidad.

Maharishi Mahesh Yogi es el fundador del programa de meditación trascendental, inspirado en la meditación védica antigua. Él es quien, a partir de 1958, difundió esta práctica a través de todo el mundo. «La meditación trascendental permite que el espíritu consciente se abra a la “reserva” infinita de energía, de creatividad y de inteligencia que reside en nosotros», resume Maharishi. Una propuesta seductora si nos atenemos a esa intención, pero que ha conocido múltiples derivas, para muchos sectarios.

Sin embargo, la canción *Let it be* expresaba muy bien la necesidad de *Ser*. Ese valor fundamental concedido al *ser* sobre el *hacer* que encontramos en la meditación de la conciencia plena en la actualidad.

La meditación trascendental también ha sido la primera en prestarse a la ciencia y a la experimentación, que han mostrado numerosos efectos beneficiosos sobre la ansiedad, el estrés, las enfermedades crónicas, la hipertensión, el sueño, las capacidades intelectuales... Pero los estudios, por falta de rigor científico, se han revelado, en su mayor parte, inválidos. No obstante, en las investigaciones actuales hallaremos efectos ya anticipados en estas primeras tentativas.

De la meditación milenaria a la meditación contemporánea

Seis siglos antes de Cristo, en la India, el príncipe Siddharta Gautama parte a meditar

a través del país y se convierte en Buda, «el Iluminado». Enseña y consuela con palabras...

Casi en la misma época, en Grecia, Sócrates pasa muchas horas al día inmóvil, de pie, sin mover los párpados, absorbido por «éxtasis intelectuales», según los antiguos. ¿Y si Sócrates meditaba? Esto marcaría los inicios de la meditación en Occidente.

Mucho más cerca de nosotros, *Las meditaciones poéticas* (1820), de Alphonse de Lamartine, marcan una ruptura entre la poesía clásica y la poesía romántica. Esta selección, muy inspirada, muy íntima, muy personal, está impregnada por los suspiros del alma de Lamartine, inseparables del sentimiento de la naturaleza, pero también de recuerdos y objetos vinculados a ella. Más tarde escribirá esta frase célebre: «Objetos inanimados, ¿tenéis un alma que se apega a la nuestra a fuerza de amar?».

Quería citar estos versos. Nos resultan muy conocidos. Han sido muy utilizados y malinterpretados. Nos invitan a tomar conciencia del vínculo entre cada elemento del entorno, entre uno mismo y el mundo, entre nuestra humanidad y la naturaleza. Y, por último, nos invitan a una verdadera forma de meditación...

Habría podido citar a otros muchos filósofos y pensadores que nos hablan de meditación bajo aspectos muy diversos, complementarios, a veces también muy fantasiosos... Pero atengámonos a nuestro objetivo.

Luego llegó la época del psicoanálisis: ¿y si Freud hubiera rozado algo idéntico con otras palabras? ¿O Jung, pionero de la psicología de las profundidades?

Como si, al acercarse al psiquismo, a la conciencia (o al inconsciente) encontráramos otra dimensión, una dimensión que nos vincula a una conciencia más vasta, a la vez profundamente personal y fundamentalmente universal. ¿Acaso el hecho de ser psicoterapeuta y estar comprometido en el camino íntimo hacia las profundidades del espíritu para ayudar al otro, comprenderlo, acompañarlo, lleva a experimentar ese estado que supera toda comprensión racional?

Es sorprendente constatar que todos los grandes psicoterapeutas han hablado del «sentimiento oceánico», de la «sensación de eternidad» o de un «gran todo» para designar ese estado particular en el que, más allá de las palabras, más allá del espíritu consciente, se sentían vinculados al universo entero.

He aquí lo que encontramos en los textos.

Una correspondencia entre Romain Rolland y Freud evoca «el hecho simple y directo de la sensación de lo eterno, sin límite perceptible, como oceánico [...]».[6] Freud estudia y describe ese estado como «una sensación de unión indisoluble con el gran Todo, y de pertenencia universal». Jung evoca un sentimiento, una sensación de eternidad. Una especie de salida del tiempo lineal.

Muy cerca de nosotros, Christophe André, psiquiatra clínico, ¿no ha llegado acaso a la convicción de que la conexión profunda con nosotros mismos que nos propone la

meditación es un planteamiento increíblemente eficaz para mitigar el sufrimiento de los pacientes?

Me gusta la idea de que la experiencia de lo universal podría ser «el sendero final común» del pensamiento psicológico.

¿Qué ha ocurrido?

¿Cómo explicar que la meditación, cuyo objeto y naturaleza parecían tan alejados de la psicología, se haya convertido en una herramienta que se difunde a gran velocidad?

Una vez más, los americanos han tomado el control. Su capacidad para convertir en práctica, con medios importantes, toda idea nueva, a menudo suplanta nuestro modo de ser latino, siempre más prudente y, sobre todo, incapaz de desarrollar rápidamente protocolos experimentales a gran escala.

De acuerdo. Aceptémoslo. Un primer paso hacia la actitud de meditación de la conciencia plena...

Así pues, los americanos. Y especialmente uno de ellos: Jon Kabat-Zinn. Médico biólogo en un hospital general de Massachusetts y adepto al budismo. Por lo tanto, medita según la tradición Vipassana, una de las numerosas ramas de la meditación budista, la meditación de la «visión profunda». También es adepto al yoga, que practica regularmente. En el hospital, Jon Kabat-Zinn quedó profundamente perturbado por el estrés reinante en los equipos terapéuticos. Así, mientras practicaba meditación, tuvo una idea: introducir en el hospital una práctica de reducción del estrés, inspirada en la meditación y el yoga, totalmente desprendida de toda connotación espiritual. Una práctica de reducción del estrés, aceptable para espíritus científicos y racionales, pero... ¡agotados por su trabajo! El *mindfulness* había nacido. El término fue traducido por «conciencia plena», que no es un perfecto sinónimo. *Mind* es más bien «mente», pero «mente plena» sonaría extraño, ¿no?

Pequeña digresión: seguramente habrás advertido que la idea de esta nueva práctica ha surgido durante la meditación. Estamos muy lejos de esta concepción ilusoria de un desapego del pensamiento, de una evasión a mundos quiméricos. Sí, volveremos sobre ello, la meditación también permite ser creativo, desarrollar un pensamiento divergente, comprender con una inteligencia fulgurante lo que conviene hacer. Meditación, inteligencia y creatividad están en el mismo barco...

Jon Kabat-Zinn fue más lejos. Formalizó la práctica hasta configurar un protocolo en ocho sesiones de dos horas, con un contenido precisamente definido y riguroso. Un

protocolo que podía pasar la criba de la experimentación. Para ser válidos, los estudios han de apoyarse en datos idénticos y reproducibles. El principio del protocolo, llamado MBSR para *Mindfulness Based Stress Reduction*, ha permitido una multitud de estudios, algunos de los cuales detallaré. Después, Jon Kabat-Zinn ha creado una clínica del estrés, completamente consagrada a esta práctica, para todo tipo de pacientes. Luego se inauguró una segunda, y una tercera... Hoy en día existen doscientas cincuenta clínicas del estrés en Estados Unidos.

Al otro lado del continente, en Toronto, otro médico (esta vez psiquiatra), Zindel Segal, se preocupa por los pacientes depresivos. Más exactamente, por la frecuencia de las recaídas depresivas. ¿Cómo estabilizar a los pacientes y lograr que el episodio depresivo permanezca aislado? ¿Cómo permitirles recuperar un verdadero y duradero placer por vivir? Así pues, Zindel Segal, inspirado por las terapias conductuales y cognitivas, inventa otro protocolo de meditación que implica prácticas terapéuticas y ejercicios de atención consciente. Este protocolo halla su justo equilibrio entre la remodelación de las creencias, las representaciones, las emociones y la experiencia corporal, hecha consciente, del conjunto de esos acontecimientos mentales en una actitud benévola y sencillamente presente.

Su protocolo ha pasado a llamarse MBCT, por *Mindfulness Based Cognitive Therapie*. Un protocolo considerablemente válido, en concreto para las recaídas depresivas.

Y la meditación de la conciencia plena ha atravesado suavemente el océano y se ha deslizado en nuestra vieja Europa judeocristiana, monopolizada (por el lado psicoterapéutico) por el psicoanálisis. Matthieu Ricard, doctor en medicina molecular, hijo del filósofo Jean-François Revel, convertido en monje tibetano y portavoz del Dalai Lama, sin duda no ha sido ajeno a esta trashumancia. Un francés, científico, hijo de filósofo y abanderado de la meditación... ¡No es tan común!

Así es como poco a poco la meditación ha emergido en nuestras prácticas psicoterapéuticas. Bélgica y la Suiza francófona han sido las más receptivas. Francia despierta detrás de su pionero, Christophe André, el primero en introducir la meditación en el hospital de Sainte-Anne en París. Ahora, el movimiento está en marcha. Aún conocerá muchos detractores y resistencias, pero el mundo de la psicología lo ha comprendido, al menos en parte. Así es como empiezan las grandes historias, con un puñado de hombres y mujeres.

Podríamos concluir este capítulo como los cuentos de hadas: se casaron y tuvieron muchos hijos... Pues el matrimonio de estas prácticas milenarias con la psicología, la medicina y las neurociencias engendra técnicas terapéuticas de gran poder y herramientas de una eficacia formidable para acercarnos cada día un poco más al placer de vivir y de existir.

«No es una meditación de pacotilla», repite frecuentemente Matthieu Ricard. Es una meditación refundada, ajustada a la vida del siglo XXI y a los conocimientos actuales. Una meditación para cada uno, a cada instante.

¿Conciencia? ¿Has dicho conciencia?

¡Qué locura pretender definir la conciencia! Pero, paralelamente, ¿cómo hablar al hilo de las páginas de «conciencia plena» si antes no evocamos la mera conciencia?

A menudo utilizamos el término «conciencia». Nos resulta muy familiar. «¡No tienes conciencia de tus actos!», «¡Sé consciente de lo que haces!», «No era consciente de su estado» son frases que pronunciamos casi mecánicamente. En el tribunal, a los miembros del jurado se les pide que se expresen con «plena conciencia», y todos conocemos el papel de los objetores de conciencia... En el fondo, tenemos la sensación de comprender bien esta idea de conciencia. Pero ¿estamos realmente de acuerdo en su sentido, mucho más sutil de lo que parece?

Un proceso más que un estado

La conciencia es un proceso continuo e inestable. Se modifica permanentemente por el tratamiento de informaciones internas y externas que son reevaluadas continuamente por el estado anterior, que se reajusta a los nuevos estímulos. «Ser siempre semejante siendo diferente»: así podría definirse nuestra conciencia de ser, que define nuestra identidad.

El núcleo del sí mismo se construye según el principio del denominador común: es la entidad irreductible que hace que lo que somos solo pueda ser un sí mismo. Todo lo que será vivido, sentido, percibido, tendrá lugar combinando nuevas experiencias alrededor de este núcleo. Es algo a un tiempo perceptible e inaprehensible: «Siento que soy yo». Pero ¿cómo definir la percepción que tengo de mí mismo? La certidumbre de ser uno mismo solo puede ser validada por uno mismo. Nadie puede decir: sé que eres tú. Ni siquiera, como canta Jean-Louis Aubert, «Eso, eso eres realmente tú. Se siente, se siente que eres tú». Eso solo expresa lo que el otro percibe... de nosotros. Y lo percibe a través de lo que él es... En otras palabras, ¡yo soy yo, tú eres tú, cada uno en su casa!

Saber que vivimos lo que vivimos...

Esto abre otro camino a la comprensión. La idea de que la conciencia sería esa

capacidad para conocer la realidad de su experiencia y saber que la conoce. En suma, un conocimiento reflexivo. Aquel que nos permitiría tener un claro acceso a lo que está sucediendo: ahí, ahora. En el exterior y en el interior de nosotros mismos. Con esa capacidad, reservada a los humanos, de disponer una perspectiva mental que nos permite observar... que tenemos conciencia. Una especie de metac conciencia: el conocimiento del conocimiento. Si estoy triste o alegre y me doy cuenta de mi estado emocional, entonces tengo el conocimiento, la conciencia de mi estado.

En su libro, *Tout ce qui n'intéressait pas Freud*, el ensayista y médico Philippe Presles afirma que los niños adquieren conciencia alrededor de los cinco años. Evoca la idea poética de un «salto de la conciencia» cuando el niño asume la idea de la muerte como una posibilidad para los demás y para sí mismo.[7] Sería así su primera toma de conciencia sobre su propia existencia. Y antes de los cinco años, viviría con conciencia plena y sin conciencia. Me explico: el niño pequeño vive plenamente toda experiencia sin observar cómo la vive ni urdir un diálogo interno sobre su experiencia.

El célebre pediatra inglés Winnicott hablaba de *just being*: «tan solo siendo», podríamos traducir. Un matiz de traducción importante para introducir la dinámica de lo que se produce. No un estado estático. A menudo, durante los protocolos de meditación, se apela a la imagen del niño pequeño que «es». Simplemente. Y nuestra intención en la meditación consiste en recuperar ese estado perdido de *just being*, plena conciencia de ser.

La conciencia óptima de sí mismo

Otra posibilidad, otro ángulo de acercamiento. La conciencia puede comprenderse como ese momento privilegiado, buscado, intenso, donde nos sentimos ser y existir profundamente. La noción de «experiencia óptima», introducida por Mihaly Csikszentmihalyi[8] pone de relieve esta concentración extrema en lo experimentado. Una experiencia que excluye toda otra percepción. Centrada en la percepción de sí misma, la conciencia alcanza su máximo: forzosamente efímera, pero como una experiencia que invita a renovar esa sensación única de sentirse existir intensamente, de sentirse intensamente presente, ante sí mismo y en el entorno, conservando una conciencia plena del estado en el que nos encontramos. Con la intensa alegría de ese estado. Una alegría en sí a la que nos sentimos plenamente conectados.

¿Una conciencia con muchos niveles?

La conciencia puede comprenderse a muchos niveles. Intuitivamente, todos lo sabemos. Así como todos sabemos que la conciencia puede adoptar muchas formas.

La conciencia difusa, borrosa, es ese estado intermedio entre la vigilia y el sueño. O también el estado en el que estamos si nos despertamos repentinamente o nos sacan de un ensueño. Ese estado en que se pierden los contornos espaciotemporales de la realidad mientras seguimos conectados a ella. Ese estado está en el origen de las dificultades para dormir que padecen quienes temen perder el control, abandonarse a un estado alterado de conciencia sobre el que no podrán ejercer dominio alguno. Pues el sueño o, más exactamente los sueños, son verdaderos instantes modificados de conciencia. Una conciencia que no tiene en cuenta la contingencia de nuestra realidad ordinaria y que crea un mundo y una experiencia *extraordinarios*. En el verdadero sentido del término. Un estado alterado de conciencia que es igualmente el que se busca mediante la ingestión de sustancias diversas: alcohol, drogas, medicamentos, productos químicos variados...

Cuántos se entregan a esas experiencias que pronto se convierten en adicciones nocivas para experimentar estados de conciencia que les alejan de la realidad común, que les hacen vivir momentos sin límites ni fronteras, más allá del cuerpo, más allá de las palabras, más allá de lo real, en una exacerbación de las emociones, de las sensaciones, de las experiencias corporales. En los momentos que crean la ilusión de que todo es posible o de que se es todopoderoso, de que la realidad se difumina, de que los dolores se calman, de que los sufrimientos se apaciguan, de que las dudas, las incertidumbres y los miedos hallan su fin. Quimeras, sin duda, pero, ciertamente, intensas experiencias vitales. Experiencias a las que nos parece imposible tener acceso sin esos señuelos del cerebro.

Cuando se habla de meditación a menudo se dice que el objetivo sería justamente alcanzar esos estados alterados de conciencia. Sin duda esto es cierto en el caso de la meditación trascendental, pero no es así en la meditación contemporánea. Podemos vivir instantes asombrosos en la meditación. Instantes en que perdemos la noción del tiempo lineal, la noción del espacio, donde nos sentimos vivir en sincronización con los demás y con el mundo. Pero sigue siendo una experiencia entre otras y, sobre todo, no es una experiencia buscada. No es el objetivo de la meditación.

¿Y la hiperconciencia?

La idea de hiperconciencia me parece mucho más interesante de abordar que el principio de alteración de la conciencia. La hiperconciencia es, ante todo, una realidad biológica. El cerebro dispone de una red neuronal paralela que se yuxtapone a la red básica. Un doble circuito. El primero es el circuito de neuronas interconectadas en

nuestro cerebro que, según sus funciones y la naturaleza de la tarea que debe desarrollar, se activarán para ofrecernos los medios para actuar y reaccionar. Las conexiones se establecen según un modelo conocido, al menos en parte, y siguen trayectorias previsibles. La hiperconciencia funciona según otras leyes. Su sistema es integrador y simultáneo. Como si, instantáneamente, el conjunto del cerebro «se iluminara» y produjera una fulguración, una hiperconectividad cerebral, en suma, pero que toma prestados circuitos singulares y que abre a una inmensa lucidez respecto a uno mismo y al mundo. Como un concentrado de hiperpercepción de sí mismo, que produce una hiperconciencia del universo al reflejarse en nosotros. Todo el universo en nuestro propio centro. ¿No es acaso esto lo que querían expresar Freud o Jung con el sentimiento oceánico o la sensación del gran todo?

La hiperconciencia se apoya, ante todo, en la hiperestesia, es decir, en la capacidad de exacerbar el conjunto de nuestros cinco sentidos en nuestra percepción del mundo: ver más allá de lo que puede ser visto, oír más allá de lo que se percibe, sentir más intensamente la experiencia. Una «hiperconexión» sensorial en el mundo. Designo esta idea bajo el término de hiperconcienciación cuando evoco el cruce la inteligencia afilada y la hiperreactividad emocional.[9] La hiperconcienciación tiñe nuestro modo de estar en el mundo, de percibirlo, de experimentarlo y de vivir nuestra vida. Con esa percepción tan intensa que puede llegar a ser dolorosa, pero que ofrece esa conciencia increíble de estar vivo, presente, plenamente comprometidos en la vida.

La hiperconciencia, por medio de la focalización intensiva en la percepción de los cinco sentidos, permite estar en contacto con uno mismo para movilizar la energía y los recursos internos, sin dejarse desbordar por las emociones, sin dejarse arrastrar por el torbellino de los pensamientos. Tan solo ahí. Un puro instante de meditación de la conciencia plena. Donde todo está claro. Donde todo es límpido y evidente.

Intuición e hiperconciencia

La intuición, esta comprensión inmediata, fulgurante, es el producto de la hiperconciencia. Esta conciencia más allá de la conciencia ordinaria permitirá activarse a todo un sistema neural subterráneo que podrá brindarnos una respuesta, la comprensión repentina, la solución inesperada. Pero no podrá explicarse porque las vías artificiosas no podrán activarse en el campo de la conciencia. La intuición no sigue las autopistas ordinarias. Su camino carece de señalizaciones conocidas, en todo caso por la conciencia. Pues no se trata de un conocimiento «mágico» que vendría de otro lugar. Se trata de un funcionamiento del cerebro que concentra, en un precipitado químico instantáneo, una serie de datos, de conocimientos, de competencias, cuya rapidez de combinación no es

accesible a las vías más lentas de la conciencia ordinaria. Y ahí está presente toda la ambigüedad del proceso intuitivo: a menudo justo, preciso, original, no logra justificarse, argumentarse. Y con frecuencia pierde su credibilidad.

Entonces, a menudo la intuición queda reducida al silencio. Nuestro mundo está hecho así. Sin pruebas no hay verdad posible. ¡Qué desastre! El día en que el hombre pueda aceptar que lo que escapa a la conciencia no es únicamente el inconsciente sino que también puede ser una hiperconciencia poderosa y eficaz, toda una parte de nuestras vidas nos resultará accesible.

La hiperconciencia agudiza nuestra percepción y nuestra comprensión en un campo ampliado, vinculado. En la hiperconciencia, la conciencia deja de ser analítica y se sumerge. La meditación nos acompaña en este camino en el que la conciencia, al fin plena, ilumina todo un campo de conciencia hasta entonces sumergido en la oscuridad. Despertar la conciencia es acercarse a la hiperconciencia que permite el acceso a una verdad oculta. La verdad sobre uno mismo, para uno mismo, para la humanidad. Un nivel de conciencia definitivamente más elevado. Lo que, como puedes comprobar, es algo diferente a un nivel alterado de conciencia. También podríamos llamarla metaconciencia.

Conciencia y cerebro

Al descubrir el secreto del espíritu, lo percibimos como el conjunto de fenómenos biológicos más elaborado de la naturaleza, y no como un misterio insondable. Sin embargo, el espíritu sobrevivirá a la explicación de su naturaleza, así como el perfume de una rosa desprende su fragancia a pesar de conocer su estructura molecular.

ANTONIO DAMASIO[10]

¿El cerebro crea la conciencia? Me gusta plantear esta pregunta de acento filosófico y que simultáneamente sitúa a la ciencia ante sus límites. Una pregunta que recuerda a la del huevo y la gallina... ¿Podemos, en efecto, reducir la conciencia a nuestra mera actividad neuronal? ¿Puede la conciencia ser el producto previsible de la química cerebral? ¿O de un circuito eléctrico particularmente elaborado?

Me guardaré mucho de responder a esta pregunta. Filósofos y científicos de todas las orillas y planteamientos la debaten desde hace siglos. Me interesa la noción de «surgimiento»: la conciencia como un surgimiento del funcionamiento del cuerpo, mente y emoción interrelacionados, que supera los límites de nuestras funciones corporales, independientemente de cuáles sean estas. Esa conciencia que nos procura la sutil sensación de ser nosotros, sensación a veces fugitiva, pero muy real, que no se adapta a explicaciones racionales. Aunque esta conciencia de uno mismo no podría ser sin el

cuerpo.

La conciencia escapa al cerebro, escapa a quien pretende reducirla a función, escapa a las redes de la ciencia, por sofisticada que esta sea. ¡Y tanto mejor!

La conciencia nos acerca entonces a la concepción del alma, entidad indefinible y de la que, sin embargo, todos tenemos intuición: ¿«Alma» para designar lo que se nos escapa? Lo que no pertenece ni al cuerpo, ni a la mente, ni quizá tampoco al espíritu. O tal vez el «Alma» como el Yo con Y mayúscula de los psicoanalistas. Voluntad de designar lo indecible, lo íntimo. Lo sutilmente personal que, como sobre un eje vertical, nos vincula al cielo y a la tierra. En el sentido de lo más concreto, de lo más material a lo más sutil, a lo más inaprehensible. El sentido mismo de lo «espiritual», sin ninguna connotación religiosa. Lo espiritual en su esencia propia. ¿La conciencia pura puede ser el alma de hoy?

¿Qué es la meditación?

Meditar es ir al fondo del océano donde todo es calma y tranquilidad. Por mucho que una multitud de olas agiten la superficie del océano, sus profundidades no se ven afectadas y permanecen en silencio... Todos nuestros tormentos cotidianos se desvanecen por sí mismos. Una paz indestructible se instala en nosotros.
SRI CHINMOY

He aquí una pregunta sencilla a la que habría que poder responder sencillamente. Pero ¿cómo resumir en unas líneas, en unas palabras, una práctica tan rica y compleja en su aparente sencillez?

Meditar es algo fácil de practicar, complejo de definir.

Pero también podríamos decir: meditar es difícil de practicar y simple de explicar. Por último, la meditación es a un tiempo una práctica simple, pero compleja, que se explica sencillamente a pesar de su complejidad...

También podemos recordar la célebre máxima de los Shadocks: «¿Por qué hacerlo sencillo cuando podemos hacerlo complicado?».

¿Definir la meditación?

Recientemente me he reunido con una de mis pacientes. Laurence, de cuarenta y seis años, una mujer superdotada que se plantea mil y una preguntas sobre ella misma, sobre el mundo, sobre su vida. Muy comprometida profesionalmente, se preocupa por su numerosa familia, está atenta a la serenidad y perennidad de su pareja. Es diabética y sufre frecuentes molestias en su organismo, y sin embargo proyecta la imagen de una mujer fuerte; ella, que se siente tan vulnerable. Laurence me pregunta, ávida de escuchar mi respuesta, curiosa por comprender, confiada ante lo que le propongo, pero circunspecta ante la idea: «Pero ¿qué es la meditación exactamente? La palabra me intriga y me da miedo —precisa—. Me gustaría que en pocas palabras me explicaras lo que es y qué podría aportarme a mí».

Así pues, ¿cómo alejar eficazmente todas las creencias y los clichés erróneos?, ¿cómo explicar de forma suficientemente convincente para lograr que el otro se interese y eche un vistazo más de cerca?

Ante Laurence comprendí que era un desafío. Y advertí que era difícil encontrar en los libros una definición de meditación a un tiempo concisa y explícita. A menudo se aborda de manera exhaustiva, con todo lo que el pasado puede aportar, describiéndola

bajo todas sus formas imbricadas unas en otras, sin olvidar su versión occidentalizada, con sus efectos beneficiosos, validados por la investigación. Ciertos autores son más poéticos, más sabios, y proponen textos o imágenes de metáforas poderosas, destinadas a resonar en nosotros y acompañarnos en nuestro viaje íntimo, un planteamiento de la meditación que a veces puede parecer reservado a los iniciados. O al menos a quienes ya manifiestan una curiosidad, un interés, por esta práctica, porque han comprendido, intuitivamente, que la meditación es un camino que les corresponde.

La meditación no se explica, se vive

Esta es una respuesta frecuente. Quienes la practican, los psicoterapeutas que la incluyen en su repertorio terapéutico, los meditadores veteranos, a menudo acostumbran a responder a las preguntas sobre la meditación de forma un tanto lacónica, un poco misteriosa: la meditación es ante todo algo que se vive. O, por decirlo de un modo más elegante, más profesional, la meditación es, de entrada y ante todo, una práctica experiencial.

¡Lo que viví en Filipinas hizo que lo comprendiera profundamente! Y me incitó a prolongar la experiencia, me impulsó a explorar los mecanismos, me llevó a profundizar en ella a través de planteamientos complementarios, me incitó a practicar yo misma, me indujo a llevar a mis pacientes a meditar... Así que, sí, hay que hacer la experiencia de la meditación, pero tal vez también es necesario comprender el sentido y el proceso.

Christophe André, nuestro héroe francés de la meditación de la conciencia plena, el médico psiquiatra que cada semana propone, en un hospital público, sesiones de meditación como terapia a sus pacientes, el iniciador clarividente, el iluminador inspirado y muy seguido en esta corriente actual de meditación, propone, como resumen, una definición límpida: meditar es detenerse. Una fórmula tan sobria, tan verdadera.

Evidentemente, Christophe André profundiza abundantemente en las múltiples facetas de la práctica meditativa en sus libros y conferencias. Sin embargo, la idea de «pausa» sigue siendo central: pausa en nuestras vidas agitadas, pausa en nuestra mente excesivamente solicitada, pausa en nuestros pensamientos hiperactivos, nuestros espíritus sobreexcitados, nuestras turbulencias emocionales, pausa en nuestra carrera desenfrenada que a cada instante nos aleja de nosotros mismos.

Una definición con muchos niveles

Intentar una definición con muchos niveles permite sortear la dificultad hasta cierto

punto... En el primer nivel, el más básico, la meditación es una técnica, entre otras, de gestión del estrés mediante ejercicios de respiración consciente que permiten regular las tensiones mentales y emocionales. Es una definición exacta y una realidad, pues la meditación actúa eficazmente, incluso muy eficazmente, contra el estrés crónico.

Luego viene el enfoque más neurocientífico: la meditación sería, ante todo, un entrenamiento de la mente, un aprendizaje progresivo para abordar de modo diverso nuestros estados anímicos, nuestros pensamientos o nuestras emociones. Un entrenamiento que transforma la química del cerebro y nos abre el camino a profundas modificaciones de nuestra actitud ante nosotros mismos, ante los demás, ante el mundo. Comprendemos entonces hasta qué punto esta práctica es tan poderosa, aprehendemos su increíble fuerza.

Franqueemos un umbral suplementario para comprender la meditación como una práctica que aspira al despertar a sí mismo. Un despertar que pasa por un conocimiento sutil y plenamente consciente de uno mismo. Que nos invita a una inmersión ininterrumpida en el fondo de nosotros mismos para descubrir los ínfimos meandros, los más pequeños misterios y los más ocultos. Un despertar que nos obliga a repensarnos, a repensar nuestro lugar en el mundo, a repensar el sentido de nuestra vida y nuestros valores.

Para los más iniciados, la meditación se convierte en una práctica profunda del espíritu que nos vincula al universo. Al meditar, la clara conciencia que se instala en el corazón de nuestro ser se confunde con toda la humanidad. Percibimos nuestro lugar, ínfimo, en una existencia que nos supera.

Los meditadores comprometidos encontrarán en ella una filosofía vital, un arte espiritual, una poderosa conexión consigo mismos que, al desprenderles del ego, procura una paz y una serenidad infinitas.

La meditación es todo ello a la vez y todo ello con claridad.

El interés de una perspectiva con muchos niveles es el de dirigirse a todos: neófitos o iniciados, interesados o escépticos, curiosos o burlones. Sin embargo, la esencia misma de la meditación se nos sigue escapando.

Meditar: aún por definir, sencillamente...

Intentar una definición es incurrir en el riesgo de reduccionismo. Pero es una necesidad si queremos aproximarnos. La meditación es accesible a todos, grandes o pequeños. Basta comprender el principio fundador, la fórmula casi mágica.

UN FOCO DE ATENCIÓN DIRIGIDO HACIA UNO MISMO

La meditación puede definirse así como un estado consciente de presencia ante uno mismo, un ejercicio de atención sostenida para observar y experimentar lo que acontece en nosotros. En el instante presente.

Cada pensamiento, cada emoción, cada sensación se hace perceptible a la conciencia. Con claridad. Un foco de atención dirigido hacia uno mismo.

UNA TÉCNICA DONDE LA CONCIENCIA CARECE DE PALABRAS

La meditación es una práctica psíquica introspectiva y no discursiva, que aspira a calmar la mente, a regular las emociones, a aclarar el pensamiento y a vivir con plena conciencia de existir. Introspectiva, porque la meditación nos arrastra a lo más íntimo de nosotros mismos, a los confines de nuestro ser, para observar tranquila, serena, precisamente nuestro espacio interior.

Una práctica no discursiva, porque no se trata de comprender, de reflexionar, de interrogarse, de elaborar con palabras lo que vivimos, pensamos, experimentamos. Las palabras, la reflexión, la verbalización, están excluidas del proceso meditativo. Estamos aquí, simplemente atentos a nosotros mismos. Sin palabras.

UNA PRÁCTICA QUE NOS ANIMA DE LA CABEZA LOS PIES

La meditación es una actitud decididamente activa y dinámica que involucra a un tiempo al cuerpo y al espíritu, lejos de una práctica pasiva consistente en «no hacer nada». Cuando meditamos, nuestro espíritu está despierto, presente; en el cerebro se activan numerosas zonas. También estamos muy lejos de «soltarnos», la conminación totalmente imposible de «no pensar». La meditación no propone detener los pensamientos, sino observarlos sin seguirlos ni dejarse absorber por ellos. Sin pretender modificarlos. Como con las emociones: la meditación no nos propone apartarnos de nuestra vida emocional, no sentir, situarnos en una posición «neutra». Muy al contrario, porque la meditación es emocionalmente viva, pero las emociones no nos arrastran, no nos sumergen, no nos devastan. Están ahí, eso es todo.

La meditación nos invita a reconocer la presencia de todo lo que en el instante nos habita: procesos de pensamientos, asociaciones de ideas, emergencias emocionales, tensiones psíquicas o físicas. La meditación es estar activa y plenamente atento a lo que está ahí, en uno mismo, a nuestro alrededor.

Meditar es estar vinculado a la experiencia que se vive ahora, inmediatamente.

MEDITAR ES SER LIBRE DE PENSAR Y ACTUAR

Meditar es concederse la posibilidad de no estar sometido a nuestros pensamientos, a nuestras emociones, a nuestros comportamientos, sino estar lúcido respecto a los movimientos que se producen en nosotros a fin de ser libres. Libres de ser lo que somos. Realmente. Profundamente. Para vivir mejor con nosotros mismos, con los demás, con el mundo. Para comprometernos con nuestra vida con confianza. Para existir realmente y no limitarse a vivir.

En nuestras vidas, el gran peligro es la reactividad automática. Los pensamientos automáticos, las acciones automáticas y las emociones automáticas son nuestros enemigos más íntimos. ¿Por qué? Porque, muy a menudo, nuestras palabras, nuestras reacciones y nuestros actos están guiados por hábitos mentales, hábitos de pensamientos, hábitos de comportamiento que se activan a nuestra espalda y dirigen nuestra existencia. Estos poderosos sistemas automáticos, profundamente anclados, nos atrapan haciéndonos creer que actuamos con conciencia plena cuando estamos sometidos a su influencia.

Así, a menudo nuestra vida funciona con «piloto automático». Actuamos, realizamos, decidimos y pensamos sin tener ninguna conciencia de lo que estamos haciendo. ¿Cuántas veces no hemos tenido la impresión de estar, en nuestra mente, a «cien leguas» del instante presente? No aquí. No presentes en nuestra vida que transcurre en ese instante. Aun cuando, tampoco lo olvidemos, el «modo automático» libera a nuestro cerebro de numerosas operaciones mentales: múltiples actividades, movimientos y reacciones necesitan ser automatizadas. Si cada mañana tuviéramos que reflexionar sobre los gestos necesarios para vestirnos, descomponer cada acción cuando nos instalamos en el coche o analizar cada movimiento al ir a comer, nuestros cerebros se saturarían de información inútil, sin dejarnos ningún espacio para aprender, apreciar o vivir otra cosa. El piloto automático es vital en numerosos momentos de nuestra vida, y muy nocivo en otros.

La meditación nos devuelve a nosotros mismos. Al ser más conscientes de nuestro universo mental, al reconocer y observar estos pensamientos, estas emociones, estas sensaciones que la ocupan, podemos liberarnos de lo que no nos conviene, de lo que no deseamos. Podemos elegir, con plena conciencia, aquello que realmente necesitamos, aquello que realmente deseamos, lo que nos concede un verdadero placer. A nosotros. A cada cual. A la vida que queremos vivir. A la vida que se nos parece.

MEDITAR: REALINEARSE CON EL MUNDO

Meditar siempre me da la sensación de realinearme. Como aquellos cubos de mi infancia en que había que superponer correctamente en vertical la cabeza, el pecho y las piernas de diferentes personajes. Como si yo me pareciera a un eje vertical, centrado: mi pensamiento, mi mente, mis emociones, mis sensaciones, mis percepciones. Como si de pronto cerrara los postigos de una casa demasiado abierta a la agitación exterior, para retirarme al corazón de mí misma, permaneciendo completamente aquí. Como si desconectara los múltiples sensores constantemente conectados al mundo. Como si de pronto me sintiera clavada a la tierra por raíces profundas y vinculada al cielo por un sólido hilo invisible. Realineada. Es el verbo más exacto para expresar lo que siento en esos instantes. Y de pronto nada es parecido: ni en mí, ni a mi alrededor. Todo se calma. Pero todo adopta una consistencia insólita. Todo resalta, dentro y fuera. Todo existe.

¿El interés? Habitar plenamente el instante. Nos sentimos entonces revigorizados, como si hubiéramos aspirado una bocanada de energía. Todo se hace más evidente, más fácil. Ya nada nos fuerza. Incluso en un momento doloroso, difícil, «realinearse» abre la perspectiva de ampliar el campo. Como el foco de una cámara fotográfica. Nuestro sufrimiento no se atenúa, pero hay lugar para otras sensaciones. Entonces el sufrimiento es menos absorbente. Menos omnipresente.

MEDITAR: ESTAR AQUÍ

Es mi fórmula preferida: estar aquí. En estas dos palabras, todo el universo de la meditación queda resumido, contenido. A la vez fluido y denso. Estar aquí significa estar anclado a lo que vivimos, aquí y ahora. Estar vinculado a la experiencia de lo que estamos viviendo.

En este mismo instante. Este instante que ya ha pasado en cuanto lo evocamos. Que ya ha quedado atrás. La vida es esto: una sucesión de momentos que pasan, se encadenan, se suceden, se persiguen. A veces desenfrenadamente. Momentos en los que se ha pensado mucho antes, momentos que no esperábamos, momentos que lamentamos y evocamos con nostalgia, momentos que entrevemos para el futuro, próximo o lejano, y que anticipamos, momentos que esperamos con impaciencia, momentos que parecen llenos de promesas. Momentos que constituyen la cadena de nuestra vida...

Nuestro cerebro está constituido de tal forma que solo recordamos los momentos intensos, notables. Y más bien los desagradables. Las huellas de los momentos dolorosos son más profundas, quedan inscritas en el corazón de nuestras neuronas. De nuestros

momentos felices hacemos fotografías para estar seguros de recordarlos, los relatamos para reconfortarnos con nuestra hermosa vida y transmitir la fuerza de nuestras alegrías pasadas. Los recordamos para hallar en ellos sosiego.

Pero ¿cuántos momentos pasamos sin percibir que los estamos viviendo? ¿Viviéndolos a fondo? ¿Cuántas veces nos sumergimos en nuestros pensamientos, muy lejos de lo que ocurre en el instante presente? Y esa sensación que nos persigue a veces durante largo tiempo, la sensación de haber arruinado algunos instantes vitales, cuando no se trata del sentimiento, más cruel aún, de haber arruinado toda nuestra vida.

Recuerdo...

Tengo veinte años, o casi, o algo más. Un paseo, en otoño, alrededor del monte Ventoux, esa montaña insólita en la Provenza. Los colores son deslumbrantes, los rojos, ocres, marrones y amarillos brillan con mil fuegos. El cielo es azul marino, como a menudo aquí cuando sopla el mistral. La vista es grandiosa. Somos unos pocos. Amigos cercanos. Y aún hoy recuerdo haber pensado estar impaciente por que acabara el paseo, para poder contarlo. Como si el placer de contar el instante fuera mayor que el de vivirlo. En aquel tiempo no me gustaba mucho pasear. Sin embargo, tenía conciencia de que era un hermoso momento. Pero lo vivía en mi mente, imaginando que lo describía después...

Con la meditación he aprendido a estar aquí, «de verdad verdadera», como dicen los niños. Y eso lo cambia todo. Porque todo se hace más denso, increíblemente más denso. El tiempo se dilata, ya no parece «desfilarse» como un reloj de arena. El tiempo casi se detiene. Y lo que vivimos emerge como un paisaje salido de la niebla. En él todo está claro, todo es preciso, presente. Nos sentimos plenamente involucrados en lo que acontece, sin pretender cambiar nada, sin pensar, sin alejarnos. Poco importa el momento, su naturaleza. Está ahí, justo ahí. Nada más importa. Es una nueva sensación vital. Una nueva forma de vivir.

Meditar, un proceso en cuatro etapas

Nos acercamos al camino que conduce al corazón del proceso de meditación. El camino que seguir para alcanzar la esencia. Ese camino implica cuatro balizas ineludibles, cuatro etapas que hay que validar, cuatro referencias para experimentar. Son las consignas de los trabajos prácticos, los que permiten aplicar el curso teórico.

Un rápido vistazo podría hacernos pensar: «¡Ah, solo es esto!». Desconfiemos, sin embargo: cada etapa tiene un sentido preciso que hay que comprender profundamente.

Cada etapa encierra nociones capitales que hay que integrar absolutamente, comprender con sutileza y aprehender con precisión...

Meditar es:

1. Detenerse.
2. Sentir.
3. Observar.
4. Dejar estar.

DETENERSE

Detenerse en el sentido literal y en el figurado. En el sentido literal: meditar es detenerse, hacer una pausa, concederse un momento de calma. En sentido figurado: se trata de volverse, deliberadamente, al interior de uno mismo. Instalarse, lo más apaciblemente posible, en el interior de uno mismo. Una pausa física, una pausa psicológica, una pausa mental. Una pausa para conectar íntimamente con uno mismo, pero también con el mundo. Una pausa como los intervalos en una partitura, esos intervalos cuya presencia confiere a la música todo su poder, toda su amplitud. Un islote de silencio en medio del ruido del mundo y de la agitación de la mente. Un espacio reservado a sí entre dos movimientos de la vida. Un instante robado al tiempo y concedido a sí mismo.

SENTIR

Es la clave de bóveda. Primero sentir el cuerpo, todo nuestro cuerpo y cada una de sus partes, cada una de sus manifestaciones, cada uno de sus sobresaltos. Independientemente de su proporción y su naturaleza. Independientemente de que la sensación esté muy presente o sea más discreta, más fugaz. Percibir nuestro más leve estado anímico, la menor de nuestras sensaciones. La más frágil tonalidad afectiva, emocional, sensitiva. Percibir también, y esto es muy singular, la tonalidad de lo que sentimos. Simplemente la tonalidad: ¿Agradable? ¿Desagradable? ¿Neutra? Eso es todo. Sin intentar nombrar la emoción presente, y menos aún analizarla. Aprender a sentir es hacer emerger en sí mismo un espacio nuevo para comprender mejor la raíz de ese sofisticado mecanismo de la felicidad y del sufrimiento.

Sentir es ya una expansión de la conciencia, un ensanchamiento del campo de la experiencia: lo que está aquí ya está aquí, acepto sentirlo.

OBSERVAR

Estamos aquí, presentes a nosotros mismos, y estamos en el centro de nuestro mundo interior. Un mundo muy ocupado, muy atareado, muy activo, muy agitado. Los pensamientos se encadenan y se disputan el primer puesto, las emociones se atropellan, se enredan, tratan de hacernos pasar de un estado al otro. Las ideas intentan imponerse como dueñas del lugar. Un director escénico (nuestra propia mente) intenta regular todo esa barahúnda, poner orden, encauzar los desbordamientos... Entonces, la meditación nos invita a llegar hasta el borde, a las orillas del río que arrastra hojas, ramas, objetos no identificados o muy reconocibles. Observar el fluir del río. No dejarse llevar por la corriente.

Observar aún, como sobre una pantalla de cine sobre la que nuestros pensamientos fueran proyectados. Ni lucha («No debo...») ni fusión, donde nos confundiríamos con nuestro pensamiento, nuestra emoción...

Al principio de una práctica de meditación, uno de los primeros ejercicios que se pueden hacer es advertir nuestros pensamientos críticos, los que intentan desestabilizarnos, aquellos que no dejarán de llegar: «No vale la pena, no lo conseguiré, no tiene ningún sentido, no es para mí, no sirve para nada, etcétera». Y saber que la fuente de este tipo de pensamientos está relacionada con la duda, con la falta de confianza en uno mismo, con la necesidad de ejercer el control de forma más habitual, más tranquilizadora, pero también con una forma de ansiedad, de vigilancia, de miedo... Cuando adoptemos la costumbre de observar los pensamientos llegará el momento en que la fuente será límpida.

Observar no es pensar

Observar es vincularse a la experiencia. No actuar sobre el contenido de los pensamientos (ni tratar de modificarlos), sino cambiar la relación que se mantiene con ellos. Y transformar nuestra relación es crear espacio alrededor del pensamiento y tener más apertura. Si se debe actuar para modificar algo, se hace con una verdadera visibilidad y no bajo la influencia de un pensamiento omnipresente y absorbente que ocuparía todo nuestro espacio interior.

Meditar es, pues, liberar un espacio en el interior de nosotros mismos. Ya no estamos colmados por nuestros pensamientos; ellos están aquí, entre otros posibles. El campo de

posibilidades llega a ser entonces casi ilimitado. Los pensamientos se resitúan en un contexto más amplio. Ya solo ocupan un pequeño lugar.

Observar no es analizar el estado emocional

En meditación no se trata de preguntarse por el origen de nuestras emociones, por el cómo o el porqué de su presencia. Ni desmenuzar los diferentes aspectos o separar las capas una a una. Tampoco se trata, como has comprendido, de fusionarse con las emociones presentes o vivirlas. No, la emoción pasa a ser, como el pensamiento, un «acontecimiento» en el vasto campo de la conciencia. Y no el acontecimiento que suplanta al resto. Observamos su presencia, sin pretender alejarla, sin luchar para intentar liberarnos. Está ahí, eso es todo. Se moverá, tal vez tratará de imponerse. Llamará a la puerta para incitarnos a que la tengamos en cuenta. Pero nos contentaremos con observarla estar ahí. Se disipará. Pasará. Sin duda regresará. Y luego volverá a partir. O no. Pero has visto que estaba aquí y, tranquilamente, vuelves a centrarte en tu experiencia, en tu espacio de meditación.

Situar la emoción en el centro de la conciencia

Existe otra opción en la práctica de la meditación: cuando sobreviene un pensamiento o una emoción, lo situamos, contrariamente a lo que es habitual, ante nosotros, bajo la luz desnuda de la conciencia. Como bajo un proyector. Y nos conectamos a la sensación que emana de él (no realizamos un análisis), nos conectamos intensamente, lo observamos «estar ahí» y permanecemos conectados a las sensaciones que ello procura... La emoción acaba por desvanecerse, el pensamiento pierde su fuerza. Como si observáramos un objeto familiar sin bajar los ojos: al cabo de un breve instante no lo reconocemos, nos parece extraño. Seguramente has experimentado esta asombrosa percepción. El principio es el mismo: observar intensamente, vincularse a las sensaciones experimentadas, y el pensamiento o la emoción se disuelven.

Observar para permanecer centrado

Observar es ver llegar todo pensamiento, toda digresión que intenta apartarnos de la meditación. Nuestro diálogo interior: «¿Qué haces ahí, ridículamente sentado? No sirve para nada, eres ridículo, tienes tantas cosas que hacer y te quedas postrado, si te vieran...

Harías mejor en trabajar y no meditar, tienes que dejarlo: vas a llegar tarde, etcétera», Todo ese parloteo de la mente no dejará de insinuarse en el transcurso de la práctica. Tenemos un catalejo para verlo perfilarse a lo lejos y prismáticos para observarlo de cerca: «Aquí estáis, pensamientos vagabundos... Intentáis apartarme, pero os he visto, solo sois pensamientos, no me dais miedo...».

Observar es estabilizar e iluminar el espíritu

Este vaivén entre la toma de conciencia de lo que pensamos y sentimos y la observación atenta de nuestra puesta en escena interior (con sus puertas abatibles, sus ideas que entran y salen, sus discusiones violentas, sus opiniones contradictorias, sus emociones exacerbadas, como en una pieza de comedia ligera) nos dice lo que somos en el fondo de nosotros mismos. A fuerza de presencia, de observación sin tregua, el espíritu se estabiliza. Emerge la conciencia pura.

¿Recuerdas las bolas de nieve? ¿Esas bolas en cuyo centro se alza un paisaje o un personaje? Cuando se agita la bola, las partículas se mueven, revolotean por doquier. Poco a poco se depositan en el suelo. En el centro, la figura, erguida, firme, estable, parece haber surgido de la tempestad. En la meditación, nuestra mente se agita, luego se calma y surge la conciencia. Todo está claro.

Observar es la *presencia de espíritu*, en sentido literal.

La meditación es un observatorio de nosotros mismos. Si no logramos encauzar el río mental, hay que observar sencillamente que no lo logramos. Eso es todo y basta para liberar un espacio de conciencia plena. La conciencia que observa ya no está atrapada en la red de la mente, como si fuera una isla en mitad del océano tempestuoso. Y podemos rodear nuestra isla minúscula, observarla desde todos los ángulos. No arriesgamos nada, estamos en tierra. Hasta la próxima ola que nos sumergirá. Hasta la próxima isla, más grande, más verde. Y luego el océano, y una nueva promesa de tierra firme, y más aún...

El pensamiento de la conciencia plena

Tomar conciencia de los pensamientos es la mente observando lo que piensa. Este estado mental es una actitud nueva, interesante, temeraria cara a cara con uno mismo. Es constatar sin juzgar, con atención y simpatía, lo que hay ahí, estando delante de lo que observamos.

Normalmente, como ya he dicho, somos cautivos de nuestras asociaciones de ideas, de nuestra mente. No nos damos cuenta ni de lo que pensamos ni de lo que creemos. Retomando la expresión de Bernard Gibello, «Pensamos sin pensar».[11] A menudo actuamos de acuerdo con el discurso de nuestros pensamientos, sentimos las emociones asociadas a ellos, pero ignoramos su origen, su fuente.

Somos pensamientos

Nuestros pensamientos son el producto de nuestro intelecto, que cruza nuestro patrimonio de recuerdos y conocimientos con la percepción y el análisis del aquí y el ahora de la situación experimentada. De esta confrontación consciente emerge un sentido. Pero también estamos habitados por pensamientos que se activan sin que seamos conscientes de ello. O también podemos tener la ilusión (consciente) de que ciertos pensamientos nos pertenecen cuando no son nuestros.

¿De dónde vienen esos pensamientos?

- Primera fuente: la historia de nuestros ancestros. Lo que vivieron, sus traumas, sus secretos, constituyen una herencia de la que son portadores nuestros comportamientos y emociones. Y esa trama será la tela de fondo, invisible, sobre la cual construiremos pensamientos que nos parecerán personales. Ilusión.
- Segunda fuente: el continente cultural, que estructura nuestros pensamientos y da sentido a sus contenidos.* Por ejemplo, si eres francés y te diriges a otro francés, este comprenderá fácilmente tus palabras (el contenido), porque tiene a su disposición la lengua francesa (el continente). Si le dices lo mismo a un japonés, aun cuando las palabras conserven el mismo sentido, tu interlocutor no comprenderá un solo vocablo. El contenido es idéntico, pero el continente ha cambiado y el sentido se ha perdido. Así, en el origen de lo que consideramos nuestros pensamientos individuales, los continentes culturales se activan imperceptiblemente y estructuran, sin que tengamos conciencia de ello, un gran número de nuestros pensamientos. Por ejemplo, la moral judeocristiana, en Occidente, impregna nuestras ideas del bien y del mal, la culpa, el miedo al juicio... El inconsciente colectivo, noción desarrollada por Carl Jung, representa la fase culminante del proceso. Esta dimensión inconsciente del pensamiento humano está tejida de creencias antiguas, tradiciones ancestrales, herencias culturales o espirituales que nos habitan al igual que nuestra propia conciencia. A menudo los sueños son portadores de los símbolos de lo que Jung también llamó el «pensamiento de las profundidades».
- Tercera fuente: todo lo que hemos construido a fuerza de ensayos y refuerzos. El mecanismo es bastante simple: creemos importante comportarnos de una u otra manera, evitamos tener tal o cual pensamiento, decidimos actuar de una u otra forma... Y la experiencia nos indica que teníamos razón. Entonces erigimos como fortalezas esas creencias que deben protegernos del mundo y confortar nuestra personalidad. Así, ideas como: «Más vale estar solo que mal acompañado», «Las relaciones humanas siempre son interesadas», «No comprendo las matemáticas», etcétera, guían nuestras acciones, que se adecuarán a esas creencias. ¡Tenemos entonces la confirmación de que son verdaderas! Y las grabamos de forma un poco más indeleble en nosotros. ¡Está hecho! Así, *somos pensados*, más allá, y por debajo de nuestra conciencia. Los pensamientos más automáticos, los más fácilmente disponibles, provienen de este corpus de pensamientos tejido al hilo de nuestra vida y que constituye una reserva de pensamientos muy lejana a nuestra ilusoria «libertad para pensar».
- Volver a ser libres. La meditación nos abre el camino para recuperar un pensamiento libre. Un camino que nos devuelve a nosotros mismos y nos abre una infinidad de posibilidades.

* Sobre este punto, véase Bernard Gibello, *La Pensée décontenancée*, op. cit.

DEJAR ESTAR

En las terapias de conciencia plena, el término más utilizado es el de «aceptación»: aceptar lo que uno es. Prefiero el de «dejar estar», más amplio, más abierto, más cercano a la idea de «permitir». Una palabra que invita a no criticar lo que existe en nuestro interior. A no sublevarse, no luchar ni debatirse. Porque eso no nos gusta, porque querríamos experimentar otra cosa o pensar de otra manera. Que invita a autorizar, a aceptar. Con un fondo de benevolencia, indisociable del proceso. A cada etapa.

Dejar estar lo que preexiste a nuestra observación. Y aunque resulte agradable, no apegarse. Dejar vivir, dejar estar. Dejar pasar los sueños... Es uno de los aspectos más desestabilizadores de la meditación: debemos liberarnos de la idea de que podríamos hallar el bienestar. Olvidar la imagen de un descanso que creíamos prometido. ¡Ignorar la búsqueda inconfesada de un estado alterado de conciencia, puerta abierta a una experiencia mística! Si durante un instante vivimos un momento de gran serenidad, si una calma apaciguadora nos invade, si de pronto nos sentimos vinculados al infinito, si experimentamos una fugaz sensación de paz, dejar estar: no intentar retener, capturar, inmovilizar... El flujo y el reflujo, lo agradable y lo desagradable, lo bueno y lo malo, lo esperado y lo inesperado, la alegría y la tristeza.

Dejar estar es abrir la posibilidad de una transformación

Todo aquello de lo que huyo me persigue; todo lo que acojo me transforma.[12]

Al permitir, al aceptar, al «dejar estar», los pensamientos perderán su fuerza y su tenacidad, las emociones serán menos virulentas, las ideas serán menos imperiosas. La conciencia disolverá todo lo superfluo, ese bagaje inútil, esa mente absorbente que a menudo nos tiraniza.

Me gusta la imagen, propuesta por Bob Stahl, del «gran recipiente para la colada de la meditación».[13] Como en la época de nuestras abuelas, cuando se hacía hervir estos recipientes de zinc para «blanquear» los tejidos. Cuando meditamos, la «suciedad» emerge y se mezcla con el agua. Luego se deposita en el fondo del barreño. ¡Salimos limpios del proceso! ¡Limpios, en sentido literal! Y también un tanto en sentido figurado porque, contrariamente a una idea muy afianzada, la meditación, en el momento de su práctica, no es relajante. Sus efectos desprenden energía, pero no la práctica en sí misma que, por la atención vigilante, es particularmente activa en términos de proceso.

Dejar estar es identificar la realidad de nuestros pensamientos

La conciencia nos ilumina respecto a la verdadera naturaleza de los pensamientos, estos pensamientos que a menudo confundimos con la realidad, que nos imponen actuar, reaccionar y conmovernos según su voluntad, frustrándonos. ¡No son MÁS que pensamientos, no hechos! Pensar que somos inútiles no significa que no tengamos competencias. ¡Pensar que somos todopoderosos también es falso, un engaño! Pensar que estamos angustiados no es sino el pensamiento de la angustia, cosa diferente a sentirnos angustiados. Pensar que no lo conseguiremos no limita nuestras posibilidades de tener éxito... En cambio, activar este tipo de pensamientos y adherirnos a ellos, con la convicción de que se trata de verdades, nos coloca en una disposición psicológica y fisiológica que puede limitarnos.

Siempre somos más fuertes que nuestros pensamientos. Ellos no pueden ganar si los consideramos simples productos de nuestra máquina de pensar. He aquí un ejemplo: imagina que no puedes mover tu mano derecha. ¿Lo consigues? Permanece atento a este pensamiento, intenta convencerte de tu incapacidad para alzar esa mano. ¿Lo logras? ¿Estás totalmente convencido? Ahora mueve la mano... Lo has observado por ti mismo: el pensamiento de «no poder» no te ha impedido «poder»... Creo que esta demostración es muy elocuente. Nos indica que el encanto a veces hechizante de nuestros pensamientos, su fuerza de seducción, incluso en los más sombríos o dolorosos, no tienen, de hecho, ninguna consistencia real. Es pensamiento, solo pensamiento... Como esas nubes que cruzan el cielo y que jamás podremos atrapar, en las que jamás podremos posarnos: inconsistentes, inaprehensibles, efímeras...

MAPA DE LA BENEVOLENCIA

La benevolencia es el lenguaje que un sordo puede oír y que un ciego puede ver.

MARK TWAIN

¡La benevolencia! En el universo de la meditación encontramos esta palabra en cada frase, la escuchamos en cada sesión de grupo, la repetimos al infinito. Esta noción es ineludible para asumir la práctica meditativa. Pero ¿cómo comprender realmente la benevolencia?

En un plano etimológico, el término está calcado del latín *bene volens*, «querer el bien». Me gusta su sonoridad italiana: *Ti voglio del bene*. «Te deseo el bien», en traducción literal. Más poético y más prometedor que «te quiero», me parece. Ciertamente, estas palabras están grabadas en el interior del mi alianza, pues mi marido es de origen italiano... Según el diccionario, la benevolencia es la disposición afectiva de

una voluntad que aspira al bien y a la felicidad de los demás. También se presenta como una actitud positiva hacia una persona (incluido uno mismo) que facilita la resolución de problemas.

El secreto está aquí: una actitud que nos incita a cultivar hacia nosotros mismos una mirada cálida, alentadora, gratificante. Una propensión a ser respetuoso, tolerante, generoso ante aquel o aquella que somos. Hacia todo y a pesar de todo. No juzgarnos apresuradamente y de forma automática. No juzgarnos como aquel o aquella que no puede, que no es capaz o, peor aún, que no tiene valor. Observarnos amablemente, como haríamos con un recién nacido, con amor, como si fuéramos la persona más importante a nuestros ojos. Y observar así a los demás.

También me gusta la expresión inglesa *loving kindness*. Me parece más delicada, más evocadora, más connotada, más cálida, que benevolencia. *Loving kindness* introduce esta idea de amor hacia uno mismo y hacia los demás, amor incondicional, amor «que está ahí»... Especialmente porque más allá de la benevolencia, en la siguiente fase, la meditación nos lleva a la compasión... ¡Y eso es otra historia! Porque la compasión (padecer con) nos sumerge en una forma de ser que nos resulta tan poco familiar y que resuena de tal forma con lo religioso y lo espiritual que es difícil escucharla bajo una forma depurada e introducirla en una práctica laica. Sin embargo, la compasión, y todo lo que supone en cuanto a experiencias, sentimientos y ramificaciones emocionales, contiene una fuerza excepcional cuya alquimia transforma profunda y perdurablemente nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con el mundo.

Una última palabra sobre la benevolencia, una precisión esencial: la benevolencia se decide. Es una intención voluntaria. No nos cae del cielo por azar o inadvertidamente. Para ser benévolo es necesario querer serlo.

Aceptar que es vano pretender detener el pensamiento

El cerebro es una máquina que fabrica pensamientos. Es su razón de ser, su verdadera competencia. Pensar es natural, para todo el mundo, en todo momento.

Sin embargo, todos estamos atrapados por una tenaz ilusión: la de que podríamos y deberíamos dejar de pensar.

¿Ejemplo? El más clásico: si te digo que no pienses en un ratón verde, ¿qué ocurre? Instantáneamente, la imagen de un ratón verde se perfila en tu pantalla mental. Y, para no pensar en él, estás obligado a pensar... en no pensar. Pero también obligado a no tararear la canción infantil que habla del célebre ratón verde. Ni asociarlo al recuerdo del ratón que este verano encontraste en la cocina... Y si

por un instante logras alejar al ratón verde de tu pensamiento, una parte de tu cerebro seguirá vigilante para impedir que se escape. Pretender «no pensar» es poner en acción los mecanismos necesarios para que el pensamiento permanezca en la sombra. ¿Me sigues? Así pues, para ti el pensamiento ya no está presente, tu cerebro se activa para alejarlo. Es el principio de los mecanismos de defensa de los que habla el psicoanálisis, que activamos para protegernos de lo que un día nos ha hecho sufrir y que seguimos activando inconscientemente.

Cuando tratamos de no pensar en lo que nos hace sufrir o en lo que pretendemos evitar, invertimos una energía considerable en este proyecto. Una energía que deja de estar disponible para utilizarla en comportamientos más flexibles y adaptados. Consumimos una gran cantidad de energía en nuestros intentos de control. Nos agotamos en una lucha estéril. Cuanto más nos esforzamos por suprimir un pensamiento, más nos concentramos en él, más importancia le concedemos y más le permitimos existir, imponerse.

Numerosos estudios demuestran que aceptar permite, en cambio, alejar los pensamientos desagradables, dolorosos, perturbadores: se «desvitalizan».

«Seguramente hay que resolver un problema», se dice nuestro cerebro

El cerebro también es una máquina de resolución de problemas. Ahora bien, en meditación no hay tal cosa: ni problema que solucionar, ni desafío que recoger. El cerebro está confundido: desprovisto de su función esencial, desorganizado por el aflujo de sensaciones corporales, se retira. Del ruido ensordecedor pasa a un murmullo sibilante. Volveremos a los mecanismos neurofisiológicos en detalle en el capítulo dedicado a la alteración del cerebro durante el proceso meditativo, pero es interesante constatar cómo el cerebro, que nos parece tan poderoso, que a veces vivimos como el dictador de nuestras vidas, puede desbaratarse por una mera redistribución de cartas. Se cambia la mano, se abre el lugar para los mensajes del cuerpo, y el cerebro está perdido. A diferencia de la relajación, donde la mente (y por lo tanto el cerebro) permanece vigilante para asegurarse el estado de distensión, en la meditación la mente es superada por el aflujo de mensajes que no se le pide ni controlar, ni descodificar, ni siquiera encauzar. Los pensamientos están ahí, eso es todo.

El cuerpo en el centro de la meditación

El cuerpo es el instrumento de la meditación. En el verdadero sentido del término: la meditación adviene por el cuerpo. A través de él podemos vincularnos a la experiencia. Habitualmente solo nos preocupamos del cuerpo cuando nos hace sufrir. En meditación, gracias al trabajo que vamos a hacer sobre nuestra relación con el cuerpo haremos el aprendizaje de nuestra nueva relación con los pensamientos, las emociones, las sensaciones, con todo nuestro universo interior. Es el cuerpo quien nos indica nuestro estado en este instante y quien nos transmite la información del mundo. Nos relaciona con el interior y con el exterior, como un fusible. Al tornar nuestro cuerpo cada vez más receptivo y sensible a las sutiles variaciones que puede vivir, nos convertiremos en meditadores cada vez más experimentados.

Sin embargo, la meditación no puede confundirse con una mera técnica corporal cuyo objetivo sería la relajación de las tensiones y el bienestar físico.

La meditación aspira al despertar, a la presencia, a la conciencia. Es decir, un estado en el que, cuerpo y espíritu al fin íntimamente unidos, captan el menor murmullo íntimo, la ínfima variación afectiva, el menor temblor del pensamiento, el menor matiz emocional. En ese estado de conciencia, la sensación de presencia ante uno mismo y ante el mundo es vasta, infinita. Y tocamos con una increíble claridad la realidad de sí mismo. E incluso del mundo. Nos sentimos estables en un mundo en movimiento, un mundo a la vez interior y exterior. Nos sentimos aquí, increíblemente presentes. Y contactamos con algo que nos supera, sin buscarlo.

¿Y en la práctica?

En los ejercicios clásicos de meditación de *mindfulness*, el ejercicio del *body scan*, exploración corporal secuencial, ocupa un lugar preferente. Se trata de focalizar la atención en cada una de las partes del cuerpo, una tras otra, en un intervalo de tiempo que puede extenderse hasta los cuarenta y cinco minutos. Pese a las apariencias, el *body scan* no es un ejercicio de relajación. No se trata de calmar las tensiones corporales, sino de poner el cuerpo en primer plano del campo de conciencia. El *body scan* es el más aburrido de los ejercicios de meditación (¡desde mi punto de vista!), pero uno de los más eficaces. El cuerpo no puede escaparse. Está aquí. Focalizar la atención en cada una de sus partes, metódicamente, es un poderoso entrenamiento de la atención consciente. Nuestro espíritu se evade, regresamos a la presencia del cuerpo, sobreviene una emoción, volvemos a centrarnos en el ejercicio.

Meditar sin perseguir un objetivo

Es tal vez uno de los puntos más difíciles de entender. A pesar de sus múltiples efectos, hoy en día validados por numerosos estudios científicos internacionales, y aunque busquemos algo en el principio mismo de la práctica, no persigue un objetivo. O, más exactamente, cuando se practica es importante estar en un estado mental en el que no se aspire a ningún objetivo. Lo que tiene lugar, tiene lugar. Lo que está aquí, está aquí. Esto puede parecer un tanto abstracto, escrito así. Porque ¿cómo hacer algo sin un objetivo? ¡Y sin embargo es así! Pretender, por ejemplo, alcanzar un estado de bienestar no es meditar. Complacerse en una sensación de plenitud no es meditar. Saborear un instante de gracia no es meditar. Apegarse al placer repentino experimentado y procurar retenerlo no es meditar.

Meditar sigue siendo esa actitud inédita de presencia en el instante, en el instante que está aquí y pasa. Como todo pasa. Meditar nos invita a tocar íntimamente la impermanencia de todas las cosas. Nuestra impermanencia. La impermanencia del mundo.

Evidentemente, vivimos estos instantes mágicos, pero aceptando vivirlos simplemente en el momento en que se presentan. Cada meditación es diferente a la anterior. La idea de reproducir en una sesión lo que hemos vivido en la precedente es una expectativa imposible. Y poco recomendable. Pensar que se ha alcanzado una cierta fase y que a partir de ahí nuestras meditaciones serán apacibles es un error. Creer que los meditadores aguerridos viven continuamente momentos de éxtasis remite al imaginario. Una meditación puede ser muy agitada y luego muy tranquila; una sesión puede procurarnos calma, y la siguiente, perturbarnos. Un instante de meditación nos abre, de pronto, a la visibilidad sobre nosotros mismos, y al siguiente nos ocultará toda perspectiva...

Así va la meditación...

Todo lo que creías saber y habrá que olvidar

Evidentemente, en cuanto se evoca la meditación hay muchas imágenes que se activan en tu cabeza. Imágenes conscientes e inconscientes. Imágenes almacenadas desde hace tiempo o más recientes. Claro.

Son tus creencias. Y están muy arraigadas. Son difíciles de cambiar, pues nuestras creencias nos aportan seguridad. Nos ayudan a construir una percepción coherente del mundo. Entonces, aunque la empresa sea audaz (ya que el cerebro procurará, con virulencia, traerte a lo que considera verdadero), aun siendo consciente de hasta qué punto te atienes a tus creencias, voy a intentar repasar esos lugares comunes en torno a la meditación que convendrá olvidar. Olvidar para acoger (¡y tal vez, finalmente aceptar!) nuevas imágenes. Imágenes que te abrirán vastos y prometedores horizontes...

La postura y el decorado: la primera y la más poderosa de las imágenes

Apenas se pronuncia la palabra meditación y casi al instante imaginamos a un practicante de sonrisa beatífica, sentado en postura de loto, inmóvil, con las manos sobre las rodillas, el índice tocando delicadamente el pulgar. Una imagen muy caricaturesca, pero también muy vivaz. Vamos, sé honesto: ¿No se te ha pasado por la mente al leer este libro? Tal vez aún la tienes en la cabeza...

¡Es normal! Es la imagen privilegiada en todo lo que guarda relación con la meditación.

Si insisto, tu representación mental se precisará: una flor de loto por aquí, un poco de agua por allá, un color verde (a veces azul) dominante, una música «zen»...

¡Ya ves, es la imagen que tenías en mente! En cuanto a los más escépticos, telead «meditación» en Google y... observad.

La imagen es, pues, sugerente. Nos habla de un estado. Y parece indicarnos que podemos asociar meditación y profundo bienestar. Pero esta imagen también nos habla de rigor, de postura, de contexto. No medita quien quiere, parece sugerir, sino quien puede. Una pizca elitista como representación. Esta imagen nos remite igualmente a un universo muy particular: el de quienes eligen caminos paralelos, quienes procuran penetrar en mundos extáticos donde toda materialidad se desvanecería, donde la felicidad sería al fin accesible, sin someterse a necesidades vilmente materiales. Soy un poco

irónica, pero soy consciente de hasta qué punto perduran estas ideas. ¡Recordemos a los Beatles y la meditación trascendental!

Durante mucho tiempo, la idea de meditación me recordó a Arielle Dombasle en la postura descrita anteriormente, tal como la representaba el *film* de culto de la época, *Un indio en París*. Si el director decidió mostrarla practicando la meditación de esta forma, fue precisamente para señalar que su personaje era una mujer un tanto lunática, un tanto «iluminada», a veces desconectada de las realidades de este mundo...

Este mundo de la meditación no es el mío, ni el de la meditación contemporánea. Posición, música, incienso y otros accesorios exóticos son completamente extraños al proceso. Porque se trata de un proceso activo y dinámico. Y no de un estado, por alterado que pueda ser...

Dejar de pensar es el objetivo último...

¡La gran ilusión! Muy tenaz, sin embargo. Pero al meditar no se trata de detener el pensamiento. Además, ¿cómo sería eso posible? Nuestro cerebro solo sabe hacer eso: pensar, fabricar pensamientos. Felizmente, porque nos resulta extremadamente útil y necesario.

Te sorprendería saber que los grandes meditadores, los monjes que se entregan a estas prácticas a lo largo de la jornada, también están sometidos a los caprichos de sus pensamientos.

Más paradójico aún: en las primeras experiencias de meditación, la persona cierra los ojos, se detiene, intenta sentir su cuerpo, y he ahí el estrépito de los pensamientos, que llega a ser atronador. Mucho más fuerte que en el curso de nuestra vida cotidiana. ¿Por qué? Porque a menudo funcionamos para alejar nuestros pensamientos, nuestras emociones. Nos activamos, «llenamos» nuestro tiempo, nos centramos en «cosas que hay que hacer» para evitar la confrontación con la realidad de nosotros mismos. «Expulsamos las ideas oscuras» manteniéndonos en constante actividad. Si nos detenemos de pronto, he aquí que se hacen más presentes.

«Estoy furiosa. Estaba bien al llegar. Estaba contenta de venir y encontrar al grupo. Y ahora, tras unos pocos minutos de meditación, me siento mal, angustiada, triste. Todo aquello de lo que he intentado huir durante el día ¡lo he traído conmigo! En mi vida cotidiana soy más bien alegre, nadie advierte el malestar interior, incluso yo misma lo olvido».

Zoé está decepcionada. Había creído que las sesiones de meditación iban a procurarles ese bienestar falsamente esperado, que sus pensamientos, sus

emociones, iban a desvanecerse. Que la meditación le aportaría la paz.

Meditar es modificar la relación que mantenemos con nuestros pensamientos y emociones. Es abrirse a la nueva posibilidad de ser consciente de lo que hay en nosotros. De lo que nos constituye. De lo que está aquí. De lo que estaba ahí antes de observarlo. Con toda claridad. Como si un enorme proyector hubiera apuntado a nuestro estado interior. Meditar es un ejercicio de la mente.

Entonces, ¿meditar no permite hallar la paz?

No, no realmente, no enseguida. La meditación no es la persecución de un resultado o de un estado particular. No existe una meditación «exitosa» o una meditación «fracasada». Lo que se produce en nosotros cuando meditamos *es* la meditación. A veces con numerosos pensamientos, con difíciles resurgimientos emocionales, con tensiones corporales dolorosas. Y, en otros momentos, una profunda sensación de calma. De luz. Una nueva percepción de recuperar la posibilidad de elegir, de percibir nuevos caminos. O incluso de sentirse tan vivos, tan presentes, que nos percibimos como una parte ínfima, pero íntima, del universo... O no. Toda meditación es singular. La tentación, cuando hemos vivido, siquiera fugazmente, una meditación serena, de reproducir ese estado no pertenece al proceso de la meditación. En la meditación no se busca nada. La sensación de paz puede inundarnos a veces. Es un estado como los demás...

Sí, en realidad sí. Pero indirectamente. ¡La serenidad es un «efecto secundario»! Como todos sus múltiples efectos beneficiosos: para la salud, el equilibrio psicológico, para vivir en el presente, para otorgar a nuestras vidas una verdadera densidad, una auténtica consistencia. Recuperar, en sentido propio, la alegría de vivir.

Pero en el instante de la meditación no hay finalidad, ni búsqueda, ni objetivo. Tan solo se trata de estar con uno mismo.

La meditación es una práctica egoísta, egocéntrica...

«¿Cómo quieres que medite? ¡No puedo y no quiero separarme del mundo!»

¡Tanto mejor! ¡Porque ese no es el objetivo! Podríamos, efectivamente, imaginarnos que la meditación es una práctica egocéntrica cuya única finalidad consiste en hacernos alcanzar el éxtasis interior para nuestro bienestar y nuestra evolución personal. O convencernos de que la meditación nos aparta de la realidad circundante, dejándonos casi

indiferentes. Meditar pasaría a ser la actitud un tanto «sabia», un tanto distante de aquellos que observan de lejos el mundo que se agita sin sentirse concernidos, y menos aún perturbados. Algunos creen incluso que meditar lleva a alejarse concretamente de la vida ordinaria y que para «meditar bien» no hay nada como un retiro o un lugar apartado. Durante algunos días o de por vida...

Comprendo esta representación porque pertenece a la tradición espiritual de la meditación. Pero está casi en el lado opuesto simétrico de la realidad de la meditación.

He aquí la extraña paradoja: la meditación hace más presente, más próximo aquello que nos rodea. Todo es más denso. Las relaciones con los demás son más auténticas. La felicidad experimentada al compartir es expansiva. La vida se torna más consistente. A cada instante.

¿Cómo explicarlo mejor? Lo que era impalpable se hace consistente, lo que era invisible adopta unos contornos, aquello a lo que no prestábamos atención toma cuerpo... ¿Sigue siendo demasiado abstracto? Entonces tomemos un ejemplo personal: antes de la meditación, mi vida estaba sembrada de momentos «vacíos», momentos que jamás se inscribían en mis recuerdos. A menudo me inquietaba. ¿Problemas de memoria? No, problema de presencia en lo que hacemos, en lo que decimos, en lo que está a nuestro alrededor, en aquello que pensamos... Y el corazón, el cuerpo y la memoria lo recuerdan entonces todo porque cada ínfima cosa ha sido profundamente vivida.

Y a continuación tengo que introducir otra idea. Menos evidente, pero esencial: meditar transforma el mundo. Todo, por naturaleza, está en constante interdependencia. Meditar nos vincula al entorno, a los demás. Y ello independientemente de las teorías a las que queramos referirnos. Como la del caos, que, a través de la física cuántica, explica que cada acción en el universo se inscribe en un encadenamiento de hechos relacionados unos con otros. La de las neuronas espejo, esas neuronas tan especiales que se sincronizan automáticamente en presencia de otras, como un eco. El estado de una se reproduce idénticamente en el cerebro de la otra. ¿Te resulta más familiar el principio del bostezo que se propaga? Es el mismo proceso.

El nuevo campo de las neurociencias sociales también nos enseña que la expresión común «sentirse en la misma longitud de onda» descansa en una realidad neuronal. En cuanto nos relacionamos, miles de neuronas procuran «conectarse» a la red neuronal del otro. Todos estamos relacionados, aun sin saberlo. Y, contrariamente a la máxima popular, la felicidad de unos significa... ¡la felicidad de otros!

En mi oficina tengo una obra de arte, un cuadro de Alain Diot, artista contemporáneo que me gusta mucho. Como la mayoría de sus obras, esta es un *collage* de personajes superpuestos, todos vinculados entre sí. Un poco como las tiras de papel de nuestra infancia. El simbolismo es muy fuerte: todo está

relacionado, todos estamos vinculados. Nuestra humanidad no puede separarse de los demás, cada uno tiene su lugar, único en el universo, aunque el sentido general se nos escapa.

Sin embargo, ¿se trata de una práctica espiritual?

Desde hace milenios, la meditación se inscribe en múltiples tradiciones espirituales, de todos los países y horizontes.

Las prácticas budistas son las más conocidas, las más estudiadas y las más populares. Son muy numerosas. En estas corrientes, la meditación a menudo ocupa el corazón de las prácticas. El atajo es entonces plenamente legítimo: la meditación parece reservada a los budistas, a sus adeptos. Bien. Este es uno de los aspectos de la meditación, pero no el único.

Ciertas formas de meditación pertenecen a nuestras tradiciones judeocristianas: los órdenes religiosos católicos contemplativos, los que practican la adoración, comparten con la meditación el silencio y el recogimiento. Y, en estos contextos, esta es incontestablemente una práctica que aspira a un sentimiento de unidad con lo divino y a una elevación espiritual.

En las prácticas meditativas contemporáneas, en particular en la que es objeto de este libro, la meditación puede considerarse espiritual solo si comprendemos lo espiritual en su sentido exacto: lo que relaciona el cuerpo con el espíritu. Es una acepción pragmática, sensible y viva. Lejos, muy lejos, de cualquier forma de religión. Una práctica no confesional. Una práctica que se desprende definitivamente de todo tinte dogmático.

¿Qué diferencia hay con la oración?

La oración es un acto por el cual nos dirigimos a Dios para formular una petición o expresar gratitud por las mercedes concedidas. O para implorar el perdón y liberarnos de la culpa. La oración es indisociable de la fe en un poder divino. Nos vincula a esa entidad que nos resulta exterior: el Dios creador. La oración habla de una relación.

Meditar es reflexionar profundamente

Meditare, «reflexionar»... La raíz latina de la palabra ha otorgado a la meditación su sentido común: reflexionar, analizar, comprender. La utilizamos en este sentido cuando proponemos al otro «meditar» sobre una idea, una frase, una palabra, cuando por

ejemplo le decimos a un niño: «¡Medita la tontería que acabas de hacer!».

Con esta idea de sumirnos en una reflexión profunda en un tema para comprender el sentido sutil, el sentido oculto, el que escapa espontáneamente a la conciencia. ¡Aquí vuelve a aparecer la noción de conciencia! Sin embargo, el sentido de la meditación está muy lejos de este propósito. Pero en los escritos, libros, artículos, en el lenguaje cotidiano surge a menudo y nos invita a activar nuestra capacidad de reflexionar con seriedad. Con palabras. Con conocimientos. Con competencias intelectuales. Curiosamente, encontramos un aspecto de esta noción de la meditación a la que me refiero en este libro. Pues también se trata de comprender, pero de una forma distinta, que es extraño utilizar la misma palabra para dos actitudes tan diametralmente opuestas.

¿Meditar es relajarse?

«¡Yo medito todos los días en el baño!», exclama una de mis amigas. Y me explica cómo ese momento le resulta indispensable para sentirse bien, desconectada, liberada de todas las preocupaciones cotidianas. «Sueño despierta. Me relajo. Mi espíritu vagabundea libremente.»

En nuestras vidas tienen lugar momentos en los que nos sentimos tan bien que los vivimos como si estuviéramos fuera del tiempo. Son momentos excepcionales, «mágicos»: un niño que corre y nos salta a los brazos, el asombro ante un paisaje cuya belleza «nos quita el aliento», el arrebatado de amor que de pronto nos inunda. Sí, son fragmentos de meditación... Una meditación espontánea y fugaz que nos vincula intensamente a lo que vivimos y sentimos.

Pero mi amiga, en su baño, habla de ensoñación.

La ensoñación es una forma de fantasía onírica, semiconsciente, en la que las ideas se encadenan por analogía, en cierto modo como cuando soñamos despiertos. Dulce y tranquilizadora impresión de fluctuación de un espíritu que navega, se despliega, sin límites ni sujeción. Sin embargo, no tiene nada que ver con la meditación. Dejarse llevar por asociaciones de ideas, por desenfundadas que estas sean, es lo contrario del proceso meditativo que consiste en centrarse en el presente. La meditación es presencia. Presencia plena.

Yo misma, recientemente, me planteaba esta pregunta al contemplar el cielo estrellado. Magnífico y grandioso. Tan propicio a la evasión de nuestra mente, a una forma de nostalgia (las estrellas son el reflejo de lo que ya no está...), a una sensación de plenitud sin límites, a una percepción simultánea de lo infinitamente grande y de lo infinitamente pequeño (nosotros, pobres humanos henchidos de nuestra ilusión de importancia, pero tan insignificantes a escala cósmica...). Mirar las estrellas es partir

hacia una variedad sutilmente contrastada de emociones, recuerdos y pensamientos, pero bajo una forma «flotante», aérea, nebulosa...

También me he preguntado si esto no era una forma de meditación. Pero, como el baño, es un momento de profundo bienestar donde nos alejamos de nuestras preocupaciones, un momento en que las fronteras entre uno mismo y el mundo parecen más tenues. Y sin embargo no se desencadenan los mecanismos propios de la meditación, en concreto en el plano neuropsicológico, en el cerebro. Soñar en el baño, dejarse llevar por las estrellas, son momentos usurpados al tiempo y que nos concedemos a nosotros mismos. Un regalo que nos hace bien: la mente se relaja y nos regeneramos. Es una relajación bienhechora porque precisamente escapa a todo control.

La meditación es más exigente, más rigurosa. Pero más rica, más decisiva. Más radical. La meditación es un compromiso. Depende de nuestra intención: nos ofrece la oportunidad única de modificar nuestra mente y redistribuir nuestros mapas interiores. No es un soporte para la evasión de la mente sino una observación atenta. No es una relajación, pues supone una presencia activa ante uno mismo. Exige atención. La meditación no sitúa nuestras emociones en una ósmosis armoniosa porque nos invita a discernir claramente el menor rumor. La meditación es una disciplina de la mente.

«¡Relajarse!» ¿No te ha irritado a menudo esta expresión, cuando has estado preocupado, nervioso y no has sido capaz de dejar de cavilar? ¿Cómo podemos «relajarnos» cuando precisamente no lo conseguimos? ¿«Relajarse» por encargo? Esta palabra de moda me enerva y me parece irrespetuosa para todos aquellos que están sometidos a una mente tiránica. La idea de que la meditación no era, no podía ser, debido a sus propios mecanismos, una relajación, me animó y tranquilizó mucho. Con efectos que no están tan lejos de esa tonta «relajación», es decir, un profundo, muy profundo, sosiego mental...

«Practico relajación, sofrología, yoga... ¡es parecido!»

El yoga es un camino que puede permitir el acceso a la meditación, incluso facilitarla. Las posturas del yoga, que pretenden establecer una alineación entre cuerpo y espíritu, a menudo están presentes en los protocolos de meditación. Como una herramienta.

En Occidente, el yoga, en sus formas más despojadas, es requerido por la serenidad mental y física que su práctica puede aportar. Pero el yoga no puede confundirse con la meditación: puede ser un medio, pero no es la finalidad, como un instrumento de música en el seno de una orquesta. En el yoga existe una búsqueda de unidad a través de las posturas del cuerpo: el cuerpo como base y como objetivo. El objetivo de la sensación de

plenitud.

Relajación, sofrología, yoga y qi gong también comparten este cuerpo común, el que encontramos en la meditación: el cuerpo en primer plano con el trabajo sobre la respiración, la relajación de la tensión mental. Sin embargo, la relajación y todos sus derivados persiguen un objetivo de distensión. Para alcanzarla habría que alejar todas las emociones perturbadoras, negativas. Habrá que sustituirlas por sensaciones agradables. O incluso alejar todo pensamiento que pusiera trabas al proceso de relajación y de serenidad. En meditación, la noción de objetivo está ausente. No hay camino porque no hay ningún lugar adónde ir. La meditación invita al despertar, el despertar a aquello que es, al encuentro con uno mismo. La meditación no busca neutralizar las emociones ni alterar el contenido de los pensamientos, sino solo observar que están ahí. En nuestro paisaje interior. Justo ahí.

En la meditación, estar atento al propio cuerpo, pasarle tranquilamente revista, sentirlo, a veces percibir las tensiones, los dolores, luego restablecer el espíritu, la conciencia, en esas sensaciones, es una actitud mental para centrar la atención en un «objeto de meditación» que ES el cuerpo. No se busca la relajación, pero esta puede sobrevenir. O no. La meditación también puede llevarnos a observar la presencia de una tensión o de un dolor, y no intentaremos hacerlos desaparecer. Sin embargo, con mucha frecuencia ponerlo en primer plano del campo de la conciencia le arrebatará su fuerza. Respirar en el dolor también podrá dar la sensación de que se disuelve...

El estado del cuerpo distendido, relajado, es un nivel de conciencia de la experiencia del momento presente, del aquí y el ahora. Sentir que estamos ahí, en y con el cuerpo, plenamente presente, es un estado de la conciencia despierta a lo que vivimos.

Voz grave, lenta. Cada palabra se desgrana en un tono monocorde, pausadamente. Las consignas en relajación y en sofrología pretenden ser sugerentes, casi hipnóticas. Forma parte del proceso. Entonces, a menudo, cuando empieza la meditación, en tanto instructores, tendemos inconscientemente a reproducir ese timbre de voz. Pero en meditación no hacen falta esas sugerencias y ese condicionamiento. La meditación es activa. Las instrucciones están vivas. Están. Eso es todo.

LA RELAJACIÓN SUPONE UN AUTOCONTROL

En relajación y en sofrología, el objetivo de distensión de las tensiones psíquicas y físicas se identifica, y los ejercicios propuestos persiguen ese objetivo. Sin embargo, la mente sigue siendo reclamada para velar para que se alcance el estado de distensión. En

relajación persiste una forma de vigilancia psíquica que se asegura del estado del cuerpo relajado. Se trata de procurar hacer ceder las tensiones, modificar la respiración para que sea más amplia, invocar una imagen de calma para alterar el curso de nuestros pensamientos y alejar nuestras emociones. Estamos en el autocontrol, a menudo con sugerencias exteriores. Luego, «alcanzamos» la relajación cuando esta llega a ser profunda, regeneradora del cuerpo y del espíritu.

En meditación, no hay fracaso ni éxito. No se espera nada, no hay objetivo que alcanzar. Se acoge lo que hay, sin pretender alterar nada. Viene lo que viene, ocurre lo que ocurre, se vive lo que se vive. Nada más.

LOS CIMIENTOS NEUROFISIOLÓGICOS: ¿LA DIFERENCIA DE LA MEDITACIÓN?

En paralelo al sistema nervioso central existe lo que llamamos el sistema nervioso autónomo; su nombre indica que se activa sin nuestro control. En este sistema, dos circuitos distintos funcionan alternativamente: el simpático, que nos permite estar en alerta, reactivos, concentrados, bajo tensión en cierto modo, y el parasimpático, que, a la inversa, nos permite relajar el cuerpo y alcanzar el sosiego físico y mental.

En las prácticas de relajación solo se reclama la acción del sistema parasimpático para alcanzar el estado de distensión pretendida. En cambio, en la meditación, el parasimpático está evidentemente activo, pero el simpático sigue en alerta, de ahí el estado de equilibrio inhabitual entre distensión y vigilia, entre pausa interior y conciencia de sí mismo. Es la asombrosa ecuación de la meditación: los dos sistemas, considerados antinómicos, se activan a la vez. En efecto, clásicamente se considera que uno de los dos sistemas está operativo, y el otro ha de estar obligatoriamente *off*. La meditación es la cohabitación inédita de un cuerpo y de una mente apaciguadas y de la plena conciencia de uno mismo, de lo que se vive en sí, justo ahí, en ese momento tan intenso, tan luminosamente presente.

Según mi conocimiento, ninguna otra técnica y ningún otro momento espontáneo de la vida desencadenan la presencia simultánea de estos dos sistemas.

¿Y si se trata de una secta?

«¡¡¡Conciencia plena!!!» Se me eriza todo el vello, todas mis señales de alerta parpadean, mi intuición me grita: “Atención, peligro...”.

¡¡¡Tengo la impresión de leer el programa de una secta!!!

¡Jeanne, me decepcionas, estoy muy enfadada!»

Este extracto de *mail*, enviado por una de mis pacientes, es muy significativo. Me lo escribió en respuesta a un correo en el que le proponía asistir al protocolo de meditación para ayudarla a gestionar mejor sus emociones virulentas. En especial su ira: absorbente, patológica.

¡Puedes observar cómo en su respuesta la ira ocupa el primer lugar! Pero también el miedo, la inquietud, la duda. Sin embargo, ella me conoce bien. Pero la imagen que de entrada se hace de este tipo de prácticas la arrastra a todo lo demás. Se diría que casi tiene miedo por mí. ¡Como si se preguntara si me he dejado «embarcar»!

Este tipo de representaciones, de creencias en torno a la meditación, aún está muy presente en nuestros espíritus occidentales. Aún tenemos en la memoria los dramas acontecidos en la célebre secta de la Orden del Templo Solar, cuyos miembros fueron incitados al suicidio colectivo para evitar el presunto fin del mundo. O la imagen de los fieles de sectas poderosas, esclavizados por las profecías y los mandamientos de gurús tan carismáticos como peligrosos. El término de gurú, frecuentemente empleado para designar a esos «maestros espirituales» dudosos, aquellos cuyo afán de lucro junto a la credulidad de sus feligreses favorece un verdadero comercio del que son los únicos beneficiarios, es en su origen el término hindú para designar el guía, aquel que acompaña en el camino, quien abre las puertas. Aquel, precisamente, que ayuda a no seguir malos caminos y/o malos encuentros. Ya ves...

Por lo tanto, sí, es esencial ser prudente. En cuanto nos acercamos al campo del «desarrollo personal» podemos dejarnos embaucar por personas u organizaciones malintencionadas. Añádeles un toque espiritual y los riesgos se elevan de forma considerable. Riesgos de influencia y dependencia, fundamentalmente.

Así pues, sí, el miedo de Fabienne era, en parte, fundado y comprensible. Aunque la vigilancia no debe convertirse en cerrazón, en rechazo. O peor aún, en agresividad. El interés, la curiosidad, la voluntad de superar los prejuicios, permite avanzar siempre.

¿Y en cuanto a Fabienne? ¡Finalmente se apuntó a uno de nuestros grupos de meditación y se ha convertido en una ardiente defensora!

Zen, seamos zen...

Hoy en día todo es zen: la gente debe ser zen, pero también nuestro oficio, nuestra casa, nuestras actividades, nuestra educación... La utilización de este adjetivo (totalmente inventado) se ha infiltrado en todo. Si no eres zen no estás *in*, a la moda. En otras palabras, no eres de tu época, de esta generación. La famosa generación Y. Si el estrés es el enemigo público número 1, el zen es el Zorro de nuestros tiempos modernos. Incluso los pollos, los cerdos, las vacas y otros animales comestibles deben vivir en condiciones

zen para disfrutar de la etiqueta «ecológico». Es decir, la zenitud (sí, ¿por qué no, ya que todo el mundo inventa palabras?) se ha convertido en la actitud, el modo de ser y de vivir en el top 5 de aquello que nos hará mejores y, más aún, felices. ¿Has observado todos los pósters, los cuadros, los carteles vendidos en las grandes superficies y que representan tres piedras dispuestas a la japonesa, una flor de loto, un camino en el sotobosque...? Cuadros reproducidos por miles de ejemplares y que propagan la cultura zen, el mandamiento de ser zen, y que confirman que el zen es buscado por todos, desde lo más profundo del campo (sí, sí, lo he visto en un Bricorama, en el corazón de los Pirineos) al centro de las agitadas ciudades.

Siendo menos irónica y más honesta, precisemos que la búsqueda de la serenidad es completamente legítima en nuestras sociedades aceleradas. En cierto modo, esta búsqueda de «momentos de pausa» es la consecuencia directa del estrés generado por nuestras vidas actuales. Como un equilibrio que debe restablecerse a cualquier precio.

Pero nos alejamos de la imagen popular, la de la postura de loto y de todas las ideas preconcebidas que se adhieren a ella: ideas a un tiempo justas y falsas. Justas, si se trata de una verdadera necesidad de detenerse, de pararse, de preocuparse por el interior de nosotros mismos. Falsas, en el sentido de que asocian la meditación a su propia caricatura: inmovilismo, vacuidad espiritual, disciplina rigurosa reservada a los «elegidos», práctica esotérica para buscadores de paraísos quiméricos o místicos en pro del trance alucinógeno...

La trampa de las imágenes nos arrastra a ilusiones del pensamiento. Ilusiones que tomamos por verdaderas pues su evocación parece traducir la realidad.

Entonces, no, la meditación no es eso. En todo caso aquella a la que invita este libro.

Pero la meditación zen existe...

En realidad, *zen* significa meditación. Numerosas escuelas lo evocan como el fundamento de sus prácticas: zen en tanto que postura (*zazen*) y en tanto que filosofía, espiritualidad, tradición, rituales.

Guiño divertido y desconocido: la palabra apareció en la época en que la meditación budista fue introducida en Japón por los chinos. En mandarín, *chan* designa la posición sentada. ¡La comprensión fonética de los japoneses la transformó en *zen*!

La meditación existe bajo múltiples formas. Hablar de meditación zen o budista casi no tiene sentido, ya que existen muchas prácticas, maestros, escuelas... En algunas de ellas, todo se centra en la postura, aunque haya que sufrir. La idea es que una postura digna, recta, con la mirada baja, posada en un punto fijo, a algunos centímetros del eje de la mirada (postura siempre idéntica a sí misma, día tras día) provoca el estado

meditativo. Se trata de permanecer así un tiempo suficientemente largo. Una práctica ascética, rigurosa, exigente. Las nociones de energía que circulan, presentes en las artes marciales, pueden pertenecer a algunas de estas tradiciones.

Otras corrientes privilegian la «visión penetrante» (*vipassana*). Una actitud de la mente, una atención vigilante que observa lo que se vive en el interior de uno mismo. Es la práctica budista en la que se inspira la meditación contemporánea, tras haberla despojado de todos sus accesorios espirituales y orientales, pero que ha conservado el verdadero sentido: estar atento a lo que vive en nosotros para que todo sea claro.

Recuerdo uno de mis primeros grupos de meditación. Roger está ahí. Grande, recto en su silla, los ojos brillantes, la mirada inquisidora. No observa (al grupo, a mis coterapeutas y a mí misma), escucha atentamente nuestras palabras, juzga, evalúa y luego dice: «La postura es esencial. La meditación solo puede advenir a través de ella. Todas vuestras palabras son inútiles y el recurso a los estudios científicos invoca a los dioses occidentales, que imponen su nuevo credo. El silencio no debe interrumpirse jamás. Hablar de la propia experiencia no es más que palabrería inútil. Debemos confiar en la fuerza evocadora del silencio. El poder estético de un pecho respirando serenamente, la nobleza de una espalda erguida y sosteniendo una cabeza apacible, la percepción intuitiva de la apertura de la mente acogedora... Esto es, en lo que a mí respecta, la esencia de la meditación».

Este ataque contra la meditación de la conciencia plena es el reflejo de esos poderosos dogmas que pretenden imponer su visión. Sin aceptar otras vías, otras posibilidades. Roger es «maestro zen». Y para él es imposible pensar de otro modo. Demasiado arriesgado, demasiado peligroso, con demasiadas cosas que replantearse potencialmente.

¿Y tú? ¿Has aceptado, solo un poco, que se insinúe en tu espíritu solicitado y lleno de imágenes variadas acerca de la meditación esa idea, casi simplista, de que no tiene nada que ver con todo ello? ¿De que es, sin embargo, una heredera, una «prima hermana»? ¿De que no hay necesidad de comprometerse espiritualmente, hacerse budista o retirarse a un monasterio para dedicarse a ello? ¿De que las tendencias del zen, de lo ecológico y lo vegetariano no transforman la meditación en un instrumento para tontos desengañados?

Percibe lo que estas frases provocan en ti. ¿Sientes una molestia, una apariencia de malestar? Tu cerebro ha empezado a cambiar de canal, estás listo para pensar de otra forma. Un primer paso...

Lo que he comprendido de la meditación... ¡Y lo que aún me molesta!

Con toda humildad, no sé si puedo escribir que he comprendido. No estoy segura de que haya una verdadera posibilidad de comprender: con la mente, con la inteligencia. Pero en un plano más sensible, casi íntimo, creo haber comprendido algo esencial. Universalmente esencial, creo: una modificación irreversible en mi relación conmigo misma, con mis pensamientos, mis emociones, con los demás... Con esa capacidad nueva de percibir la palabra justa, el pensamiento justo, la emoción justa, para sentirse en armonía con el movimiento de la vida y sentir, a cada instante, el eco del mundo en el fondo de nosotros. En plena libertad.

Un proceso vital: transformar la relación con el mundo

Cuando aprendemos a meditar, la principal diferencia reside en la relación que mantenemos con todas las «cosas». Todas las cosas de la vida. *Cosas* para designar el entorno, el contexto, las situaciones vitales. *Cosas* para evocar a los otros, desde nuestro círculo más próximo, a quienes constituyen nuestras relaciones sociales. La relación con los demás es radicalmente transformada: estar verdaderamente ahí, escuchar. *Cosas* para evocar las emociones. Agradables, desagradables. Positivas, negativas. Una relación con las emociones que abre las puertas a todos, sin distinción de naturaleza o de intensidad. *Cosas* para referirse a los pensamientos, al conjunto de nuestros pensamientos, de nuestras ideas, de nuestras reflexiones. De todo ese producto de nuestros cerebros agitados que gira y se estremece sin tregua en nuestras cabezas. Hasta el agotamiento. *Cosas* para introducir la naturaleza, los animales, los elementos, la luz, los sonidos. Todo cuanto es la vida. *Cosas* para referirse al cuerpo, ese cuerpo desconocido que sin embargo a cada instante nos aporta indicios para indicarnos dónde estamos, lo que vivimos y cómo lo vivimos. Ese cuerpo que aprendemos a escuchar, a respetar. Lo que nos abre al respeto de uno mismo y de los demás. De todos los demás.

Para mí la meditación es realmente esto: esta increíble transformación de la relación con el mundo.

El mundo que pensamos eterno y cuya impermanencia al fin comprendemos. Todo es efímero. ¡Y esto no es triste, no lo es en absoluto! ¡Es el propio movimiento de la vida! Y convencerse de lo contrario, por miedo, es pura locura. Una locura ordinaria,

muy común. Y hemos aquí afanándonos en comprobar nuestra ilusoria capacidad todopoderosa como si todo fuera duradero, inmutable... Hemos aquí enrocados en posiciones, razonamientos y convicciones de una rigidez absoluta y que consumen toda nuestra energía. Comprender la impermanencia es apoyarse en la fuerza misma de la vida para avanzar, para decidir, para evolucionar, para cambiar, sin involucrarse en luchas estériles que nos conducen a callejones sin salida o nos arrojan a la decepción, la frustración, incluso el sufrimiento.

La palabra justa, el comportamiento justo, la emoción justa

Un aporte precioso de la meditación en lo cotidiano. Un pequeño «kit» listo para ser empleado a cada instante. Me gusta esta idea: la palabra justa, el comportamiento justo, la emoción justa... Para decir que realmente es lo que conviene, que se ajusta, en el sentido propio, a lo que se vive. En este mismo instante.

Podríamos pensar que se trata de una simple reactualización del anticuado mandamiento: «Piénsatelo bien antes de hablar». Con la idea de reflexionar antes de actuar.

No obstante, no es el mismo proceso. Aquí, con la meditación, hablamos de lo que sentimos en el vientre. Ya no funcionamos con la cabeza, con la mente, sino con la «carne».

¿Te plantean una pregunta? Stop. ¿Debes actuar, decidir? Stop. ¿Hay que vivir una situación compleja? Stop. ¿Estás a punto de hablar? Stop... ¿Cuál es la sensación presente, cuál es la emoción que se insinúa, cuál es la vibración que te atraviesa? ¿La sientes? ¿La discernes? Entonces puedes hablar, responder, actuar, ejecutar, reír o llorar. Será *justo*.

Comparto con vosotros lo que he aprendido de la tradición de los cuáqueros, aquel movimiento religioso que carece de líder cuyo funcionamiento se basa exclusivamente en compartir y en la comunidad: se plantean una pregunta cuando sienten palpitar su corazón. La sienten entonces como la pregunta justa. La que debe formularse.

La tonalidad afectiva, nuestro sensible sensor interno

Antes de la meditación yo no había pensado nunca en la noción de tonalidad afectiva, la desconocía. Una tonalidad que puede ser agradable, desagradable o neutra. Una

tonalidad que también podemos sentir en presencia de un estado mental. Como una meteorología interior que nos ofrece la «temperatura» del instante. La tonalidad afectiva puede estar relacionada con todo lo que acontece en nosotros: pensamiento, emoción, sensación... Así pues, podemos experimentar una tonalidad afectiva al margen de una emoción clásica y de su valencia positiva o negativa. Simplemente, esa tonalidad que percibimos y que interrogamos. ¿Es agradable? ¿Desagradable? ¿Neutra? Confieso que la idea de neutralidad no se me había ocurrido nunca. Y es muy interesante experimentarla. También es muy diferente la perspectiva de no buscar el sentido o la naturaleza de lo que vivimos. Tan solo sentir en sí mismo la tonalidad afectiva.

Cierra los ojos... ¿Cuál es la tonalidad de tu sensación? Aquí, justo en este instante. Es una experiencia realmente interesante. Después, en la vida, podemos hacer minipausas regularmente para experimentar simplemente la meteorología interior, plantearnos sinceramente la pregunta y evaluar su estado interno. Un auténtico «¿cómo estás?» dirigido a nosotros mismos. Sin pretender analizar, comprender, sin ninguna pregunta respecto al por qué o al cómo de las cosas. Tan solo sentir.

Lo practico regularmente a lo largo de la jornada. En toda circunstancia.

También lo hago en consulta con mis pacientes adultos, o con los niños. Para ellos he compuesto una regleta humorística graduada de uno a nueve con esta frase: «¿Cómo te sientes ahora?». Y les enseño a discernir su estado interior, les enseño a sentir. ¡Podemos llegar a ser diestros en competencias emocionales y todos los estudios muestran que, con un diploma equivalente, son las competencias emocionales las que marcan la diferencia! ¡Hay que recordarlo una y otra vez!

Lo que aún me molesta...

Si me dispongo a hablarte de las pequeñas cosas que me siguen molestando es porque nos permiten comprender cómo algunas de ellas pueden resultar reacias, negativas o incluso hostiles a la idea misma de meditación. Porque, honestamente, incluso para una incondicional como la que yo he llegado a ser, algunos términos, algunos conceptos, siguen siendo un tanto molestos y para algunas personas pueden constituir un verdadero obstáculo.

LA GRAN PARADOJA: NO PERSEGUIR UN OBJETIVO

Es difícil pensar en algo así, tan alejado de nuestras representaciones habituales, en las que siempre hay que alcanzar un fin. A cualquier precio y lo más rápidamente posible. De pronto la consigna que se aplica a todo es: «Está bien». ¿Piensas? Está bien. ¿Apaciguas la mente? Está bien. ¿Sientes tu cuerpo? Está bien. ¿Tienes la impresión de perder tus límites corporales? Está bien. ¿Te muestras impaciente, molesto por el ejercicio? Está bien... Exactamente lo contrario de los mandamientos de nuestra vida cotidiana. Con el aspecto, un tanto irritante, de que todo va siempre bien. «Pase lo que pase, está bien...» es el nuevo credo, con un aire progre al que solo le falta el porro y el amor libre... ¿Exagero? Evidentemente. Pero a veces me enerva, porque no, no está bien, ¡no está bien en absoluto! ¡Y necesito decirlo! Otras veces me gustaría que me dijeran si lo que he hecho está «bien» o «mal», si es correcto o no y cómo podría mejorar. ¡Condicionamiento cultural, cómo nos apresas en tus garras! ¡No cuentes con ello en la meditación! Navegas solo y solo llegarás... O no, y si fracasas en la aventura, ¡está bien! Es un encuentro con una libertad de ser que a veces puede asustar: ¿Cómo saber si estamos en la buena dirección? Es difícil salir de este cuestionamiento. Sin embargo, esta ausencia de juicio también es una de las grandes fuerzas de la meditación.. La benevolencia, la instrucción central y casi única de estar presente en lo que se vive, aquí y ahora, son tan desconcertantes como eficaces. Necesarias. Porque, independientemente del sentido hacia el que nos orientemos, lo único que encontramos es a nosotros mismos.

LA CONMINACIÓN COMPLEJA TAMBIÉN ES: ¡ESTAR DESPIERTO!

Bien, sí, conceptualmente, intelectualmente, se comprende bien el sentido. Permanecer en la conciencia plena es lo contrario del adormecimiento, la relajación, la ensoñación. Pero, honestamente, cuando toda la atención se centra en la respiración o en las sensaciones del cuerpo, lo primero que sucede es la distensión. Y ¿qué hacer, si no se trata de luchar? Déjalo estar, responde el instructor de meditación. Y, si es posible, no te duermas. ¡Uf, complicado! Sin embargo, es cierto, lo logramos. Como si cruzáramos una frontera invisible, una frontera tenue entre dos estados muy próximos que, no obstante, lo separan todo. En realidad creo que se trata de las intenciones conscientes que, antes de meditar, actúan en segundo plano. Hemos decidido meditar, conocemos las reglas y nuestro cerebro registra las consignas y el programa el desarrollo de la sesión. Todas las voces subconscientes (sistema límbico, amígdala, parasimpático...) actúan como apoyos para ayudarnos a superar esa etapa, entre el adormecimiento y la presencia de sí mismo. No siempre, claro; a veces, zozobramos. Pero apenas volvemos a abrir los ojos, y con

ellos el aflujo de la conciencia, regresamos al apoyo de la meditación y tomamos conciencia de haberlo conseguido. Y hemos dado un giro porque esa conciencia de la pérdida de la conciencia es: ¡Conciencia plena!

LOS TÉRMINOS QUE A VECES ME DESCONCIERTAN

Unas palabras como preámbulo. Lo que sigue tiene que ver con los propios términos y con sus connotaciones a veces ambiguas. No es, pues, una discusión sobre el fondo sino sobre la forma. Estos términos, por sus resonancias con otras posibilidades de sentido, por su pertenencia a otros contextos, pueden adquirir tonalidades desconcertantes. Y pueden hacer huir a algunos...

- **Aceptar**, muy a menudo confundido con resignarse. Etimológicamente, *acceptare* significa «recibir». Aceptar es la capacidad de acoger lo que está presente, sea agradable o doloroso. ¡Aceptar aceptar es en sí misma una dinámica activa muy compleja! La aceptación es una «curiosidad indiferente, como la que puede sentir un niño por un insecto en un tarro».[14] Ya lo he escrito, el término «acceptar» me molesta. Prefiero el de acoger o el de permitir. Evidentemente, sé que no se trata de resignación y que para actuar verdaderamente primero hay que reconocer las fuerzas presentes y decirse que habrá que afrontarlas. Claramente, cuando experimentamos una emoción, intentar alejarla, no permitirle estar ahí, es como intentar cerrar la puerta a nuestra vieja tía que se obstina en visitarnos de noche, cuando recibimos a nuestros amigos. Cuanto más intentemos rechazarla, más se afanará en llamar, en pedirnos que la acojamos. Así pues, si la dejamos entrar, ya no se mostrará insistente, estará ahí, podremos disfrutar de nuestros amigos... No pasaremos la velada en la puerta explicándole que el momento no es oportuno. Idéntico principio con nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros estados anímicos... Están aquí. Dejarlos estar equivale a la posibilidad de construir un espacio a su alrededor, de vivir otra cosa sin agotarnos luchando. Es, pues, un proceso esencial, incluso vital. Ciertamente, no es resignación. Pero ¿podemos aceptarlo todo? No lo creo...
- **Practicante**, que remite a la noción de religión. ¿No te parece que «practicante» es una palabra extraña? Este término crea enseguida una imagen religiosa en mi cabeza: con «practicantes», fieles que siguen un rito religioso, sagrado. En todo caso, es mi condicionamiento. Otros verán más espontáneamente la práctica de un deporte o de un instrumento musical. Con la idea de «ejecutar» un movimiento, cosa que no constituye el principio de la meditación. ¿No podríamos

pensar en un término más adaptado? ¿Menos connotado?

- **Instructor**, que parece designar a un monitor de autoescuela o de esquí. Detesto de veras esta denominación para evocar a quienes «instruyen» en la meditación. ¡Estoy obligada a utilizar comillas, hasta tal punto me incomoda este vocabulario, directamente importado de Estados Unidos! ¡Peor aún! Hemos aquí casi teletransportados al Club Med o a algún otro club de ocio para grandes y pequeños...

Cuando estoy con un grupo para transmitir y compartir la meditación, no logro decir que soy «instructora». ¡Me deprime! Claro que es mucho más fácil para mí porque soy psicoterapeuta. Sigo siendo terapeuta aunque en el mundo de la meditación se explique que, cuando estamos con un grupo, dejamos a un lado la función del terapeuta. No puedo decidirme a ello ni encontrarlo coherente. Pero ¡comprendo que quienes tienen otras trayectorias y vienen a «instruir» la meditación necesitan un nombre! ¿Alguna idea?

- **Benevolencia**, que da a entender la necesidad de ser bueno, pase lo que pase. Contiene —en sordina— las nociones de Bien y de Mal, caras a nuestra cultura judeocristiana, que predica «los buenos sentimientos» y la victoria del Bien sobre el Mal. Recordamos, o más exactamente recuerdo, aquel mandamiento del Evangelio: «Si alguien te golpea en la mejilla derecha, vuélvele también la otra». [15] De niña esas palabras me impresionaron. Creía que había que ser siempre amable, incluso con quienes me hacían sufrir, y que si no obedecía a ese «mandamiento» sería gravemente castigada por la ley divina. Con este tipo de mecanismos el miedo ocupa un lugar central en nuestra forma de ser, nuestra forma de vivir y de pensar. Muchos de nuestros comportamientos, nuestras acciones, nuestras decisiones, pero también de nuestros sufrimientos, son guiados por miedos ocultos vividos en la infancia o más tarde. Así pues, en lugar de actuar en función de nosotros mismos, en función de lo que consideramos necesario para nosotros, reaccionamos ante lo que presentimos como un riesgo, como un peligro. Asumimos el modo *supervivencia*, no el modo *vida*. Sin duda esta es la razón por la que esta noción de benevolencia, reiteradamente pronunciada en las sesiones de meditación, me sigue irritando. A veces. Pues he comprendido bien su sentido, su importancia y su increíble poder, su lugar central en todo este proceso, que nos permite llegar a ser más tolerantes, amables e indulgentes con nosotros mismos y con los demás. La benevolencia es una actitud esencial.
- **Sin juicio**, con el acento aún muy judeocristiano de la culpa. No tengo derecho a juzgar, solo Dios «podrá juzgar a los vivos y a los muertos». O la carta XX del tarot de Marsella, llamada «El Juicio», donde un personaje mofletudo sopla en su

trompeta para decidir tu suerte... Pero sí, no juzgarse cuando no logramos meditar, no juzgarse cuando nos asaltan los pensamientos, no juzgarse cuando nuestras emociones nos desbordan, sí... Absolutamente ineludible.

- **Creencia**, que resuena con creer (en Dios, en un poder divino, sea cual sea) cuando se trata de la idea de una representación interna, de lo que construye nuestras certezas, nuestras convicciones conscientes o frecuentemente inconscientes. El concepto de creencia no está reservado al universo de la meditación, sino a todo el campo de la terapia cognitiva. Las creencias son evocadas para designar todo lo que ha condicionado nuestros pensamientos, nuestros comportamientos y nuestras reacciones, y se nos ha hecho tan familiar que no discernimos su solapada presencia. ¿Te parece natural que te duelan los pies con tus zapatos nuevos? Es tu creencia al dicho «hay que sufrir para estar bella», que se activa inconscientemente. ¿Afirmas que jamás lograrás superar esta situación? Es tu creencia de que no eres capaz de vencer lo que te pone trabas. ¿No logras tomar la palabra en el transcurso de una cena? Es la creencia oculta de que no eres interesante lo que te impide hablar... Todas estas creencias, construidas desde hace tantos años, condicionan nuestras vidas de hoy. Y es urgente ser conscientes de ellas para discernir las que limitan nuestra plena libertad, las que nos resultan útiles o incluso necesarias y las que nos lastran a cada instante... Sin embargo, en consulta, cuando hablo a uno u otro de mis pacientes de la necesidad de modificar sus creencias, a menudo advierto que, en su mente, lo que se activa es la idea de creencia religiosa y que eso le impide comprender espontáneamente lo que quiero decir. ¡Me sorprendo con frecuencia! Pero el término de creencia es tan fuerte, tan connotado... Y, cuando hablamos de meditación, el desplazamiento aún es más rápido... ¿Tú crees en la meditación? ¿Es una creencia? Pero ¿en qué?
- **Clase** para evocar los grupos de práctica. ¡No, de veras que no puedo con ello! ¿Reducir la meditación a una enseñanza dispensada en una clase, como en la escuela? Esto supone que los participantes son alumnos y que hay un profesor... ¡Vaya! ¿No es un curioso giro o desvío del destino? ¿Un guiño impertinente? ¡Al pretender despojar a la meditación de toda connotación espiritual, al alejarla de la idea de un Maestro que nos guía, como en la tradición, hemos aquí en clase con un profesor que nos instruye! A menudo las cosas se desarrollan así: al insistir en distinguir, nos arriesgamos a vaciar las cosas de todo su sentido o a transformarlas. ¡Permanezcamos centrados!

He dudado en evocar mis «pequeñas irritaciones conmigo misma». No obstante, me ha parecido que podría ayudar a cada cual a afrontar sus propias reticencias. ¿Acaso

también necesitaba, egoístamente, sentirme libre de pensar en la meditación, liberándome de todo lo que aún pueda coartar mi impulso? ¿O tal vez, por el contrario, necesitaba interponer obstáculos para dominar mi incurable entusiasmo? Pues es el entusiasmo el que prevalece sobre todo.

Segundo intermedio

La imagen de apoyo

Es importante un lugar de apoyo. Un lugar que instantáneamente nos apacigüe, elimine el estrés. Que relance la energía vital. Tenemos una casa familiar en un valle olvidado de los Pirineos. Tengo una fotografía de esta casa en mi consultorio, en un marco de madera dorada. Ella es «mi» imagen de apoyo.

¿Cómo funciona la imagen de apoyo?

Cierra los ojos, imagínate en un lugar real o imaginario, un lugar tranquilo, cuya simple evocación te procure una sensación de calma, de serenidad, de bienestar. Céntrate realmente en las sensaciones. ¿Estás ahí? Ahora observa atentamente esta imagen. Percíbela en todos sus colores, cambia algunos si esto puede reforzar tus sensaciones. A continuación, escucha los sonidos, los murmullos, el ruido del viento, el soplar en los árboles, la música, el crujido de las hojas, el tintineo de las olas... Percibe todos estos sonidos, desde el más rotundo al más sutil, sonidos que apenas escuchamos si no prestamos una atención especial. Luego los olores, todos esos olores fugaces o más sostenidos que nuestro modo de vida aséptico nos hace olvidar. Un momento más. Percibe ahora la materia, acércate, toca, posa la mano, acaricia, siente con cada parte de tu cuerpo las sensaciones táctiles. Sentir, sentir una vez más.

Ya estás sumergido en tu imagen de apoyo. Ya puedes percibir todas las señales corporales que te indican el sosiego. El corazón se ralentiza, las tensiones se relajan, la calma penetra en cada parcela de tu cuerpo. En este estadio se trata de anclarte en las sensaciones, las emociones, las percepciones liberadas por esta imagen.

Para «fijarla» también puedes ponerle un marco, siempre mental: madera dorada, marco de metal o contemporáneo... Lo que te guste, lo que convenga. Así enmarcada, tu imagen de apoyo posee una forma definida que será idéntica a sí misma en cada evocación mental. A continuación, y con regularidad, convoca esta imagen y trabájala: repite el ejercicio de asociación con percepciones agradables, corporalmente agradables. Hay que sentirlas realmente en el cuerpo para que resulte eficaz. Entonces tu «imagen de apoyo» se convertirá en un poderoso aliado.

En los momentos de dificultad, de tensión, de ansiedad, bastará con activar la

imagen de apoyo para que el cuerpo se sincronice con las sensaciones asociadas. Sincronizarse en el sentido fisiológico del término: todos los marcadores biológicos presentes en el momento del arraigo de tu imagen de apoyo se reactivarán de forma automática. Y, sin darte cuenta, sin esfuerzo, instantáneamente, la agitación mental se calmará, el cuerpo recordará y se situará en el estado de bienestar «aprendido». Con este principio se conjugan los conocimientos actuales en neurociencias y los modelos contemporáneos de psicoterapia. El cerebro puede programarse, la plasticidad cerebral permite modificar las asociaciones de ideas, pero también los esquemas de activación fisiológicos. La evocación mental puede desencadenar los mismos fenómenos que la experiencia.

Desde que practico la meditación, también he instaurado el «guijarro de apoyo». Con la misma intención. Hacer arraigar, con un pequeño guijarro de playa en la mano, toda una serie de percepciones y sensaciones corporales de calma y de serenidad. ¿Necesitas sentir plenamente el instante presente, sintiéndote profundamente en sintonía con la experiencia del momento? ¡Toca tu guijarro y ya está! Lo formidable del «guijarro de apoyo» es que podemos tenerlo al alcance de la mano, en el bolsillo, en el bolso. Un simple contacto y todo el universo mental y fisiológico se recrea. ¡Casi mágico! Y tan sencillo...

Cuarta parte

Por qué podrías empezar a meditar

Los argumentos de las neurociencias

Ha sido necesaria la revolución de las neurociencias para describir los efectos beneficiosos de la meditación y esas imágenes del cerebro para comprender lo que realmente ocurría en nuestras cabezas. Hemos necesitado los espectaculares avances de las exploraciones electromagnéticas para discernir los circuitos en acción. Hemos necesitado pruebas para poder invitar a la meditación a nuestras vidas.

Sin dejar de ser prudentes, la investigación científica es indispensable, pero frágil. Los resultados de los estudios siempre pueden ser discutidos. Otros estudios arrojarán resultados inversos, y otros confirmarán los primeros... Bien. Así son la ciencia y la investigación, que proceden por ensayo y error. Víctor Hugo nos lo recordaba: «La ciencia va tachándose incesantemente a sí misma. Tachaduras fecundas».[16] Y Jon Kabat-Zinn, el precursor de la meditación moderna, también nos invita a la sabiduría: «Este tipo de investigación aún está en su período infantil. Pero estamos en el umbral de descubrimientos absolutamente fascinantes».[17]

Con las neurociencias, lo discutible ha dejado el lugar a lo demostrable

Hasta una época muy reciente, la meditación estaba reservada a un puñado de hombres y mujeres comprometidos en un camino espiritual. Y nadie se preocupó realmente por saber cómo vivían esos místicos a menudo apartados del mundo y cuáles eran los efectos beneficiosos de su práctica en su salud y su bienestar.

No obstante, cuando la meditación dejó de ser una práctica espiritual para convertirse en una práctica laica, cuando entró en los hospitales, cuando se transformó en una técnica formalizada, la ciencia se apoderó de ella.

Con el decimocuarto Dalai Lama, Tenzin Gyatso, se tejieron los primeros vínculos serios entre ciencia y meditación. Gracias, en particular, a Matthieu Ricard, portavoz del Dalai Lama, convertido en monje tibetano tras un doctorado en genética celular obtenido en el Instituto Pasteur bajo la dirección de François Jacob, premio Nobel de Medicina. Entonces la investigación empezó a desarrollar este nuevo y prometedor campo de investigación. En Estados Unidos, evidentemente, y con muchos medios.

Universidades prestigiosas, institutos de investigación de primera línea, investigadores de renombre mundial conectarán múltiples electrodos, escanearán innumerables cráneos,

multiplicarán las investigaciones neuroanatómicas y funcionales en muchos miles de cobayas. Los monjes tibetanos, con Matthieu Ricard a la cabeza, se prestarán a los experimentos para hacer avanzar los conocimientos y validar los inmensos efectos beneficiosos de su práctica. Los resultados obtenidos se compararán con poblaciones variadas: los «primo-meditantes» que acaban de empezar a meditar, otros con muchas horas de meditación a sus espaldas y los neófitos que no han practicado nunca...

Hoy hay cientos de estudios disponibles. En Estados Unidos, el número de estudios sobre los efectos beneficiosos de la meditación acreditados por los NIH (National Institutes of Health) se ha multiplicado por treinta en los últimos años. En Francia, el Instituto Pasteur, del que sin embargo surgió Matthieu Ricard, empieza tímidamente sus primeras investigaciones.

Y hay en marcha un proyecto colosal de dimensión internacional: el Shamata Project, una investigación interdisciplinar en colaboración con más de treinta científicos de varias especialidades para estudiar los efectos a largo plazo de la práctica intensiva de la meditación, pero también su impacto en los procesos mentales y físicos fundamentales ligados a la cognición, la motivación, las emociones, la fisiología y la salud. Habrá que estar atentos...

La imagen cerebral y las técnicas actuales de observación del cerebro

Esto es lo que probablemente más ha perturbado nuestros conocimientos. La imagen cerebral, la IRM (imagen por resonancia magnética) permite observar en directo las zonas del cerebro que se activan según la naturaleza de la tarea o de la experiencia. En realidad es algo más complicado, pero importa poco. Hoy en día somos capaces de saber lo que ocurre exactamente en nuestras cabezas o más bien podemos ver en imágenes en color cómo reacciona nuestro cerebro en situaciones increíblemente variadas.

Sin duda ya has visto estas imágenes al pasar la página de una revista o en un programa de televisión: una pequeña parte, roja, azul, violeta, se ilumina en función de las explicaciones sobre la experiencia estudiada. Y algunas, en 3D, permiten una espectacular inmersión en los arcanos de nuestro cerebro.

Gracias a las asombrosas posibilidades de la IRM, la meditación ha pasado por el escáner de las neurociencias abriéndonos, como presentía Jon Kabat-Zinn, perspectivas fascinantes que a menudo superan los descubrimientos esperados.

En este contexto podría citar la investigación de Sara Lazar, cuyos resultados desconcertaron a la comunidad científica: la meditación modifica la estructura anatómica del cerebro ¡aumentando el tamaño del córtex, algo que nadie creía posible! Visto y aprobado por la IRM y por el análisis de millones de datos informáticos.[18]

La gran revolución: la plasticidad cerebral

La arquitectura de nuestro cerebro se construye poco a poco, al hilo de nuestro desarrollo. Al nacer poseemos un impresionante número de neuronas, las células del cerebro. Algunas ya están conectadas a otras y prefiguran las primeras redes, otras están aisladas. En el transcurso de nuestros primeros años, nuestro entorno, nuestro aprendizaje y los estímulos que recibimos permitirán desarrollarse y organizarse a esa inmensa tela, a esa arquitectura neuronal de múltiples ramificaciones. Según nuestra experiencia, ciertas neuronas se conectan, sus sinapsis (sus puntos de unión) se consolidan a medida que renovamos la misma experiencia. De ahí la importancia del aprendizaje que, al repetirse, refuerza las conexiones neuronales. Las neuronas no utilizadas desaparecerán. Así pues, llegamos al mundo con un campo inmenso, casi infinito, de posibilidades arquitectónicas. Nuestra educación, nuestros genes, nuestro entorno cultural, nuestros encuentros, nuestra vida, serán los arquitectos que reforzarán y consolidarán ciertos sectores, descuidando otros, aderezando tal zona, decorando tal otra, ignorando otra parte... Nuestras redes están precableadas y son directamente dependientes del entorno para tejer sus innumerables circuitos.

Sin embargo, y esta es la gran revolución, durante mucho tiempo los científicos creyeron que esas conexiones se producían en ciertos períodos críticos de la primera infancia y que pronto nuestra estructura cerebral era definitiva, al menos en lo que respecta al neocórtex, la parte más desarrollada del cerebro humano. Probablemente recuerdas aquel *best seller* que marcó los espíritus y culpabilizó a generaciones de padres: ¡Todo se juega antes de los seis años!, afirmaba, perentorio, su provocador título. [19] ¡En absoluto! La buena noticia, la que modifica radicalmente la situación, es el descubrimiento de la maleabilidad del cerebro. En cualquier momento de nuestra vida podemos modificar nuestro cerebro mediante nuevos aprendizajes que, al crear nuevas conexiones, reorganizarán nuestro paisaje cerebral.

Imaginemos un denso bosque. Deseamos atravesarlo. Así que intentamos avanzar entre las zarzas y los arbustos. Arañándonos y forzando nuestro paso. Al primer intento avanzaremos poco. Al segundo intento se abre un claro y empieza a perfilarse un sendero. Luego, un camino más practicable se abre ante nosotros. Más tarde, si seguimos este camino, advertiremos que se convierte en una pequeña carretera, y luego en una carretera más ancha, ¿hasta llegar a ser una autovía? ¿Por qué no?

Esto es lo que ocurre en nuestros cerebros ante una nueva experiencia. Salimos de los automatismos de nuestras redes neuronales que, en una situación determinada, nos conducen a través de un circuito bien conocido y perfectamente cableado. Y tomamos un atajo. Creamos una nueva vía. Les damos la posibilidad de conectarse a otra red. Para reforzar este nuevo circuito, tendremos que reproducir la experiencia a fin de excavar definitivamente los surcos. El camino automático, que ya no tomaremos, se desactivará, como si fuera una autopista abandonada cuyo asfalto se agrieta. Las hierbas retomando posesión del terreno y haciendo toda circulación imposible. En nuestro cerebro ocurre el mismo mecanismo. Los atajos se convierten en nuestros circuitos predilectos, aquellos que seguiremos a partir de ahora.

Y esta revolución cerebral es posible a cualquier edad. Sin límites.

Henos aquí convertidos en los pilotos de nuestro cerebro, con posibilidades infinitas para transformar nuestros viejos esquemas dolorosos en caminos luminosos. La experiencia puede cambiar a la vez la estructura anatómica del cerebro, pero también su organización fisiológica. ¡Te lo he dicho, es una revolución! Sin contar con que esas posibilidades pueden multiplicarse. Einstein ya observaba que apenas utilizamos el 10 % de nuestro cerebro; las neurociencias actuales confirman que la capacidad del cerebro para crear nuevas conexiones es casi ilimitada. Muchos miles de millones de neuronas disponibles multiplicadas por otras tantas posibilidades de conexión. ¿Puedes imaginarlo?

El encuentro de la meditación con la plasticidad cerebral

Es un rico encuentro, al mismo tiempo sobre el fondo y sobre la forma.

Al modificar nuestra forma de pensar, de experimentar, de sentir, de comprender, la meditación va a crear nuevos circuitos y a modelar la organización de nuestro cerebro de forma diferente. En el fondo, pues, la modificación profunda producida por la meditación se explica por la realidad de la transformación de nuestros circuitos cerebrales. Es enorme y es mucho. Lo que no podíamos observar es hoy validado por la observación neuroanatómica de nuestro funcionamiento íntimo oculto en los pliegues de nuestra maquinaria cerebral.

En la forma, la meditación también ejerce una acción decisiva: ¡estimula esa plasticidad! En el transcurso de la meditación, las redes más arraigadas se tornarán flexibles, permitiendo la posibilidad de nuevas conexiones. Y lo que es más, la meditación permite captar las nuevas neuronas que produce regularmente nuestro cerebro, crea nuevas sinapsis y lo conecta todo para construir nuevas redes. Es como una empresa de recuperación que integra las neuronas aisladas y les impide ser naturalmente eliminadas por el organismo.

Un estudio reciente que reunía a un grupo de control (no meditadores) y a un grupo de meditadores MBSR (meditación de reducción del estrés) demostró que la práctica de la meditación de la conciencia plena durante dos meses a razón de cuarenta minutos al día fue suficiente para obtener efectos medibles de plasticidad cerebral.

¿Una experiencia mística o neuroquímica?

Las sofisticadas técnicas actuales de registro de la actividad eléctrica del cerebro (EEG) validan, por su parte, los efectos de la meditación en el apaciguamiento de la actividad cerebral. Y lo que es más, también muestran el impacto en la producción de ondas gamma. Estas ondas corresponden a las corrientes eléctricas, relativamente débiles, que permiten el intercambio entre las células de nuestro cerebro. Ahora bien, observar las ondas gamma no es tan usual. Con una oscilación más rápida que las ondas beta, las de la vigilia ordinaria, sus emisiones parecen estar en estrecha correlación con un estado particularmente intenso de la conciencia. Un estado de sincronización neuronal en que todo el cerebro funciona al unísono. Un estado en que se sincronizan los sentidos, el intelecto, la intuición y la memoria. ¿Este tipo de onda puede explicar ciertos estados alterados de conciencia? ¿O más bien un nivel más elevado de conciencia? ¿Un estado que a veces alcanzan los meditadores más aguerridos? En todo caso, la hipótesis puede ser formulada.^[20]

Las experiencias vividas durante la meditación a veces dan la impresión muy especial de que los límites del yo, el cuerpo, se confunden con el universo. Una experiencia mística, diría la mayoría de nosotros. Una experiencia en todo caso muy impresionante para quien la vive.

¿Qué nos enseña el cerebro? Al meditar, la actividad del hemisferio izquierdo se ralentiza. En los grandes meditadores permanece en una inactividad casi total. Una imagen muy visible en la IRM. El hemisferio izquierdo es nuestro cerebro racional, el que piensa y analiza, el que permite delimitar la sensación del yo. Sentirse existir como un ser único es competencia del hemisferio izquierdo. En el derecho tienen su sede la intuición, la sensibilidad, la percepción global del mundo. En nuestras vidas cotidianas, en nuestros oficios, en los aprendizajes, las competencias del hemisferio izquierdo son las más solicitadas. Cuando el hemisferio derecho toma el relevo, el mundo sensible, creativo e intuitivo se desliza en nuestro universo mental, las fronteras entre el yo y el no yo se desvanecen poco a poco. Y nos sentimos conectados a la percepción de lo universal. Es una suerte de experiencia mística por sobreactivación del hemisferio derecho. Esta

experiencia ha sido descrita con mucha precisión por la brillante neuroanatomista de Harvard, Jill Bolte Taylor,[\[21\]](#) víctima hace quince años de un accidente cerebrovascular que afectó repentinamente al hemisferio izquierdo de su cerebro. Ella relata su éxtasis, su sentimiento de amor cósmico, en el momento en que su cerebro izquierdo se le escapaba... Una experiencia que verifica «en vivo» las actuales conclusiones de los investigadores.

Para concluir, un pequeño guiño a una de mis amigas. Me telefona muy excitada después de un retiro de meditación: «¡Jeanne, es increíble! ¡He sentido el amor universal!». Cuando el hemisferio izquierdo prevalece, la compasión pasa a ser una percepción accesible... ¡Y reproducible!

¡Meditar es bueno para la salud!

Imagina que lees un artículo a propósito de una píldora que, al ser ingerida una vez al día, redujera tu ansiedad y aumentara tu bienestar. ¿La tomarías? Ahora imagina que esa píldora tiene muchos efectos secundarios, todos positivos: aumento de la autoestima, de la empatía y de la confianza; mejora incluso la memoria. Para acabar, imagina que esta píldora es completamente natural y no cuesta nada. ¿La tomarías ahora? Esa píldora existe. Se trata de la meditación.

JONATHAN HAIDT, *La hipótesis de la felicidad*[22]

El riesgo de este capítulo consiste en transformarse en un catálogo publicitario que alabe todos los beneficios de la meditación. Un tanto sospechoso, lógicamente... Y cada cual tiene derecho a preguntarse: ¿Cómo es esto posible? ¡Sin duda se trata de una exageración! Y si todo es cierto, ¿por qué no empieza a meditar todo el mundo?

¡Buena pregunta! ¡La meditación ha demostrado tales efectos en ámbitos tan diversos que debería ser (a menudo me divierte afirmararlo en mis grupos) tan obligatoria como comer o beber! ¿Una práctica vital, la meditación? Tal vez. El aporte decisivo de las neurociencias nos permite sostener esta idea un tanto atrevida...

El estrés: enemigo público número uno

El estrés ocupa el escalón más elevado del podio. Por desgracia. Nos corroe cotidianamente, destruyendo a la vez nuestra salud física y psíquica. En medicina general, está presente en el 75 % de los casos.

DEL ESTRÉS NORMAL AL ESTRÉS PATOLÓGICO

El estrés es una función normal del organismo que nos permite adaptarnos a todo nuevo acontecimiento. Es ante todo una reacción fisiológica que libera adrenalina y cortisol, hormonas indispensables para movilizar nuestros recursos intelectuales y fisiológicos, para actuar y decidir. Una vez realizada la acción, resuelto el problema, la producción de adrenalina y cortisol descienden a sus niveles básicos.

Sin embargo, todo se desregula cuando el estrés permanece con frecuencia o durante demasiado tiempo en un nivel elevado, un fenómeno muy común en nuestras vidas. Las expectativas cada vez más exigentes, la necesidad de rendimiento diariamente incrementado, la exigencia de los actuales medios de comunicación, que obligan a una

reactividad inmediata y todo lo hacen urgente, la necesidad de hacer ingresar en una jornada un número considerable de tareas «obligatorias»... ¿Es necesario seguir? Conoces esa presión, la has experimentado. Y con ella: el agotamiento, el miedo a no estar a la altura, la angustia de no realizarse, no solo en la vida sino en tu vida, la sensación de estar constantemente desbordado, sobrecargado, bajo el agua, la sensación de que no lo lograremos y que es mejor escapar, huir... Y dejarlo todo colgado. Entonces asoma la culpabilidad: «No, no puedo, debo, tengo que...», y todo vuelve a empezar... Sí, conoces todo eso.

LOS ESTRAGOS DEL ESTRÉS EN LA SALUD

Tal vez no conoces tan bien las consecuencias fisiológicas del estrés. Son muchas.

La presencia prolongada de cortisol en el cerebro ataca a las células. Es el estrés crónico que provoca depresión y agotamiento profesional, enfermedades con múltiples ramificaciones que pueden acarrear trastornos funcionales graves y discapacitadores. El estrés crónico también actúa sobre los cromosomas y acelera el envejecimiento en unos diez años, estiman los investigadores.

En un plano funcional, el hipocampo, esa pequeña zona en la que la densidad de neuronas es más importante, está directamente implicado en la percepción del estrés, así como la amígdala, la zona más arcaica en la decodificación de las emociones. Las situaciones de estrés saturan y dañan el funcionamiento de estas regiones cerebrales. Por último, al provocar una sobreactivación del córtex prefrontal derecho (bajo la frente a la derecha), sede de las emociones negativas como el miedo o la ansiedad, el estrés alimenta los pensamientos dolorosos y nuestro pesimismo, bloqueando el impulso vital.

La lista de estragos provocados por el estrés en la salud es larga. No te sorprenderá encontrar insomnio, fatiga, pérdida de apetito o bulimia, dolor de espalda, dolor de cabeza, úlceras gástricas, hipertensión arterial, enfermedades funcionales (como la colopatía), trastornos orgánicos (asma, palpitaciones cardíacas, arritmia, rectocolitis...), enfermedades de la piel, etcétera.

Y también para la inteligencia. En presencia del estrés, las competencias de la atención y la memoria se ven afectadas. Nuestro rendimiento intelectual se debilita. Algunos niños, por ejemplo, pierden completamente pie ante un examen, pues el estrés invade su memoria de trabajo, esa pequeña memoria a corto plazo que les permite elaborar sus conocimientos y organizar lo que han memorizado. El estrés produce una «interferencia» del cerebro, ninguna información puede entrar ni salir. El estrés es el veneno más presente en las dificultades escolares de nuestros niños.

CALMAR EL ESTRÉS: LA PUERTA DE ENTRADA PRINCIPAL DE LA MEDITACIÓN DE LA CONCIENCIA PLENA

La preocupación por el estrés reinante en los equipos hospitalarios llevó a Jon Kabat-Zinn a la idea genial de proponer una forma depurada de meditación al personal sanitario. Creó su programa formal de protocolo de *mindfulness* MBSR (meditación para la reducción del estrés), hoy en día el más extendido y estudiado, para luchar contra el estrés.

La reducción del estrés mediante la meditación ha sido definitivamente validada. En particular para el estrés «percibido» o autoevaluado. ¿Qué se ha comprobado? Con la meditación, el hipocampo se apacigua. También la amígdala ve reducido su nivel de actividad. El estrés retrocede inexorablemente, la serenidad se instala, ineludiblemente. Entregados a nosotros mismos, podemos contemplar nuestra vida de otro modo y salir de la espiral peligrosa a la que el estrés nos arrastraba cada día.

Liberados del carácter nocivo de las hormonas del estrés, numerosas funciones vitales retomarán el curso normal de sus funciones. Lo que se había desarreglado se armonizará, los síntomas íntimamente relacionados con el estrés encontrarán una salida. La ansiedad y todo su cortejo de trastornos se resolverán: de la ansiedad generalizada a la fobia, del trastorno de autoestima a la obsesión mental, de la fatiga crónica al *burn-out*, de los dolores crónicos a las enfermedades alérgicas, de los trastornos alimentarios a los trastornos de sueño... La lista no es exhaustiva. La meditación actúa de forma significativa sobre todos estos síntomas con un mantenimiento a largo plazo de los efectos observados. Si la práctica es regular y sostenida, claro.

Hacer retroceder la depresión: el segundo gran reto

La aportación de los trabajos de Zindel Segal es fundamental en este campo. Al adaptar el protocolo de meditación para la reducción del estrés de Kabat-Zinn, este psiquiatra canadiense ha completado la práctica con técnicas procedentes de las terapias cognitivo-conductuales (TCC). Su proyecto: estudiar los efectos de la meditación en la prevención de la recaída depresiva. Esta constituye un verdadero problema de salud pública. Las cifras son alarmantes: tras un primer episodio depresivo, la probabilidad de incurrir en otro episodio es del 50 %. Pasa al 60 % después de dos episodios, al 80 % después del tercero y al 90 % tras el cuarto.

Con su programa MBCT (meditación basada en la terapia cognitiva), Zindel Segal, muy seguido por el mundo de la investigación médica, ha podido demostrar el aporte

espectacular de la meditación de la conciencia plena en la prevención de la recaída depresiva. En Estados Unidos son muchos los médicos que prescriben la MBCT a sus pacientes depresivos después de episodios agudos. En Francia, los psiquiatras formados en TCC también empiezan a incorporarla en sus prescripciones: ¡Meditación por receta!

Para comprenderlo hay que volver al importante papel que desempeña la meditación en la regulación de nuestras emociones. Al reducir el estrés, disminuyendo la sobreactivación de las zonas cerebrales directamente implicadas en los mecanismos emocionales (amígdala, hipocampo, ínsula), la meditación abre la tan ansiada posibilidad de vivir las propias emociones serenamente, de forma tranquila. Estas ya no nos acosan, no nos tiranizan, están ahí y podemos integrarlas tranquilamente en nuestra vida.

También hay que subrayar una gran diferencia en la modificación de nuestra reactividad: concluye la impulsividad que, a menudo incontrolable, nos hace reaccionar sin que podamos ni sepamos dominar esa reacción. Esta reactividad emocional se encuentra en el origen de muchos sufrimientos. Con la meditación ya no se trata de no sentir, sino de no dejarse llevar.

Matthieu Ricard, nuestro monje budista científico, ha participado en una investigación en la que se medían las reacciones fisiológicas a la sorpresa. Se disparaban salvas de fusil de forma irregular. Y Matthieu Ricard, como curtido meditador, se limitaba a oír las descargas sin abandonar su calma y sin dejarse arrastrar por todo un circuito de pensamientos y comportamientos automáticamente programados... Sentir, de acuerdo, pero evitando reaccionar sin discernimiento e impulsivamente.

Esto no es todo. La meditación aumenta la frecuencia y la importancia de las emociones positivas. ¿Cómo? Aumentando la actividad del córtex prefrontal izquierdo, poseedor de nuestra sensación de bienestar emocional. La meditación nos hace ver la vida de color de rosa...

Meditar protege el sistema cardiovascular

Todo nuestro sistema cardiovascular es sensible al estrés. Esto es especialmente cierto en aquellos que se dejan arrastrar sin hallar suficientes recursos adaptativos. Precisemos que se trata del estrés efectivo tanto como del estrés percibido. Esta experiencia del estrés (la convicción de que jamás lograremos controlarlo todo) a veces resulta más tóxica que la realidad del estrés existente. Así pues, para esas personas el riesgo de enfermedades cardiovasculares es significativamente más elevado.

En el último congreso de cardiología de Orlando, en Estados Unidos, se presentó un estudio que mostraba un descenso del 50 % del riesgo de defunción por infarto o ACV (accidente cerebrovascular) en quienes practican regularmente la meditación. ¡Es muy alentador!

Meditar refuerza el sistema inmunitario

Nuestro sistema inmunitario es el guardián de nuestra supervivencia. Produce anticuerpos ante las diferentes agresiones (virus, bacterias, etcétera) y permite descubrir la presencia de cuerpos extraños y peligrosos en nuestro organismo. Un sistema inmunitario que funciona bien nos protege día tras día. Sabe lo que nuestro cuerpo necesita y aquello que lo pone en peligro.

Pero el estrés ataca y fragiliza nuestro sistema inmunitario. Evidentemente, otros factores pueden debilitarlo. Pero ha quedado demostrado que el estrés inhibe la producción de anticuerpos. Por lo tanto, somos más sensibles y receptivos a la menor infección. Nuestro cuerpo no se defiende tan bien.

Entre nuestro sistema inmunitario, las células NK (*natural killers*) persiguen y destruyen todo lo que pudiera afectar a nuestro equilibrio orgánico. De naturaleza muy poderosa, el estrés supera a las células «asesinas naturales». Esto sin contar con la meditación, que devolverá la vida a estas células, cuyo papel es crucial en la inmunidad antiinfecciosa y especialmente en la antiviral y la antitumoral. La meditación refuerza el sistema inmunitario de forma muy significativa.

¡Incluso en el caso de una banal gripe, medita! ¡Sí, también en este caso disponemos de estudios! La meditación permite una subida del 20 al 30 % de los anticuerpos. ¡Más que suficiente para alejar a un banal virus!

Meditar retrasa el envejecimiento del cerebro

Lo sabemos, a partir de los veinte años perdemos neuronas: entre 20.000 y 30.000 al día en la edad adulta. Con la edad, el córtex cerebral se adelgaza. Hasta hace muy poco este proceso parecía ineludible, pero la investigación avanza y hoy sabemos que pueden crearse nuevas células y sobre todo que sus conexiones pueden reforzarse, lo que consolida el poder de nuestras funciones cerebrales.

¿Qué relación guarda esto con la meditación? Una relación esencial: se ha observado el mantenimiento del espesor cerebral en los meditadores de larga trayectoria. La meditación desempeñaría así un importante papel para retrasar el envejecimiento cerebral

y protegerlo de la degeneración. Con el apoyo, el estímulo, siempre gracias a la meditación, de la producción de telomerasa, una enzima que combate el envejecimiento celular.

Sentirse más fuerte, más confiado: ¡la más hermosa de las victorias!

Al final de este capítulo, dominado por los estudios científicos, un pequeño regreso al corazón de los efectos beneficiosos de la meditación...

La meditación nos permite vivir esta increíble experiencia de estabilidad. La situación desencadena una emoción, que se manifiesta en nosotros como una ola. Y, en lugar de erigirse en rompiente que arrastrará todo a su paso y podrá sumergirnos, la ola disminuye, se suaviza. Serenamente, sin esfuerzo. La meditación nos enseña a volver a nuestro punto de partida, a nuestra base. Y esta base es más confiada porque sabemos que en nuestro interior existen fuerzas en las que podemos apoyarnos. La confianza, «la fe en sí», según la etimología de la palabra, cambia nuestra vida ofreciéndonos un espacio interior de seguridad.

Nos arriesgamos menos a ir a la deriva a merced de nuestra vida, pues ya no tenemos el temor constante de no saber cómo podremos reaccionar ante lo que tenemos que vivir. A partir de ese momento avanzaremos con la convicción de que nuestras emociones no son peligrosas, que son acontecimientos temporales que enriquecen nuestras vidas.

Meditar: un cambio inesperado para el cerebro

El cuerpo y el cerebro están continuamente comprometidos en una danza interactiva. Los pensamientos activos en el cerebro pueden inducir estados emocionales en el cuerpo, mientras que este último puede cambiar el paisaje cerebral y por lo tanto el sustrato de los pensamientos.

ANTONIO DAMASIO, *Y el cerebro creó al hombre* [23]

Con las neurociencias hemos comprendido que la meditación marca con su huella nuestra arquitectura cerebral y su funcionamiento. Pero ¿qué ocurre funcionalmente cuando meditamos? ¿Cómo explicar lo que se opera y conduce a cambios efectivos de un alcance terapéutico tan poderoso?

Este nuevo pequeño desvío del lado del cerebro persigue un objetivo complementario a la neuropsicología funcional aportando un enfoque esencial para comprender la «fórmula operativa» de las técnicas de meditación de la conciencia plena.

Cuando el cerebro pierde la cabeza: la inhibición de las funciones ejecutivas

Cuando meditamos, nuestra atención se centra en nuestras percepciones corporales. Este ejercicio de atención consciente en las experiencias fisiológicas es completamente inhabitual para el cerebro y modificará radicalmente todo el sistema funcional.

Técnicamente podría decirse que la meditación implica un proceso de *bottom-up*: las informaciones captadas por los sentidos llegan al cerebro e interferirán en el mapa cerebral. Este circuito impreso, fruto de nuestros aprendizajes, dicta nuestra forma de ver el mundo, de comprenderlo y reaccionar. A menudo, muy a menudo, en un modo completamente automático. De pronto el aflujo de sensaciones crea como una borrasca que provoca un desorden cerebral. Los circuitos quedan momentáneamente desactivados, las emociones ya no saben a qué atenerse, los pensamientos habituales se desarticulan, nuestra lógica consciente se extravía, nuestro ensueño cotidiano no logra desplegarse...

¿En qué es diferente este proceso? El córtex prefrontal (esa zona bajo la frente) es la sede de lo que se denominan las funciones ejecutivas. Estas funciones son las encargadas de organizar nuestro pensamiento, estructurarlo, clasificar, seleccionar, memorizar, decidir. Todas las informaciones que llegan, tanto si proceden del exterior como del interior, están bajo el yugo de las funciones ejecutivas, verdadera torre de control de nuestro cerebro y por tanto de nuestra vida. Es el proceso *top-down*, el más corriente en

nuestro cerebro: el córtex prefrontal envía sus órdenes al conjunto del cuerpo. Se trata de «encarrilar» las neuronas, desencadenando secreciones hormonales, ofreciendo instrucciones a las zonas emocionales más arcaicas, poniendo orden en nuestro sistema muscular: nada puede ser verdaderamente gestionado en nuestras vidas humanas sin la participación activa de este sistema sofisticado, complejo, indudablemente la parte más desarrollada del cerebro humano, la que se constituyó en último lugar en la filogénesis.

Es sin duda una caricatura. Nuestras actividades reflejas, nuestros circuitos emocionales amigdalianos, que nos hacen reaccionar instintiva y fisiológicamente a las emociones primarias,[24] nuestro equipo gestual innato (respirar, tragar, cerrar los párpados...), nuestro sistema neurovegetativo, autónomo debido a su independencia del sistema nervioso central y que se ocupa de dirigir algunas de nuestras secreciones hormonales, no están sometidos al poder y a veces a la tiranía de las funciones ejecutivas.

Tempestad bajo un cráneo

Regresemos a esa repentina perturbación en los circuitos cerebrales, provocada por la conciencia plena, ese movimiento de *bottom-up* (de abajo arriba) que parte de la periferia, los sentidos, para subir hasta el cerebro: una tempestad bajo un cráneo.

Imagina un desierto de arena donde las pistas están bien trazadas. De pronto, se levanta una tempestad y lo borra todo. Cuando se calma, ya no encontrarás los caminos previamente señalizados y estarás obligado a dirigirte en una dirección que serás el primero en decidir.

En ese momento, reúnes todo lo que sabes, todo lo que has comprendido, todo lo que deseas (en este caso, salir vivo del desierto) para tomar la dirección que te parezca más justa y adecuada. La buena dirección *para ti y solo para ti*. Tu iniciativa estará en el origen del nuevo camino que tus pasos formarán y que, probablemente, otros seguirán después de ti.

Por analogía, en el cerebro, al final de ese momento excepcional en el que todos los sistemas están en suspenso, cuando los circuitos están provisionalmente desactivados, todos los campos de lo posible se abren. Te toca a ti decidir abrir nuevas vías, crear nuevas conexiones, hacer asociaciones innovadoras para trazar un camino que te convenga realmente, que sea el *tuyo*, hoy. Un camino que se parezca a ti.

Mediante el aflujo sensorial que de pronto llega al cerebro, el proceso de meditación inhibe las funciones ejecutivas. Al bloquear su funcionamiento, todas las operaciones habituales del cerebro quedan radicalmente trastocadas. Todo puede ser recreado. Reorganizado. Reacondicionado.

Es el aspecto más dinámico de la meditación. También el más creativo. ¡Todo es posible! Algo raro en la vida. En nuestras verdaderas vidas. ¿Embriagador, no? También un poco aterrador, ciertamente. Pero como toda libertad que, cuando está ahí, al alcance de la mano, nos desconcierta: no sabemos qué hacer ni cómo hacerlo. También tenemos un poco de miedo. Es mucho más cómodo permanecer en terreno conocido. Incluso nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros comportamientos más tóxicos, los más dolorosos, incluso los más patológicos, poseen el aspecto tranquilizador de las cosas a las que estamos acostumbrados. Es lo que explica la resistencia al cambio. Ir hacia lo desconocido es valiente y supone una verdadera capacidad de autonomía psíquica. Sin duda todos somos capaces de hacerlo, pero muchos de nosotros, asustados por la perspectiva de lo que aún no conocemos, elegimos desconfiar mientras soñamos con ese cambio que, en nuestras proyecciones, nos haría mucho más felices. Paradoja humana, paradoja del cerebro, paradoja del lenguaje, paradoja de la conciencia.

¿El gran poder de la meditación? Concedernos la ocasión única de cambiar nuestra forma de pensar, de sentir, de comunicar... De cambiar realmente.

¡También los principiantes!

Este huracán que padece el cerebro desestabilizado por el aflujo sensorial se desencadena en los primeros pasos de la meditación. Unos milisegundos bastan para borrar las pistas. He aquí una de las grandes bazas de esta práctica: se puede ser principiante y estar sometido a los mismos fenómenos neuropsicológicos que los meditadores más curtidos. ¡El dicho popular «todos los grandes caminos empiezan por pequeños pasos» cobra todo su sentido!

No juzgar la propia experiencia amplifica la desorganización cerebral

La meditación nos invita a no activar esa «radio crítica» a la que nos conectamos espontáneamente. Este juicio, a menudo negativo, que tenemos de nosotros mismos, surge frecuentemente en nuestra vida cotidiana. En meditación, a veces llega con violencia: nos sentimos ridículos, nos creemos incapaces de proseguir, estamos convencidos de que los otros saben hacerlo mejor, nos enfurecemos al percibir que no logramos permanecer centrados en las sensaciones y nos culpabilizamos. ¡Somos nuestros peores enemigos!

Cuando empezamos a formular un juicio sobre nosotros mismos, ¿qué ocurre en el cerebro? Se activa un proceso reflexivo y el córtex prefrontal se activa, toma las riendas

y decidirá a continuación. Las opciones son múltiples: emociones negativas en cascada y listas para asociarse, comportamiento de huida, reacción impulsiva que no podrá evitarse... Es la razón de ser de las funciones ejecutivas: decidir y controlar.

En meditación se concede un lugar central al «no juicio», a la benevolencia: ser amable con uno mismo, no agobiarse. Sean cuales sean nuestros pensamientos respecto a nosotros mismos, les permitimos estar ahí, pero no les concedemos importancia alguna. Desdeñamos su alcance. Los dejamos pasar. Proponer, en las sesiones de meditación, regresar incansablemente a la importancia del «no juicio» no es una palabra decorosa o un credo estéril: corresponde a la necesidad de inhibir toda agitación de las funciones ejecutivas. El lugar está entonces libre para «volver a jugar la partida». La limpieza ha podido llevarse a cabo, el camino está libre, todas las nuevas conexiones pueden volverse a tejer. El mapa del territorio interior puede ser modificado.

Es fundamental asumir este aspecto de la meditación, que actúa como inhibidor de las funciones ejecutivas: la concentración de la atención, junto a la intensidad sensorial de todos los sentidos despiertos, envían al cerebro nuevas informaciones que obligan a una remodelación de la arquitectura cerebral. Así se comprende «la fórmula operativa» de la hiperconciencia.

Pequeños males y grandes dolores

El sufrimiento es, a menudo, abrumador. Cuando sufrimos, nuestros sentidos, nuestros pensamientos y nuestras emociones se centran en ese sufrimiento. A veces toda nuestra vida se organiza a su alrededor. Es respetable y legítimo.

Sin embargo, el sufrimiento no es el dolor. El sufrimiento proviene de todas las señales que nuestro cuerpo nos transmite, entre ellas la sensación de dolor, pero también las representaciones que se le asocian: la comprensión de que lo padecemos, los miedos relacionados con él, etcétera. Para decirlo con otras palabras, el sufrimiento es un mecanismo psíquico complejo que se apoya en el dolor y prosigue en nuestra cabeza.

Todos hemos experimentado la anticipación del dolor cuando sabemos que debemos someternos a un examen médico doloroso. Una simple visita al dentista puede desencadenar, en algunos, toda una cascada de anticipaciones dolorosas. Pero es la mente la que opera aquí. Una actitud de presencia en el instante eliminará una parte de ese sufrimiento percibido. En cierto modo como ocurre con el miedo al miedo. ¿Acaso no nos sentimos más ansiosos ante la perspectiva de un peligro que cuando nos enfrentamos a él? En el dolor el proceso es idéntico. Vivir el dolor en este instante reducirá su intensidad. Solo el dolor existirá, aunque sea fuerte. El sufrimiento no estará porque la mente estará centrada en el momento presente. Ni en el pasado ni en la perspectiva de un futuro difícil. Solo aquí.

La meditación modifica nuestra relación con el dolor

Todos los dolores: pequeños dolores de nuestra vida cotidiana, grandes dolores de enfermedades agudas o crónicas. Seamos claros, no estoy diciendo (¿cómo podría?) que la meditación atenúe el dolor, sino que puede transformarlo. Modificando nuestra relación con él, el dolor evoluciona y a veces disminuye. Momentáneamente o con una mayor duración en el tiempo.

¿Sientes algún dolor? Primero, obsérvalo: ¿Dónde está exactamente? ¿Qué produce? ¿Cuáles son las sensaciones presentes?

Y al observarlo, preguntémonos: ¿Va a pasar? Observándolo, cuando colocamos el dolor en el primer plano de la conciencia, a veces pierde su fuerza. O, si se

mantiene, podemos respirar en el dolor. Respirar con conciencia plena en el dolor. Seguir observando. Establecer un vínculo con el dolor y dejarlo estar para construir, alrededor, un espacio de calma. Ampliar el campo de la conciencia para ubicar ahí nuestro dolor. Nuestra mente, nuestro cuerpo, ya no está crispado, retorcido sobre el dolor que lo habita, el dolor existe en una expansión de la conciencia que lo engloba.

Con un dolor psíquico (angustia, inquietud, sensación melancólica, percepción ansiosa...), el proceso es el mismo: primero observar y aceptar que el dolor esté ahí, sin abandonarse a las asociaciones de ideas que arrastra, sin luchar diciéndose que hay que estar sereno para meditar y que el malestar debe atenuarse. El malestar está ahí como un objeto posado en una estantería de nuestro espíritu; podemos circunscribir el malestar, otorgarle una forma y observarlo. Está justo ahí, eso es todo.

«Respirar en el dolor»

Es una invitación frecuente en meditación y que, para mi gran sorpresa, es propia de todas las corrientes. Creía que se trataba de una práctica reservada a las meditaciones más inspiradas. ¡En sentido literal! Pero he descubierto que también existe en los protocolos más formales de *mindfulness*, bajo la forma de MBSR o MBCT.

Confieso no comprender bien por qué funciona, y cuando me he abierto a instructores iluminados, nunca he obtenido una verdadera respuesta. ¡Es uno de los misterios de esta práctica! La fuerza de lo empírico, un desafío de la ciencia: «Funciona porque hemos observado que funciona». Eso es todo. Tanto peor para nuestros espíritus racionales... Y tanto mejor para nosotros: inténtalo, solo podrás constatar... Respirar en el dolor es trasladar el aliento a la parte del cuerpo aquejada por el sufrimiento, como si de ahí proviniera y se expulsara la respiración. ¡Te aseguro que respirar por el dedo gordo del pie es una experiencia grandiosa!

Acción directa: cuando la meditación alivia realmente

Se han llevado a cabo estudios y hay resultados disponibles. Sí, la meditación puede reducir eficazmente ciertos dolores.

Jon Kabat-Zinn lo ha demostrado magistralmente con pacientes que padecían dolores crónicos que la medicina tradicional no lograba aliviar: dolor de espalda, dolor de cabeza, tensiones musculares dolorosas e incapacitadoras... Con un protocolo «reglamentario» de

ocho semanas, la intensidad del dolor disminuyó en un 50 %. ¿Semifracaso? ¡O gran éxito para esos enfermos agotados por su sufrimiento! Y Kabat-Zinn ha podido demostrar que este alivio se mantenía a largo plazo. Tras sus experiencias pioneras, las enfermedades reumáticas crónicas, el lumbago crónico, las cefaleas tensionales (debidas al estrés) y la fibromialgia, enfermedad de origen desconocido, pero que ocasiona múltiples e insoportables dolores, pasaron la criba de la meditación con beneficios contrastados en la disminución del dolor experimentado. Estos efectos de la meditación también se han comprobado en las quemaduras: mientras un individuo normal empieza a sentir dolor a partir de 48 °C, quienes meditan sienten los primeros signos a partir de los 50 °C.

Se han llevado a cabo experiencias para constatar la diferencia de percepción dolorosa en diferentes grupos: en el primero, se da a los participantes la consigna de luchar contra el dolor (pensando en otra cosa, por ejemplo); en el segundo, se les propone permanecer en contacto con las sensaciones desagradables. La capacidad para tomar en cuenta el propio dolor tal como es *versus* la tentación de evitarlo a cualquier precio. El grupo que aceptó el dolor fue el que lo sintió menos intensamente.

Las neurociencias nos explican los fundamentos neurofisiológicos de esta gran paradoja de la actitud a la que nos invita la meditación: los meditadores poseen un córtex cingular anterior más grueso que la media de la población; esta parte del cerebro es conocida por su papel en el tratamiento de las emociones (los meditadores modifican su relación con el dolor), pero también sabemos que un córtex cingular más desarrollado se asocia a una menor sensibilidad al dolor. Al transformar nuestro cerebro, la meditación nos hace más resistentes al dolor, en particular al dolor crónico.

Y ¿para los grandes dolores?

Una forma de alivio puede hallarse aun cuando el dolor es tan grande que parece engullirnos. Encontrar un pequeño lugar del cuerpo o el espíritu donde la calma puede producirse introduce una ínfima distancia con el dolor que nos corroe y crea un oasis de paz en nuestros cuerpos asolados. Aun por un solo instante, es como el agua que descubrimos, al fin, en pleno desierto. Una esperanza de supervivencia. De supervivencia a este dolor inmenso.

¿No es acaso lo que Baudelaire nos sugería ya en estos versos desgarradores: «Sé sabio, oh mi dolor, y serénate»?[25] Un poema donde propone a su dolor ser su compañero y le invita a darle la mano... A menudo los poetas se acercan mucho a la unión del cuerpo y el espíritu.

Pero la meditación nos ofrece otras armas. Hemos visto cuáles podían ser sus efectos

químicos, anatómicos y fisiológicos en numerosas afecciones físicas. En esta fase de las investigaciones, diversos argumentos muestran que el hecho de asociar la meditación a protocolos de cuidados médicos clásicos acelera el proceso de curación. Y ello independientemente de la patología, de la más benigna a la más severa, aunque en la actualidad no podamos confirmar los mecanismos precisos que lo explican.

La meditación acelera el proceso de curación

Un estudio pionero muestra, por ejemplo, que pacientes que padecen psoriasis y han sido tratados con rayos UVA se curan cuatro veces más rápido si practican la meditación. Y, especialmente en Estados Unidos, cada vez es más frecuente que los servicios hospitalarios propongan sesiones de meditación a sus pacientes. En Francia, aún son muy raras, pero la idea no se rechaza completamente, y esto constituye una verdadera esperanza.

En nefrología, en la Salpêtrière, en París, Corinne Isnard-Bagnis ofrece sesiones de meditación a sus pacientes. En oncología, en el hospital Georges-Pompidou, se ha observado que los pacientes que meditan son más receptivos a la quimioterapia y más resistentes a sus efectos secundarios. En neurología, la meditación acompaña a los pacientes para reforzar su «parte sana», las partes del cerebro que pueden tomar el relevo de las zonas dañadas, y las lesiones retroceden. En cardiología, la participación en sesiones de meditación regula el sistema cardíaco. En Lyon, Viviane Belleoud, médica algóloga (especialista del dolor) desea demostrar que los pacientes con fibromialgia y dolores neurológicos pueden ser aliviados por la conciencia plena...

Aunque no se trate de curar directamente la patología, la meditación participa activa y eficazmente en los cuidados y el proceso de curación.

Y la meditación en los hospitales está en sus albores, ¿qué nos reservará la investigación de los próximos años?

Vivir mejor la enfermedad

La meditación aporta una mejora considerable en el bienestar y la comodidad de la vida de los enfermos. Es sin duda el ámbito en que su aportación se admite de forma indiscutible y adquiere toda su amplitud y su razón de ser. Vivir de otra forma la enfermedad es ya una victoria y físicamente procura un verdadero alivio.

Pero esto no es todo. La meditación muestra efectos significativos en numerosos efectos secundarios, consecuencia de los tratamientos, a veces difíciles de soportar tanto

física como moralmente.

En mi viaje de meditación a Filipinas, Hélène está con nosotros. Recientemente le han diagnosticado un tumor cerebral. El pronóstico vital es delicado. Hélène padece terriblemente todas las consecuencias de la quimioterapia: acúfenos, náuseas, pero también pérdida del equilibrio y violentos dolores de cabeza. Está pálida, poco convencida del interés de su presencia entre nosotros. Es su prima quien la ha «enviado», casi sin pedirle su opinión, y su marido, desesperado al verla tan debilitada, la ha convencido de que «eso no podía hacerle daño». Muy reticente en nuestras primeras sesiones, Hélène (rostro sombrío, rasgos tensos) no quiere dejarse ir. Prefiere conservar el control y demostrar que todo esto no son más que tonterías. Pero la alquimia sutil de la meditación la va ganando a su pesar... Sus mejillas cobran color, su respiración se hace más reposada, su sonrisa aflora a su rostro; participa y es casi feliz. Será nuestra mascota en esa sesión. Sus progresos serán los nuestros. Sus dolores apaciguados; su ansiedad, que remite; sus tensiones, que desaparecen... Lo vivimos como una victoria compartida. Hélène se marcha transformada por esta estancia. No está curada, es cierto. Pero, aunque los médicos le pronosticaban pocos meses de vida, durante muchos años hemos vuelto de Filipinas y ella sigue viva... ¡Ver para creer!

Otro ejemplo en el que la meditación parece especialmente eficaz: el de las intervenciones quirúrgicas, a menudo anticipadas por una gran ansiedad, un estrés a veces extremo que podría originar complicaciones. ¿Acaso la meditación no constituye una evidencia en este tipo de situaciones?

Un cirujano «meditador» me contaba recientemente que en pocos minutos convenció a una paciente que se negaba obstinadamente a ser operada. ¿Cómo lo hizo? La inició en una pausa meditativa. Al practicar con ella, al compartir un instante de calma en una mente agitada, permitió que su paciente afrontara directamente su miedo... El hecho de tener menos miedo, de conocer sus recursos interiores, le permitió comprender que podía contar consigo misma.

Cuando el dolor llega en el transcurso de la práctica meditativa

Estamos en meditación. Centrados. Todo va bien. Y he aquí que de pronto se manifiesta un dolor agudo, una tensión dolorosa, una angustia profunda... Cuando el cuerpo y la mente pierden el control, los dolores afloran. Como si se ocultaran y, una vez

libre el lugar, se precipitaran.

Estos dolores estaban ahí antes. Pero nuestra mente todopoderosa acabó por disimularlos. Recuperarlos es encontrarse en presencia de lo que nos habita.

Entonces, tranquilamente, como si se tratara de un invitado «sorpresa», acogemos a este huésped. Le dejamos expresarse. Sentir el dolor y dejarle espacio no lo hará más violento; al contrario. Dejarlo estar, observarlo, respirar, someterlo al haz de luz de la conciencia, nos muestra el camino hacia nosotros mismos. El dolor, atrapado en los rayos de la conciencia, del aliento, se desvanecerá. Probablemente. Su presencia solo tenía sentido para darse a conocer mejor. Respirar en este dolor. Dejarlo estar. Aceptar y no juzgar, no decirse que es idiota meditar si es para sufrir, no levantarse para liberar la tensión muscular, no precipitarse sobre una aspirina para alejar el dolor de cabeza, no llenar la mente de pensamientos o activarse para mantener a distancia la angustia que teje en la sombra... No: dejarlo estar. Solo nos arriesgamos a encontrar lo que somos. Asumimos tan solo el riesgo de convertirnos en lo que somos.

La meditación como antídoto del dolor

La meditación altera nuestros estados de ánimo y nos abre a la ecuanimidad, esa capacidad de vivir lo que hay que vivir sin conceder más importancia a una u otra cosa. El dolor se convierte en parte de todo. No es el Todo.

La meditación crea el entusiasmo de estar vivos. Conceder a esta percepción un lugar preponderante cambia la relación con el dolor: estoy vivo y lo experimento tan plenamente que la alegría procurada por esta sensación dilata todo mi cuerpo y se introduce en lo más profundo de mi dolor.

¿Poca cosa, piensas? Sí, si las aislamos y las miramos con suspicacia. Increíbles tesoros de los que cada cual dispone cuando nos abrimos a la idea de que todos tenemos un poder de curación, presente en cada uno de nosotros.

Una última palabra para concluir este capítulo. Una palabra esencial: sé hasta qué punto el sufrimiento puede ser terrible, lo respeto profundamente. No quiero hacer creer que la meditación opera milagros, que es un remedio mágico que lo puede todo, que lo cura todo. La meditación tiene su lugar en la cura, un lugar que puede ser muy importante. Pero es una aportación y no debe, no puede sustituir al protocolo de tratamiento médico. No lo confundamos todo, no es esa mi intención. Trato, sencilla y modestamente, de introducir la idea de que la meditación, al cambiar nuestra relación con el mundo, influye en el conjunto de nuestras percepciones, por dolorosas que sean.

El torbellino de la vida

Hoy en día, todo es urgente. Todo, realmente todo. Así es como lo vivimos, es lo que la sociedad nos ha impuesto, es así como nuestro mundo ha sido construido. Y el conjunto de la tecnología moderna nos permite responder al imperioso mandamiento de «ahora, ahora mismo». *Mails*, SMS, telefonía móvil y paquetes exprés crean la gran ilusión de que ya no existen demoras. Que todo se sitúa en el mismo orden de prioridades. Que ya no hay razón para aguardar. ¡Y menos aún para esperar!

La intolerancia a la frustración, especialmente en nuestros niños, tiene consecuencias desastrosas. ¿Dónde han ido a parar los valores que nos constituyen? ¿Aquellos en que se apoyan los pilares de nuestras vidas? Han sido recubiertos por tantas capas de «deberes» y de exigencias «de hacerlo bien», por respuestas a las expectativas de los demás, que ya no tenemos conciencia de su presencia.

Sin embargo, nuestros valores están siempre ahí. Ocultos en el fondo de nosotros mismos. Son ellos los que se manifiestan cuando nos hieren las palabras o comportamientos de los demás, cuando tememos no estar en nuestro lugar o no llegar, cuando nos culpabilizamos por ser infelices cuando «lo tenemos todo para ser felices». ¿Has percibido ya ese murmullo en el fondo de ti mismo? Son tus valores, que intentan enviarte un mensaje y señalarte que los estás doblegando para que correspondan a la imagen que te has forjado porque crees que es la única forma de existir. Y a veces estos pilares se desmoronan porque los forzamos mucho para hacer «como si», como si todo ello nos conviniera, para hacer creer y creer nosotros mismos que esa vida nos conviene. ¡Qué inmenso engaño!

Esta sensación de incompletud, de malestar, que a menudo experimentamos aun cuando todo parece ir bien, esta soledad existencial, que a veces nos mortifica, es la consecuencia del torbellino de nuestras vidas, que no sabemos detener.

Corre, corre, el hombre del siglo XXI...

¿Has mirado muchas veces tu reloj sin saber qué hora es? ¡Mirar sin ver, hasta tomar conciencia de que no hemos visto!

¿Has llegado a encontrarte en una habitación y preguntarte qué has ido a buscar allí?

¿Has abierto la puerta de tu casa sin los medicamentos que debías comprar en la

farmacia?

¿Has llegado a no saber qué responder porque has perdido el hilo de la conversación?

¿Has llegado a...?

Claro que te ha ocurrido. Como nos ocurre a todos, todo el tiempo. Es normal, humano. Nada inquietante. A priori. Porque, al examinarlos más de cerca, estos momentos de «ausencia» se multiplican. ¿Por qué? Porque nuestros cerebros están continuamente sobreestimulados. Nuestras vidas están saturadas. Estamos, literalmente en cuerpo y alma, ahogados en la sobreabundancia de cosas que hacer y pensar, que realizar y decidir. ¿Sabes que nuestro cerebro toma una media de seis mil decisiones al día? ¿No es asombroso? A mí, el mero hecho de imaginar toda esta actividad química y eléctrica en mi cerebro me estremece...

Esta mera evocación, ¿no debería hacernos tomar conciencia de que no podemos dejar para mañana lo que podemos hacer enseguida? Detenernos. Meditar. Estar aquí. Esto es todo.

Stop, observa, siente...

No temas, detente por un instante. Párate: ahí. No busques un lugar preciso. El lugar donde estás es el lugar conveniente. Abre los ojos, las orejas. Respira. Siente. Toca. Percibe todos los temblores de tu cuerpo, las tensiones, fuertes o tenues. El corazón que late en tu pecho, ¿lo percibes? ¿Recuerdas que tus latidos te hacen vivir? Y el aire que entra y sale, tu respiración, es la vida que entra en ti. ¿Recordabas eso? No arriesgas nada. Estás contigo. Confía en ti. La vida, la vida está aquí. La recuperarás, volverás a conectarte a ella. Podrás retomar tu carrera, pero sin olvidar que existes. Reconociendo tus valores, respetándolos. Entonces verás (no, más bien descubrirás) que esta vida que ha transcurrido sin pensar en ella, puede ser vivida plenamente. Realmente. La vida en blanco y negro que te oprimía recuperará sus colores. Inténtalo, ahora. Justo aquí. *Stop, observa, siente...* Y sigue tu camino.

«Aunque nuestra verdadera naturaleza pueda quedar momentáneamente disimulada por el estrés y las preocupaciones, la ira y las aspiraciones insatisfechas, no dejan de existir. Puede ser muy reconfortante saberlo.»[26] Aquí lo tenemos. Eso es. Exactamente eso. Reconfortémonos. Nuestra vida, a pesar de todo, a pesar de nosotros, siempre está ahí. Y en cada instante podemos volver a conectarnos a ella. Sí, estoy de acuerdo, es muy reconfortante saberlo.

A esto es a lo que nos invita la meditación: a recuperar NUESTROS recursos. Nuestros recursos profundos, los que ya estaban ahí, pero con los que habíamos perdido el contacto. No se trata de ir a buscar algo en el exterior, sino algo que ya estaba en

nosotros mismos.

¿Esencial o urgente?

Tal vez esta sea la verdadera, la única cuestión. Retomemos la frase de Edgar Morin: «A fuerza de sacrificar lo esencial por lo urgente olvidamos la urgencia de lo esencial». Evidentemente, como todas las fórmulas, esta es seductora, pero ¿qué nos dice exactamente?

Algo sencillo, «olvidado por los hombres», diría el Principito: hemos perdido de vista lo que era realmente importante para nosotros, para nuestras vidas.

¿No respondemos enseguida a un *mail*? No tardaremos en padecer las consecuencias: otro habrá respondido antes, un cliente se nos habrá escapado, un proyecto habrá sido asumido por otra empresa...

¿No hacemos la compra? Nada que comer en casa, los niños refunfuñan, los conflictos empiezan a rondar...

¿No hemos llamado al instante al fontanero para arreglar la caldera? El baño de agua fría pondrá a toda la familia de un humor execrable. ¡Inadmisible no tener agua caliente en nuestra época!

¿No nos pasamos la noche acabando un informe? A la mañana siguiente, nuestro jefe nos llamará y señalará nuestra ineficacia o algo aún peor...

Así es como se inmiscuye en nuestra vida la sensación de urgencia constante.

Observemos lo contrario.

¿No te tomas unos minutos para escuchar el ruido de las hojas en la brisa ligera, para admirar una deslumbrante puesta de sol o la luna llena que irradia en el cielo? Ninguna sanción, sin reproches.

¿No te concedes un momento para ti: leer, hacer deporte, escuchar música, soñar despierto...? No tiene consecuencias. Nadie refunfuña.

¿Te tomas pocas vacaciones o, si lo haces, buscas un lugar que convenga a los niños, a los amigos, sin tener en cuenta lo que realmente te gustaría a ti? No hay ningún problema, a todo el mundo le parecerá normal. Y nadie te agradecerá tu sacrificio mudo y habitual.

Así pues, aunque todo esto resulte incontestablemente, indiscutiblemente, inexorablemente lo esencial, lo olvidamos, lo descuidamos, porque no tendrá ninguna consecuencia directa.

Pero las consecuencias indirectas existen, insidiosas o más intrusivas; tristeza difusa, cólera sorda, irritación permanente, estrés crónico o depresión súbita... Atribuiremos las causas a muchos otros factores. Peor aún, ¡podremos sentirnos culpables de estar mal

cuando todo debía ir bien! ¿No es acaso la promesa de la publicidad actual?: ¡Todo está ahí para hacernos felices!

«Lo esencial es invisible a los ojos», nos recuerda también el Principito.[27] Lo esencial está en nosotros. Lo que realmente somos, aquello que necesitamos para vivir nuestra vida. Lo que nos hace bien. A nosotros. Nuestras vidas preciosas de las que es urgente (en esta ocasión, la urgencia es oportuna) tomar plena conciencia.

La lección de Mary Poppins: cambiar la mirada sobre el mundo

Si pronuncias el nombre de Mary Poppins, grandes y pequeños enseguida pensarán en una maga. La que transforma a golpe de fórmulas mágicas lo ordinario en extraordinario. Lo banal en maravilloso.

Pero el mensaje profundo de Mary Poppins es otro: no podemos cambiar el mundo, pero podemos alterar radicalmente nuestra percepción del mundo... Y eso lo cambia todo. Verdaderamente todo. Mary Poppins es mi ídolo. A menudo «receto» esa película que contiene múltiples y profundos mensajes.

Un ejemplo: el señor Banks, el padre irascible, el banquero que solo concibe el beneficio de su banco y desea que su hijo crezca cortado bajo el mismo patrón. Todos los días pasa al lado de una anciana que canta en los escalones de Westminster y da de comer a los pájaros. No la ve, evidentemente, ocupado en caminar con la cabeza baja, preocupado por su único amor: su querido banco. Mary Poppins le enseñará a detenerse. A escuchar las canciones de aquella mujer. A conmoverse por su generosidad con los pájaros: solo tiene un pedazo de pan para alimentarse y lo comparte. Los pájaros revolotean a su alrededor. Y ella es tan feliz. Una gran sonrisa irradia de su rostro. Y eso es la magia. Pues un día el siniestro señor Banks también se detendrá. Hará una pausa en su trayecto. Disfrutará escuchando a esta mujer, compartirá un instante con ella. Y sentirá en él todo lo que en esa pausa, inconcebible el día anterior, es importante para él. Para sus relaciones con su hijo. Para restaurar los valores vitales que la influencia de los automatismos de su pensamiento y sus creencias en la omnipotencia de su oficio habían destruido completamente. Y eso desde muchas generaciones atrás.

Solo he elegido una secuencia de este *film* legendario: ¡disfruta de todas ellas!

Me atreveré a tomar este atajo: Mary Poppins nos inicia de forma muy carismática en el principio fundador de la meditación.

Mediante la meditación podemos transformar todas nuestras relaciones: la relación con nosotros mismos, la relación con los demás, la relación con nuestro entorno. Y ello cambia radicalmente nuestra forma de vivir, nuestra percepción de la vida.

Modificar nuestra relación con el mundo nos abre a una profunda libertad

La libertad de descubrir todo un campo de posibilidades que creíamos inaccesible. Cuya existencia ni siquiera sospechábamos. Somos hasta tal punto prisioneros de nuestros automatismos que hemos olvidado los atajos. Los caminos que se apartan de la autopista frenética y ruidosa. Esos pequeños senderos que nos hacen descubrir nuevos horizontes posibles. Donde podemos pararnos y descansar. Y decidir qué dirección tomar. La que nos conviene. Realmente.

Imagina este camino y existirá. ¿Recuerdas la secuencia en la que el amigo de Mary Poppins la dibuja con tiza? El instante anterior no existía, el instante posterior permite alcanzar un nuevo y embriagador destino. El camino está ahí. ¡Vamos a él! Sin miedo. Lo único que encontrarás es a ti mismo. ¡Y vale la pena! Después podrás volver a la autopista. Pero jamás te sentirás obligado a conducir con la cabeza gacha, en la ilusión de que avanzas en una dirección desconocida. A partir de ahora sabrás que eres libre para seguir otros caminos. Que podrás decidir TU destino.

La meditación abre ese abanico. Nos confronta con las infinitas posibilidades que existen en cada uno de nosotros. La meditación nos devuelve nuestra libertad.

En busca de la felicidad perdida

¿La felicidad? ¡Una palabra casi demasiado grande! ¿Vivir o sobrevivir? Otra forma de decirlo y sobre todo de pensarlo. Y esta observación: «Lo tienes todo para ser feliz», ¡la escuchamos tan a menudo! Entonces, ¿por qué es tan difícil experimentar esa felicidad, nuestra felicidad? Y ¿en qué sentido puede la meditación acercarnos a ella?

¿Qué eres, felicidad? ¿Dónde estás? ¿Estás ahí?

No me aventuraré a definir la felicidad. Un ensayo de muchos cientos de páginas no bastaría para lograrlo. La noción de felicidad, la sensación de felicidad son tan personales, tan íntimas. Sin embargo, podemos extraer un principio universal: sentir el placer de vivir. Sentirlo realmente.

«Sé que no siento mi felicidad»: [28] el reto está ahí. Y es enorme. Sentir. La felicidad no es mental. Pensar la felicidad no es vivirla. ¡La felicidad, nuestra felicidad, está en nosotros! Y solo ahí. A menudo muy escondida, en los pliegues y repliegues de nosotros mismos. Agazapada. Pero está ahí. ¿La percibes? ¡Lo conseguiste! ¡Acabas de meditar!

Evidentemente, no se trata de esa felicidad «obligatoria», impuesta como un mandamiento ineludible. Esa dictadura del «sé feliz» que le hace perder todo su auténtico sentido. Sin hablar de las trampas de esta sociedad de consumo que nos hace aspirar a una felicidad fácilmente accesible, una felicidad que se compra, una felicidad lista para su uso: una hermosa casa, cosméticos que persiguen una eterna juventud, un coche que todo el mundo envidiará, una televisión revolucionaria (cuyas inverosímiles funciones nunca llegaremos a saber utilizar plenamente), un viaje al fin del mundo que nos cambiará la vida (aunque un viaje, nunca se sabe...), etcétera.

La adaptación hedónica

Este concepto, muy importante para aspirar a la felicidad, significa que cuando hemos obtenido lo que soñábamos, nos adaptamos a ello muy rápidamente. Muy pronto deja de procurarnos satisfacción. Aunque lo ansiáramos intensamente, aunque estuviéramos convencidos de que alcanzarlo haría que nuestra felicidad fuera completa y definitiva. Entonces se pone en marcha la búsqueda de otra cosa, mejor, más grande, más bella... A menudo, además, según la comparación social. Esa célebre comparación que nos da la ilusión de

que el indicador de nuestra felicidad es lo que tenemos en comparación con los demás. En cada etapa, otros poseen más, u otra cosa, o de otra manera. Entonces desplegamos aún más energía y esfuerzos para alcanzar esa nueva ilusión. Y la felicidad se nos escapa, porque apenas aprendemos a experimentarla. Sentirse feliz. Aquí.

No, no se trata de esa felicidad artificial, sino la que nos pertenece, íntimamente, y la que nos hace vivir profundamente.

¿La felicidad es competencia de los psicoterapeutas?

Nuestro oficio es más bien el sufrimiento, evidentemente. Pero ¿acaso la felicidad no es un poderoso antídoto? ¿Por qué negarse a dejar entrar la idea de la felicidad en nuestras terapias psicológicas, como si fuera menos respetable que los trastornos, la patología, los complejos arcanos del sufrimiento psíquico? ¿Recetar felicidad en lugar de antidepresivos? No es tan estafalario como parece... Porque proponer la felicidad a los pacientes también es explicarles los mecanismos o más bien explicarles por qué y cómo se alejan y cómo y por qué podrían volver a acercarse. La felicidad no es una «receta». Pero, como la meditación, ¡se aprende!

A ser feliz se aprende

O, más exactamente, estamos obligados a aprenderlo. En nuestra sociedad, en nuestra cultura, nadie nos enseña a ser felices. Nos explican cómo no ser desgraciados, cosa que no es lo mismo. Así pues, sí, hay que decidir ser felices, en la mente, para a continuación experimentarlo en cuerpo y alma.

La felicidad no es un concepto, no se trata de intelectualizarla. Sino más bien de tomar conciencia y «sentirse» feliz. En cierto modo como el principio del vaso medio vacío o medio lleno. Una forma de atrapar la felicidad que está ahí.

Intentemos proceder regularmente a una rápida introspección de lo que estamos viviendo: tal vez tomemos conciencia de que nos enfadamos o enfurruñamos por una razón sin importancia. Así podremos reevaluar nuestra experiencia, descubrir que en realidad estamos bien, en este instante, y que nuestra contrariedad había sido automáticamente programada... Una introspección que nos permite recalcar en la percepción más positiva del instante presente. Y decidir no dejar pasar los momentos de felicidad sin aprovecharlos plenamente. El secreto de la felicidad está

seguramente ahí: capturar todas estas pequeñas felicidades ordinarias que crean la gran felicidad extraordinaria.

Los pueblos más tradicionales, aún próximos a la naturaleza, perciben más directamente la felicidad y disfrutan de ella. Pero nosotros, inmersos en nuestras sociedades evolucionadas, a menudo hemos perdido todo contacto con la sensación de la felicidad de vivir. La mayor parte del tiempo, en todo caso.

¿Cuestión de educación?

Muchos de nosotros hemos sido educados en una perspectiva orientada hacia lo que debemos hacer, lo que debemos pensar, lo que la vida nos pedía ser: responder a las expectativas, ser lo que son los otros y lo que la sociedad espera de nosotros. Un movimiento que parte del exterior para imponer un marco a nuestra felicidad. Para incitarnos a creer que la encontraremos siguiendo estas líneas directrices: haz esto, no hagas aquello; o más bien así, o de este otro modo...

Pero en cuanto al aprendizaje de la felicidad, nada.

Sin embargo, nuestros padres nos han dado una educación, sea cual sea, para nuestro bien, para nuestra felicidad. Precisamente, para que seamos felices. ¡Con toda buena fe! Y hacemos otro tanto con nuestros hijos. Les explicamos que si les pedimos esto o aquello, no es para molestarlos, sino por su bien; que si nos inquietamos por su rendimiento escolar, no es para castigarlos, sino para asegurarles un buen futuro. Y es verdad, claro. Pero ¿les ofrecemos el código del camino a la felicidad? No obstante, todos lo perseguimos...

Además, en nuestras sociedades occidentales (¡muy especialmente en Francia!), la cultura de la felicidad es la gran ausente. En cambio, se da el visto bueno al elogio del sufrimiento. Es más noble. La literatura, la poesía, el arte en general, están muy marcados por esta convicción: el sufrimiento permite la creatividad, el talento. La felicidad es sosa, remilgada, sin interés. Los felices carecen de historia...

Así pues, al ritmo de nuestras vidas endiabladas, confundimos placer y felicidad. Superponemos placer efímero y felicidad duradera.

El placer depende del tiempo, del objeto, del espacio. Es inestable, cambia de naturaleza. El placer se desgasta a medida que lo vivimos. Muy pronto buscamos un nuevo placer. La misma ilusión, la misma finalidad. Un breve instante, creemos tocar la felicidad, y he aquí que nuestro placer se agota... Entonces hay que buscar otro y otro... Con cierto riesgo y peligro, pues ¿hasta dónde estamos dispuestos a ir para conservar estas ilusiones de felicidad?

La felicidad, la verdadera, tiene otra consistencia. Más densa. La felicidad nos vincula a una profunda sensación de serenidad y realización personal. Un estado que otorgará sentido a los estados emocionales. Es el continente de las emociones. Las emociones son otros tantos indicios, balizas interiores que hay que aprender a reconocer y a descodificar para saber avanzar en nuestro camino, convirtiéndonos en pilotos conscientes de nuestra vida.

Competencias emocionales estables para una felicidad duradera

Vivir la felicidad es estar reconciliado con las propias emociones. Todas las emociones. Hablamos mucho de emociones, pero ¿realmente sabemos lo que son y para qué son útiles? «Emoción» viene de la construcción latina *ex movere*, «ponerse en movimiento». Las emociones nos permiten actuar. Son indispensables para nuestra supervivencia.

Son ellas las que nos permitirán adaptarnos al mundo y tomar buenas decisiones. Esto quita la razón a Descartes, que enseñaba que, para pensar razonablemente, había que apartar las emociones. Numerosos investigadores, en especial Antonio Damasio,^[29] afirman que sin emociones podríamos adoptar decisiones peligrosas para nosotros, que las emociones nos han resultado indispensables para reflexionar inteligentemente...

Así pues, las competencias emocionales (lo que Daniel Goldman ha denominado, tal vez abusivamente, la inteligencia emocional)^[30] son indisociables de nuestra capacidad para sentirnos vivir en armonía con nuestro entorno: un vínculo con la felicidad que parece irrenunciable.

Situar, observar la presencia de las emociones y percibir la íntima significación nos abre una libertad nueva. Las emociones no son *tsunamis* que nos sumergen y nos imponen su dictado, sino cómplices vitales que nos indican un camino que seguir. Conocer la realidad de nuestras emociones presentes pasa a ser una competencia que nos devuelve a nosotros mismos. Ya no estamos sometidos a nuestras emociones. Ya no luchamos, ya no nos arriesgamos a ser ahogados, sino que somos libres de apoyarnos en su fuerza para avanzar en nuestras vidas en plena claridad.

Observar. Cerrar los ojos. Captar el pellizco, el nudo, la palpitación... ¿De qué se trata? ¿Qué emoción está ahí? Observar, señalar: «Reconozco la cólera o la tristeza... Y también el miedo... Lo siento, está aquí...». Dejarlos pasar. Tan solo advertir su presencia en nosotros. Con sus manifestaciones físicas, a veces intensas. O no. Tan solo saber, comprender que estas emociones están en nosotros. Como observaríamos la presencia de fenómenos físicos que componen

los relieves de nuestro paisaje interior. Iluminar estas emociones presentes modifica nuestra relación con ellas, con esas emociones que a menudo nos dan miedo. Están aquí. Como otros tantos mensajeros que nos informan acerca de lo que estamos viviendo. Su presencia en el campo de nuestra conciencia, en conciencia plena, las torna tan diferentes. Inofensivas. O cómplices. Las emociones se convierten en aliados íntimos que nos hablan de nosotros, de lo que estamos viviendo, del sentido de las relaciones que mantenemos con los demás. Justo aquí. Así pues, se transforman en guías que nos señalan el camino hacia nuestra felicidad personal. La que imantará nuestras sensaciones, nuestras sensaciones vitales. En toda plenitud.

¿Es la felicidad indispensable?

Sí, la felicidad es indispensable. Porque al ser felices nuestras vidas cobran sentido, brillan, se iluminan. La felicidad es indispensable, porque sin ella nuestras vidas quedan desteñidas, mudas, insípidas, sin sabor, planas... Utilizo los sentidos para hablar. Los cinco sentidos que nos conectan al mundo.

Y además, gran novedad, ahora sabemos que la felicidad también es necesaria para nuestra salud. No solo para nuestra salud psicológica, lo que ya es mucho. También para nuestra salud física. Para gozar de buena salud, seamos felices, nos explica la neurofisiología actual. Nuestro cerebro se reinicia, nuestro sistema inmunitario se refuerza, nuestro corazón se calma, nuestra tensión disminuye... Es lo que nos enseña la corriente de la psicología positiva, casi podríamos decir la psicología de la felicidad. Esta psicología que se interesa en lo que podemos hacer para estar bien, para estar mejor, para ser felices.

Un minuto intenso de felicidad

O más. Todo depende de ti. Meditar es focalizar intensamente tu atención. Retirarse al interior de uno mismo para observar cuanto ocurre allí: pensamientos, emociones, sensaciones. La conciencia se convierte en el proyector que giramos sobre nuestros acontecimientos interiores. Sobre nuestro yo profundo. Sin cambiar nada. Meditar es un ejercicio de atención. De poderosa atención a uno mismo.

¿Por qué esto habría de hacernos felices? ¿Acaso esta concentración inmóvil no es un ejercicio fastidioso? He aquí la respuesta. Los resultados de numerosos estudios, en particular el trabajo de ese psicólogo de nombre impronunciable, pero cuyo trabajo es

increíble, Mihaly Csikszentmihalyi, nos muestran algo esencial: cuanto mayor es el grado de atención que dirigimos a una tarea, más profunda es la satisfacción que experimentamos. Solo obtenemos un verdadero placer cuando nuestra atención se absorbe en una sola tarea: fuente de gozo, de verdadera compasión, de empatía.

En inglés, el *flow* designa ese estado de gracia en el que estamos completamente inmersos en lo que hacemos, donde no existe nada salvo lo que experimentamos. También se ha traducido por «experiencia óptima». Todo está dicho. Se trata de algo que se vive, se siente, y cuya sensación está en la cima de los sentidos, del júbilo emocional. Así esta atención es energía pura. Transforma todo cuanto toca.

«Mediante nuestra atención podemos transformar cada instante, cada relación, como la alquimia transformaría el plomo en oro. [...] Podemos elegir invertir este precioso recurso íntegramente en el presente, en una sola cosa, en una sola persona a la vez.»[31]

Mihaly Csikszentmihalyi va aún más lejos en la descripción del fenómeno y habla de estado de hiperconciencia. Ahora bien, precisamente cuando meditamos, nuestra atención, exclusiva e intensamente dirigida hacia lo que estamos viviendo en el instante, produce ese estado de conciencia elevado, esa conciencia ampliada, esa hiperconciencia. Un estado singular en que la felicidad ya no es una palabra, una idea, una esperanza, un concepto, sino una experiencia.

Con la fabulosa posibilidad de reproducir infinitamente la experiencia...

A cada instante tenemos en nuestro interior la posibilidad de sumergirnos en esa felicidad que imaginábamos lejana.

Almacenar reservas de felicidad

A veces nuestra vida está sometida a duras pruebas. En esos momentos, podemos tender a huir del problema, intentar evitar los disgustos, alejarnos de toda emoción dolorosa, o incluso luchar y dominar la situación que origina el problema.

En portugués, un proverbio popular llega a proponer anular la fuente misma del tormento: «Si no existe remedio a tu problema, ya no hay problema». Un vestigio del pensamiento mágico infantil que suprime lo que ha llegado a ser difícil.

Pero podemos adoptar una actitud muy diferente, podemos aprovechar nuestras reservas de felicidad para afrontar con confianza la dificultad. Podemos activar nuestros recursos para estar ahí, plenamente. Evitaremos así todos esos «bastonazos» que los intentos de control no dejarán de hacernos padecer. Más o menos a largo plazo. Incluso físicamente.

Meditar es aumentar nuestra capacidad para almacenar provisiones de felicidad. Cuando estamos meditando, nuestro cerebro crea un estado fisiológico que se imprime

en lo más profundo de nuestras células. Un estado que puede invocarse cuando nos sentimos amenazados. Al instante. Como en mi experiencia, cuando me realíneo en un instante sincronizando mi cerebro con aquello que ha sido almacenado en mis células. El cerebro es imantado, se sitúa en un estado idéntico al experimentado en la meditación. Esta pausa meditativa, aun furtiva, imperceptible a ojos de los demás, crea una expansión de conciencia que ofrece una fuerza insospechada, una energía cristalina, una clarividencia inesperada. Todo parece más límpido. Claro. Fluido. Estamos vinculados a nuestro poder interior. La felicidad vuelve a estar al alcance de la mano. Del corazón, sería más exacto decir...

En nuestras sesiones de meditación es habitual que propongamos el ejercicio de la sonrisa interior. Estás nervioso, irritado, contrariado, a punto de explotar... Practica la sonrisa interior. Pon sonrisa a tu cólera, tu miedo, tu tristeza. La imagen mental de la sonrisa induce una modificación de la química del cerebro: tiene lugar la producción de oxitocina, la hormona de la serenidad... Espera, hay algo más: cuando nos esforzamos en sonreír cuando no estamos muy bien, el cerebro se somete a una ilusión y produce la secreción de oxitocina, como si nuestra sonrisa fuera la verdadera expresión de la felicidad. ¡Comprobado y aprobado!

La felicidad: ¿con «f» mayúscula o minúscula?

La trampa de nuestra vida, la inmensa trampa, es esa ilusión tenaz, esa espera vana de la felicidad con F mayúscula. La que llegará más tarde. Después. Cuando tengamos más dinero, cuando consigamos el puesto que nos conviene, cuando hayamos comprado la casa de nuestros sueños, cuando los niños sean mayores, cuando vivamos en el campo, cuando lleguen las vacaciones, la jubilación... La felicidad es más sutil, más frágil, más esencial. Palpita en nuestros corazones, en nuestros cuerpos, en nuestros pensamientos de forma a veces tan ínfima que nos es necesario estar atentos. La felicidad es lo que cada uno de nosotros podrá comprender, vivir, sentir. Así pues, sencillamente, hay que modificar las expectativas, la mirada, la actitud vital. Estar ahí, con nuestras «f minúsculas». Tan solo estar ahí. Centrado en nuestros placeres vitales. Íntimos, pero presentes.

En la vida, los acontecimientos dolorosos, los momentos penosos, tienen ese peso, esa gravedad, enormes nubes oscuras que eclipsan el cielo antes de la tormenta. Los placeres, las pequeñas alegrías, las «f minúsculas», son tan imperceptibles, se desvanecen tan pronto, que si no nos esforzamos en atraparlas, como con un

cazamariposas, no dejarán huella en nosotros, no se integrarán en nuestra personalidad ni alimentarán nuestra reserva de felicidad...

Así pues, lo que he llamado la captura de las «f minúsculas» se ha convertido en un objetivo. En efecto, he llegado incluso a imaginar una «máquina para capturar la felicidad». Que quede claro, no he inventado una máquina en el sentido industrial del término. He separado un objeto de otro universo para convertirlo en soporte simbólico que obliga a estar atento a todos esos pequeños momentos de felicidad: los contadores de pasajeros o espectadores han pasado a ser la irresistible y eficazísima «máquina para capturar la felicidad». Clic, una nueva alegría ha sido registrada. Contabilizada.

Me he inspirado en mi viejo teléfono móvil, antes de la era de los *smartphones*, que proponía el término «captura» cuando queríamos hacer una fotografía. Me pareció muy exacta la idea de «capturar» esos momentos efímeros que, como las pequeñas nubes en el cielo, se desvanecen tan pronto como han surgido...

Bocanadas de felicidad: consumir sin moderación

Adoro esta idea. Esta aportación de la meditación. Las bocanadas de felicidad son como un spray que inhalamos y dilata el corazón, las sensaciones, la presencia. Una inhalación que nos hace porosos al instante presente. Una inhalación que dilata el tiempo. El tiempo que desfila, se acelera, parece tender siempre hacia un después, hasta un mañana, hacia un futuro que esperamos lleno de promesas. Y luego, de pronto, el tiempo que está aquí, dilatado, denso, profundo. El tiempo infinito con el que soñamos y que nos es ofrecido.

Las bocanadas de felicidad son esos momentos que la meditación nos enseña a vivir: conectarnos a lo que hay. Y percibir, en nuestro interior, esa felicidad que se extiende en la más pequeña célula de nuestro cuerpo. No, no es un concepto. Es una experiencia.

Las erupciones del sol

Es una bonita fórmula... ¡Y tan poderosa! Meditar es concederse la posibilidad insólita de sentirse invadido por una súbita alegría. Impalpable, pero compacta. Que ilumina todo lo que vivimos. Todo lo que, en nosotros, está a nuestro alrededor. Esta erupción solar es como un estampado en nuestra vida cotidiana. Una posibilidad única de vibrar, de la cabeza a los pies, ante lo que nos sucede. Incluso algo ínfimo que normalmente pasaría desapercibido. Conectarse a las propias sensaciones. Intensamente.

Intencionadamente. Y, cuando ese momento tan banal habría desfilado entre tantos otros, sigue ahí. Presente. Intenso. Vivo. Iluminado, en sentido literal. El cerebro, el cuerpo y el corazón lo absorben. Se convertirá en una nueva fuente vital.

En el fondo de uno mismo, en las entrañas, la alegría crepita. Es un murmullo de sensaciones que proyecta en nuestros cuerpos, pero también a nuestro alrededor, hacia los demás, esas erupciones de felicidad.

¡La felicidad es ahora!

El momento presente es el único que nos pertenece. Lo sabemos. En la mente. Pero ¿cuántos de nosotros logramos hacerlo real? Cuántos de nosotros sueñan, convencidos de que hay que esperarlo pacientemente, que acabará llegando cuando... Y la lista de todo lo que hay que hacer para esperar la felicidad se alarga en cuanto creemos acercarnos a ella. Porque una de las características de la felicidad es que a menudo, cuando está presente, no la reconocemos. Y es muy cierto que está aquí. Sí, aquí. Ahora.

No es fácil asumir esta idea en nuestra vida. Y sin embargo... Aprender la presencia de la felicidad siempre disponible, si nos atenemos a sentir su presencia, transforma radicalmente nuestra vida. Cada fragmento de nuestra vida.

«**Nuestro único bien es el presente**, incluso este instante; el que sigue ya no nos pertenece.»[32]

Estar en el presente es la mayor felicidad. No en los recuerdos, la nostalgia, la obsesión mental, los «habría debido», «habría podido», «si hubiera sabido», ni en la anticipación del futuro, en lo que vendrá después, en los proyectos para mañana, en la inquietud por el día siguiente. No, solo el presente. En ese instante que ya ha pasado, ese instante difícil de aprehender: un instante antes no existía, un instante después no existirá.

Estar en el presente es un anclaje. En nuestra verticalidad. Estar «erguido» en el mundo. Estar justo ahí.

Cuando la postura de nuestro cuerpo nos sirve de referencia:

Observa tu postura. Ahí, mientras lees estas líneas: ¿Estás ligeramente inclinado hacia delante? Entonces estás en el modo Hacer. Ya estás en lo que has proyectado, en la anticipación de lo que va a suceder, como una huida hacia delante... ¿Tu cuerpo está más bien echado hacia atrás? Estás en el pasado, en lo que ya no está.

Recupera tranquilamente una postura vertical, erguida, sin forzarte. Una postura

que te arraigue en el momento presente.
¿Percibes la diferencia?

La felicidad estable... Como la montaña

Una imagen muy utilizada en meditación. Una imagen fuerte. Nuestro cuerpo sentado, como si nuestra cadera fuera la base de una montaña. Nuestra cabeza alineada, como la cumbre que tiende hacia el cielo. La montaña es insensible a las estaciones que se suceden. La nieve, las tempestades, el sol ardiente, el agua que gotea... Todo transcurre en la superficie. La montaña no se mueve. Sigue siendo ella misma, estable, presente.

Llegar a vivir nuestras emociones, aun las más intensas, incluso nuestros pensamientos más acosadores, incluso nuestras sensaciones más dolorosas, como estaciones que cambian, constituye una poderosa meditación que nos vincula a la vida.

En esta postura, toda observación es accesible: ¿En qué estación estamos al inicio de esta experiencia? ¿Cuál es nuestro estado anímico? ¿Cuál es nuestra meteorología interior? Aquí, ahora, pero también en nuestra vida, nuestro trabajo, nuestra pareja...

Como resumen de este capítulo, un capítulo dedicado a un tema tan sutil y complejo como la felicidad, esa felicidad tan efímera y sin embargo tan presente, aún me gustaría decir algo más. Algo muy importante. Tal vez lo más importante: meditar es la posibilidad de vivir cada instante intensamente. Una felicidad que nos hace increíblemente vivos.

No una felicidad egoísta y solitaria, sino una felicidad abierta, compartida, una felicidad que irradia a nuestro alrededor.

¡La felicidad no solo está en ti, la felicidad eres tú!

La búsqueda de sentido: ¿sentido prohibido o sentido intermitente?

En la inmensa barahúnda de nuestras vidas, ¿dónde está el sentido? Cuando creíamos correr tras una felicidad que se nos escapa en cuanto nos aproximamos, ¿acaso no es más bien la búsqueda de sentido la que se encuentra en el centro de nuestra existencia? ¿La felicidad no está estrechamente relacionada con la imperiosa necesidad de sentido? ¿Y si justamente corriéramos para olvidar que nada en nuestra vida tiene sentido? O tan poco... O un sentido tan alejado de nuestros valores fundamentales: un sentido social, impuesto. Un sentido determinado por un GPS interior, inflexible y autoritario, que nos ordena regresar al camino programado en cuanto intentamos alejarnos de él. Hasta avanzar hacia un destino que no nos concierne. Entonces nos desviamos a medias, para volver al trazado establecido.

David Servan-Schreiber subrayaba la importancia de «forzar el destino».[33] Me sedujo la idea de que cada cual tiene el poder de modificar su trayectoria. La necesidad vital de elegir nuestro destino con conciencia plena de nuestros valores, de nuestras prioridades vitales. Un sentido, el nuestro, que queremos imprimir a nuestra existencia.

Por último, es curioso: tendemos a convencernos de que no tenemos opciones. Todos decimos que nos gustaría tener opciones. Pero ¿no tememos el momento en que esto sería posible? ¿Las opciones no nos obligan a ser autónomos, independientes y, por lo tanto, a estar solos? Reflexionemos, reflexiona.

Convencernos de que somos prisioneros de nuestra vida tiene algo tranquilizador: seguimos siendo dependientes. Esto nos sosiega realmente. Seguimos «enganchados». No nos alejamos del camino señalado. No partimos a la aventura, solos ante una realidad nueva y desconocida. Sin embargo, tenemos que avanzar en este sentido. Solo así el sentido regresa y habita nuestras vidas. No estamos en «todos los sentidos». Cuando se presente el sentido intermitente, sigue el camino que te lleva a ti mismo. Hacia y contra todos, hacia y a pesar de todos. Por ti.

[...]

*Muere lentamente quien no cambia de rumbo
cuando es desgraciado en el trabajo o en el amor;
aquel que no corre riesgos para realizar sus sueños,
aquel que ni una sola vez en su vida
ha huido de los consejos sensatos.*

*¡Vive ahora!
¡Arriégate hoy!*

*¡Actúa inmediatamente!
No te dejes morir lentamente,
no te prives de ser feliz.* [34]

La meditación nos lleva a esa encrucijada. La encrucijada en que todos los caminos, todos los destinos son posibles. Donde podemos reconciliarnos con el sentido. Nuestro sentido vital.

Cuando la meditación se pone al servicio de la inteligencia

¡Curioso cóctel! Asociar meditación e inteligencia conduce al encuentro de dos mundos opuestos, el del intelecto que analiza y actúa, y el de la experiencia perceptiva que baja la vigilancia mental e inmoviliza el espíritu. Y sin embargo estos dos mundos no solo cohabitan, sino que se alimentan el uno al otro. La inteligencia es la gran beneficiaria. En diferentes niveles.

La meditación modifica las zonas del cerebro que constituyen los cimientos de la actividad intelectual

Gracias a los escáneres cerebrales, hemos evocado lo que sabemos sobre la aportación de la meditación al engrosamiento del córtex cerebral. El córtex, nuestra materia gris, donde se tejen las múltiples conexiones neuronales necesarias para la organización cognitiva. Un córtex más denso implica el aumento de las redes de neuronas y así de las capacidades cognitivas más elevadas.

La meditación regular también tiene como efecto una mejor irrigación del cerebro, lo que conduce a una movilización cognitiva mejorada y a una menor fatiga: tendremos un riesgo menor de sobrecarga intelectual, y nuestra reflexión será más fluida.

Otra ventaja: nuestra inteligencia irá más rápido. La rapidez en el tratamiento de información, es decir, el tiempo consumido por la recepción de un dato por uno de los cinco sentidos hasta su tratamiento por una u otra de las competencias cerebrales, es mucho más breve y nos permite un funcionamiento intelectual más eficaz.

La meditación alimenta nuestro intelecto reforzando nuestras estructuras cognitivas superiores, ¡una gran noticia!

Y lo más importante aquí: las modificaciones cerebrales anatómicas y funcionales constatadas por las neurociencias en los cerebros de los meditadores en comparación con quienes no han practicado nunca. Porque, como has comprendido, durante la práctica de la meditación no se trata de hacer avanzar la mente o el intelecto, y menos aún los pensamientos. Y ahí es donde todo es realmente interesante: a pesar de tener la impresión de situarse en modo *off*, el cerebro evoluciona, se modifica, se reorganiza. Así, cuando tengas la impresión de que pierdes tu tiempo meditando, recuerda que el cerebro aprovecha para optimizar el tiempo que le ofreces.

La experiencia de la expansión del campo de conciencia... ¡Y del eureka!

Durante la práctica meditativa, la experiencia de la ampliación del campo de conciencia es un instante muy poderoso en términos de sensación y de intelecto. De pronto todo parece muy límpido, muy evidente, muy claro. Entonces sabemos, comprendemos. La confusión se ha evaporado, las preguntas han abandonado la batalla para dejar emerger la solución inequívoca.

En este momento, todas las zonas cerebrales se sincronizan, todos los circuitos se activan. Una simbiosis cerebral propicia esta sorprendente experiencia de increíble evidencia. Una intuición fulgurante.

Confiar en la propia intuición es una faceta decisiva de la inteligencia y del respeto al propio pensamiento. A uno mismo. Hay que aprender a confiar en UNO MISMO, a escuchar esa pequeña voz que nos susurra palabras buenas al oído.

Otro ángulo de acercamiento, más experiencial, obliga a considerar aquello con lo que la meditación nos permite contactar: un océano de conocimientos en el fondo de nosotros mismos. Conocimientos que nos eran desconocidos y que de pronto se tornan presentes, accesibles, utilizables. Cerrar los ojos y relacionarse con todo lo que se encuentra en nosotros, con toda esa inteligencia disponible.

Creatividad, meditación e inteligencia

La creatividad corresponde a nuestra capacidad de desarrollar un pensamiento divergente, un pensamiento que se desarrolla fuera de los senderos trillados. Un pensamiento que se relaciona con las competencias emocionales y el conjunto de las percepciones sensoriales. El pensamiento divergente es original, en el verdadero sentido del término, porque no ha seguido los raíles de la elaboración etapa por etapa: los raíles de nuestro hemisferio izquierdo, nuestro cerebro lógico, racional, analítico. Para emerger, para expresarse, la creatividad necesita emociones, una visión global del hemisferio derecho, necesita intuición. Al disminuir la actividad a menudo privilegiada del hemisferio izquierdo y al liberar las competencias del derecho, la meditación multiplica la creatividad. Una creatividad dinamizada por el flujo de conciencia que se propaga en la censura de la razón. Una creatividad que ahora es posible por la rehabilitación de nuestras emociones en el corazón de nuestras neuronas. Una creatividad que ofrece una apertura y un nuevo poder a nuestra inteligencia, nuestro razonamiento, nuestro análisis y

nuestra comprensión del mundo.

Meditar para concentrarse mejor

Yo hago *zapping*, tú haces *zapping*, nosotros hacemos *zapping*... Nuestro cerebro se adapta a estas nuevas tecnologías que nos impulsan a ir cada vez más y más rápido: cada vez nos cuesta más estar atentos a lo que hacemos, pasamos rápidamente a otra cosa, rápido, muy rápido...

Intenta leer un artículo un poco detallado o un libro un tanto arduo y plantéate esta pregunta (o hazlo al leer el libro): ¿Cuánto tiempo has estado sin pensar en otra cosa? ¿Cuánto antes de que tu espíritu revolotee en todos los sentidos en busca de una nueva información, de un nuevo estímulo?

Nuestro cerebro ha desaprendido la atención dilatada y la inmersión completa en una tarea. Una única tarea. Nuestra época lo ha iniciado en sucesiones rápidas o incluso superposiciones de posibilidades de intercambio, contactos, informaciones, recursos y placeres.

Aprender a meditar estabiliza la atención. Significativamente. Duraderamente. Los sustratos neurofisiológicos de la consolidación de las capacidades atencionales han sido confirmados por las investigaciones neurocientíficas actuales.

Pero esto no es todo: la meditación desarrolla la habilidad para pasar de una tarea a otra manteniendo una atención sostenida. En el fondo, una tarea tras otra. No la multitarea en la que surfeamos, sin ninguna concentración, de una actividad a otra, sino la capacidad de cambiar de tarea rápidamente permaneciendo plenamente centrados en lo que hacemos. ¡Una actividad intelectual intensa, eficaz y multiplicada!

¿Meditar en el trabajo?

Trabajar es indispensable en nuestras vidas. Por razones alimentarias, evidentemente. Pero también porque el trabajo nos inscribe en una sociedad, en una cultura, en el movimiento de la vida.

Todos decimos a nuestros hijos que hay que trabajar bien en la escuela para tener un buen oficio que les permitirá ganarse la vida, pero también realizarse y ser felices. Es el sueño que todos formulamos. Para ellos. Para nosotros. Bien. Y es cierto que el trabajo contribuye a nuestro bienestar vital. El desempleo tiene graves secuelas psicológicas y también en la salud. Todo el mundo lo sabe. Y, en el momento de la jubilación, algunos parecen retirarse literalmente de la vida. Bien.

Y, sin embargo, el insoportable estrés nos sigue, nos persigue, nos acosa en nuestros lugares de trabajo. Aunque nuestro oficio nos procure satisfacciones y gratificaciones, aunque tengamos la suerte de ejercer un oficio que hemos elegido, no hay nada que hacer, el estrés sigue presente.

Respecto a quienes han elegido ocuparse de la casa y/o de los niños, estas palabras también os conciernen, ¡ya que trabajáis a tiempo completo y conocéis bien el estrés!

En el universo profesional los estragos del estrés son considerables

Al tocar íntima, profundamente, a hombres y mujeres, el estrés es un pesado lastre para la salud psíquica y física de cada uno de nosotros. Desde el plano profesional hay impactos en todos los sectores en términos de objetivos, rentabilidad, eficacia y productividad, pero también de placer de trabajar, satisfacción personal y profesional. Con el estrés, la creatividad es más débil, la energía disponible para trabajar disminuye, y el entusiasmo se debilita. Al final suele acechar el agotamiento profesional. Es una de las más importantes «enfermedades laborales» de la actualidad.

Hay que comprender bien lo que esto significa. Caer en el *burn-out*, como señala el anglicismo, no es ceder a un cansancio pasajero, un momento de depresión que perturba la motivación, un momento de debilidad que nos desmoraliza provisionalmente. El *burn-out* es una forma grave de depresión que puede tener repercusiones físicas y psíquicas a veces irreversibles. La enfermedad del estrés.

Desde hace algunos decenios, la empresa se ha organizado. Las sesiones de gestión del estrés propuestas por organismos de formación de todo tipo han invadido el mercado. Sus ofertas de intervención se apoyan en una gran variedad de modelos teóricos con fórmulas que oscilan entre muchos días y una intervención única, con programas que incluyen a un número mayor o menor de empleados, con prácticas en la empresa o en otro lugar... Y con un éxito más o menos probado. Los efectos a largo plazo son, a veces, los más discutibles.

¿Qué puede aportar la meditación para aprender a gestionar el estrés?

La meditación es una técnica como las demás, que persigue los mismos objetivos (la disminución del estrés se comprobará rápidamente), pero es sobre todo una práctica con ramificaciones mucho más importantes, que abren a cada cual a un cambio vital, a un cambio de actitud, de relación con el mundo, mucho más allá de la mera gestión del estrés. Y esto le confiere un lugar muy diferente.

La meditación nos enseña a cambiarnos a nosotros mismos profundamente. Y este cambio nos aporta una serenidad duradera, un renovado entusiasmo, una creatividad estimulada. La inscripción en el momento presente, la capacidad para estar realmente aquí, la posibilidad nueva de sentirse plenamente vinculado a sí mismo y al mundo circundante, aportan la extensión de la conciencia que lo transforma todo.

Cuando se ha aprendido a meditar, bastan unos pocos instantes para recuperarse, liberarse de la fatiga física o psíquica, recuperar la energía, sentirse competente. Antes de presentar un informe, empezar una reunión, recibir a un cliente, antes de escribir un discurso o un proyecto: tan solo estar ahí, sentir, anclarse en las sensaciones, en el presente. Sentirnos vinculados. Eso es.

En concreto, ¿cómo organizar la meditación en la empresa?

He aquí otra ventaja de esta práctica: no hay necesidad de prácticas sofisticadas, medios costosos o un tiempo que nadie tiene.

Introducir la meditación en la empresa empieza por una sesión de presentación y de iniciación a la práctica. Dos horas para comprender e intentarlo. Con un grupo de personas que oscila entre unos pocos y muchos centenares.

A continuación, una serie de seis a diez sesiones para aprender; el grupo puede seguir siendo numeroso. La práctica no se verá perturbada por ello, porque el número y la implicación de cada cual a veces constituyen un estímulo.

Cuando las empresas comprendan los asombrosos beneficios de la meditación, cuando la empresa despierte (recogiendo el eco de un *best seller* mundial)[35] el mundo cambiará... Sí, lo creo de verdad, porque la meditación en el entorno profesional ofrece la oportunidad única de preocuparse por cada uno en interés de todos. ¿Conoces alguna otra técnica?

¿El remedio contra la contaminación de la atención?

¿Cómo permanecer concentrado en una tarea cuando, continuamente, el zumbido de tu buzón de *mail* anuncia un nuevo correo, un cambio de estatus en Facebook o un nuevo *tweet*, un SMS o el teléfono empieza a vibrar (¡al menos has tomado la precaución de quitar el sonido!)?

¿Cómo estar atento cuando, en tu oficina *open space* (¡seis empresas de cada diez!), tu vecino de mesa habla por teléfono con un cliente al que intenta convencer con un tono impaciente, cuando tu vecina te muestra, muy orgullosa, la compra que ha efectuado en la pausa del desayuno, o cuando tu jefe, al pasar detrás de ti, te da unos golpecitos en el hombro diciéndote que quiere verte un momento?

Sesenta y cuatro segundos. Es el tiempo que nuestro cerebro tarda en recuperar el hilo de su pensamiento.

¿Imaginas cuánto tiempo representa esto al cabo de un día? Tiempo necesario simplemente para volver a concentrarse. Tiempo que se evapora, que se disuelve. Y que nos da la sensación de una línea de tiempo de puntos, un tiempo de vida discontinua. Y muy insatisfactoria.

La dispersión en el trabajo es un mal inconfesable que todos padecemos en mayor o menor medida. ¡El hecho de ser frecuentemente interrumpidos se percibe como el primer factor de estrés en el entorno profesional![36]

En el mundo del trabajo, la distracción incesante perjudica la eficacia, la productividad y el placer de trabajar. Ese placer que parece venir de otro mundo en que, tras haber desarrollado un esfuerzo largo y sostenido, se es feliz por el resultado. Orgullosa. Y una profunda satisfacción se inscribe en nosotros. Hoy, con demasiada frecuencia las tareas se ejecutan con excesiva rapidez, superficialmente, porque, como todo va muy deprisa, el nuevo proyecto ya está en camino, hay que acudir a la cita y el próximo cliente acaba de enviarnos un *mail* para solicitar nuestros servicios... El 90 % es el porcentaje de los que creen que se ven obligados a trabajar demasiado deprisa. ¡Figúrate, el 90 % de todos nosotros![37]

No se trata de volver atrás y de alabar tontamente las épocas pasadas. No se trata de fustigar nuestra era informática y este mundo efervescente donde todo está,

instantáneamente, al alcance de un clic. Tampoco se trata de impugnar la alternativa del contacto, el vínculo, la presencia que nos permite hablar, intercambiar, conversar con alguien al otro lado del mundo... ¡O en la otra habitación!

Así es nuestra vida. Con todo lo que la tecnología nos aporta, todo lo que nos ha permitido, todo lo que nos promete para el futuro.

Es, sin embargo, una vida a la que hay que adaptarse, ajustarse, integrarse correctamente, con el riesgo de ser engullidos en un tornado que nos desconecta de todo al pretender hacernos vivir conectados a todo. ¿Sabes que el derecho a la desconexión empieza a ser, en las empresas, una de las reivindicaciones más habituales? Con la portabilidad, que hoy en día alcanza sus cotas más altas, para todo el mundo es evidente que debes permanecer conectado: por la noche, el fin de semana, en vacaciones... ¡Tu trabajo siempre está contigo! Quien no haya mirado sus *mails* del trabajo en la cola de un cine, en el andén de una estación, hundido en el sofá del salón o echado en la playa, que lance la primera crítica...

Meditar permite cambiar nuestra relación con todos estos objetos tecnológicos, considerarlos como lo que son: herramientas, muy poderosas y rápidas, pero tan solo herramientas a nuestro servicio. No hay que padecerlas. Hay que salir de la dependencia que a veces pueden imponernos. El término *Web addict* existe ya, como el de *Web errance* para designar a quienes no pueden evitar navegar por Internet, de vínculo en vínculo, para no enfrentarse al vacío, que percibirán aún más nítidamente en cuanto desconecten.

¿Meditar en el trabajo? La respuesta es... ¡Sí!

Meditar para protegerse de la sobreestimulación, recuperar la energía, los recursos, la creatividad.

Meditar para estabilizar nuestra atención, aumentar nuestra capacidad de concentración, consolidar nuestra memoria.

Meditar para sentir que sumergirnos en una única tarea nos procura un profundo placer y nos colma de la sensación de estar vivos.

Meditar para no estar obligados a huir del instante con un «clic».

Meditar para experimentar que centrarse en el momento presente llena todos los vacíos de nuestra existencia.

¡Meditar para ser más felices!

Por parte de la empresa, los directivos, los patrones y los empleadores, introducir la meditación en el trabajo es ofrecer a los trabajadores, sus colaboradores y sus equipos, un espacio de seguridad personal para gestionar mejor su estrés, ser más productivos y estar más implicados y satisfechos de su trabajo. ¡Hay que decírselo!

Las parejas felices y sus historias: los beneficios de la meditación a dúo

En la pareja, las creencias son muy poderosas. Estamos seducidos por la historia del príncipe azul y la princesa, queremos creer en ella y, en cierto modo, la creemos, ya que aceptamos la aventura de la pareja. Sin embargo, en silencio hemos adquirido la certeza de que eso no podía durar.

¡Pregunta a las parejas de tu alrededor! Todas confirman que saben bien que, pasados los primeros lances amorosos, la vida recupera sus derechos y el estancamiento acecha, cuando no los conflictos. ¡Las famosas escenas de pareja! La creencia está tan arraigada que nos parece normal: ¡la pareja ha sido desgastada por la rutina, ¡es la vida!

Y luego, las historias de amor generalmente acaban mal... Otra letanía que habita muchos de nuestros espíritus. Así pues, esperamos la caída. La tememos más bien. Y ese miedo lleva a muchos a otras historias del corazón, a otros lechos, por miedo a la rutina y por la convicción de que el tiempo de una pareja es como el tiempo de las cerezas: efímero...

Confieso que todo esto me irrita, porque creo que estas creencias impiden que ciertas parejas conciben su historia de otra forma.

Volvamos a la rutina. Pero ¡la rutina es formidable! ¡Es una economizadora de energía que deja espacio a nuevas aventuras! Si todos los días, al cabo de muchos años, tuviéramos que reinventar nuestra vida, jamás podríamos avanzar. No nos equivoquemos de creencias y volvamos a la etimología: en la rutina, ¿no oyes la palabra ruta? ¡Así que es cierto, estamos de camino!

De camino, para vivir de otra forma la increíble aventura humana de la pareja, esa aventura que nos permite ser más sabios y felices. Todos los estudios coinciden en este punto.

¿Qué puede aportarnos la meditación a dos?

Cuando somos dos meditando o la pareja se implica en la aventura de la meditación, se abre una nueva vida. Lo que cambia es infinito.

Compartir de verdad consolida las relaciones. Las emociones lo dicen. Ya no da miedo enunciarlas ni atenderlas. La comunicación vuelve a ser fluida, constructiva. Cada cual se siente escuchado, comprendido. Esta verdadera escucha del otro, esta presencia a

lo que se dice, sin estar en la anticipación de lo que se responderá (ya sabes, esos diálogos de sordos en los que no escuchamos nunca porque estamos demasiado preocupados por nuestra próxima réplica) constituye el zócalo de una relación auténtica y prometedora. Escuchar es también ser capaz de no intervenir para dar la propia opinión, para prodigar consejos, para explicar cómo el otro debería actuar para solucionar un problema. Tan solo escuchar.

Probemos un pequeño ejercicio. He escrito «pequeño», pero no es tan fácil. Sentaos uno frente al otro. Poned un cronómetro. Tres minutos. A priori no es mucho, pero ya veréis, ¡hay que sostenerlo! Contad uno al otro algo que habéis vivido y que os ha hecho especialmente felices u os ha entristecido. Poco importa. El objetivo es que cada uno escuche profundamente, sin hablar, sin interrumpir. Escuchar de verdad hasta sentir en sí mismo las emociones que el otro describe o revive, en ese instante. Compartir emocionalmente la alegría o la pena. Nada más. Es un regalo inmenso. Un regalo al alcance de la mano: ser escuchado, ser reconocido. Un momento de presencia con el otro. Junto a sus emociones, en un respeto absoluto por todo cuanto es. ¡Ya ves que no es tan sencillo! ¡Tres minutos pasan muy rápido cuando se trata de hervir un huevo!

Escuchar y ser escuchado, sentirse presente ante el otro, compartir los instantes, incluso aquellos en los que no ocurre nada, tan solo sentirse bien juntos, en presencia del otro. Esta presencia benévola nos ofrece una verdadera sensación de seguridad afectiva. ¡Una seguridad que a menudo nos falta en la pareja! ¿Cuántas veces pedimos afecto, amor? ¿Cuántas veces sentimos ese miedo arcaico, pero muy doloroso, del abandono hasta mendigar del otro una señal, una palabra que nos confirme su apego?

Así pues, estos momentos juntos, sin juicio, estos momentos que a veces pueden parecer una eternidad, adoptan una intensidad insólita que nos ofrece la nueva sensación de estar en nuestro lugar, de haber llegado, pues cada instante ha llegado a ser el momento más importante.

Cuando llega el conflicto...

Meditar no evita los enfados, las irritaciones, los conflictos. Pero modifica el modo de vivirlas. El conflicto deja de tener ese aspecto amenazante y definitivo que oscurecerá peligrosamente la vida de los dos poniéndola en peligro a fuerza de ataques.

¿Se anuncia el conflicto? Es como una lluvia tropical, densa, abundante, pero el sol no está lejos. La tormenta, aunque violenta, dura poco. Aquí lo tenemos, ha vuelto a salir

el sol. Muy diferente a esas lluvias continuas, finas o más densas, pero que pueden durar horas, días. Un cielo bajo, pesado, una luz gris. Un ambiente melancólico, triste. Olvidamos la posibilidad del sol y las mañanas que cantan...

Esa es la diferencia cuando hemos aprendido a meditar a dos. Eso no excluye los arrebatos, las «malas caras» que, sin embargo, permanecen localizadas, aisladas. Los conflictos estallan, se pronuncian las palabras que hay que decir, se evocan heridas, se comparten emociones. Luego, la crisis pasa. Acabado el rencor, el interminable enfurruñamiento, la espera de excusas, los remordimientos estériles... La multiplicación de los conflictos a veces afecta completamente a la imagen que tenemos del otro: «No puedo verlo más». En sentido literal, su mera presencia nos irrita, sus palabras son como flechas. Incluso las palabras más anodinas gangrenan la relación de un modo con frecuencia inexorable. Si la pareja se mantiene por un puñado de buenas (¡o malas!) razones (los niños, la casa, la hipoteca, el coste de la separación, etcétera), la vida se hará pesada, difícil, dolorosa. Si la pareja decide separarse, la decepción de una vida que no corresponde a aquello a lo que se habían comprometido será siempre una herida. Aunque se atenúe y la nueva vida parezca mucho más feliz.

Lo que me entristece especialmente es que muchos de estos problemas de pareja podrían haberse gestionado de un modo muy distinto. ¿Cuántas parejas se separan no porque no se amen, sino porque no saben cómo vivir juntos? ¿Cuántos acaban divorciándose tras no comprender que era la relación la que había que cambiar y no al otro? Y ¿cuántas personas reproducen el mismo modelo de relación en su nueva historia vital? Pues no saben cómo actuar de otro modo y permanecen en la ilusión de que el otro debe ser quien apacigüe, cure las heridas, colme los agujeros... La ilusión de la pareja que subsana nuestros sufrimientos y de la que lo esperamos todo.

La vida en gran angular

Meditar en pareja es ampliar el campo para resituar la vida a dos en un universo más vasto. Panorámico. El conflicto no limita el paisaje, no oculta el horizonte: sencillamente, forma parte del mismo. A un lado se alzan montañas para escalar, campos de cultivo, caminos que piden ser explorados... Y al otro, nuestra pareja no es quien provoca todas las cosas (buenas o malas), sino quien comparte y acompaña.

Los errores de muchas parejas tienen su fuente en la tenaz creencia de «la media naranja» que existiría en la tierra y nos esperaría, con la promesa de una vida plena en cuanto la encontremos.

Lo esencial en una pareja es la relación. Es ella lo que hay que construir, lo que hay que atender, lo que debemos proteger. Como el Principito con su rosa. Para que la

relación no se debilite, para que la llama no se extinga, para no encontrarse en un desierto afectivo cuando todo estaba dispuesto para que creciera una abundante vegetación. Hemos elegido al otro en calidad de persona. La relación no existía: cada pareja ha de inventarla.

Evidentemente, las parejas imposibles, los malos caminos, las historias tóxicas existen y deben encontrar una salida. Aquí hablamos de las parejas «normales», aquellas en que la relación puede modificarse a cada instante de la vida. Una relación difícil nunca es definitiva si aceptamos modificar la mirada que tenemos sobre nosotros mismos, sobre el otro, sobre la pareja.

La posibilidad que nos ofrece la meditación es inestimable: al vivir de otro modo lo que somos, al aprender a vivir plenamente la relación con el otro, incluso en los momentos dolorosos, al no tener miedo de lo que se comparte emocionalmente, al reconocer la presencia de pensamientos o emociones que están ahí, al aceptar con benevolencia cuanto vivimos, sin juicio, permitimos que la pareja se convierta en una historia algo loca, donde cada día ofrece nuevas perspectivas, donde la rutina se transforma en un paseo majestuoso en el que podemos, con confianza, avanzar de la mano. Para vivir mil y una historias vitales. Una vida que se escribe instante tras instante.

No hay duda de que la imagen parece un poco de «final feliz». Lo que digo de la pareja puede parecer sensiblero, incluso ingenuo, es cierto. También son ciertos todos los testimonios de parejas con las que he compartido sesiones de meditación y que han salido de ellas conmocionadas y transformadas.

¿Y si la meditación se convirtiera en un paso obligado para conocerse mejor a uno mismo, para conocer mejor al otro, antes de todo compromiso amoroso? Sí, ¿por qué no?

¡También los niños!

Un niño pequeño sentado, jugando con tierra, sencillamente presente ante el placer que experimenta en la seguridad del momento, ¿no está meditando? ¿No está realmente ahí, implicado en lo que hace, en la alegría del instante, sin preocuparse de ayer y aún menos de mañana? Todos hemos vivido, de niños, esos momentos un poco mágicos en que el tiempo parece suspendido...

Y luego la vida, rápidamente, tomará de la mano a nuestros hijos y los arrastrará a la carrera por el rendimiento, el éxito, los resultados...

Y con ella, nuestro temor de padres, nuestras inquietudes, el inmenso deseo de que tengan una vida exitosa y sean felices...

Luego la escuela, que empuja, tira, retuerce, para que cada niño entre, si es posible con éxito, en un sistema escolar que ha llegado a ser un pasaje obligado para todos. A cualquier precio.

Esa presión es sentida y experimentada por todos los actores de la infancia, por todos aquellos (padres y educadores en sentido amplio) que trabajan para dar a nuestros queridos pequeños una vida realizada.

Una presión tan fuerte que los niños perciben muy pronto, demasiado pronto, en todo su peso, en toda su tensión. Muy pronto, demasiado pronto, el estrés marca su presencia en la vida de nuestros hijos. Con sus diversos estragos.

Las pausas sensoriales

Siendo pequeño, el niño sin palabras ya puede beneficiarse de esos momentos en que los sentidos, todos los sentidos, son privilegiados. Nosotros, los padres, podemos enseñar a nuestros hijos, aunque sean pequeños, estas **pausas sensoriales** que para ellos serán momentos de apoyo a lo largo de su vida.

¿Una flor? Tomémonos el tiempo, junto a ellos, de sentir su perfume sutil. De compartir el placer de esta experiencia olfativa, el preciosismo de las moléculas volátiles. Una tarta que sale del horno, una fruta agrietada, el cuero viejo de un sofá, un cuaderno nuevo... Todo puede convertirse en un descubrimiento para el olfato. Caminar por la calle, pasar por una panadería o un puesto de pescado, subir

al metro (¡sí, incluso en el metro!) y acercarnos a los olores presentes. Aspirarlos. Simplemente. Con la vista parece más fácil, más natural. Sin embargo, ¿nos tomamos el tiempo de detenernos ante una brizna de hierba que brilla al sol y se mueve suavemente bajo la ligera brisa? ¿Nos tomamos el tiempo de invitar a nuestros hijos a admirar el espectáculo de las partículas de polvo que se agitan en un rayo de luz? ¿Nos tomamos el tiempo de detenernos un instante para mirar centellear la lluvia en un charco en la acera que lleva a la escuela?

¿Nos tomamos el tiempo para enseñar a nuestros hijos a mirar y sentir plenamente la belleza de todas las cosas que nos rodean y que forman parte de nuestro universo cotidiano? ¿Las vemos nosotros mismos?

Evidentemente, todos seremos capaces, o al menos así lo espero, de extasiarnos ante un grandioso paisaje de montaña o ante el mar rutilante a nuestra llegada en vacaciones.

Claro. Pero estoy hablando de una actitud más íntima de presencia ante las cosas de la vida.

Los sonidos nos ofrecen una infinita variedad de experiencias posibles. A cada instante. Cada ruido puede convertirse en sonido si estamos dispuestos a oírlo, a escucharlo: realmente, con curiosidad. Como un acontecimiento auditivo. Tan solo escuchar. Desde el más pequeño murmullo del viento al estruendo ensordecedor del trueno, desde el hilo de voz que murmura lejos de nosotros a la música más cercana, del crujido de las hojas que pisamos al choque más sordo del balón lanzado... De pronto, todos los ruidos se convierten en sonidos. Y el descubrimiento de estos diferentes sonidos es un gran momento para compartir. Un momento en que el ruido parece marcar un tiempo diferente.

Tocar, también tocar. Todos los materiales posibles: suaves, rugosos, afelpados, rasposos, lisos, duros, flexibles... Todo se toca y tocamos todo el tiempo. Propongamos a nuestros hijos cerrar los ojos: ¿Qué sientes? Dejarlo tan solo sentir, asumir con los dedos la plena conciencia de la sensación táctil. Eso es todo.

¿Comer? A menudo engullimos la comida en lugar de saborearla. Nuestros hijos, los primeros. Nos alimentamos. Deprisa, evidentemente. No tenemos tiempo de «rezagarnos»... Realizar la experiencia de saborear. Percibir, en la boca, la textura del alimento, empezar a exhalar el sabor, por las papilas gustativas, luego la textura... Sentir todo lo que la percepción real del sabor del alimento despierta en nuestro cuerpo. Mostremos a nuestros hijos hasta qué punto es sorprendente observar todos los efectos que puede producir una experiencia gustativa plenamente vivida, todas las señales sensoriales que se transmiten al conjunto del cuerpo: un estremecimiento, la piel de gallina, una sensación de descarga eléctrica... Todo ese brotar de los sentidos que a menudo pasa desapercibido. ¡El

sabor es un poderoso detonante!

Enseñar a nuestros hijos estas pausas sensoriales es un inmenso regalo que les hacemos. Es abrirles la puerta para que vivan su vida de otro modo. Toda su vida. Lo que se aprende de niño servirá siempre. Integrar estas experiencias en la educación que les damos es una verdadera iniciación en los momentos meditativos que, para ellos, serán necesarios. Cuando hemos crecido con este aprendizaje, necesitaremos reproducir, ya como adultos, estos momentos de pausa, convertidos en verdaderos momentos de apoyo.

Las pausas sensoriales solo persiguen un objetivo: enseñar a nuestros hijos a sentir, a estar presentes, atentos a cuanto acontece en el mundo. A percibir sus sensaciones corporales. A acostumbrarse al contacto con ellos mismos. A vincular el cuerpo y el espíritu.

Es importante comprender que no se trata de «enseñarles» las cosas, como haríamos con los iconos que permiten un aprendizaje del nombre de cada objeto. Y poco importa si la experiencia sensorial es placentera o no, agradable o desagradable. Con estas experiencias no pretendemos que nuestros hijos vivan «buenos momentos», sino «momentos verdaderos». Momentos en los que estén plenamente ahí, con todos sus sentidos abiertos. Evidentemente, también pueden llegar a ser momentos de placer. Pero el objetivo principal de este aprendizaje es vivir plenamente los minúsculos instantes en los que hemos decidido concentrar nuestra atención. Lo que los ha hecho totalmente presentes. Vivos.

Cuando mi hijo era pequeño (debía tener unos seis años), instauramos una costumbre: todas las noches, en el momento de ponerse el sol, subíamos al coche para ir hasta una alta calle cercana desde la que se domina toda la ciudad. Ambos asistíamos, con emoción, enmudecidos, al magnífico espectáculo de la puesta de sol en el mar. ¡Vivimos en Marsella! Mi hijo y yo creamos un ritual. Los rituales son importantes. Permiten que las experiencias arraiguen. El cuerpo y el corazón se preparan para vivir el momento, que se torna más intenso.

Los rituales de felicidad

Realizar rituales felices en nuestras familias es una experiencia hermosa. Todo el mundo puede hacerlos. Desde el típico cuento que se lee por las noches, antes de acostarse, a los tres minutos dedicados a contarnos las cosas agradables que hemos vivido durante el día. O ese momento determinado donde simplemente nos abrazamos, o

aquel otro en el que comeremos juntos una porción de chocolate degustándolo con placer, o los minutos de cosquillas compartidas o esos instantes dedicados a cantar juntos a voz en grito... Poco importa. Lo que cuenta es el placer que cada cual obtiene en estos rituales de felicidad y sobre todo que sean regulares y siempre idénticos. Cuanto más los reiteremos, a la misma hora si es posible, en el mismo lugar, más fuerza adquirirán y serán otros tantos antídotos en nuestras vidas estresadas, instantes en que entregaremos a nuestros hijos la capacidad de capturar los instantes preciosos. ¡Y solo hacen falta veintiún días para que un ritual sea automático! Es un aprendizaje de la sensación, la experiencia de compartir y alegría que percibimos en lo más profundo de nosotros mismos cuando vivimos con intensidad los instantes vitales.

Dejemos que nuestros hijos se aburran

«No sé qué hacer...», «¿Qué puedo hacer?», «Me aburro»: ¿Cuántas veces hemos oído estas quejas de nuestros hijos? Con la frecuente culpabilidad típica de los padres, que nos induce a proponerles alguna nueva actividad, algo que hacer. **Hacer**: esa es la trampa. Nosotros, adultos, experimentamos grandes dificultades cuando afrontamos el vacío, cuando de pronto no tenemos nada que «hacer» y nuestros pensamientos, nuestras cuitas, nuestras preocupaciones nos asaltan. Entonces nos activamos para no tener que enfrentarnos a nosotros mismos. Ante un niño que se aburre, proyectamos instantáneamente nuestra propia angustia: rápido, hay que encontrar algo en lo que pueda ocuparse...

No, olvídale. Olvidémoslo. Un niño que se aburre es un niño que aprende justamente a estar simplemente consigo mismo. Sueña, piensa, crea en su mente escenarios imaginarios... Un momento esencial en la vida. Un momento de vacío. No se espera nada de nosotros. No estamos obligados a responder a una exigencia o a una expectativa, podemos sentir cómo pasa el tiempo. A veces esto puede ser desagradable, ciertamente. Incluso para los niños. Pero si les dejamos vivir esos momentos sin que ello nos inquiete, si somos capaces de responderles «¿Te aburres?, mejor, estás contigo mismo», entonces sentirán que ese momento no es peligroso, que pueden vivirlo y tal vez hallar placer en él...

El aprendizaje de la nada debería estar en todos los manuales de educación. Es cierto que esta propuesta es contraria a nuestros imperativos actuales de productividad a cualquier precio, de llenado del más ínfimo intersticio de vida, para ser competitivo, ante todo competitivo. Sin embargo, la nada tiene una densidad que, cuando aprendemos a sentirla, se transforma en presencia real. En cierto modo es como esos agujeros negros que hasta hace poco se creían vacíos, cuando ahora sabemos que están llenos de materia

y que, si pudiéramos atravesarlos, cambiaríamos de dimensión temporal. Estar en la nada ofrece esa forma de poder sobre el tiempo: detenerlo, dilatarlo, alterar su consistencia. Pero hay que aceptar vivir esa nada. Y enseñársela pronto a nuestros hijos.

Se convertirá en una gran riqueza, pues sabrán estar ante sí mismos, sin miedo. Ya no se sentirán obligados a moverse y actuar entre dos tareas, sabrán detenerse, cerrar los ojos, respirar, sentir. Sí, entonces sabrán meditar.

¡Vivir la «nada» en familia!

Inventar momentos de «nada» es inventar momentos de placer, de sensaciones, momentos para compartir. El placer de estar juntos, el placer de amarse. ¿Vives con frecuencia esos momentos en nuestras agitadas vidas en que todo debe encadenarse a gran velocidad y donde cada instante debe consagrarse a una tarea, a un deber, a una obligación muy precisa?

Así pues, esta noche deja de correr, deja de preocuparte de los deberes de los niños, del baño, de las carteras que hay que preparar, de la cena que hay que cocinar, del informe de mañana. Una gran bolsa de dulces, un sofá mullido, una música pegadiza o unos dibujos animados... Y disfruta. Disfruta de estar juntos. Aprovecha esa «nada» que ofreces. Aprovecha esa «nada» como un inmenso regalo vital, para recuperar el contacto contigo mismo, con tus hijos, con el placer de vivir. Ofrece a tus hijos esas «sensaciones fuertes» que están ahí, al alcance de la mano, al alcance de la vida.

Evidentemente, mi sugerencia de dulces y sofá puede adaptarse a tu modo de vida y a tus deseos. Lo que tiene valor es el principio de la nada. Enseñar la nada a nuestros hijos es un aprendizaje del placer de ser. Una baza que les resultará preciosa a lo largo de su camino. Y la nada es un bien del que todos disponemos; basta con medir su importancia.

Estar atento a todo

Una enseñanza que debería situarse en el centro de toda educación: enseñar a nuestros hijos a estar presentes en toda ocasión. Totalmente presentes. Una apuesta a la hora del *zapping* y de la multitarea, donde nuestros hijos, reyes del mando a distancia y de la sonrisa, pasan sin interrupción de un reclamo a otro. Y cada día vemos surgir otros nuevos. ¿Cómo centrarse en una sola cosa en este contexto? Es cierto, objetivamente cierto; para nuestros hijos, elegir detenerse es renunciar a muchas otras posibilidades, a cada cual más seductora. Nuestros hijos viven en este mundo, y también es importante

respetarlo. Pero debemos ofrecerles alternativas.

Observar juntos una hormiga que transporta una migaja desproporcionadamente mayor a su tamaño.

Darse la mano para sentir la intensidad de un pequeño momento vital, no importa cuál.

Gozar del reencuentro cuando apenas nos despedimos esta mañana.

Descubrir con entusiasmo el juego de sombras y luces en las cortinas del salón.

Sentir una ternura compasiva hacia la sonrisa de la persona con la que nos cruzamos en la calle...

Enseñar a nuestros hijos a estar atentos es concederles la increíble oportunidad de no pasar de largo por su vida.

Dar las gracias no solo es cortesía

«Da las gracias a la señora», «¿Has olvidado la palabra mágica?», «Sobre todo no te olvides de decir gracias»... Sí, estos códigos de cortesía son indispensables para vivir en sociedad y los enseñamos a nuestros hijos.

Sin embargo, el lugar al que quiero llevarte implica otra forma de agradecimiento. Aquel que incluso a los adultos a veces nos cuesta pronunciar. Un agradecimiento sincero, auténtico, profundo. Un agradecimiento que dirigimos a alguien o incluso a una situación. Agradecer por lo que nos ha sido dado, por lo que acabamos de vivir. Dar gracias a la vida por estar ahí, dar verdaderamente las gracias a los que amamos, dar las gracias por estar en la vida. Decir gracias con una gran G. Un agradecimiento que brota del corazón y no de la mente, un agradecimiento que elegimos pronunciar y no unas gracias que los automatismos de nuestra vida nos han enseñado a pronunciar.

En meditación, hablamos de gratitud. Expresar la gratitud es vincularse al mundo, a los demás. Es sentir, en el fondo de sí mismo, el amor, la compasión. La benevolencia. Llevar a nuestros hijos al verdadero agradecimiento es concederles la facilidad de vivir en armonía con el mundo y consigo mismos. Es una de las prácticas más atractivas de la meditación.

Un gran momento: el regalo mágico

Es un momento de gratitud en el que nos atrevemos a expresar todo lo que reconocemos como virtudes en el otro. Un momento de sensaciones fuertes garantizadas, porque dar o recibir palabras «desde el corazón» nos hace vibrar de

la cabeza a los pies.

El principio es sencillo: el niño se sitúa en el centro del círculo familiar. Cada uno irá a susurrarle una palabra amable al oído: acerca de una virtud, algo que apreciamos en él, el placer que nos brinda su compañía... Todo es un regalo cuando podemos ofrecerlo. Algo menos sencillo de lo que parece porque, paradójicamente, estamos poco acostumbrados a «dar» o a decir «gracias» sin esperar algo a cambio. Y tampoco estamos muy acostumbrados a recibir palabras de benevolencia, gratitud y ternura y estar justo ahí para acogerlas y experimentarlas.

El «regalo mágico» no está destinado a uno solo: que cada cual ocupe a su vez el centro de la danza de palabras susurradas y sienta...

Vivir momentos verdaderos

Vivir momentos verdaderos es una síntesis: pausas sensoriales, momentos donde no hay nada, rituales felices, la atención volcada sobre las pequeñas cosas. Los verdaderos momentos son aquellos que contarán en nuestra vida y arraigarán. En nuestros corazones. En nuestro recuerdo. Estos «momentos de apoyo» que ya he evocado, que están en las playas en las que podemos, con la imaginación, descansar en todo momento. Playas en la tempestad de nuestra vida, siempre disponibles para acogernos y devolvernos la fuerza para volver a sumergirnos en el tumulto. Vivir momentos verdaderos es ofrecer a nuestros hijos la posibilidad de sumergirse en los instantes que están aquí. Siempre que sea posible.

Ya he hablado de Mary Poppins y de todo lo que nos enseña esa película. He aquí otra secuencia, en forma de alegoría. ¿Recuerdas el momento en que Mary Poppins llega con los dos niños a las puertas de un parque oscuro y poco atractivo? En el suelo, un artista dibuja paisajes con tiza. Mary Poppins irá a pasear con los niños «saltando» en uno de estos paisajes, un paisaje ahora mágico y encantado. Eso es «saltar» en el instante: una mirada diferente sobre lo que vivimos, una mirada que transforma el instante. Como si utilizáramos colores para colorear nuestras vidas. ¡Como Mary Poppins!

La meditación como ingrediente de nuestra educación

La meditación, comprendida como la capacidad para volcar la atención en el presente, en lo que está ahí, en las sensaciones, en las percepciones, puede ser cultivada en nuestros hijos a través de ínfimos pero decisivos aprendizajes. Aprendizajes fáciles de integrar en nuestras vidas cotidianas. Pues no se trata de encontrar tiempo, sino de **tomarlo**. Basta con desplazar un poco las prioridades de nuestra vida para transformar

¿Podemos enseñar meditación a los niños?

Educar a nuestros hijos en la meditación es algo que puede hacerse a cualquier edad si adaptamos el ejercicio a sus posibilidades.

Para los más pequeños, a partir de los dos o los tres años, las pausas sensoriales harán las veces de momentos meditativos.

Luego, a partir de los cuatro o los cinco años, podrán dar comienzo ejercicios sencillos en los que hacer consciente al niño de la respiración, del aire que entra y sale, del aire que circula, del frescor que penetra por las fosas nasales, del calor que sale. Luego, nos divertiremos enseñándole a darse un paseo por su cuerpo, por su piel. Diciéndole que puede imaginarse que está paseando y observar todo lo que se encuentra. Si lo presentamos así, el niño seguirá fácilmente la instrucción y enunciará en voz alta lo que siente: «Ah, en mi pierna, me pica... ¡Siento que me araña el brazo! Y eso que hace burbujas en el vientre es guay...». Aprende también a centrar su atención unos instantes en la respiración, y luego en las sensaciones del cuerpo. Con los ojos abiertos o cerrados. Como pueda hacerlo. Y, evidentemente, tú lo haces con él y le cuentas lo que sientes. Podrá entonces apoyarse en tus descripciones para asimilar mejor las experiencias que conocerá en su propio cuerpo. Un apoyo de identificación, muy importante para los psicoterapeutas.

Cuando yo era niña, mamá se sentaba al borde de la cama por las noches. Éramos tres en la cama, con mi hermano y mi hermana. Ella inventaba para nosotros la historia de una pequeña hormiga que, partiendo de los dedos de los pies, se paseaba metódicamente por todo nuestro cuerpo. Su viaje era largo porque para ella cada parte del cuerpo era objeto de una observación atenta. Recuerdo los detalles de las descripciones, los vellos en las piernas que la hormiga debía atravesar y que se movían a su paso (entonces los sentíamos), la hormiga desfilando por nuestros brazos (entonces nos hacía cosquillas), la hormiga trepando a nuestro pulgar (entonces movíamos el dedo), la hormiga deteniéndose a la altura del corazón, pues le interesaba el estruendo subterráneo (entonces sentíamos latir el corazón en el pecho)... Mamá había inventado un «escaneo corporal» adaptado a los niños; la pequeña hormiga sustituía las consignas habituales y pasaba a ser el hilo conductor para explorar cada parcela de nuestro cuerpo. Tanto dentro como fuera. Al contarte esto, es curioso, vuelvo a aquellas sensaciones físicas...

A partir de la preadolescencia, podemos proponer a nuestros hijos sesiones completas de meditación, ¡a veces sin emplear esta palabra! Es demasiado esotérica y está demasiado alejada de sus preocupaciones cotidianas. De su mundo. Y si les propones detenerse, plantarse, cerrar los ojos, ¡más vale que encuentres una razón sólida para pedírselo! Sobre todo si no has tenido la ocasión de iniciarlos en todos esos pequeños entrenamientos que he descrito al inicio del capítulo.

Así pues, habrá que adaptarse a cada cual y explicarles los beneficios. Para un niño que tiene pesadillas, la meditación es el medio de hacer que su miedo a acostarse disminuya. Al que le cueste conciliar el sueño le diremos que ese momento facilita el adormecimiento. A quien le duela algo, el vientre, la cabeza, el ejercicio calmará su malestar. Para quienes ya han sido atrapados por el estrés, la meditación será presentada como el medio supremo para disminuir su ansiedad y sentirse serenos.

Podríamos seguir la lista con los niños que no confían en sí mismos, los que tienen miedo, los que son tan tímidos que no llegan a entrar en contacto con los demás, los que no logran ser independientes y necesitan siempre la presencia de alguien para tranquilizarles, los que no quieren separarse, los que se ponen nerviosos a la menor contrariedad, los que no soportan la frustración...

Todos los niños pueden ser receptivos a la meditación en cuanto comprenden su sentido y su alcance y si (iniciación suprema) nosotros mismos practicamos y compartimos con ellos todo lo que esta práctica aporta a nuestras vidas de padres y adultos.

Siempre me ha sorprendido oír a los padres decir a sus hijos, en un tono exasperado: «¡Venga, cálmate ya!». ¿Quién les ha enseñado a calmarse? ¿Cómo calmarse cuando estamos atrapados en una tempestad de pensamientos y una avalancha emocional? En esos momentos se activa la espiral: cuanto más pedimos al niño que se calme, mayor será su aceleración emocional, y tanto mayor el nerviosismo del padre. Pues se enfrenta a su impotencia: el niño no sabe calmarse. ¡No sabe cómo hacerlo! Saber calmarse es un aprendizaje que pasa por la identificación de las emociones presentes, por la capacidad para percibir las sensaciones corporales, por observar los propios pensamientos y centrarse en el momento presente... No es un análisis ni un razonamiento. Pues la amígdala, sede de las emociones, sobrecargada por la crisis, desconecta, en sentido literal, el córtex prefrontal, que controla mentalmente toda situación. Sin intelecto, podrás tratar de hacer razonar a tu hijo, nada lo logrará. Así pues, cuando le pedimos que se calme (momento en que nosotros mismos rara vez estamos tranquilos), ¡no olvidemos que no le hemos enseñado a hacerlo!

Cuando llega la adolescencia

En la adolescencia, el período es más delicado, sobre todo como padres. No es tanto la meditación lo que el adolescente rechaza como el hecho de que la sugerencia venga de ti o, peor aún, que seas tú quien va a dirigir la práctica. No insistamos. Otros podrán acompañarlo y, eventualmente, podrás regresar más tarde.

Los adolescentes mayores a menudo son más abiertos. Convertidos en «bebés adultos», han comprendido la influencia del estrés en su vida. Perciben cómo la agitación de su vida cotidiana crea una barahúnda en su cabeza. Perciben bien su excitación psíquica y sus primeros estragos. Están particularmente sometidos a la violencia de sus emociones y les gustaría encontrar un poco de calma.

A esta edad, la meditación adopta la forma de la práctica adulta. Necesitan comprender, necesitan que les hablen sobre el cerebro y sus mecanismos, las alteraciones que la meditación aporta y por qué funciona. Entonces todo va bien. Están listos para meditar.

¿Tiene un lugar la meditación en el colegio?

Hace poco hice un intento con alumnos de sexto, titulado *Los talleres de la felicidad*.

Y pasé muchas sesiones consecutivas con dieciocho alumnos con ojos abiertos como platos, dispuestos a escucharlo y experimentarlo todo. Dos horas por sesión.

Les pedí que cerraran los ojos y los inicié en el silencio. Les mostré hasta qué punto el silencio podía ser un regalo que uno se hace a sí mismo. Todos estos alumnos, en su clase, silenciosos y con los ojos cerrados... ¡Un regalo despierto! Aprendieron a pasarse la palabra utilizando un guijarro: solo quien posee el guijarro puede hablar antes de pasarlo al siguiente. Aprendieron a respetar la palabra del otro y a escucharlo, a sentir lo que es hablar y ser realmente escuchado, estando presente. Les mostré cómo sentir en su cuerpo su estado emocional y evaluarlo con una regleta humorística recortada en papel. Les propuse que todos se dieran la mano y sintieran lo que ocurría. Les expliqué las emociones y cómo dominarlas. Les llevé a concentrarse en su respiración y a respirar conscientemente. Les mostré cómo utilizar una imagen de apoyo para apaciguar el estruendo de los pensamientos y encontrar un remanso de serenidad...

Una meditación planificada. Pero con verdaderas sesiones y variantes para explorar todas las dimensiones.

Esta experiencia fue tan convincente que los profesores de la clase la aplicaron

conservando los principales elementos: los minutos de silencio con los ojos cerrados antes de empezar la clase; la regleta humorística por la mañana y por la tarde, para centrarse en su estado interior; tomar su temperatura emocional; el guijarro para pasar la palabra, que evita los brazos alzados al mismo tiempo e invita a compartir, cada niño atento a quién desea hablar y entregándole él mismo la palabra; los momentos de «meditación» auténtica antes de un examen (respiración, atención centrada en el aliento, toma de conciencia de la postura, de las tensiones eventuales, y otra vez la respiración, la observación de los pensamientos, de las emociones, sin alejarlas o dejarse arrastrar, de nuevo el aliento...). Los profesores aprendieron y transmitieron su aprendizaje.

¿Lo que ha cambiado?

Alumnos más presentes y atentos. Alumnos capaces de encontrar rápidamente su calma después de un momento agitado o de un recreo tumultuoso. Alumnos respetuosos los unos con los otros y que han comprendido que su estrés era una emoción que podían dominar. Alumnos que ahora saben centrar su atención en su trabajo, en su deber, y que han aprendido que, en cuanto la atención se desvanece, en lugar de ponerse nerviosos o desanimarse, pueden observar lo que pasa y volver a su trabajo. Sí, han aprendido todo eso.

Gracias a sus profesores, que aceptaron jugar el juego y aprendieron ellos mismos a fin de transmitir la enseñanza a los alumnos. Transmitir esta técnica preciosa.

¿Audaz? Sí.

¿Eficaz? Ciertamente.

¿Difícil? En absoluto.

La introducción de la meditación en la escuela debería inscribirse en el programa de educación nacional. Es una educación preventiva que no necesita de ningún medio ni ningún puesto suplementario. ¡Y que permitiría poner freno a muchos problemas escolares!

Aquellos que conocen muchos alumnos: estrés, miedo al fracaso, miedo a tomar la palabra, falta de confianza en su capacidad para hacerlo bien. Pero también pánico a los exámenes y pérdida de todas sus capacidades, incluso en quienes han estudiado correctamente. Y, sobre todo, todas esas dificultades de atención, de concentración, de memorización, que constituyen un verdadero veneno ante el aprendizaje. Que hacen sufrir a padres e hijos. Que exasperan a los profesores. ¡Y que constituyen el mayor porcentaje de consultas psicológicas! Para los deberes en casa, la meditación también constituye una ayuda preciosa, pues el tiempo con frecuencia conflictivo de los deberes se torna más fluido: la meditación abre un espacio en que el niño puede comprometerse

para aprender y asimilar. Ya no se obliga a sí mismo, ¡y por lo tanto no tiene que luchar contigo!

En cuanto a la vida escolar, la meditación es una excelente ayuda para hacer frente a la violencia que pulula con tanta frecuencia hasta convertirse en una plaga difícil de erradicar. Pero también para regular los pequeños conflictos de la vida cotidiana, aquellos a los que los adultos no conceden importancia, pero que pueden deteriorar el ambiente de una clase, incluso su nivel de aprendizaje.

Para los enseñantes, la meditación es un nuevo paradigma. Pues meditar con los niños también es meditar para uno mismo. Sometidos a presiones importantes, ellos mismos suelen estar inquietos ante su clase, nerviosos si no logran que sus alumnos salgan adelante, y serán grandes beneficiarios de la práctica que enseñarán a sus alumnos. Calmados, más conscientes de sus emociones, pero también de sus recursos. Su mirada sobre su trabajo, sus alumnos, su misión, evolucionará y se calmará. Una estrategia de mutuo beneficio.

Evidentemente, la meditación no puede resolverlo todo. No es la panacea. Pero su fuerza puede hacer de la escuela un lugar mejor para vivir. Te aseguro que si me dieran la oportunidad, haría una campaña activa para llevar a buen puerto este proyecto: introducir la meditación en la escuela, en todas las escuelas, en todos los niveles escolares. ¡La meditación en la escuela no es una idea loca! Es un proyecto fácil y accesible. Basta con asumir su importancia y alcance, evaluar los increíbles efectos beneficiosos y las múltiples consecuencias.

Tú mismo, ¿estás convencido? ¡Entonces estamos listos para montar un partido y crear un *lobby*!

¿La meditación puede formar parte del arsenal psicoterapéutico?

¿Hay que concebir la meditación como una herramienta sanadora, una psicoterapia o una práctica que se inscribe en un planteamiento situado «más allá» o «al margen» de toda técnica terapéutica?

La cuestión es compleja y suscita muchos debates entre psicoterapeutas profesionales de todos los horizontes por razones conceptuales, pragmáticas y técnicas.

La meditación de la conciencia plena ha demostrado su eficacia incontestable frente a la depresión y la prevención de las recaídas depresivas. Conocemos sus notables efectos sobre el estrés, la regulación emocional y la ansiedad. Hasta aquí, todo va bien.

Por otra parte, la meditación resulta ser un complemento terapéutico increíblemente eficaz en un número cada vez mayor de patologías, no solo psíquicas.

La meditación refuerza la eficacia de todo tratamiento, en todo tipo de patologías.

Todo esto no es discutible. Es así.

¿Terapia o arte de vivir?

Las preguntas siguen siendo no menos vivaces y a veces polémicas.

Si la meditación, en su forma anglosajona de *mindfulness*, de conciencia plena, se considera la tercera ola de las TCC, entonces se trata de una terapia. Si no, no tiene lugar en esta corriente conceptual y teórica. Si es una terapia, debe ser practicada por psicoterapeutas y se inscribe, de hecho, en los cuidados psicológicos. Entonces la meditación debe permanecer en el ámbito de la psicología y del universo de la psiquiatría. Es la lógica inherente a toda nueva corriente psicoterapéutica.

Si, desde otro ángulo de pensamiento, la meditación se considera como una práctica profundamente personal, un ejercicio de la mente que nos vincula a nosotros mismos, modifica la calidad de la relación íntima con nuestros pensamientos y emociones. Si es la experiencia de la exacerbación sensorial que nos hace tocar una forma de fulguración de la percepción y de la comprensión de nosotros mismos y el mundo; si nos abre a un conocimiento que ilumina definitivamente nuestro camino; ¿entonces? ¿Sigue siendo una terapia? ¿O más bien un arte de vivir que sacude todas nuestras referencias internas y externas y altera definitivamente nuestra forma de vivir, de sentir y de pensar?

No voy a zanjar el asunto, porque para mí la meditación es a un tiempo una terapia y

mucho más. No es una postura de consenso. No es mi estilo. Pero creo que en eso reside la especificidad y la fuerza de la meditación: ¡Puede utilizarse como una verdadera terapia, y funciona! ¡Puede practicarse por todas las razones relacionadas con su propia naturaleza, y nos transforma la vida! ¡Y si la meditación nos ha sido prescrita para aliviar un síntoma preciso, también cambiará nuestra vida, toda nuestra vida!

Ejemplo: a un paciente ansioso le cuesta conciliar el sueño porque sus obsesiones mentales no le dan tregua. Después de algunas sesiones de meditación, su ansiedad será significativamente más débil, y su sueño volverá a ser reparador. Sin embargo, y aquí se sitúa el punto de inflexión, este paciente habrá descubierto toda una parte de sí mismo que hasta entonces permanecía en la oscuridad. Habrá encontrado en él recursos que no sospechaba. Habrá comprendido los arcanos de su funcionamiento que, después de mucho tiempo, estaban en el origen de esa ansiedad que podía manifestarse bajo diversas formas. Habrá encontrado en él la nueva posibilidad de sentirse confiado y tranquilo ante la vida. Se habrá reconciliado con sus posibilidades de ser feliz.

Más allá del síntoma, en la fuente de la práctica meditativa, el paciente se ha encontrado a sí mismo, y este encuentro resultará decisivo en su vida.

¿No es este el objeto de toda terapia? La terapia tiene como objetivo el sufrimiento. Su papel es desatar los hilos, conferirles un sentido, introducir palabras que permitirán deshacer todas sus ramificaciones, iniciar otro pensamiento, otro comportamiento, otra emoción a fin de desviar la influencia. El cuerpo también puede ser el principal vector terapéutico.

La puerta de entrada sigue siendo la misma: el síntoma, la patología. El proceso terapéutico, independientemente de su modo operativo, persigue el mismo objetivo: el alivio, incluso la curación.

Evidentemente, a menudo la terapia abre al paciente a un bienestar global y le entrega nuevas posibilidades de rehabilitar su vida. Claro. ¡Afortunadamente!

La meditación va más lejos que una terapia

Pero la meditación va más lejos, mucho más lejos: aunque cure al paciente y le abra a una infinidad de posibilidades, es un proceso psíquico que, una vez desencadenado, no puede detenerse. Con la meditación no se puede volver atrás. Lo que se ha adquirido se ha adquirido y el proceso continúa su camino. Más o menos profundamente, si la práctica es regular o puntual. Lo que se ha comprendido, sentido, vivido, experimentado en meditación no se desvanece jamás y permanece grabado, presente. Bastará activarlo, incluso levemente, y el proceso recuperará toda su amplitud. Una pequeña brasa es suficiente, aun oculta en un montón de cenizas. Pero está ahí, puedes estar seguro. Es

una de las increíbles fuerzas de la meditación: empezar a meditar, a sentir los efectos, nunca es anodino. La experiencia de la meditación no puede olvidarse ni desaparecer. Es un camino.

Desarrollar los recursos

La meditación se inscribe en la psicología de recursos, la que pretende desarrollar nuestros tesoros ocultos, nuestras competencias olvidadas, nuestras posibilidades escondidas. La meditación nos permite encontrar todo aquello en lo que podemos apoyarnos, en nosotros, a cada instante de nuestra vida. Aunque nuestras vidas sean agitadas, difíciles y dolorosas. La meditación no nos impide sufrir, pero nos permite descubrir lo que puede ayudarnos a sanar.

«La meditación me ha permitido acceder a esa cita conmigo misma largo tiempo diferida. Sin saber qué esperar, me encontré a mí misma, así como los recursos necesarios para los cambios que a través de los dolores físicos y morales mi vida estaba demandando. Hoy mi vida no ha cambiado, pero la meditación me la ha devuelto.»

Caroline, cuarenta y tres años, en un momento vital difícil.

Reencontrar nuestros propios recursos es liberar una fuerza vital que a menudo trascenderá nuestro sufrimiento: abandonamos la lucha y nos decantamos por «fluir con». Al proyectar nuestra atención y nuestra conciencia en todo lo que, en nosotros, va bien, desarrollamos una nueva mirada, nos abrimos a nuevas posibilidades.

La imagen del jardín suele venirme a la mente para ilustrar esta idea. Para tener un bonito jardín, hay dos posibilidades: estar atento a las malas hierbas, y dedicar tiempo y energía a arrancarlas y destruirlas. Pero sabes que son brotes correosos que a menudo te llevarán al límite de tu paciencia y resistencia. Otra posibilidad: procurar cultivar, regar, proteger bellas y magníficas plantas. Las malas hierbas acabarán por ser ahogadas...

Meditar o no meditar, esa es la cuestión

La meditación es un planteamiento a veces desconcertante para los psicoterapeutas, que pretenden disponer de una «fórmula operativa» y estar seguros de su pertinencia.

Aceptar que la meditación es eficaz en muchos trastornos, como primer tratamiento o como complemento, no siempre es fácil de reconocer por parte de profesionales avezados en técnicas terapéuticas a las que se adhieren desde hace mucho. Y menos aún cuando se insiste en los beneficios secundarios, todos positivos, de la meditación. Y cuando se evoca un proceso en marcha que ayudará al paciente a vivir mejor su vida. Toda su vida.

La «fórmula operativa» está, me parece, bastante clara. La meditación pone en marcha la suspensión de las funciones ejecutivas, las que controlan nuestro intelecto, nuestra conciencia activa. Entonces emerge la nueva posibilidad de un reacondicionamiento de nuestra arquitectura cerebral. Pensamientos, emociones, comportamientos automatizados, todo se pone en movimiento y puede ser reacondicionado. En este contexto, se comprende mejor que la meditación ocupe un lugar prominente en el arsenal terapéutico, y aún más... Sin embargo, la meditación no es una psicoterapia «a cualquier precio». No es la panacea ni la técnica inesperada que lo alivia y lo cura todo.

En ciertas fases agudas, en particular en los estados psicóticos, se desaconseja la meditación.

Y sin embargo sus efectos a veces son inesperados, aun en los pacientes desahuciados, aquellos en los que se ha probado todo. Ellos suelen ser los que perciben los mayores beneficios.

Hacia una psicología preventiva

Un viraje que aún no hemos tomado:
la prevención, uno de los retos que se alzan ante nosotros.[\[38\]](#)

Un siglo de historia de la psicología. Muchas revoluciones y muchas olas. Muchos conflictos, disputas, guerras tribales...

¿Y si realizáramos un meta-análisis? Sabríamos entonces qué funciona realmente, y por qué, cómo y para qué funciona. Tendríamos una visibilidad casi exhaustiva sobre el estado de nuestros conocimientos (en todos los campos) y podríamos entonces decidir lo que debemos transmitir a las próximas generaciones de psicoterapeutas. Honestamente.

¿Los psicoterapeutas podrían llegar a ser «aquellos a través de los que llega la felicidad»? ¿«Barqueros» capaces de transmitir sus conocimientos sobre el arte de vivir mejor y sufrir menos? Una psicología preventiva asumida, presente en cada fase de la vida: del embarazo al nacimiento, de la infancia a la adolescencia, de la escuela al matrimonio, de la vida familiar a la empresa, de la vida cotidiana a las cuestiones existenciales, de la vida a la muerte...

Sí, ¿por qué no?

«No puedes hablar de eso», me decía recientemente una amiga psiquiatra. «La psicología preventiva es casi un “insulto”. Pero ¡estoy de acuerdo contigo!»

Sin embargo, he hablado sobre el tema y he encontrado muchos compañeros que comparten esa opinión. Entonces, ¿a qué esperamos?

Tal vez he elegido la meditación bajo esta óptica. No para sustituir toda forma de terapia, sino para sentar las bases y definir un territorio en el que construir valores y un sentido vital. Una especie de terapia preventiva de la salud mental y física... Una práctica holística que, al despertar a cada cual a la esencia de su ser, ofrece a todos una caja de herramientas para aprehender la propia vida.

La meditación, una práctica que nos permite ser autónomos

La meditación es una práctica que se aprende. El terapeuta enseña esta técnica y explicita los mecanismos y sus sutilezas. La experiencia se comparte, en grupo, para que cada cual integre las enseñanzas. El aprendizaje prosigue durante algunas semanas.

Y luego... Luego cada uno camina solo. El paciente ya dispone de las claves para gestionar el problema por el que ha acudido a la consulta. Y sobre todo para afrontar cualquier dificultad, estrés o ansiedad que se presente. Con total independencia de un terapeuta.

Una práctica que nos hace libres: a partir de ahora sabemos lo que podemos hacer por nuestra salud y bienestar. Por nuestra evolución personal. Podemos aprovechar la práctica meditativa a cada instante. No hay necesidad de encuentros, consultas, una postura especial, un momento del día o un lugar dedicado a ello... La meditación está disponible a cada instante. El buen momento es siempre ahora. Lo que era un aprendizaje se inscribe naturalmente en nuestras vidas.

Una curiosa práctica en la que paciente y terapeuta están sincronizados

Probablemente es el aspecto más insólito de la meditación. Cerrar los ojos al mismo tiempo que el paciente es una experiencia inédita para la psicoterapeuta que soy. Perdemos a nuestro paciente de vista... ¡En sentido literal! Y sin embargo estamos íntimamente vinculados a él por una práctica simultánea. ¡Confesemos la incongruencia!

Imaginemos por un instante que en el transcurso de una sesión el psicoterapeuta habla de sus problemas al paciente, en un juego de roles invertidos... Es extraño

pensarlo. Imposible en realidad. En una terapia, cada cual permanece en su lugar y, si el psicoterapeuta participa en el proceso, es para hacer avanzar a su paciente.

Y, de pronto, en la sesión terapéutica de meditación, el psicoterapeuta medita: para él, no «para su paciente», sino con él. Un momento muy intenso que confiere a la relación terapéutica una consistencia muy diferente, muy densa, sobre todo muy íntima, y por lo tanto muy poderosa. Y que supone una relación profunda de confianza, porque el psicoterapeuta también se expone, o más exactamente, se embarca en un proceso psíquico. La relación de «poder», de «dominación», la que suele llevar al paciente a considerar al terapeuta como «aquel que sabe», como la referencia, quien tendrá las respuestas, cambia totalmente. El psicoterapeuta se convierte en quien es, quien busca, quien siente, quien experimenta. En una relación súbitamente equilibrada y (por el momento) desestabilizadora. Pues la situación habitual ha cambiado. Y eso lo cambia todo.

Por último, para poderla proponer a los pacientes, la meditación debe inscribirse en una práctica regular con el terapeuta. No es una «medicación» que se prescribe sin implicarse completamente. Solo practicando una y otra vez podrá y sabrá el terapeuta acompañar a su paciente en este itinerario a un tiempo formidablemente sencillo y nunca fácil.

He aquí cómo la meditación adopta una dirección que la aleja del corpus clásico del campo psicoterapéutico. Y que por otra parte puede constituir un freno para ciertos profesionales que, pese a los beneficios inequívocos de la meditación, no quieren implicarse ellos mismos en una práctica tan abnegada, un planteamiento terapéutico que cambia profundamente su identidad profesional.

¿Quién puede predecir el futuro?

¿Quién podía pensar en 1906 que aquel neurólogo vienés, Sigmund Freud, tan desconocido como estafalario, estaba revolucionando la comprensión de la psicología? ¿Quién sospechaba, en 1905, que Alfred Binet, encargado por el ministro de Educación de la época de determinar cuáles eran los niños no aptos para la escolaridad, iba a inventar los primeros tests de inteligencia, base de las pruebas de CI actuales que alimentan el debate cotidiano tanto entre el gran público como en el ámbito de la psicología? ¿Quién podía pensar que aquellos perros que salivaban al sonido de una campanilla que activaba el oscuro Pavlov en la lejana Rusia lo convertirían en el padre del conductismo, zócalo sobre el que se alzaría el edificio de las terapias conductuales y cognitivas?

Por lo tanto, ¿quién puede predecir lo que ocurrirá con la meditación? ¿Quién puede

saber hacia dónde nos conduce una práctica que hoy en día aún parece marginal y que abre perspectivas tan prometedoras?

¿Será finalmente relegada al rango de «terapia subsidiaria»? ¿Se unirá para siempre al campo del crecimiento personal y seguirá siendo una técnica para el mayor bienestar como cualquier otra? ¿Será irremediabilmente denigrada con fuerza por un cortejo de psicoterapeutas muy decididos a negarle el acceso al tratamiento psicológico? ¿Desandará el camino y volverá a ser una práctica espiritual reservada a un puñado de místicos? O, por el contrario, ¿vivirá un desarrollo espectacular que la convertirá en la técnica terapéutica fundamental a mediados del siglo XXI? ¿Una técnica tan poderosa que será introducida en cada servicio hospitalario, desde el servicio de cuidados intensivos al departamento de psiquiatría, de los hospitales de las grandes capitales del mundo a los dispensarios en las campiñas más remotas? ¿Pasará a ser un arte de vivir y de curar en el que cada uno se hará experto? ¿Será la técnica más observada y estudiada por todas las nuevas tecnologías actuales, convirtiéndose así en una ciencia casi exacta y por ello ineludible? ¿Ayudará a la humanidad a preparar y asumir mejor el futuro transformando poco a poco la actitud de cada cual? La meditación, ¿una gran puerta abierta a la felicidad de vivir y la alegría de vivir juntos? ¡Quién sabe!

Habrá que observar, observar muy atentamente...

Los efectos sorpresa: todo lo que no entiendo de la meditación y me sorprende

Sí, estoy convencida. Profundamente convencida de los efectos, los beneficios de la meditación. Sí, estudios cada vez más numerosos demuestran su eficacia.

Y sin embargo aún me sorprende. Confieso que a veces encuentro fenómenos que me superan. Cambios que no me esperaba. Beneficios secundarios que rebasan las expectativas. Mejoras que parecían inesperadas. Giros vitales inconcebibles. Profundas modificaciones que eran improbables.

Como si el proceso de la meditación no pudiera comprenderse completamente. Como si la meditación se adelantara siempre a lo que nuestra mente es capaz de comprender. Como si tuviera (como un niño malicioso) más de un «as en la manga». Como si la meditación, al margen de lo que escribamos o comprendamos, nos superara siempre, como si estuviera en una dimensión superior a nosotros, más allá de nosotros.

Efectos en todos los niveles

¿Cómo es posible que los participantes en un grupo de meditación, con problemáticas diversas, puedan obtener beneficios eminentemente personales cuando la técnica es la misma? Como si la meditación tuviera el sorprendente poder de poner el foco en lo que la persona necesita, en el momento preciso, actuando ahí donde es necesario. Y no forzosamente donde la persona lo esperaba, en función de su motivación o de su problema inicial.

En los grupos de meditación integradora que organizamos, acogemos tanto por prescripción médica o evolución personal a participantes diferentes en términos de edad, entorno social y cultura psicológica, filosófica o espiritual. Con expectativas y problemas totalmente distintos unos de otros, con sufrimientos actuales o más antiguos...

Los grupos se organizan habitualmente durante ocho semanas, a razón de dos horas por semana. En cada sesión se deja un tiempo al intercambio, a la experiencia de compartir. A continuación, la tarde de la última sesión, el momento de los testimonios de cada cual respecto a las aportaciones de la práctica meditativa, y quien dormía mal ahora tiene noches reparadoras, el hombre que se acercaba al *burn-out* ha recuperado una nueva energía, quien había vivido una violenta agresión y no se podía liberar de un miedo insidioso ahora respira de nuevo, la madre acosada por la culpa frente a su hija

adolescente ha retomado una relación serena con ella, quien padecía dolores de espalda casi insoportables hace alegremente la mudanza levantando cajas, el estudiante de medicina paralizado por los exámenes ahora los vive sin estrés, el joven tan angustiado que solo lograba tartamudear en las primeras sesiones se expresa ante el grupo con fluidez... ¡Y la joven desesperada por no conseguir quedarse embarazada a pesar de sus tratamientos nos anuncia que está esperando un bebé!

También podría hablaros de Sabine, impedida por su fobia social y que participa en el grupo para intentar calmar su ansiedad. Sabine está mejor, mucho mejor, pero, sobre todo, se ha reconciliado con un talento oculto y nunca explotado: Sabine dibuja hoy retratos de una belleza y un refinamiento increíbles. Y los vende, cuando no era ni su oficio ni su proyecto. O contaros la historia de Geneviève, que, en pleno divorcio doloroso, eligió la meditación como ayuda. Duerme mal, su marido ha abandonado el domicilio familiar y ella se encuentra sola en la casa de siempre con sus dos hijos adolescentes. He aquí que el grupo de meditación ha empezado hace varias semanas. Geneviève toma la palabra y nos explica que el fin de semana vació completamente la casa, llevó todos los muebles a un rastro y reacondicionó el interior con muebles más sencillos y baratos. También vació sus armarios, regaló la mayor parte de sus vestidos y renovó sobriamente el ropero. Al transformar todo su entorno, Geneviève se ha transformado y está resplandeciente. La vida, su vida, le parece ahora más fácil. Ya no se siente agobiada. También quiero recordar a aquellos dos que llegaron en pareja por las disposiciones horarias, pero que se agredían a cada ocasión, viviendo bajo el mismo techo mientras esperaban el momento propicio para separarse, y cómo se marcharon de la mano, felices de vivir juntos y concebir proyectos de futuro.

Y acabaré, pues podría seguir largo rato, con Sophie: divorciada desde hacía mucho, con cuatro hijos que se hacían mayores, reproduce incansablemente historias de amor adolescente. Que la apasionan unos meses y la dejan vacía en cuanto la ilusión se extingue. Hoy Sophie está sola, lo asume y no parece querer buscar al príncipe azul. «Estoy muy bien conmigo misma», concluye...

¡Os aseguro que no exagero! A mí también me sorprende, yo tampoco lo creería si me lo contaran, yo tampoco comprendo cómo puede ser cierto.

Sin embargo, más allá de toda lógica terapéutica, la meditación está comprobada. Una comprobación que desconcierta, pero que define una práctica viva. Una práctica que toca varios niveles de conciencia, niveles fisiológicos, niveles de la mente que se sitúan en el campo de acción que nos es inaccesible. ¡Y tanto mejor!

Enseñar a meditar a las religiosas, una experiencia sorprendente

Me educaron en escuelas católicas, como ya he dicho. Con las hermanas, de forma tradicional. Para nosotras, las niñas, ellas representaban una autoridad absoluta. Las temíamos, no solo porque detentaban el conocimiento, sino también porque su fe, sus oraciones, su relación con lo divino, les confería un aura que nos impresionaba.

Así pues, el día que recibí en consulta a la madre Anne, con su aspecto gris, su cofia blanca rodeándole el rostro y el rosario alrededor de la cintura, quedé perpleja. Yo llamaba «hermana» a mi paciente, escuchaba cómo la religiosa me contaba sus problemas relacionales con las hermanas de su comunidad, percibía las inquietudes de aquella mujer frecuentemente en conflicto con las suyas... Y seguía desconcertada. Yo me había convertido en quien «supuestamente sabía» frente a aquella hermana cuyo aspecto me remitía a mis imágenes y miedos infantiles. Lo superé, claro. Es también mi oficio. Entonces, de pronto, me oí decir: «Cierre los ojos, sienta su cuerpo, perciba sus sensaciones...». Acababa de empezar, espontáneamente, una sesión de meditación.

La hermana Anne salió de la experiencia conmocionada. ¡Había vivido un momento tan diferente a lo que conocía! Volvimos a empezar regularmente, al hilo de nuestros encuentros. Y la hermana Anne me envió a muchos miembros de su comunidad religiosa a quienes enseñé a meditar. Y que, a su vez, lo transmitieron a otras...

He comprendido así hasta qué punto la meditación no podía confundirse con la oración, incluso para los más creyentes entre nosotros. Que la meditación se abría a dimensiones espirituales que se distinguían fundamentalmente de las prácticas religiosas. Que no podía restringirse a una mera pausa contemplativa, como a veces estamos tentados de pensar.

Mi sorpresa, una vez más, fue constatar hasta qué punto la meditación permitió a aquellas religiosas hallar una serenidad que hasta entonces se les había escapado, a pesar de su sólida fe y su compromiso de muchos años. ¿No es un increíble «efecto sorpresa»?

¿Podemos decir que la meditación embellece?

No estaba segura de hablar de esto, pero no puedo resistirme. Lo he comprobado a menudo. Como si hubiera un antes y un después. Los participantes en un grupo de meditación tienen algo sutilmente distinto en el rostro a la salida de las sesiones. Sí, son más hermosos. ¡Incluso podría, pero no me atreveré, citar a meditadores conocidos cuyo rostro ha cambiado realmente!

Evidentemente, esto puede parecer extraño, pero no es tan sorprendente como parece. La meditación reduce el estrés. Y el estrés se manifiesta en todas las expresiones de nuestro rostro. De una forma a veces imperceptible, pero siempre muy presente. Cuando la tensión se relaja, la ansiedad se apacigua, el rostro queda relajado, más distendido. Y además, la benevolencia que aceptamos compartir y la gratitud que experimentamos dilatan nuestra alegría de vivir e iluminan nuestros rasgos. Pero ¡eso no es todo! Al favorecer nuestro acceso a la felicidad de vivir, la meditación refuerza la secreción de oxitocina, la hormona de la serenidad, que inunda todas nuestras células. Las del rostro son las primeras beneficiarias. Ya ves, ¿era importante que te lo contara!

Entonces, ¿para qué meditar?

Para estar más sereno, menos deprimido, más presente en el mundo...
Para dejar de sentirse acosado por las emociones y dejarse llevar.
Para apaciguar nuestra mente agitada.
Para recuperar una confianza sólida en uno mismo, que nos abre un campo infinito de nuevas posibilidades.
Para sentirse más estable ante los altibajos de la vida, sin una reactividad excesiva, sin una irritabilidad nociva.
Para aclarar nuestro espíritu y ser libres.
Para mejorar la atención y la concentración.
Para reconciliarnos con nuestra intuición.
Para elevar el nivel de nuestros recursos, intelectuales, creativos, personales.
Para ser menos egoístas, más abiertos, más altruistas.
Para estar menos estresados, increíblemente menos estresados, y aprovechar todos los momentos vitales, del más insignificante al más intenso.
Para redescubrir una vida amorosa intensa y cautivadora.
Para dejarse sorprender por uno mismo, por los demás, por la vida.
Para reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares, cardíacas, degenerativas.
Para estar en mejor forma física y psíquica.
Para dormir y comer mejor.
Para no estar constantemente fatigado y abordar la vida con energía renovada.
Para elevar nuestro nivel de conciencia y vincularnos al conocimiento universal.
Para reconciliarnos con la alegría profunda, la alquimia del amor y de la conciencia pura.
Para vivir más tiempo... ¡Y más felices!

Tercer intermedio

Y de pronto...

Y de pronto, todo se ilumina... Estábamos atrapados en decisiones difíciles de tomar, reflexiones confusas a las que no encontrábamos una salida satisfactoria, y he aquí que, de pronto, todo parece claro. ¡Sí, claro, es evidente!

Y de pronto, llega la paz, espontáneamente... La agitación era intensa; los miedos, virulentos; las inquietudes, insistentes; y de pronto en nosotros se instala la serenidad. Como si una mano benévola aplacara la intensidad de ese doloroso jaleo. La paz como una aparición repentina.

Y de pronto, la ira se desvanece... La lucha fue, sin embargo, recelosa; los nervios, manifiestos; la agresividad, subyacente. Luego, nada. La calma en sí. La relación se transforma al instante.

Y de pronto, lo percibimos, en lo más profundo de nosotros mismos, como una alegría crepitante... Tanto si la situación exterior es neutra o agradable, al centrarse un instante las pepitas de felicidad se animan de pronto. Una sensación física. Una descarga eléctrica interior.

Y de pronto, una bocanada de amor que nos sumerge. Ahí. Sin razón. De repente todo es distinto. Toda nuestra percepción queda modificada. El amor lo transforma todo.

Y de pronto, el tiempo queda suspendido... Detenido. Nada se mueve: fuera, dentro. Sin embargo, estamos en movimiento, sin embargo alrededor la vida es animada. El tiempo se dilata. Todo parece posible en este tiempo infinito que ya no nos atrapa, que no nos somete a sus imperativos soberanos.

Y de pronto, el mundo, el universo, la percepción del Todo, están aquí, en nosotros... Y nuestro estrés, nuestra irritación, nuestras insatisfacciones se disuelven en la inmensidad que nos rodea y a la que pertenecemos. Lo que un instante antes nos parecía tan denso, compacto y doloroso, se ha disgregado repentinamente. Se ha evaporado.

Todas estas manifestaciones y otras de mecanismos similares pueden sobrevenirnos. En cuanto la meditación se ha convertido en una práctica frecuente y regular. Cuando la meditación no es solo un ejercicio impuesto sino una actitud vital.

Estos efectos son sorprendentes, en el sentido estricto del término. Nos sorprenden porque no los esperábamos. Emergen en momentos imprevisibles. No son momentos de meditación que emprendemos voluntariamente. Son brotes de conciencia. Brotes que transforman la alquimia de nuestras vidas.

Quinta parte

Practicar la meditación ¿es tan sencillo?

De la ilusión de la sencillez a la realidad de un aprendizaje

Sentarse. Cerrar los ojos. Respirar conscientemente. Percibir la propia postura. Centrarse en las sensaciones corporales... ¡Fácil!

Permanecer ahí, en el instante... ¡Ya está!

De pronto todo se agita, nuestra mente zumba, nuestros pensamientos nos asaltan, las emociones circulan en todos los sentidos... Pasa un minuto. ¿O tal vez menos?

Volver al cuerpo, a lo que está aquí, sin cambiar nada...

¡Ay! Acabo de decirme que tenía que dejar de pensar, me he movido porque tenía una tensión en la espalda... Y a continuación no he querido sentir la tristeza que se insinúa...

Stop, de acuerdo, lo sé: volver a lo que estamos haciendo, sea lo que sea... Pero ¡es estúpido permanecer ahí con todo lo que tengo que hacer! ¿Acaso este truco funciona realmente? De todos modos, no lo necesito y no entiendo por qué me obligo a esta práctica imposible... Bueno, lo intento otra vez.

¿Cuánto tiempo? ¿Cuatro minutos? ¡No es posible, tengo la impresión de una eternidad!

¡Paro! No, continúo... O más bien, volveré a empezar mañana. Sí, lo sé, el momento es ahora, pero tengo otra cosa que hacer... Vamos, me esfuerzo un poco, acabaré por sentir algo... Bah, recuerdo que no debo buscar un estado en concreto, de sentirse bien o guay... La he fastidiado, no lo consigo... Sí, entiendo, no juzgarme, no decirme que no lo consigo, no es benévolo... Prosigo... No, lo dejo estar...

Cuando empezamos a meditar nos encontramos permanentemente en este vaivén, en estos ensayos y errores: es el paso obligado. Curiosamente, antes de empezar pensamos que todo esto no es muy complicado. Luego nos lanzamos y le tomamos las medidas a lo que ocurre realmente en cuanto cerramos los ojos...

Meditar es un aprendizaje

Y eso resulta embriagador. Este aprendizaje no rima con sufrimiento, con laborioso, con penoso, con aburrido. Todo esto es fruto de nuestras representaciones, ligadas a

nuestra infancia o a nuestro itinerario personal. Representaciones adquiridas, arraigadas, pero que no corresponden a la esencia misma del término aprendizaje. Cuando aprendemos abandonamos el territorio de lo conocido para ir hacia lo que aún no conocemos. Es un viaje. Con riesgos y peligros, ciertamente. Porque nunca sabemos lo que nos espera ni los obstáculos, incluso los peligros, que encontraremos en el camino. O a la llegada. Pero un viaje siempre es una aventura. Excitante, prometedora, generosa. Y en este caso se trata de un viaje íntimo ¡que conduce hacia nosotros!

«El mayor viajero es aquel que ha sabido viajar en torno a sí mismo» (Confucio).

Así pues, sí, a meditar se aprende. Poco a poco. A veces es difícil, desalentador. ¡Incluso muy desalentador! Sería deshonesto negarlo. Pero también se atraviesan momentos apasionantes, sorprendentes, fascinantes.

Meditar se vive, se experimenta. Ya lo hemos dicho. Empezar a meditar es una verdadera decisión. Una intención auténtica, porque el camino está sembrado de obstáculos, de incertidumbres, de desalientos. Como en todo aprendizaje, los primeros pasos son dolorosos, los esfuerzos son necesarios; la perseverancia, obligatoria. Pero ¡la felicidad de lograrlo es increíble!

El aprendizaje del piano nos ofrece un ejemplo muy claro: Hacer escalas y más escalas, escalas incansablemente, ¡qué aburrimiento! Descifrar, una a una, notas incomprensibles en partituras que no evocan nada, obligarse a una asiduidad sostenida que nos permite desgranar algunos débiles sonidos armoniosos con los dedos crispados... Todo ello parece insuperable. Pero cuando de pronto somos liberados de ese aprendizaje laborioso, tocar el piano es un placer absoluto. El aprendizaje nos ha hecho libres. Libres de tocar, de crear, libres de dejarnos llevar por la música, **nuestra** música.

Es lo que ocurre exactamente en la meditación: llegamos a ser libres ante una práctica que al principio requiere una gran inversión de energía. Libres para vivir nuestra meditación según nuestro tempo personal, nuestra alquimia íntima, nuestro sonido interior.

Experimentar felicidad al meditar solo adviene cuando la meditación es fluida. No necesariamente más fácil. Pero sí más accesible. Hemos aprendido a conocer los pequeños senderos escarpados, hemos desactivado las trampas, ya no nos sentimos desconcertados por esos momentos en que la práctica se nos escapa. Forma parte del proceso.

La meditación es una práctica profundamente humilde

En meditación, nada se adquiere jamás. A menudo se cita una anécdota, la de un principiante que se cruza con un monje experimentado: «¿Cuánto tiempo necesitaré para

aprender a meditar?», le pregunta el joven neófito. «Veinte años», responde el monje. «¿Y si me aplico a ello con seriedad?». «¡Entonces, cincuenta años!», replica, impasible, el monje malicioso.

Una anécdota que nos habla de paciencia, pero también de evolución. La meditación se pone en marcha nada más empezar. Y, meditación tras meditación, ingresa en nuestra vida. Un día llega a ser indispensable.

Un aprendizaje que no se olvida

En el sistema de nuestra memoria, existe un módulo vital: la memoria procedimental. Gracias a esta memoria, que no tiene nada que ver con la memoria de nuestros conocimientos o de nuestros recuerdos, aprendemos a caminar, a comer, a escribir... ¡O a ir en bici! Esta memoria registra todas las secuencias de gestos que se encadenan para que la ejecución sea automática. Cuando sabemos pasear en bici, no pensamos en apoyarnos en los pedales, conservar el equilibrio, mantener derecho el manillar... ¡Porque si lo pensamos, nos caemos! Y si no practicamos durante meses, años, no importa: es un aprendizaje que no se olvida. Podemos volver a subir a una bici, ¡el cuerpo lo recuerda! La memoria procedimental es la más resistente al tiempo, incluso en las enfermedades cerebrales degenerativas de mayor gravedad.

El aprendizaje de la meditación hace intervenir esta memoria específica. Es una sucesión de gestos, de ajustes de postura, de actitudes mentales frente a nuestros pensamientos, de relación con nuestras emociones, de visión de nuestros comportamientos...

Así pues, como la bici, la meditación arraiga. Una vez consolidado el aprendizaje, podrás detenerte: el proceso seguirá evolucionando inconscientemente y cuando vuelvas a meditar, tu cuerpo, tus sensaciones, tu mente se sincronizarán. La meditación está aquí. Como antes. Estás dispuesto a volver a practicarla...

Meditar es cansado

Prueba a decir a tus allegados que haces meditación o, mejor aún, que te dispones a hacer un retiro de meditación. Todas las reacciones que escucharás girarán en torno a un mismo asunto: «¡Qué suerte, vas a descansar, relajarte y regresar en plena forma...». ¡En absoluto!

Una sesión de meditación es cansada, porque nos obliga a movilizar recursos psíquicos poco habituales. No es que haya que producir una tensión, pero el hecho de

ejercer y mantener la atención es una prueba psíquica indiscutible. ¡Y cuando practicas la meditación muchos días seguidos, quedas vacío! La calma, la serenidad, los recursos, la energía gozosa solo llega en una segunda etapa. ¡Son beneficios importantes, pero secundarios!

¡Aun cuando, como ya he dicho, algunos minutos de meditación permiten, después del esfuerzo, un inmenso descanso!

Recuerdo a Jon Kabat-Zinn en una conferencia en París, mientras proyectaba la imagen de los participantes echados practicando el famoso *body scan*, ese paseo corporal consciente de cada parte del cuerpo. Con la sonrisa en los labios, anunció esta paradoja: la imagen sugiere distensión, y sin embargo el aprendizaje de «no hacer nada» es realmente agotador. ¿Por qué? Porque estos ejercicios desestabilizan nuestros circuitos cerebrales. Hay que reunir un gran esfuerzo para estar presente.

La meditación modifica nuestras vidas de forma tan fundamental que el cerebro lucha para no cambiar.

No hay formas buenas o malas de meditar

En meditación, no se tiene éxito o se fracasa. Se practica. Y punto.

A veces las prácticas son tranquilas, a veces son agitadas. A veces nos resultan placenteras, a veces son insoportables. A veces estamos convencidos de que estamos en el buen camino, a veces nos sentimos profundamente desanimados.

Así lo quiere esta extraña práctica.

Los lugares comunes acerca de la postura pueden olvidarse: meditar en postura de loto no es LA buena forma de meditar. Meditar sentado en un cojín, en un banco de meditación o más sencillamente en una silla, al borde de la cama, en un tocón de madera, en una piedra... ¡Todo va bien!

¿De pie? Sí, también. ¿Y en movimiento? Claro. La presencia también puede aprehenderse en la acción. Echado, el riesgo de adormecimiento nos acecha, pero ¿por qué no?

El principio de la postura sentada tiene sentido por la participación fisiológica del cuerpo y el intercambio eléctrico, químico, que se realizará más fácilmente cuando la cabeza esté alineada con la espalda. Pero, una vez que este dato ha sido comprendido e integrado, elige la postura de meditación que te convenga. ¡La que te guste!

«No lo conseguiré»: cuando nuestras creencias nos arruinan la vida...

¡Lo he escuchado tantas veces! Como si la meditación estuviera reservada a los temperamentos tranquilos, a quienes son capaces de vivir más lentamente o tomarse su tiempo. O a quienes pretenden lanzarse a un camino personal, incluso espiritual, para encontrar la paz y serenidad interiores... Todo un sistema de representaciones construido por aquellos convencidos de que la meditación no puede concernirles. ¡Y que, para convencerse de ello, reinterpretan el perfil de los candidatos a la meditación! Y exclaman: «¡La meditación, activo como soy, es imposible!».

Creencias, creencias...

La meditación es accesible a todos, útil para todos, necesaria para casi todos. Y todavía más para quienes se han visto atrapados en una vida agitada, en pensamientos atormentados, en emociones candentes. Sí, sobre todo para ellos, porque son los primeros que recibirán los beneficios.

«En cuanto me hablan de meditación, la mera palabra me crispa. Como esas melodías dulzonas que ahora se oyen en las tiendas que venden productos ecológicos y objetos naturales. ¡Insoportable! Cerrar los ojos, dejar de moverme... Pero ¡eso es una catástrofe! Tengo la impresión de que un *tsunami* me devasta y tengo que moverme al instante.»

Es el reto. El reto de detenernos y aceptar observar la inmensa agitación que nos habita. El que conduce nuestras vidas en ese movimiento perpetuo para escapar de nosotros mismos y evitar quedar atrapados en nuestras turbulencias interiores.

Es un reto, porque se trata de hacer un viraje de 180 ° para volverse hacia el interior de uno mismo y convertirse en el espectador atento de ese teatro íntimo. Sea el que sea. Centrarse y recuperar el contacto con uno mismo.

Y ¿sabes por qué? ¡Para liberarse de sí mismo, para ser libre!

Cuando estamos convencidos de que jamás lograremos meditar es porque el miedo de enfrentarnos a nosotros mismos es muy grande. Hay que comprender esto: cuanto más nos asusta ese encuentro, más nos indica ese miedo, esa emoción, que se trata de un buen camino para nosotros, a pesar de la dificultad insuperable que parece representar. Es una constante en psicología. Cuanto más intentamos huir de una confrontación con nosotros mismos, tanto más vital será esa confrontación para nuestro equilibrio. A veces es urgente.

Todo el mundo logra meditar. Lo he dicho: la técnica no es lo difícil, sino la práctica. Inscribirse en el tiempo, en la duración, y aceptar todo cuanto tenga lugar. Simplemente.

¿Una ventaja? Los primeros efectos de la meditación, que actúan como refuerzos positivos. Te has lanzado y enseguida experimentas los beneficios. El alivio de tu estrés, la disminución de tu ansiedad o cualquier otro beneficio relacionado con tu motivación

inicial para implicarte en la práctica. Así pues, estos primeros éxitos rápidos permitirán a tu cerebro segregarse endorfina, la hormona del placer, que te anima a seguir, porque el cerebro, una vez la ha probado, buscará repetir la placentera liberación de esa sustancia. Tu cerebro se convierte en tu mejor aliado a la hora de perseverar; ¿no es una buena noticia?

Otra idea igualmente tenaz es la de que «uno es como es», «no se puede cambiar». Esto era antes de conocer la formidable plasticidad cerebral, que nos permite cambiar, cambiar profundamente en cada fase de la vida. Tanto peor para los escépticos, los incrédulos y todos aquellos que se sienten protegidos por la certeza de la inmutabilidad... ¡Sí, vosotros también cambiaréis! ¡Aunque no lo decidáis y aunque no meditéis! El cerebro evoluciona, cambia de mil y una formas, cada vez que hacemos una nueva elección, cada vez que nos implicamos en una nueva vía, cada vez que encontramos un nuevo obstáculo o un nuevo amigo... ¡Lo queramos o no! La máxima «uno es como es» solo es válida en el momento, de una fugacidad extrema, en que pronunciamos la frase. Al instante siguiente todo ha cambiado... ¡Meditemos!

Una meditación puede ocultar otra

Nuestra meditación no puede compararse a las de los demás. Podemos compartir la experiencia, pero lo que hemos sentido es indecible. Lo percibido prima en meditación.

Y cada meditación, la nuestra, será diferente en cada práctica. Uno de los escollos clásicos es el de buscar en una nueva meditación el estado que habíamos conocido en la meditación precedente. Recordemos que en el transcurso de la práctica no perseguimos ningún objetivo, la actitud justa es la de acoger lo que nos llega. En el instante. Sin pretender modificar nada.

La meditación es, ante todo, y sobre todo, una experiencia. Indiscutiblemente. Sin embargo, la técnica puede aprenderse. Y me parece muy difícil hacer abstracción de un «guía», de un terapeuta que acompaña nuestros primeros pasos. Nuestros espíritus occidentales también necesitan comprender. Antes de empezar, a menudo es importante explicar qué es la meditación, por qué y en qué puede resultarnos útil, profundamente beneficiosa. Y luego iniciar la práctica.

Evidentemente, si regreso a mí misma, confieso que mi experiencia ha prescindido de palabras, de explicación, de guía... A cada cual su experiencia. La meditación es, definitivamente, en principio y ante todo una experiencia. Aunque...

«No tengo tiempo»: el eterno conflicto entre lo urgente y lo

importante

Otro freno. A menudo muy poderoso. Darse el tiempo que nos resulta precioso. Pero ¿cómo convencernos de que es más urgente cumplir todas las tareas cotidianas que si no realizamos nos acarrearán muchas preocupaciones?

Meditar puede esperar... O no. Pues ¿acaso lo esencial no es tener en nosotros, en nuestras vidas en que estamos constantemente sometidos a la urgencia, la posibilidad única de ampliar cada día nuestros recursos de energía, de vitalidad, y el placer de vivir?

«Lo que cuenta es la intención»

Una máxima popular que, como ocurre con frecuencia, encierra una realidad apasionante: la intención desempeña un papel esencial en el cerebro. La intención estructura. Con la intención, todo está ya en su lugar: todo está «cableado». Todas las redes neuronales, todas las hormonas, todos los neurotransmisores necesarios se activan antes de que la acción tenga lugar. Un pequeño y único eslabón constituirá la diferencia entre la intención y la acción. La intención es la introducción, el esbozo, lo «casi existente». La intención cuenta realmente porque prefigura lo que está por llegar, casi se superpone con lo que hemos previsto.

Asimismo, cuando tenemos intención de meditar y no encontramos tiempo, en lugar de culpabilizarnos, comprendamos que la intención de meditar es un boceto de meditación. El mero hecho de hacer aflorar en nuestra mente la intención, nos hace conscientes del instante presente y sitúa a nuestro cerebro en una nueva configuración.

Tener la intención de meditar desencadena inconscientemente el esbozo de un proceso nuevo en el corazón de todas nuestras células... ¡Tener la intención de meditar nos sitúa en una conciencia que ya es conciencia plena!

La meditación, más allá del aprendizaje

Aprender la meditación no solo es el aprendizaje de una técnica. No puede limitarse a ejercicios, por complejos que estos sean. La técnica está ahí para cimentar las bases de un camino personal. Un camino que nos conduce al centro de nosotros mismos. Al centro de la vida, relacionándonos y haciéndonos presentes ante todo cuanto nos rodea. Es el aprendizaje de una nueva forma de ser: en relación con uno mismo, en relación con el mundo y en relación con los demás. Un aprendizaje que nos cambia profundamente y nos abre verdaderas perspectivas para estar mejor. Para vivir mejor.

¿Un efecto de moda?

Es muy probable que la meditación haya surgido de esas tradiciones espirituales y haya experimentado ese *lifting* espectacular porque nuestras vidas lo necesitan profundamente. Nuestro inconsciente colectivo nos susurra que es urgente no dejarnos arrastrar por la aceleración de nuestras vidas actuales. Que reencontrar nuestros valores es la única salida para nuestro sentimiento de felicidad. Que otorgar un sentido a nuestras vidas no puede relegarse a un lugar secundario, a riesgo de perdernos en la sobreactividad que nos lleva a la insatisfacción constante. Que pararnos es la única salida para no quedar agotados, enfermos de estrés y ansiedad.

En verdad creo que la meditación ha resurgido en nuestras vidas para abrirnos un camino que no podemos evitar. Un camino en el que nos reconciamos con la vida. La verdadera vida. Y ya no la supervivencia.

Como el deporte se ha convertido en una necesidad en nuestro mundo sedentario, la meditación se ha impuesto como la práctica que puede devolvernos un espacio de seguridad y el sentimiento de lo universal. Sentirse existir, sentirse vinculado.

«El siglo que viene será religioso o no será», nos prometía André Malraux hace unas décadas.

En este sentido, la meditación está de moda. «Una moda nuestra», porque la necesitamos y ella se ha hecho posible gracias a su rehabilitación bajo formas pragmáticas y laicas.

Asumamos entonces estar «de moda» adoptando, como un imperativo, que preocuparse de uno mismo es la condición previa para preocuparse del mundo. Asumamos sucumbir a la moda si la supervivencia de nuestro planeta y de nuestra humanidad es indisociable de nuestro desarrollo personal duradero, como el desarrollo sostenible, ¡que también está de moda!... Si la moda consiste en adoptar una práctica que modificará definitivamente el curso de nuestras existencias para hacernos acceder a experiencias vitales que hasta ahora eran inaccesibles, ¡digo sí, un sí rotundo, viva la moda!

La meditación no es un nuevo aparato sino una revolución psicológica. Una revolución que modifica definitivamente nuestra forma de estar en el mundo.

¿Puedo creer en la meditación?

Es realmente difícil liberarse de la imagen esotérica de la meditación, de su parecido con una práctica religiosa o incluso con una religión. Creer en la meditación remite a representaciones tenaces, a lugares comunes forjados por siglos de meditación espiritualmente comprometida. Y que sigue siéndolo. Es por lo tanto legítima.

La meditación contemporánea, despojada de todos esos atributos espirituales se ha convertido, gracias a la posibilidad científica de medir los beneficios para las enfermedades psicológicas, en una terapia eficaz. La validación científica también ha hecho salir a la meditación del campo del desarrollo personal que le estaba reservado. El desarrollo personal, recordémoslo, se dirige a quienes no padecen trastornos específicos y desean adquirir medios para vivir mejor, con mayor armonía y serenidad. La noción de desarrollo personal también se entiende en el sentido de «crecer» uno mismo. En este contexto, la meditación ocupa, de hecho, un lugar de excepción.

Así pues, ¿qué significa creer o no creer en la meditación? Puesto que no es una religión, ni siquiera en sus formas espirituales, la noción de creencia en sentido estricto es caduca. La meditación terapéutica está respaldada por una cohorte importante de estudios y validaciones experimentales que demuestran precisamente sus efectos. La validación científica oculta la idea misma de creencia. La meditación ejerce una función terapéutica. Punto.

Como herramienta de desarrollo personal, la meditación tiene tras de sí décadas de confirmación empírica: todos aquellos que han incluido la meditación en su vida pueden testimoniar sus inmensos beneficios. ¿Podemos poner su experiencia en duda?

Matthieu Ricard precisa con malicia que los monjes que meditan desde hace siglos no esperaron los escáneres médicos para saber hasta qué punto la meditación era una práctica poderosa que transmuta la experiencia del instante en experiencia universal...

Pero ¡hay que creer en ello!

No me contradigo. Evoco aquí la necesidad de comprometerse en la práctica estando profundamente convencidos de todo lo que la meditación puede aportarnos. A nosotros. En este instante de nuestra historia. Con nuestras dificultades, nuestros sufrimientos, nuestros interrogantes, nuestra necesidad de transformar la alquimia de nuestras vidas.

Es el principio, muy conocido, del efecto placebo. Para que un tratamiento médico funcione, el paciente debe tener «fe» en su eficacia, y el médico que lo prescribe también debe albergar una íntima convicción. El efecto placebo no es un efecto psicológico: el cuerpo pone en marcha en seguida los mecanismos de curación. Esa es la razón por la que puede ocurrir que un paciente se cure cuando el medicamento prescrito era solo un señuelo... Para que la meditación «funcione» hay que «creer» en uno mismo, y el terapeuta debe comprometerse con «fe» en la práctica, por su paciente, pero también por sí mismo. La meditación es un doble compromiso.

El arte de comenzar.. y continuar

Meditar es un entrenamiento del espíritu que se aborda con compromiso, entusiasmo y disciplina.[39]

El compromiso es un contrato en relación con uno mismo. Pues has comprendido que el camino a veces es largo, duro, y que los beneficios podrán ser rápidos o muy lentos. Algunos esperados, otros inesperados. Efectos subsidiarios y cambios fundamentales. Una parte de la meditación se nos escapa siempre...

El entusiasmo permite conservar la confianza absoluta en nuestra elección. En la elección que hemos hecho para nosotros, para nuestra vida. Una curiosidad que debe permanecer viva en cada uno de los descubrimientos que viviremos, en el descubrimiento de uno mismo.

La disciplina evoca el rigor, la necesidad de «ponerse a ello» y «perseverar». Pero la disciplina nos habla también de vivir un aprendizaje que nos conduce con confianza hacia un nuevo arte de vivir, hacia una libertad recuperada de ser y de pensar, hacia un universo de conocimientos y de recursos ocultos en el fondo de nosotros mismos. Nuestro vínculo secreto con el mundo. La disciplina vincula la acción de emprender y la de voluntad de llegar a un resultado.

¿Cómo empezar a meditar?

Aquí te propongo abordar aspectos más concretos, más pragmáticos. Con pistas para encarrilarte. No entraré en detalles, tienes muchos medios para encontrar la información que puedas necesitar en libros más didácticos, en páginas explicativas en Internet, en los CD de meditación guiada. Encontrarás las principales referencias en un anexo de este libro. Pero en esta fase no puedo dejarte al borde del camino sin acompañarte en tus primeros pasos.

EMPEZAR A MEDITAR

No es fácil empezar a meditar solo. Ni con un libro. El libro permite explicar, pero, en cierto modo, te obliga a permanecer en la mente. En la comprensión. Ahora bien, la

meditación es ante todo una experiencia corporal. Solo, no tienes ninguna referencia. La situación es incómoda porque, al empezar la práctica, necesitamos compartir, intercambiar nuestra experiencia, nuestras sensaciones. Y recibir el eco de los demás y del terapeuta que acompaña la meditación. Escuchar lo que otros han vivido permite dar un sentido a las propias experiencias. Y, a veces, tranquilizarse.

Ya lo has comprendido: para empezar es esencial vivir el aprendizaje en grupo. Por su dinámica propia, el grupo crea una energía que sostiene la práctica personal, le confiere más fuerza, presencia, consistencia. El grupo te lleva, te reconforta, te acompaña. En un grupo las sensaciones pueden hablarse, decirse, con confianza. Elaborar la propia experiencia sirve para que la experiencia arraigue. Le confiere estructura. La esculpe. Sesión tras sesión, el grupo de meditación pasa a ser un espacio de seguridad que amplía la experiencia de cada miembro y permite comprender y apropiarse lo que se vive con el cuerpo, la mente y el corazón.

¿QUÉ GRUPOS?, ¿CÓMO ELEGIR?

Confía en ti mismo y déjate guiar por ti mismo. Por lo que sientes. Por la sensación que experimentas al leer tal o cual propuesta. Permites así un nuevo lugar a la intuición sensible. La que se vive.

Una vez eliminado todo lo que pueda parecerse a sectas o gurús, cosa que detectarás rápido, la experiencia será la tuya. Es tu camino.

Los protocolos contemporáneos de terapias basadas en la conciencia plena en general están organizados en ocho semanas a razón de dos horas semanales de enseñanza y práctica en grupo con una práctica personal cotidiana. Es la enseñanza básica.

Las prácticas, los retiros pueden ser más o menos largos y permiten sumergirse plenamente en la práctica y, en general, en un entorno que nos aparta de la vida cotidiana. Lo que para algunos puede resultar más fácil.

Mi práctica en Filipinas no me «sumergió», sino que me «precipitó» en esta práctica desconocida que ya no me ha abandonado... Me alegra volver a hablar de ello un momento, porque la imagen de aquella estancia ha estado presente en mi memoria activa a lo largo de la redacción de este libro. Como para recordarme las horas de aprendizaje y la inscripción que se grabó en mí de forma indeleble.

La práctica cotidiana es la que exige más rigor. Especialmente al principio. Es difícil hallar el tiempo, el lugar y a veces incluso las ganas. Pero esta práctica reiterada te ayudará a adquirir la libertad de meditar. Tu autonomía.

En los primeros tiempos, a menudo se recomienda que la práctica sea un poco larga, entre cuarenta y cuarenta y cinco minutos. ¡Para activar la máquina, tu máquina de meditar!

A continuación, según tu voluntad, a tu ritmo, podrías consagrar tiempos más o menos cortos o largos. Según los días, tu estado anímico, tus necesidades. Pero has de saber que la regularidad es una de las claves, un ingrediente casi indispensable para que la meditación se inscriba realmente en tu vida e inicie los cambios que han motivado tu compromiso.

¡A título de aliento y refuerzo positivo!

¡Un estudio sobre imágenes cerebrales (Universidad de Pensilvania) ha mostrado un incremento de la actividad en el lóbulo frontal derecho, zona de la atención y la concentración, en los meditadores que han practicado durante dos meses en razón de doce minutos al día! ¡Es realmente estimulante!

De un modo general, los estudios actuales se basan en los protocolos de ocho semanas, algo extremadamente breve en lo absoluto, pero visiblemente suficiente para advertir modificaciones en la anatomía funcional del cerebro.

¿CUÁL ES EL MOMENTO ADECUADO?

La cuestión se plantea a menudo: ¿en qué momento del día es aconsejable practicar? Cada uno tiene su teoría: los madrugadores te dirán que la meditación al empezar el día te sitúa en la energía y la dinámica de la jornada que empieza. Los noctámbulos te recomendarán la meditación por la noche, la que simboliza lo que ya no está y deja espacio a nuevas posibilidades... Los más liberales consideran que ningún momento es preferible a otro, o más bien que todos los momentos son buenos. En cuanto a mí, te recomiendo que hagas lo que sea bueno para ti, lo que te parezca adecuado. Ese será el buen momento. El buen momento para ti.

«El mejor momento para practicar —escribe Thich Nhat Hanh—,[40] es siempre ahora. Porque según diversas tradiciones no existe ni existirá jamás ningún otro momento. Pasado y futuro son construcciones mentales. Solo el presente es «realidad». El pasado ya se ha cumplido. El futuro aún no ha llegado. No nos perdamos en el lamento de lo que ha pasado o en la espera y la inquietud de lo que está por llegar. Volvamos a nosotros mismos. Establezcámonos en el instante presente.

De la práctica formal a la meditación cotidiana

La práctica formal es la que «programamos». Decidimos meditar durante un tiempo determinado. Y nos instalamos en la postura y la actitud meditativa.

La meditación de lo cotidiano es la que se inscribe en nuestra vida de todos los días. La que podemos practicar en todo lugar, todo tiempo, a cada instante. El principio: activar la conciencia en el instante presente.

Los ejemplos pueden declinarse hasta el infinito porque todo acto de la vida cotidiana puede convertirse en un momento de meditación: ducharse, lavarse los dientes, vestirse, comer, escribir, telefonar, hablar...

Todo, realmente todo.

¿El principio? Siempre el mismo: detenerse (sentir), luego proseguir la acción en curso.

Ser plenamente consciente de lo que hacemos. Estar completamente atentos. Vincularse a las propias sensaciones. Con los cinco sentidos. Sumergirse en el momento que está ahí. Sea cual sea ese momento. Sin pretender cambiar nada. La conciencia del instante.

Un ejemplo que tomo de mi propia experiencia. Algo que hago con tanta frecuencia que se ha convertido en un automatismo, pero ¡un automatismo liberador!

Camino, por la calle o en otro lugar; hablo, en un salón o ante un auditorio; escribo, un *mail* o una conferencia; encadeno gestos rutinarios o escucho a un amigo, a mi marido, a un niño o a un paciente. E imperceptiblemente, fugazmente, me vinculo a las sensaciones del cuerpo, a las sensaciones que me anclan al presente, a lo que vivo, al instante. Todos estos acontecimientos, del más insignificante al más espectacular, se convierten en acontecimientos extraordinarios. En sentido literal. Se recortan como cumbres en la bruma y se hacen increíblemente visibles, presentes, pero sobre todo infinitamente agradables y tranquilizadores. Me parece enhebrar así un rosario de acontecimientos vitales en que cada perla puede desgranarse en lugar de ir a parar a un tarro en el que objetos diversos se mezclan sin distinción.

La meditación también modifica nuestra forma de ser o de reaccionar en lo cotidiano, en el mundo. Estamos aquí, realmente aquí.

Plenamente atentos a lo que decimos, a lo que escuchamos, a lo que hacemos.

Plenamente presentes a uno mismo y a los demás. A todos los demás. Al mundo. Meditar no significa replegarse sobre sí mismo sino abrirse al mundo.

Plenamente conscientes de lo que vivimos.

Al despertar, recentrarse en las sensaciones del cuerpo, en la conciencia de lo que nos rodea, en nuestra respiración, justo un instante antes de saltar de la cama.

No precipitarse a hablar sin haber escuchado realmente.

No hacer muchas cosas a la vez, sino una sola, dedicándose realmente a ella. Si lográramos hacer esto con regularidad, algo cambiaría considerablemente en nuestras vidas, en nuestra relación con la vida, en nuestra satisfacción de la vida.

Concederse cuando sea posible una comida con conciencia plena, en que cada uno de los alimentos será degustado, saboreado. Una experiencia sorprendente y al alcance de nuestras vidas.

Caminar percibiendo cada movimiento, cada contacto con el suelo, el aire que acaricia el rostro, las sensaciones que se insinúan en el interior del cuerpo.

Mirar alrededor y acoger los sonidos, las imágenes que nos rodean sin bajar la vista a cada uno de nuestros pasos.

Agradecer, agradecer realmente en todas las ocasiones que se presentan, y a lo largo del día hay muchas, ya lo comprobarás.

Puedes continuar esta lista hasta el infinito. Todo es un apoyo para la meditación, todo momento puede ser consciente, toda experiencia tiene el poder de hacerse presente.

Con esta nueva capacidad no nos dejaremos arrastrar nunca (¡o menos a menudo!) hacia una avalancha de pensamientos y de emociones que nos llevan muy lejos del lugar en que estamos. «Los pies aquí, los ojos en otra parte.»^[41] Meditar nos enseña a identificar ese instante en que «partimos» y nos permite volver suave, tranquilamente, al momento presente. La emoción es menos violenta; el pensamiento, menos ensordecedor. Nos hemos entregado a nosotros mismos y a lo que vivimos.

Hacer pausas meditativas, minipausas, micropausas, que solo serán perceptibles por nosotros a lo largo del día, modifica radicalmente la relación con nuestra vida, nos reconecta al sentimiento de unidad con el mundo, nos devuelve la energía necesaria para alimentar nuestras vidas. Con la meditación, todos los vacíos de nuestras vidas, todos los momentos de vacío que nos infundían pavor, esos silencios amenazantes, se convierten en instantes presentes, tranquilizadores, reconfortantes. Como farolas en un camino oscuro.

Meditar, día tras día, instante tras instante, momento tras momento, amplía radicalmente el campo de nuestra conciencia y nos lleva a una expansión vital en las fronteras infinitas.

Una experiencia que no podemos perdernos bajo ningún pretexto...

Conclusión

1, 2, 3... ¡Te toca a ti! ¡Para concluir... o para zarpar!

Al escribir este libro a veces me he preguntado si no me arriesgaba a darte miedo. Miedo por mi entusiasmo, miedo por cómo describo la meditación, como si se tratara de una poción milagrosa, miedo por la aparente simplicidad de una práctica finalmente compleja, miedo porque en realidad podías haber comprendido que la meditación puede cambiar tu vida y en realidad no deseas que eso ocurra.

Sin embargo, también espero que todos estos argumentos te hayan convencido y que emerjas de este libro con el deseo, la curiosidad, la voluntad o incluso la imperiosa necesidad de embarcarte en esta aventura apasionante, insólita, llena de sorpresas.

Y que a tu vez aportes el testimonio de lo que la meditación te ha aportado, que transmitas los efectos increíbles de esta práctica procedente de otro tiempo, pero inequívocamente contemporánea, que sabrás difundir los beneficios insólitos que cada cual, sea quien sea, venga de donde venga, independientemente de su tradición cultural y sus convicciones, puede hallar si medita.

No se trata de creer o no creer en la meditación, como he intentado transmitir en este libro: basta con intentarlo, perseverar, una y otra vez, y observar.

Una observación más: no soy una experta en meditación, pese a mi práctica casi cotidiana, aunque sea de pocos minutos, a pesar de mi verdadero compromiso con la meditación, a pesar de todas las horas dedicadas a esta práctica y a la escritura de este libro. No se puede ser un experto en meditación. Jamás. Y tal vez es esto lo que me complace por encima de todo: cuando empezamos la meditación, siempre estamos en camino. Nunca llegamos al final. El camino siempre está delante, en perspectiva, con nuevos encuentros con uno mismo, nuevas sensaciones, nuevos obstáculos, nuevos desafíos que afrontar, nuevos descubrimientos sobre uno mismo (rara vez aquellos que imaginábamos), una nueva comprensión del mundo... Y me complace infinitamente que la meditación sea activa, que sea un movimiento activo, una dinámica activa, psíquica, psicológica, física...

Me gusta (como dice alegremente Matthieu Ricard) «este viaje inmóvil». Este gran viaje, nunca concluido...

¿Lo dudas? ¡Yo me siento muy cómoda! Pues bien, ¡medita ahora!

Fuentes bibliográficas

- André, C., *Meditar día a día* (con un CD de ejercicios), Barcelona, Kairós, 2012.
- Ansermet, F., Magistretti, P., *À chacun son cerveau. Plasticité neuronale et inconscient*, París, Odile Jacob, 2004.
- Ben-Shahar, T., *Practicar la felicidad*, Barcelona, Plataforma, 2011.
- Berghmans, C., *Soigner par la méditation*, París, Elsevier Masson, 2010.
- Coué, E., *La Méthode Coué. La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, París, Marabout Poche, 2007.
- Csikszentmihalyi, M., *Vivre. Fluir*, Barcelona, Kairós, 2006.
- Damasio, A., *Y el cerebro creó al hombre*, Barcelona, Destino, 2010.
- Doidge, N., *El cerebro se cambia a sí mismo*, Madrid, Aguilar, 2007.
- Tolle, E., *El poder del ahora*, Barcelona, Gaia, 2008.
- Frith, C., *Comment le cerveau crée notre univers mental*, París, Odile Jacob, 2010.
- Gibello, B., *La Pensée décontenancée*, París, Bayard, 1995.
- Haidt, J., *La hipótesis de la felicidad*, Barcelona, Gedisa, 2006.
- Hanson, R., *El cerebro de Buda*, Santander, Milrazones, 2011.
- Kabat-Zinn, J., *La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairós, 2007.
- , *L'Éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, París, Les Arènes, 2009.
- , *Llamando a tu propia puerta. 108 enseñanzas sobre la atención plena*, Barcelona, Kairós, 2008.
- , *Vivir con plenitud las crisis*, Barcelona, Kairós, 2004.
- Kotsou, I., Heeren A. y otros, *Pleine conscience et acceptation. Les thérapies de la troisième vague*, Bruselas, De Boeck, 2011.
- Liénard, Y., *Pour une sagesse moderne. Les psychothérapies de 3ème génération*, París, Odile Jacob, 2011.
- Maex, E., *Mindfulness. Apprivoiser le stress par la pleine conscience*, Bruselas, De Boeck, 2007.
- Mikolajczak, M., *Les Compétences émotionnelles*, París, Dunod, 2009.
- Monestès, J.-L., Vilatte M., *La Thérapie d'acceptation et d'engagement, ACT*, París, Elsevier Masson, 2011.
- Nhat Hanh, T., *El milagro de mindfulness*, Barcelona, Oniro, 2007.
- Presles, P., *Tout ce qui n'intéressait pas Freud. L'éveil à la conscience et à ses merveilleux pouvoirs*, París, Robert Laffont, 2011.

- Ricard, M., *El arte de la meditación*, Barcelona, Urano, 2009.
- Rosenfeld, F., *Méditer, c'est se soigner*, París, Les Arènes, 2007.
- Segal, Z., *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, Bruselas, De Boeck, 2006.
- Siaud-Facchin, J., *Aider l'enfant en difficulté scolaire*, París, Odile Jacob, 2006.
- , *L'Enfant surdoué, l'aider à grandir, l'aider à réussir*, París, Odile Jacob, 2012, nueva edición.
- , *Trop intelligent pour être heureux? L'adulte surdoué*, París, Odile Jacob, 2008.
- Vigne, J., *La Mystique du silence*, París, Albin Michel, 2003.
- , *Soigner son âme*, París, Albin Michel, 2007.
- Wallon, P., *Guérir l'âme et le corps. Au-delà des médecines habituelles*, París, Albin Michel, 2010.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., Kabat-Zinn, J. y otros, *Vencer la depresión*, Barcelona, Paidós, 2010.

Páginas de Internet

«La caridad bien entendida empieza por uno mismo». Aquí está mi propia página, una página donde encontrarás explicaciones sobre la meditación, textos, referencias, indicaciones para comenzar la meditación y para practicar, un foro para discutir y compartir: <www.meditez.com>

Pero también, y en especial para la formación:

En Francia: <www.association-mindfulness.org>

En Bélgica: <www.cps-emotions.be>

En Suiza: <www.aspc.ch>

Y la ineludible página norteamericana, la «biblia»: <www.una.massmed.edu>.

Notas

[1] *Le Drame de l'enfant doué*, PUF, 2008.

[2] Alexandre Jollien, *El filósofo desnudo*, Octaedro, Barcelona, 2012.

[3] E. E. Schmitt, *La Femme au miroir*, Albin Michel, 2011.

[4] «El león y la rata», *Fábulas*, Jean de La Fontaine.

[5] *Leurs Secrets du bonheur*, France 2.

[6] Romain Rolland le escribe a Freud.

[7] Philippe Presles, *Tout ce qui n'intéressait pas Freud*, Robert Laffont, 2011.

[8] Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluir: una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona, 2011.

[9] Véase Jeanne Siaud-Facchin, *Trop intelligent pour être heureux? L'adulte surdoué*, Odile Jacob, 2008.

[10] Citado por Christophe André en el prefacio del libro de Rick Hanson, *El cerebro de Buda*, Milrazones, Santander, 2011.

[11] Bernard Gibello, *La Pensée décontenancée*, Bayard, 1995.

[12] Bob Stahl, otoño de 2011. Notas personales.

[13] Ibid.

[14] Hayes, 2007, citado en Jean-Louis Monestès, *La Thérapie d'acceptation et d'engagement*, Elsevier Masson, 2011.

[15] Mateo, 5, 39.

[16] *William Shakespeare*, I, III, 4, tomo «Critique», pág. 297.

[17] Frédéric Rosenfeld, *Méditer, c'est se soigner*, Les Arènes, 2007, pág. 62.

[18] S. W. Lazar y otros, «Meditation experience is associated with increased cortical thickness», *Neuroreport*, 2005, vol. 16, 17, págs. 1.893-1.897.

[19] Fitzhugh Dodson, *Tout se joue avant 6 ans!*, Robert Laffont, 1972.

[20] Véase, en concreto, el estudio de Lutz y otros, «Long term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice», *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 2004.

[21] *Un ataque de lucidez*, Debate, Barcelona, 2009.

[22] Jonathan Haidt, *La hipótesis de la felicidad*, Gedisa, Barcelona, 2006.

[23] Antonio Damasio, *Y el cerebro creó al hombre*, Barcelona, Destino, 2010.

[24] Las emociones primarias se han descrito en el capítulo 2 de la segunda parte.

[25] Charles Baudelaire, *Las flores del mal*.

[26] Rick Hanson, *El cerebro de Buda*, Milrazones, Santander, 2011.

[27] Antoine de Saint-Exupéry, *El principito*, Alianza, 2004.

[28] E. E. Schmitt, *La Femme au miroir*, Albin Michel, 2011.

[29] Antonio Damasio, *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*, Barcelona, Crítica, 2004.

[30] Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 2010.

[31] David Servan-Schreiber, en *Psychologies Magazine*, diciembre de 2010.

[32] Jean Giono, *La Chasse au bonheur*, Gallimard, 1988.

[33] Conferencia publicada en la Mutualité, París, 2009. David Servan-Schreiber es autor, entre otros libros, de *Curación emocional*, Debolsillo, 2010.

[34] Según *A Morte Devagar*, de Martha Medeiros.

[35] Alain Peyrefitte, *Quand la Chine s'éveillera, le monde tremblera*, Fayard, 1973.

[36] Investigación Opinion Way, CFE CGC Barómetro del Estrés. Ola 15 - noviembre de 2010.

[37] Ibid.

[38] Extracto de un discurso de Xavier Bertrand, ministro de Trabajo, Empleo y Salud, en noviembre de 2011, en el que evoca la medicina y los estudios de medicina, que, en su opinión, constituyen uno de los retos de las elecciones de 2012.

[39] Gracias a Coralie Laubry, mi colaboradora de siempre, a quien he tomado prestada su preciosa fórmula.

[40] Thich Nhat Hanh, *El milagro de Mindfulness*, Barcelona, Oniro, 2007.

[41] Victor Hugo, *Les Rayons et les Ombres. I, Fonction du poète*, avril de 1839.

Cómo la meditación cambió mi vida... ¡Y puede cambiar la tuya!
Jeanne Siaud-Facchin

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

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

Título original: *Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre!*, de Jeanne Siaud-Facchin
Publicado originalmente en francés por Odile Jacob

© del diseño de la portada, M^a José del Rey, 2013

© Odile Jacob, mars 2012

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2013

© de todas las ediciones en castellano
Espasa Libros, S. L. U., 2013
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero 2013

ISBN: 978-84-493-2837-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Índice

Índice	3
Cita	6
Gracias	8
Primera parte: ¿Por qué este libro?	11
Algunas notas de introducción	13
Segunda parte: Cómo empecé a meditar	21
1. El día en que aquel hombre me dijo...	23
2. Pequeños escollos a lo largo de mi práctica como terapeuta	29
3. El viaje que lo cambia todo	39
4. Lo que en realidad ha cambiado mi vida	46
Primer intermedio. Algunos instantes de meditación	64
Tercera parte: ¿Meditar? Un viaje de la conciencia plena en el que todo puede suceder	69
1. De una práctica ancestral a la meditación contemporánea	71
2. ¿Conciencia? ¿Has dicho conciencia?	78
3. ¿Qué es la meditación?	85
4. Todo lo que creías saber y habrá que olvidar	104
5. Lo que he comprendido de la meditación... ¡Y lo que aún me molesta!	118
Segundo intermedio. La imagen de apoyo	127
Cuarta parte: Por qué podrías empezar a meditar	130
1. Los argumentos de las neurociencias	132
2. ¡Meditar es bueno para la salud!	139
3. Meditar: un cambio inesperado para el cerebro	146
4. Pequeños males y grandes dolores	151
5. El torbellino de la vida	159
6. En busca de la felicidad perdida	165
7. La búsqueda de sentido: ¿sentido prohibido o sentido intermitente?	176
8. Cuando la meditación se pone al servicio de la inteligencia	179
9. ¿Meditar en el trabajo?	183
10. Las parejas felices y sus historias: los beneficios de la meditación a dúo	189
11. ¡También los niños!	194
12. ¿La meditación puede formar parte del arsenal psicoterapéutico?	207

13. Los efectos sorpresa: Todo lo que no entiendo de la meditación y me sorprende	215
Tercer intermedio. Y de pronto	220
Quinta parte: Practicar la meditación ¿es tan sencillo?	223
1. De la ilusión de la sencillez a la realidad de un aprendizaje	225
2. ¿Un efecto de moda?	234
3. El arte de comenzar... y continuar	238
Conclusión	244
Fuentes bibliográficas	246
Notas	249
Créditos	290